

Dieta bezglutenowa

W diecie bezglutenowej zabronione jest spożywanie produktów zawierających pszenicę, żyto, jęczmień, owies (w polskich warunkach), pszenżyto i orkisz oraz wszelkich wyrobów z ich dodatkiem.

Naturalnie bezglutenowymi produktami są: ryż, kukurydza ziemniaki soja, proso, gryka, tapioka, amarantu, maniok, soczewica, fasola, sago, sorgo, teff i wszystkie ich przetwory, orzechy, a także mięso, owoce i warzywa. Za bezglutenowe uznaje się również produkty przetworzone, w których zawartość glutenu nie przekracza 20ppm (20 mg na 1kg) – 41/2009WE i można je oznaczać międzynarodowym symbolem „przekreślonego kłosa”.

Wykaz produktów niezawierających glutenu, mogących go zawierać oraz zawierających gluten

Produkty	Nie zawierające glutenu	Mogące zawierać gluten	Zawierające gluten
Produkty zbożowe	ryż biały i brązowy, kukurydza, gryka, proso, amarantu, maki i kasze ze zbóż naturalnie bezglutenowych (np. kasza jaglana z prosa, gryczana) płatki ryżowe, skrobia kukurydziana, ryżowa i z tapioki, gotowe mieszanki mączne bezglutenowe, pieczywo i makarony z mąk bezglutenowych wykonane samodzielnie oraz kupne oznakowane znakiem „przekreślonego kłosa”, kaszki dla dzieci ryżowe i kukurydziane, chrupki kukurydziane, popcorn, bułka tarta bezglutenowa	płatki śniadaniowe kukurydziane mogą zawierać słód jęczmienny, mąka kukurydziana, ryżowa, gryczana dostępne w sprzedaży ogólnej mogą być zanieczyszczone glutenem	pszenica (i jej dawne odmiany: orkisz, kamut), pszenżyto, jęczmień, żyto, owies, mąka pszenna, żytnia, jęczmienna, płatki pszenne, jęczmienne, żytnie, owsiane, kasza manna, kuskus, kasza jęczmienna (pęczak, mazurska, perłowa), musli, kasze owsiane, kaszki błyskawiczne zbożowe i mleczno-zbożowe, makaron pszenny, makaron żytni, pierogi, pyzy, kopytka, naleśniki, pieczywo-każde- jeśli nie jest oznaczone jako bezglutenowe (chleb biały i razowy, bułki, bagietki, maca, pumpernikiel, pieczywo chrupki, prele), pieczywo cukiernicze suche (herbatniki, ciastka, wafle, biszkopty, pierniczki, sucharki, paluszki itp.), ciasta, ciastka, drożdżówki, pizza, bułka do hamburgera, bułka tarta
Mięso, ryby, jaja	świeży nieprzetworzone mięso, ryby, jaja	wędliny (także te wysokogatunkowe typu szynka), zwłaszcza tzw. wędliny wysokowydajne, konserwy rybne i mięsne, wędliny podrobowe (kaszanka, pasztetowa, pasztet), wyroby garmazeryjne mięsne (parówki, kotlet mielony, pulpety, hamburgery)	panierki do mięs i ryb oraz potrawy panierowane
Mleko i produkty mleczne	mleko świeże, mleko w kartonie, mleko zagęszczone, mleko w proszku, kefir, maślanka, jogurt naturalny, nieprzetworzony ser biały, żółty	jogurty owocowe, maślanki smakowe, napoje czekoladowe, produkty mleczne o obniżonej zawartości tłuszczu, serki topione, śmietana (zagęstnik), tanie sery żółte (tzw. wyroby seropodobne); gotowe sery białe do serników (niektórzy producenci dodają błonnik pszenny)	napoje mleczne z dodatkiem słodu jęczmiennego, sery z niebieską pleśnią
Tłuszcze	masło, smalec, margaryna, olej roślinny, oliwa z oliwek	majonezy, gotowe sosy (dresingi)	

Dieta bezglutenowa

Warzywa i przetwory z warzyw	wszystkie warzywa (świeże, mrożone, konserwowane bez dodatków), strączkowe (groch, fasola, soczewica), ziemniaki, skrobia ziemniaczana	sałatki z majonezem i dresingami o nieznanym składzie, przeciery pomidorowe, niektóre fasole w puszkach, placki ziemniaczane, produkty wegetariańskie typu kotlety sojowe, pasztety sojowe, majonezy sojowe	warzywa smażone, panierowane
Owoce	wszystkie owoce (świeże, mrożone, konserwowane)	owoce posypane mąką, żeby zapobiec sklejaniu, wsady owocowe	
Cukier, słodczyce, desery	cukier, dżem, miód, landrynki, ciasta i ciastka upieczone z dozwolonych produktów, kisiele i budynie domowe z mąki ziemniaczanej, ciasta i ciastka oznakowane znakiem „przekreślonego kłosa”	guma do żucia, żelki, nadziewane cukierki, batony, gotowe budynie, lody, czekolada i czekoladki, chipsy	ciasta i ciastka upieczone z niedozwolonych mąk lub z niedozwolonym proszkiem do pieczenia, słód jęczmienny
Napoje	herbata, kawa naturalna, soki owocowe, wody mineralne, kompoty, napary z ziół, czyste alkohole	niektóre kawy rozpuszczalne, zwłaszcza aromatyzowane, napoje owocowo-warzywne, alkohole z dodatkami smakowymi	kawa zbożowa, kakao owsiane, napoje słodzone słodem jęczmiennym, piwo
Przyprawy	sól, pieprz, zioła, jednorodne przyprawy, ocet winny, ocet jabłkowy	jarzynki typu vegeta, mieszanki przypraw (np. curry), musztardy, keczup, sosy w proszku, gotowe dipy i dresingi, sosy sojowe	
Zupa	zupy domowe z dozwolonych produktów	zupy w proszku (instant), kostki bulionowe	zupy zaprawiane mąką, zupy z makaronem, z lanym ciastem
Inne	proszek do pieczenia bezglutenowy, soda spożywcza, komunikanty niskoglutenowe	preparaty do odchudzania, niektóre leki i preparaty wielowitaminowe, niektóre aromaty	zwykły proszek do pieczenia, hydrolizowane białko roślinne, komunikanty z mąki pszennej

Aby zmniejszyć ryzyko nieświadomego spożywania glutenu stosujemy się do kilku zasad:

1. Starajmy się wybierać artykuły oznaczone symbolem „przekreślonego kłosa”, na których producent w wiarygodny i czytelny sposób deklaruje, iż wyroby są bezglutenowe (etykiety, informacje na stronie firmowej).
2. Decydujemy się na produkty, które po przeczytaniu informacji na etykiecie wydają nam się bezpieczne, gdyż nie zawierają żadnych „podejrzanych” składników.
3. Produkty naturalnie bezglutenowe (mąka kukurydziana, mąka sojowa), które jednak mogą być zanieczyszczone w procesie przetwarzania, starajmy się kupować u specjalistycznych producentów żywności bezglutenowej, którzy pilnują by te produkty były bezpieczne.