

Szpital Powiatowy w Zambrowie sp. z o.o.	ZAŁĄCZNIK	OD-2	
		OD-2/P-1/Z-10	
Odżywianie (OD)	DIETA BEZGLUTENOWA	Wydanie	02
		Obowiązuje od	25.07.19
		Strona	1/3

	Nazwisko	Stanowisko	Data	Podpis
Opracował	Jolanta Jurczak	Dietetyk		
Sprawdził	Katarzyna Paplińska	Koordynator działu żywienia		
Zatwierdził	Bogusław Dębski	Prezes		

1. Opis diety

Jest to dieta podobna do diety podstawowej dziecięcej, z której wyklucza się produkty zbożowe z żyta, pszenicy, jęczmienia i owsa. Produkty te zastępuje się ryżem, kukurydzą lub soją.

Dieta bezglutenowa stosowana jest w chorobie trzewnej o podłożu genetycznym (celiakii), w której gluten czyni największe szkody dla organizmu. Jego spożywanie prowadzi do zaniku kosmków jelitowych i zaburzeń wchłaniania składników odżywczych z pokarmu, co skutkuje wieloma różnymi problemami zdrowotnymi (ból brzucha, niski wzrost, afekt depresyjny, ciągłe zmęczenie). Jedyną metodą leczenia jest stosowanie ścisłej diety bezglutenowej. Dieta bezglutenowa jest zazwyczaj dietą ubogoresztkową, powodującą zaparcia. Można im zapobiec poprzez spożywanie odpowiedniej ilości warzyw i owoców.

2. Produkty dozwolone i przeciwwskazane

Produkty	Dozwolone	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe	Ryż biały i brązowy, kukurydza, gryka, proso, amarantus, kasza jagłana, proso, kasza gryczana, płatki ryżowe, skrobia kukurydziana, gotowe mieszanki mączne bezglutenowe, pieczywo i makarony z mąk bezglutenowych, kaszki dla dzieci ryżowe i kukurydziane, chrupki kukurydziane, popcorn.	Mąka pszenna, żytnia, makarony z mąki pszennej, płatki jęczmienne, płatki owsiane, kasza manna, musli, pieczywo pszenne, otręby pszenne, pieczywo cukiernicze
Mleko i produkty mleczne	Mleko świeże, mleko w kartonie, mleko zagęszczane, mleko w proszku, kefir, maślanka, jogurt naturalny, nieprzetworzony ser biały, żółty.	Napoje mleczne z dodatkiem słodzików, produkty mleczne z ziarnami zbóż.
Jaja	Dozwolone	-
Mięso, wędliny, ryby	Świeże nieprzetworzone mięso i ryby. Mięsa chude: młoda wołowina, cielęcina, piersi z kurczaka, filet z indyka; Ryby: dorsz, leszcz, mintaj, pstrąg, szczupak, sandacz; Chude wędliny bez glutenu.	Panierki do mięs i ryb oraz potrawy panierowane. Tłuste gatunki mięs i ryb. Wędliny tłuste, podrobowe, pasztety.
Tłuszcze	Masło, oleje roślinne: rzepakowy, sojowy, słonecznikowy, oliwa z oliwek.	Smalec, słonina.
Warzywa	Wszystkie warzywa (świeże, mrożone, konserwowane bez dodatków), strączkowe (groch, fasola, soczewica), ziemniaki.	Warzywa smażone panierowane, warzywa z tartą bułką.
Owoce	Wszystkie owoce (świeże, mrożone, konserwowane).	-

Szpital Powiatowy w Zambrowie sp. z o.o.	ZAŁĄCZNIK	OD-2	
		OD-2/P-1/Z-10	
Odżywianie (OD)	DIETA BEZGLUTENOWA	Wydanie	02
		Obowiązuje od	25.07.19
		Strona	2/3

Cukier i słodcyce	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”.	Ciasta i ciastka upieczone z niedozwolonych mąk lub z niedozwolonym proszkiem do pieczenia, słód jęczmienny.
Przyprawy	Sól, pieprz, zioła, ocet winny, ocet jabłkowy, bezglutenowy sos sojowy.	Ostre przyprawy – ocet, pieprz, musztarda, papryka, czosnek, cebula.

3. Przykładowy jadłospis

a) Śniadania:

- Kasza jaglana z orzechami i jabłkiem,
- Musli (bez płatków owsianych),
- Kanapki z chleba bezglutenowego,
- Chude wędliny,
- Pasta z czerwonej soczewicy,
- Pasta z twarogu z rzodkiewką,
- Jajecznica na parze,
- Wafle ryżowe z dżemem,
- Sałatka z warzyw,
- Słaba herbata.

b) Drugie śniadania:

- Dowolne owoce,
- Musy owocowe,
- Soki owocowo-warzywne,
- Kisiele,
- Galaretki owocowe,
- Chrupki kukurydziane,
- Wafle ryżowe.

c) Obiady:

- Zupy (pieczarkowe, krupnik z kaszy jaglanej, z brokułów, jarzynowe itp.),
- Mięsa drobiowe, duszone w warzywach z kaszą, ryżem, ziemniakami,
- Ryby pieczone,
- Gulasze mięsno-warzywne,
- Kluski ziemniaczane,
- Surówki warzywne,
- Kompoty owocowe.

d) Podwieczorki:

- Tak samo jak przy drugich śniadaniach.

Szpital Powiatowy w Zambrowie sp. z o.o.	ZAŁĄCZNIK	OD-2	
		OD-2/P-1/Z-10	
Odżywianie (OD)	DIETA BEZGLUTENOWA	Wydanie	02
		Obowiązuje od	25.07.19
		Strona	3/3

e) Kolacje:

- Leczo warzywne z ryżem,
- Kaszotto z warzywami,
- Kanapki z chlebem bezglutenowym,
- Chude wędliny,
- Sałatki warzywne,
- Napoje jak przy śniadaniu

4. Założenia diety

- 2300-2400 kcal,
- Białko: 80 g,
- Tłuszcze: 80 g,
- Węglowodany: 325 g.

W diecie stosuje się drugie śniadanie i podwieczorek.

Głównym założeniem diety bezglutenowej jest całkowita eliminacja tego białka z diety w celu usunięcia objawów ze strony przewodu pokarmowego oraz zaburzeń perystaltyki jelit.