

dr Anna Wojtasik

Dieta bezglutenowa – jak ją zastosować w leczeniu

Dla osób z celiakią, alergią na gluten lub pszenicę, czy nadwrażliwością na gluten jedynym lekarstwem jest dieta bezglutenowa. W odróżnieniu od alergii na gluten (gdy dieta bezglutenowa może być wprowadzona czasowo, zgodnie z zaleceniem lekarza), w celiakii dieta bezglutenowa musi być przestrzegana przez całe życie. Leczenie polega na całkowitym wyeliminowaniu z diety produktów zawierających gluten, czyli wszystkich przetworów zbożowych z pszenicy, żyta i jęczmienia, oraz pozostałych produktów, do których gluten może być dodany w jakiegokolwiek postaci. Powinny one być zastąpione przez ich bezglutenowe odpowiedniki (pieczywo, kasze, makarony, potrawy mączne itp.), wyprodukowane z surowców naturalnie niezawierających glutenu, lub takich, z których gluten został usunięty na drodze technologicznej.

Za żywność bezglutenową uznaje się produkty, w których zawartość glutenu nie przekracza 20 mg/kg. Obecnie na rynku dostępnych jest wiele tego typu wyrobów z niemal każdej grupy żywności. Oznaczone są one napisem „produkt bezglutenowy” i często dodatkowo symbolem przekreślonego kłosa. Szeroki asortyment gotowych produktów i surowców bezglutenowych pozwala na stosowanie jadłospisu bardzo zbliżonego do jadłospisu osób zdrowych i znaczne jego urozmaicenie.

Oprócz produktów przeznaczonych specjalnie dla osób wrażliwych na gluten można również stosować wiele wyrobów wytworzonych z surowców z natury wolnych od glutenu. Kasze bezglutenowe, np. gryczana czy jaglana, są szczególnie bogatym źródłem magnezu, żelaza, witamin z grupy B, błonnika pokarmowego oraz białka roślinnego. Wyroby z egzotycznych zbóż (amarantusa, teff, quinoi) stanowią zdrową bezglutenową alternatywę dla tradycyjnych zbóż w zwykłej diecie. Naturalnie bezglutenowe grupy produktów, które powinny być uwzględniane w zbilansowanej diecie, to również warzywa, owoce, rośliny strączkowe, orzechy i ziarna, mleko, mięso, ryby i jaja, tłuszcze roślinne i masło. W przypadku przetworów pochodzących z tych surowców ważne jest sprawdzanie składu surowcowego na etykietach, aby upewnić się, że nie zawierają dodatku glutenu.

Dla osób leczonych dietą bezglutenową nie określono odrębnych zaleceń odnośnie zapotrzebowania na składniki odżywcze. Zasady realizowania prawidłowo zbilansowanej diety są takie same jak dla zdrowej populacji. W planowaniu prawidłowego,

pełnowartościowego i urozmaiconego żywienia w diecie bezglutenowej pomocna może być piramida zdrowego żywienia, określająca 5 grup produktów, które powinny znaleźć się w codziennym jadłospisie, oraz ich proporcje. Ważne jest, aby stosowane produkty nie zawierały glutenu.

Czasowo, np. u osób z celiakią w początkowym okresie wprowadzania diety, może być potrzebna suplementacja np. wapniem, magnezem, żelazem, czy witaminą D, zawsze jednak w konsultacji z lekarzem.

Konieczność stosowania diety bezglutenowej nie oznacza radykalnych zmian w jadłospisie, jak również nie jest przeszkodą w realizacji prawidłowego żywienia. Można spożywać takie same dania, jak w diecie tradycyjnej (np. naleśniki, pierogi, ciasta), ale przygotowane w bezglutenowej wersji. Wiele popularnych dań z tradycyjnej kuchni to dania bezglutenowe, np. kluski śląskie, zupa pomidorowa z ryżem, pieczone mięsa i ryby, surówki, świeże owoce.

Realizując dietę bezglutenową, należy zwracać uwagę nie tylko na zawartość glutenu w produktach spożywczych (podstawowe kryterium ich bezpieczeństwa), lecz także na ich wartość odżywczą, w tym na zawartość składników, których nadmierne spożycie może być czynnikiem ryzyka rozwoju wielu innych chorób. Dotyczy to energii, tłuszczu, nasyconych kwasów tłuszczowych, cukrów prostych oraz soli. Istotny jest również odpowiedni sposób przechowywania żywności bezglutenowej i przygotowywania bezglutenowych posiłków, tak aby uniknąć ich wtórnego zanieczyszczenia glutenem.