



# SZPITAL SPECJALISTYCZNY

w PIŁE

im. Stanisława Staszica

64-920 Piła, ul. Ludwika Rydygiera 1

Sekretariat 67 210 62 00  
Centrala 67 210 66 66  
Fax 67 212 40 85  
e-mail sekretariat@szpital.pila.pl  
www.szpitalpila.pl

---

## ZALECENIA DIETETYCZNE

### Dieta bezglutenowa

Dieta bezglutenowa polega na eliminacji glutenu, mieszaniny białek roślinnych występujących w ziarnach zbóż tzn. żyta, pszenicy, jęczmienia. Gluten może być obecny w produktach przetworzonych np. wędlinach, a także w lekach przeciwbólowych, suplementach diety, preparatach witaminowych. Dieta bezglutenowa ma zastosowanie w leczeniu celiakii, nietolerancji glutenu i nieceliakalnej nadwrażliwości na gluten. Eliminacja glutenu nie jest zalecana przed postawieniem diagnozy.

### ZALECENIA ŻYWIENIOWE

W diecie bezglutenowej zabronione są zboża:

- pszenica (także orkisz, płaskurka, samopsza)
- jęczmień
- żyto
- niecertyfikowany owies
- wszystkie produkty spożywcze z ich dodatkiem.

Naturalnymi produktami bezglutenowymi są:

- kukurydza
- ryż
- ziemniaki
- soja
- proso
- gryka

- tapioka
- amarantus
- maniok
- rośliny strączkowe
- sorgo
- orzechy
- mięso, ryby, jaja
- owoce i warzywa

Za produkty bezglutenowe uznaje się również produkty przetworzone, w których zawartość glutenu nie przekracza 20 ppm (20 mg na kg). Takie produkty mogą być opisane jako bezglutenowe oraz zawierać międzynarodowy licencjonowany symbol Przekreślonego Kłosa. W niektórych krajach dopuszczalne jest spożycie niewielkich ilości certyfikowanego bezglutenowego owsa ( w Polsce dostępny jest certyfikowany bezglutenowy owies z Finlandii). Należy pamiętać, że u części osób chorujących na celiakię wywołuje dolegliwości.

### **I etap – bezpośrednio po rozpoznaniu choroby**

- W pierwszym etapie dieta bezglutenowa powinna być również dietą lekkostrawną:
  - wyłącz potrawy ciężkostrawne i wzdymające ( warzywa strączkowe, kapustne, por, cebula, czosnek, czereśnie, winogrona, gruszki, śliwki, żółty ser, tłuste mięsa, wędliny i konserwy mięsne i rybne)
  - wyeliminuj potrawy smażone.
  - odpowiedni sposób przyrządzania potraw: gotowanie w wodzie, gotowanie na parze, duszenie, pieczenie w rękawie foliowym, naczyniu żaroodpornym bez dodatku tłuszczu..

Przy mocno zniszczonych kosmkach jelitowych zalecana jest dieta bezmleczna, bezlaktozowa.

## II etap – kuchnia bezglutenowa

Po regeneracji kosmków jelitowych, dieta w celiakii oparta jest o zasady zdrowego odżywiania.

- Stosuj się do zasad diety bezglutenowej;
- Zachowaj higienę bezglutenową – korzystaj z oddzielnych desek, noży przyborów kuchennych;
- Czytaj etykiety, upewnij się czy produkt nie zawiera glutenu. Zwróć uwagę na informacje zawarte na opakowaniu typu „ może zawierać śladowe ilości glutenu”, „może zawierać zboża zawierające gluten”, „ w zakładzie stosowany jest gluten”, „ w zakładzie pakowane są produkty zawierające gluten”.  
Zrezygnuj z zakupu produktu, jeżeli nie masz pewności, czy produkt jest bezglutenowy.
- Jeżeli przez dłuższy czas kupujesz ten sam produkt, co jakiś czas sprawdź jego skład, producent może zmienić jego recepturę.
- Wybieraj produkty bezglutenowe o niższej zawartości soli, cukru.
- Dbaj o regularną aktywność fizyczną.
- Wyeliminuj alkohol z diety.
- Zrezygnuj z palenia tytoniu.
- Pij około 2 litrów wody dziennie.
- Zadbaj o odpowiednią ilość snu 7-8 godzin dziennie.

<b>PRODUKTY I POTRAWY</b>	<b>NIE ZAWIERAJĄ GLUTENU</b>	<b>MOGĄ ZAWIERAĆ GLUTEN</b>	<b>ZAWIERAJĄ GLUTEN</b>
<b>PRODUKTY ZBOŻOWE</b>	Zboża naturalnie niezawierające glutenu oraz pochodzące z nich produkty: ryż biały, brązowy i dziki, kukurydza, gryka,	Płatki śniadaniowe kukurydziane mogą zawierać sól jęczmienny, mąki, kasze i płatki ze zbóż naturalnie bezglutenowych	Pszenica (i jej dawne odmiany: orkisz, kamut i płaskurka), pszenżyto, jęczmień, żyto, zwykły owies,

	<p>proso, amarantus, quinoa, teff, sorgo, kasze ze zbóż naturalnie bezglutenowych (np. kasza jaglana z prosa, gryczana), mąki ze zbóż naturalnie bezglutenowych oznaczone jako bezglutenowe, płatki ryżowe, skrobia kukurydziana, ryżowa i tapioka, gotowe mieszanki mączne bezglutenowe, pieczywo i makarony z mąk bezglutenowych wykonane samodzielnie oraz kupne oznakowane znakiem Przekreślonego Kłosa, kaszki dla niemowląt ryżowe i kukurydziane, chrupki kukurydziane oznaczone jako bezglutenowe, popcorn, owies oznaczony jako bezglutenowy, bułka tarta bezglutenowa</p>	<p>(np. kasza jaglana, gryczana, mąka kukurydziana, ryżowa itp.) dostępne w sprzedaży ogólnej mogą być zanieczyszczone glutenem</p>	<p>mąki: pszenna, żytnia, jęczmienna, płatki pszenne, jęczmienne, żytnie, owsiane, kasza manna, kuskus, bulgur, kasza jęczmienna (pęczak, mazurska, perłowa), musli, kasze owsiane, kaszki błyskawiczne zbożowe i mleczno-zbożowe, mąki ze zbóż naturalnie bezglutenowych mielonych w zwykłym młynie, makaron pszenny, zwykły makaron gryczany, makaron żytni, pierogi, pyzy, kopytka, naleśniki, pieczywo – każde z tradycyjnej piekarni, jeśli nie jest licencjonowane (chleb biały i razowy, bułki, bagietki, maca, pumpernikiel, pieczywo chrupkie, precle), pieczywo cukiernicze suche (herbatniki,</p>
--	---	---	--

			ciastka, wafle, biszkopty, pierniczki, sucharki, paluszki itp.), ciasta, ciastka, drożdżówki, pizza, bułka tarta
<b>MIĘSO, RYBY, JAJA</b>	Świeże, nieprzetworzone mięso, ryby, jaja, wędliny, konserwy mięsne i rybne oznaczone jako bezglutenowe	Wędliny (także te wysokogatunkowe typu szynka), parówki, produkty z mięsa mielonego, pasty rybne, konserwy mięsne i rybne, paczkowane mięso mielone	Panierki do mięs i ryb oraz potrawy panierowane, kotlety mielone, pulpety, wędliny podrobowe (kaszanka, pasztetowa, pasztet) jeśli zawierają glutenowe dodatki
<b>MLEKO I PRODUKTY MLECZNE</b>	Mleko świeże, mleko w kartonie, mleko zagęszczone, mleko w proszku, kefir, maślanka, jogurt naturalny, nieprzetworzony ser biały, ser żółty	Jogurty owocowe, maślanki smakowe, napoje czekoladowe, produkty mleczne o obniżonej zawartości tłuszczu, serki topione, śmietana (zagęstnik), tanie sery żółte (tzw. wyroby seropodobne); gotowe mielone sery białe do serników (niektórzy producenci dodają błonnik pszenny)	Napoje mleczne z dodatkiem słodzącego jęczmiennego, jogurty z dodatkiem płatków zbożowych, desery mleczne z glutenowymi dodatkami

<b>TLUSZCZE</b>	Masło, smalec, margaryna, olej roślinny, oliwa z oliwek	Majonezy, gotowe sosy (dresingi)	Olej z kiełków pszenicy
<b>WARZYWA I PRZETWORY Z WARZYW</b>	Wszystkie warzywa świeże, mrożone, konserwowane bez dodatków, również strączkowe (groch, fasola, soczewica), ziemniaki, skrobia ziemniaczana, mąka ziemniaczana	Salatki z majonezem i dresingami o nieznanym składzie, chrzan, niektóre fasole w puszkach, placki ziemniaczane, produkty wegetariańskie typu kotlety sojowe, pasztety sojowe, majonezy sojowe	Warzywa zasmażane albo zagęszczane mąką, panierowane, seitan (zastępnik mięsa dla wegetarian)
<b>OWOCE</b>	Wszystkie owoce (świeże, mrożone)	Wsady owocowe, owoce suszone	
<b>CUKIER, SŁODYCZE I DESERY</b>	Cukier, dżem, miód, syrop klonowy, melasa, landrynki, ciasta i ciastka upieczone z dozwolonych produktów, kisiele i budynie domowe z mąki ziemniaczanej samodzielnie robione, ciasta i ciastka oznakowane znakiem Przekreślonego Kłosa	Guma do żucia, żelki, galaretki w cukrze i w czekoladzie, nadziewane cukierki, batony, kupne kisiele, budynie, galaretki i puddingi, lody, czekolada i czekoladki, chipsy, cukier wanilinowy	Ciasta i ciastka upieczone z niedozwolonych mąk lub ze zwykłym proszkiem do pieczenia, słód jęczmienny
<b>NAPOJE</b>	Herbata, kawa naturalna, soki owocowe, wody mineralne, kompoty,	Niektóre kawy rozpuszczalne, napoje kawowe typu 2 w 1,	Kawa zbożowa, kakao owsiane, napoje słodzone słodem

	napary z ziół, czyste alkohole (wódka, rum itp.), wino, piwo bezglutenowe	zwłaszcza aromatyzowane, czekolada do picia, alkohole z dodatkami smakowy	jęczmiennym, piwo
<b>PRZYPRAWY</b>	Sól, pieprz, zioła, ocet winny, ocet jabłkowy	Przyprawy typu vegeta, mieszanki przypraw (np. curry), musztardy, keczupy, sosy i zupy w proszku, gotowe dipy i dresingi, kostki bulionowe, posypki i gotowe dekoracje do ciast, jedno	Zwykły sos sojowy, zakwas z mąki zawierającej gluten
<b>INNE</b>	Proszek do pieczenia bezglutenowy, soda spożywcza Komunikanty niskoglutenowe	Preparaty do odchudzania, niektóre leki i preparaty wielowitaminowe, niektóre aromaty	Zwykły proszek do pieczenia Komunikanty z mąki pszennej i opłatki świąteczne

\*Źródło Ciborowska H., Rudnicka A.: Dietetyka. Żywnie zdrowego i chorego człowieka

## LITERATURA:

1. Ciborowska H., Rudnicka A.: Dietetyka. Żywnie zdrowego i chorego człowieka. Wyd. Lek. PZWL wyd. IV Warszawa 2021 r.
2. Polskie Stowarzyszenie Osób z Celiakią i na Diecie Bezglutenowej. Celiakia i dieta bezglutenowa – praktyczny poradnik. Wydanie XII, Warszawa 2017 r.
3. Lange E. Włodarek D. (red.): Współczesna dietoterapia. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2023 r.
4. Narodowe Centrum Edukacji Żywnieniowej

Opracowała: Magdalena Grabarska – dietetyk

Wydanie II, 16.04.2025r.

