



Logo umieszczane na produktach bezglutenowych.

Dodatkowe informacje:

- Aby uzyskać więcej informacji o diecie bezglutenowej odwiedź stronę:
www.celiakia.pl
- Pamiętaj, że dieta bezglutenowa powinna być dietą odpowiednio zbilansowaną. Usunięte produkty, które są źródłem glutenu muszą być zastąpione innymi produktami, tak aby uniknąć niedoborów.
- Każda osoba rozpoczynająca przygodę z dietą bezglutenową powinna skontaktować się z dietetykiem. Dietetyk pomoże Ci ułożyć racjonalną dietę bezglutenową.

Przykładowy przepis:

Budyń jaglany bananowo- kokosowy

1/3 szklanki nieugotowanej kaszy jaglanej
1 szklanka mleka roślinnego
1 łyżka miodu
1 banan
1 łyżka soku z cytryny

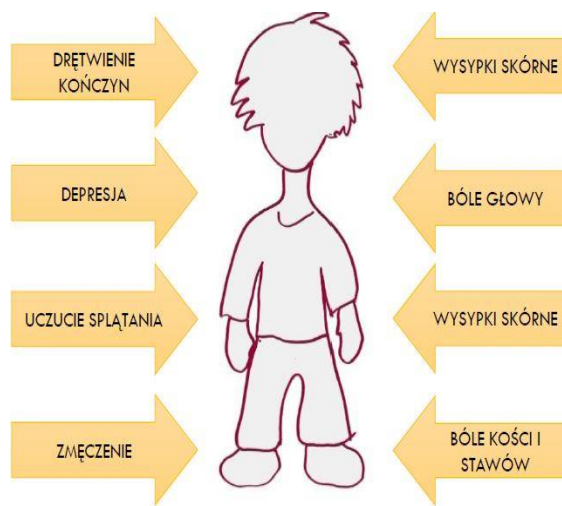
- Kaszę jaglaną przed gotowaniem należy dokładnie (kilkakrotnie, zmieniając wodę, aż do czystej wody) opłukać w bardzo ciepłej wodzie, następnie wlać 1/2 szklanki mleka kokosowego i 1/4 szklanki wody i gotować pod przykryciem do całkowitego wchłonięcia płynu i miękkości kaszy, przez ok. 15 minut.
- Miękką kaszę włożyć do pojemnika blendera, dodać resztę mleka kokosowego (1/2 szklanki), miód lub syrop, obranego banana i sok z cytryny. Zmiksować na idealnie gładki mus (ok. 1-2 minuty miksowania). Aby uzyskać aksamitną konsystencję trzeba długo i cierpliwie miksować.



Dieta bez glutenu

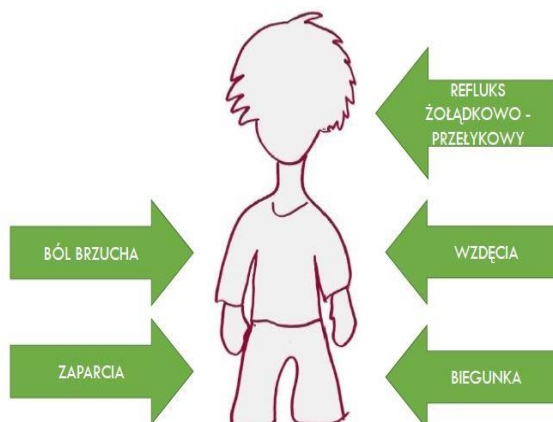
Autor: Zuzanna Przekop

Dieta bez glutenu



Kiedy należy wykluczyć gluten z diety?

- Celiakia
- Nadwrażliwość na gluten
- Autyzm
- Choroby zapalne jelit (np. wrzodziejące zapalenie jelita grubego, choroba Leśniowskiego-Crohna)
- Reumatoidalne zapalenie stawów



Czym jest gluten?

Gluten to białko roślinne występujące w niektórych zbożach.

Zboża zawierające gluten:

- Pszenica
- Żyto
- Jęczmień
- Owies*

*owies jest zbożem naturalnie bezglutenowym, ale jest silnie zanieczyszczony glutenem

Życie bez glutenu

Co można jeść przy wykluczeniu glutenu?

Produkty naturalnie bezglutenowe:

kukurydza, ryż, amarantus, proso, soja, gryka, soczewica, rośliny strączkowe, sorgo, orzechy, ziemniaki, warzywa i owoce, mięso.

Czyli wszystko z wyjątkiem zbóż zawierających gluten oraz produktów, które te zboża zawierają ☺

Czytanie etykiet – gdzie jest ukryty gluten?

1. **SKROBIA** - producent jest zobowiązany do umieszczania informacji o pochodzeniu skrobi jeśli może ona zawierać gluten.
2. **GLUTEN** - jeżeli produkt zawiera składnik alergenny jakim jest gluten producent powinien umieścić na opakowaniu informację np. może zawierać gluten.
3. Producent **nie musi** wyraźnie informować o zawartości glutenu gdy składnikiem produktu jest:
 - **syrop glukozowy** - który może być produkowany na bazie pszenicy lub jęczmienia
 - **maltodekstryny** - które mogą być produkowane na bazie pszenicy
4. Składniki produktu u których w nazwie występuje słowo pszenica np. mąka pszenna, pszenica durum (inna nazwa semolina), otręby pszenne, kielki pszeniczne.
5. Inne nazwy składników - ukryty gluten
 - ✓ Białka pochodzenia roślinnego
 - ✓ Skrobia warzywna
 - ✓ Białka zbożowe
 - ✓ Zagęszczacze i wypełniacze zbożowe
 - ✓ Mąka farina - mąka kukurydziana - może być zanieczyszczona glutenem
 - ✓ Otręby
 - ✓ Skrobia, skrobia spożywcza
 - ✓ Skrobia modyfikowana (inne oznaczenia: E1400-E1499)