



DOZWOLONE W DIECIE BEZGLUTENOWEJ

- przetwory ze zbóż naturalnie bezglutenowych (ryżu, kukurydzy, gryki, prosa itp.):
 mąka ryżowa, mąka kukurydziana, skrobia kukurydziana, mączka ziemniaczana, tapioka, mąka sojowa:
- pieczywo bezglutenowe (chleb, bułki)
 - makaron bezglutenowy
 - płatki ryżowe, kaszki ryżowe błyskawiczne
 - kasza kukurydziana, płatki kukurydziane i chrupki kukurydziane,
 - kasza gryczana, kasza jaglana
 - ciasteczka i słodycze bezglutenowe,
 - skrobia pszenna i wszystkie inne produkty węglowodanowe oznaczone symbolem „przekreślony kłos”.

PRODUKTY MACZNE ZABRONIONE

- przetwory z pszenicy, żyta, jęczmienia i owsa:
- mąka pszenna, mąka żytnia
 - pieczywo zwykłe (bułki, chleb zwykły, chleb razowy)
 - zwykłe makarony
 - kasza manna, jęczmienna, pęczak, płatki owsiane
 - ciastka i herbatniki oraz inne słodycze zawierające mąkę pszenną

Aby jadłospis chorego na celiakię był odpowiedni produkty glutenowe należy zastąpić bezglutenowymi, takimi jak ryż, kukurydza, gryka, proso i ich przetwory oraz mąkę ziemniaczaną, sojową, tapiokę, sago, amarantus. Szczególnie zwracamy uwagę na grykę, która jest naturalnie bezglutenowa, oznacza się wysoką wartością odżywczą, natomiast jej wykorzystanie w jadłospisie dzieci z chorobą trzewną jest znikome.

Zasada leczenia dietetycznego **celiaki** wydaje się prosta, jednak według różnych źródeł wiadomo, że ok. 30 - 70% pacjentów okresowo lub stale nie przestrzega diety.

Wśród przyczyn nieprzestrzegania diety zwraca się uwagę na możliwość nieświadomego spożywania glutenu, wynikającą z zanieczyszczenia produktów bezglutenowych lub świadomego nieprzestrzegania diety wynikającego z różnych czynników zależnych od pacjenta takich jak mała wiedza o chorobie, akceptacja własnej osoby i choroby, miejsca zamieszkania, sytuacji materialnej rodziny.

Ważnym w przestrzeganiu diety jest jakość, walory smakowe produktów bezglutenowych, ich dostępność oraz możliwości zaopatrzenia.

Dzisiaj asortyment produktów bezglutenowych ani dostępność w kraju nie stanowią problemu. Wydaje się, że wiedza rodziców i dzieci o chorobie jest nadal jeszcze niewielka, w związku z tym słaba jest motywacja świadomego przestrzegania diety.

Popęlnione błędy dietetyczne lub zaniechanie diety po okresie pokwitania (samoistne złagodzenie objawów chorobowych) stwarzają ryzyko częstszego występowania nowotworów złośliwych przewodu pokarmowego w wieku dorosłym lub innych dolegliwości wielonarządowych.

Dieta bez pszenicy

Pod tym pojęciem nie należy rozumieć wyeliminowania pszenicy i takich produktów jak chleb, pieczywo, makarony etc. z pożywienia, lecz zupełne wyłączenie informacji o pszenicy. Chodzi przy tym o biofizykalną informację zawartą w drganiach, które wysyła każda substancja w naszym kosmosie, przy czym każda substancja ma swoje własne specyficzne spektrum drgań. Mówimy dlatego

o "kodzie biofizykalnym" i określamy unikanie jakiegokolwiek kontaktu nie tylko z samą substancją, lecz także z czysto fizyczną informacją jako karencję kodu.

Okazało się, że u niektórych pacjentów nadwrażliwość na alergen jest tak duża, że skontaktowanie się nie tylko z niematerialną informacją substancji może wywołać najsilniejsze reakcje. Szczególnie duże znaczenie ma to odkrycie dla pacjentów z AZS. Duże trudności dla pacjentów uczulonych na pszenicę powstają właśnie przy zapewnianiu całkowitej eliminacji informacji o pszenicy, przy czym chodzi o pszenicę w środkach spożywczych, jak również o informację o pszenicy z otoczenia.

Celem tej ulotki jest wyjaśnienie pojęcia ściślej karencji pszenicy i podanie ogólnych rad. Przy przestrzeganiu diety konieczna jest ciągła uwaga i nieomal detektywistyczne zacięcia. Lista produktów spożywczych, które zawierają pszenicę (podamy ją poniżej) nie jest w żadnym wypadku kompletna. Należy ją uzupełnić w zależności od indywidualnych przyzwyczajęń życiowych i miejscowej podaży. Sprawdziło się tworzenie lokalnych grup samopomocy (np. dla AZS), skupiających ludzi wymieniających między sobą doświadczenia, informacje o miejscowych możliwościach zakupów, niebezpieczeństwach z tym związanych, o handlowcach, piekarzach, rzeźnikach, sklepach ze zdrową żywnością itp.

Środki spożywcze, które zawsze zawierają pszenicę

Chleb - każdy chleb, również gdy nazywa się go "chleb żytni" lub "chleb orkiszowy", zawiera większe lub mniejsze domieszki pszenicy! Dotyczy to również chleba razowego i wielu innych gatunków pieczywa. Pieczcie Państwo sami swój chleb lub kupujcie chleb z pewnego źródła (najlepiej przetestować!).

Mąka - jeżeli kupujecie Państwo mąkę bezpszenną (np. orkiszową, żytnią itd.) w sklepie ze zdrową żywnością, upewnijcie się, czy w młynie, z którego ona pochodzi nie mielono wcześniej pszenicy. Również w domu należy zwrócić uwagę NA resztki mąki pszennej

w pojemnikach itp. Grysik pszenny we wszystkich formach.

Pokarmy dla niemowląt - gotowe produkty dla niemowląt, jeżeli nie jest wyraźnie zaznaczone, że są bezpszenne lub bezglutenowe.

Wyroby cukiernicze - ciasto, torty, keksy, wafle, praktycznie wszystkie gotowe towary.

Bułka tarta - uwaga na panierowane potrawy, także gotowe. Makarony - wszystkie nie zadeklarowane jako bezpszenne lub bezglutenowe makarony: np. kolanka, spaghetti, makaroni, ravioli itd. Knedle (kluski) - także mrożone i półprodukty.

Knedle ziemniaczane (kluski ziemniaczane) z farszem lub bez (np. knedle morelowe, śliwkowe).

Pyzzy (kluski drożdżowe) i inne podobne gotowe produkty drożdżowe. Otręby pszenne - często w produktach do regulacji trawienia.

Kiełki pszenne - w wielu produktach zdrowej żywności; olej pszenno kiełkowy; zobacz oleje roślinne!

Hostia - poinformujcie księdza koniecznie o alergii pszennej Waszego dziecka! Hostię można również zrobić z mąki orkiszowej.

Stone ciasto nie jest do jedzenia, używa się je do formowania. Sama tylko manipulacja wystarczy, aby wywołać reakcje alergiczne!

Środki spożywcze, które mogą zawierać pszenicę:

Mąka pszenna jest tanim środkiem zagęszczającym i wypełniającym i dlatego dodaje się ją do wielu przemysłowo produkowanych środków spożywczych. Obowiązek wykazania na opakowaniu (zadeklarowania) nie jest zawsze przestrzegany, czasami podaje się określenia,

tj. zbożowe środki wiążące, białko zbożowe, białko roślinne, mąka sucharowa, mąka keksowa itp.

Produkty mleczne - jogurt (np. aktywny jogurt z otrębami pszennymi), zagęszczone mleko, sery topione.

Produkty mięsne - klopsiki, pieczeń peklowana, parówki, mortadela, kiełbasy krojone, pasztety, metki, konserwy mięsne, wszystkie panierowane lub otaczane w mące mięsa. Prawie nieznanne źródło błędów dietetycznych w kiełbasach to "utwardzone tłuszcze roślinne", które znajdują się w suchych i trwałych kiełbasach itp. Prawie zawsze zawierają informację o pszenicy.

Gotowe produkty rybne - paluszki rybne, klopsiki, ryby w cieście lub panierce.

Jarzyny - wiele gotowych potraw jarzynowych, zup itp. konserw jarzynowych z sosami, piure ziemniaczane.

Zupy - zupy gotowe, konserwy, kostki Magii, Knorr).

Sosy i przyprawy - przyprawy do zup, przyprawa Curry.

Oleje roślinne - nie zważa się na nie, a często są przyczyną błędów. Wiele wartościowych olejów (np. słonecznikowy, kukurydziany, z oliwek) zawiera w jakiejś postaci informację pszeną. Uczuleni na pszenicę powinni stosować oleje przetestowane.

Margaryna obowiązuje to samo co dla olejów roślinnych. Większość margaryn wyprodukowanych na bazie roślinnej zawiera informację

o pszenicy.

Także musztarda, ketchup, gotowe majonezy, przybrania do sałatek jako produkty zawierające oleje powinny być przetestowane.

Frytki i chipsy są często pieczone w olejach zawierających pszenicę.

Proszek do pieczenia - (np. Haas)

Napoje - gotowe kakao, czekolada do picia, napoje mleczne, piwo pszenne.

Stodycze - czekolady (np. Smarties zawierają mąkę keksową), lody, budynie, musy, desery dla dzieci, batony typu Mars, Bounty, Milkyway, baton owocowy.