

CELIAKIA = GLUTENOZALEŻNA CHOROBA TRZEWN

Jest to trwała nietolerancja glutenu powodująca zmiany histopatologiczne błony śluzowej jelita cienkiego, które ustępują po wyłączeniu z diety glutenu.

DIETA BEZGLUTENOWA U OSÓB Z CELIAKIĄ POWINNA BYĆ STOSOWANA CAŁE ŻYCIE

Leczenie dietetyczne

Dieta wymaga wykluczenia produktów takich jak: **pszenica, żyto, jęczmień, owies**. Za bezpieczne uważa się: **kukurydzę, ryż, proso (kasza jaglana), sorgo, grykę, amarantus (szarłat), maniok, ziemniaki, psyllium (babka płesznik, babka jajowata)**.

Owies – w pierwszym roku stosowania diety nie podajemy owsa. Po odnowieniu się błony śluzowej jelita, można włączyć produkty owsiane, ale oznaczone jako żywność bezglutenowa. Owies musi być niezanieczyszczony innymi zbożami, czyli odpowiednio hodowany. Jeżeli po podaniu owsa bezglutenowego pojawiają się niekorzystne objawy ze strony przewodu pokarmowego, wówczas wyłączamy owies z diety. Zawarta w owsie awenina – może prowadzić do nietolerancji. Zaleca się by włączenie do diety owsa bezglutenowego skonsultować z dietetykiem lub lekarzem.

W pierwszym okresie stosowania diety bezglutenowej niezbędne jest wyrównanie niedoborów pokarmowych wywołanych zespołem złego wchłaniania – składników mineralnych, głównie żelaza, wapnia, magnezu, rzadziej cynku i witamin – A, D, K, B12, kwasu foliowego – także poprzez suplementację diety, do czasu poprawy wskaźników biologicznych. Dieta musi być odpowiednio zbilansowana, bo sama suplementacja nie da odpowiednich rezultatów.

Nieświadome nieprzestrzeganie diety:

- dodatek gliadyny (mąki pszennej) do różnych produktów np. **produktów mlecznych, wyrobów wędliniarskich** (na wędlinach paczkowanych łatwiej sprawdzić skład – czy nie ma skrobi i białek glutenowych. Takie produkty zawierają jednak więcej konserwantów i sztucznych dodatków) i **garmażeryjnych** (w tych wyrobach produktami wiążącymi najczęściej są białka i one są zazwyczaj glutenowe), **konserw, słodczy, produktów gotowych do spożycia, niektórych leków, substancji pokrywających owoce i warzywa** (owoce koniecznie myjemy i obieramy ze skóry, gdyż mogą być nabłyszczane preparatami zawierającymi gluten), **owoców suszonych** (najlepiej wysuszyć samemu. Te w sklepach mogą być przesypane, żeby się nie kleiły lub polerowane mąką pszenną), sery żółte;
- zanieczyszczenia zbóż bezglutenowych – na polu, w młynie, w piekarni.

Produkty często stanowiące ukryte źródło glutenu:

Pieczyw, syrop z ciemnego ryżu, panierka, kuskus, grzanki, barwnik karmelowy, płatki zbożowe (w tym kukurydziane, bo najczęściej zawierają słód jęczmienny), ketchup, musztarda, marcepan, chałwa, czekolada nadziewana, serek do smarowania, żurek, sery żółte i topione, chipsy i dipy do maczania, dressingi do sałatek, substancje zapachowe, hydrolizaty białka roślinnego, czekolada płynna, kakao, konserwy mięsne i rybne, kawa, herbata instant, zabielače do kawy, modyfikowana skrobia (E-1404, 1410, 1412-14, 1420, 1422, 14040, 1442, 1450-51), syrop skrobiowy, słód jęczmienny, makarony, masło orzechowe, wędliny mięsne i drobiowe, gotowe sosy, niektóre lody, kostki rosółowe, mieszanki przyprawowe, zupy w proszku, sos sojowy, farsze, sos pomidorowy, jogurty owocowe, ocet spirytusowy, proszek do pieczenia.

Kilka praktycznych rad:

- otrzymanie dobrze wyrośniętego, o właściwej teksturze, wilgotności, dobrej trwałości pieczywa i innych wypieków bezglutenowych w warunkach domowych można uzyskać poprzez dodanie mleka w proszku, jaj, pektyny, gumy guar, sody, oliwy, bezglutenowego proszku do pieczenia, czy drożdży.
- lepiej zaczynać od wypieków w mniejszych foremkach. Większe porcje, nie zjedzone od razu, można przechować w zamrażalniku, najlepiej pokrojone lub w mniejszych porcjach.
- zdolności wypiekowe mąk bezglutenowych poprawia również ich mieszanie, czy sparzenie części mąki, szczególnie kukurydzianej, przed przygotowaniem ciasta.
- szybkiemu wysychaniu wypieków zapobiegać można poprzez dodanie do surowego ciasta oliwy, miodu, przetartego surowego ziemniaka lub zmielonych orzechów.

Błonnik pokarmowy w produktach bezglutenowych

Zawartość błonnika pokarmowego w produktach bezglutenowych jest na ogół mniejsza niż w tradycyjnych produktach zbożowych. Bogatsze w błonnik są przetwory z prosa, gryki i soi oraz otręby kukurydziane oraz płatki i otręby ryżowe.

Wśród produktów bezglutenowych najbogatsza w witaminy i składniki mineralne jest mąka gryczana. Mąka gryczana i kasza jagłana charakteryzują się dużą zawartością witamin, szczególnie B1, B2 i witaminy PP.

Błonnik pokarmowy w diecie bezglutenowej dostarczyć mogą warzywa, owoce, ryż, psyllium, ziarna sezamu, lnu, pestki słonecznika, dyni, orzechy, tapioka, amarantus, komosa ryżowa.

Należy zwrócić szczególną uwagę na urozmaicenie jadłospisu i odpowiedni udział w nim owoców i warzyw, szczególnie strączkowych zielonych, owoców oraz naturalnie bezglutenowych produktów zbożowych.

W skład jadłospisów powinien wchodzić sezam, ziarna słonecznika, dyni, orzechy, owoce suszone (ale samodzielnie), będące bogatym źródłem składników mineralnych i błonnika pokarmowego.

Zachęcam do odwiedzenia strony internetowej Polskiego Stowarzyszenia Osób z Celiakią i na Diecie Bezglutenowej – celiakia.pl

Firmy produkujące żywność bezglutenową:

glutenex.com.pl

balvitem.com

schaer.com

bezgluten.pl

Marta Krasoń-Wejman