

DIETA BEZGLUTENOWA

Stosowana w chorobie trzewnej – celiakii

NAZWA PRODUKTU	DOZWOLONE	PRZECIWWSKAZANE
Produkty zbożowe	Zboża i produkty ze zbóż nie zawierających glutenu , czyli – z ryżu, kukurydzy, gryki, prosa. Pieczywo i produkty mączne , makarony przygotowane z mąki ryżowej, kukurydzianej, ziemniaczanej lub sojowej. Ryż biały i brązowy, płatki ryżowe, ryż preparowany, kaszki ryżowe błyskawiczne, otręby ryżowe. Kasza kukurydziana, płatki i chrupki kukurydziane, kukurydza prażona (pop corn), kasza gryczana , kaszki gryczane błyskawiczne, płatki gryczane, kasza jaglana. skrobia pszenna , produkty oznaczone symbolem „ przekreślony kłos” lub napisem „produkt bezglutenowy”. Specjalne gotowe pieczywo bezglutenowe , makaron bezglutenowy	Wszystkie produkty zawierające pszenicę ,żyto, jęczmień, owies. pieczywo (bułki, chleb zwykły, razowy, pieczywo chrupkie, maca), płatki(owsiane, pszenne, jęczmienne, musli), kasze(manna, kuskus, jęczmienna, pęczak)
Mleko i produkty mleczne	Mleko ,mleko w proszku, jogurt, maślanka, kefir, biały ser , ser żółty i inne sery	
Jaja	Gotowane, smażone oraz w produktach	
Mięso, wędliny, ryby	Wszystkie gatunki mięsa , ryb, drobiu, ryby w puszkach w oleju , szynka, polędwica, niektóre inne wędliny	Produkty mięsne i wędliny mogące zawierać dodatek produktów zawierających pszenicę, żyto, owies jęczmień np. parówki, frankfurterki, mielonka, kaszanka, pasztety, wędliny rozdrobnione, potrawy mięsne i rybne z dodatkiem bułki – pulpety, klopsiki, krokiety
Tłuszcze	Margaryny , masło, oleje, oliwy	
Ziemniaki	W każdej postaci	
Warzywa	Wszystkie warzywa świeże i mrożone, konserwowe , suchy groch, fasola, soczewica, orzechy	
Owoce	Wszystkie owoce świeże , mrożone , suszone i w puszkach, wszystkie soki owocowe	
Cukier i słodczy	Cukier, miód , dżem	
Przyprawy	Wszystkie przyprawy	

Zupy	Domowe zupy i buliony przygotowane z warzyw świeżych i mrożonych i z dozwolonych produktów	Większość zup z puszek , z proszku i innych gotowych , kostki bulionowe
Przegryzki	Wafle ryżowe, chrupki kukurydziane , pop corn	Wszystkie zawierające pszenicę , żyto, jęczmień, owies
Desery i słodcze	Czekolada twarda mleczna i gorzka, ciasta, ciastka z dozwolonych produktów – z mąki kukurydzianej , desery ryżowe, galaretki , desery z żelatyną, kisiele budynie domowe, wiórki kokosowe. Do wypieku ciast należy używać drożdży lub sody lub bezglutenowego proszku do pieczenia	

Opracował Dietetyk Szpitala na podstawie:

1. Ciborowska H., Rudnicka A.: Dietetyka. Żywność zdrowego i chorego człowieka. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, W - wa 2009, dodruk 2010r.
2. Dzieniszewski J., Szponar L., Szczygieł B., Socha J. (red.): Podstawy Naukowe Żywności i Żywienia w Szpitalach. Wyd. Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2001r.
3. Szczygłowa H.: System dietetyczny dla zakładów służby zdrowia. Wyd. Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2001r.