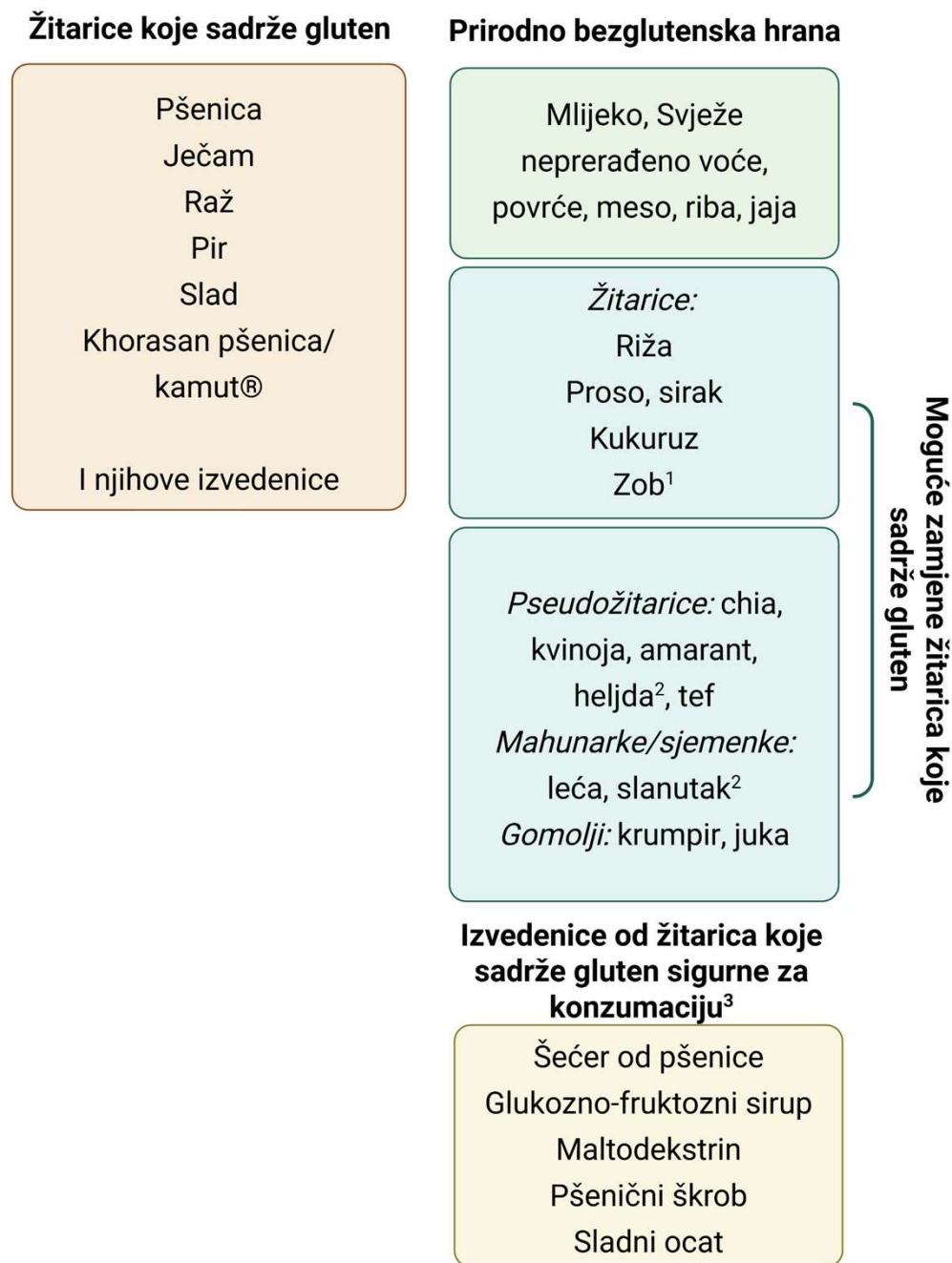


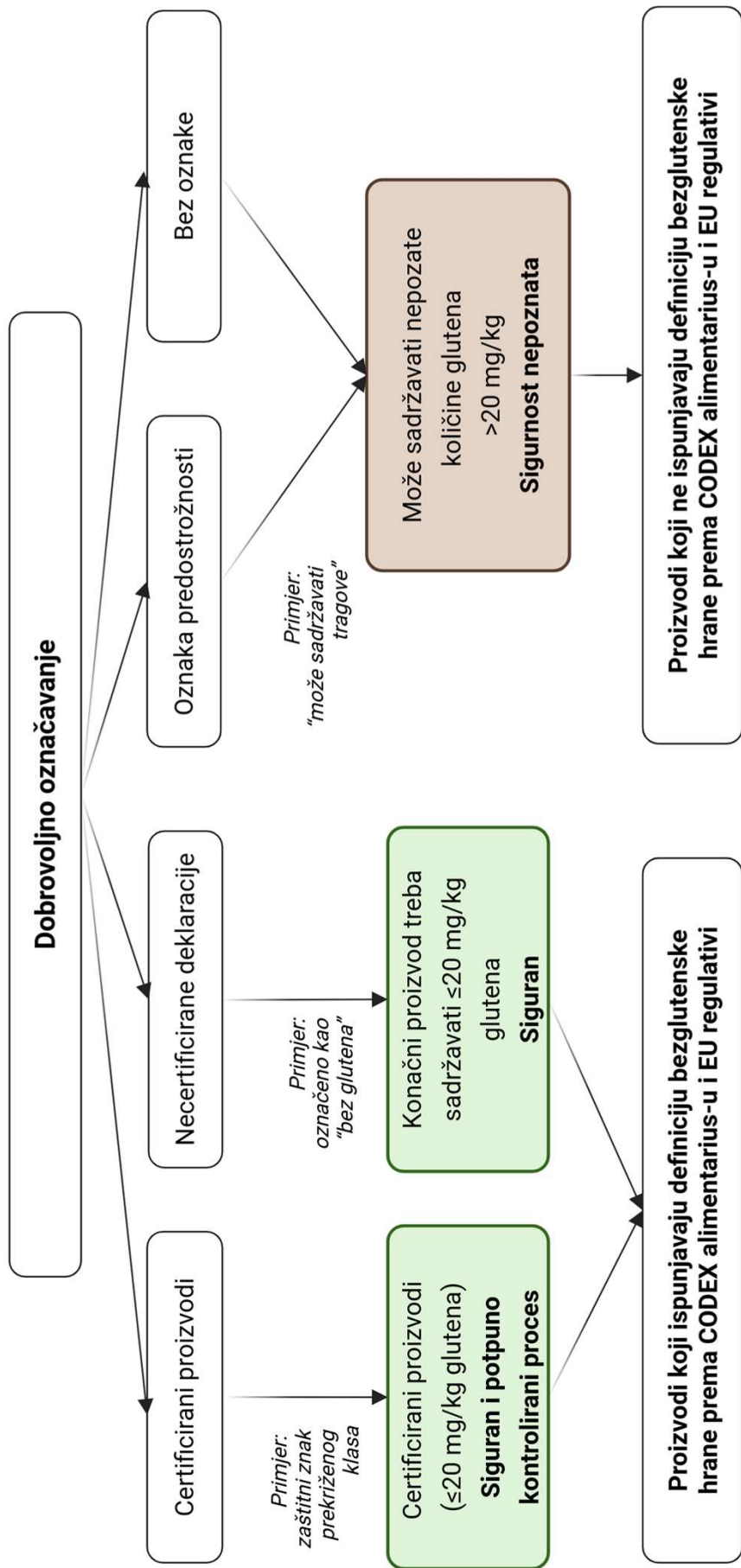
Slika 1. Hrana koja sadrži gluten i hrana bez glutena.



¹Zob, iako prirodno ne sadrži gluten, smjela bi se konzumirati jedino ukoliko na pakiranju stoji oznaka „bez glutena“ (rasprava i preporuke su u posvećenom odjeljku). ²Neke pseudožitarice (npr. heljda), leća i kukuruz također prirodno ne sadrže gluten, ali mogu doći u križni kontakt s glutenom (pogotovo kada se konzumiraju u obliku brašna, jer procesiranje namirnica povećava rizik za križni kontakt s glutenom). S obzirom na to, proizvodi koji su redovito testirani i označeni posebnim oznakama koje imaju značenje „kontrolirano i sigurno za osobe oboljele od celijakije“ su preporučeni oboljelima od celijakije. ³Bezglutenski proizvodi napravljeni od žitarica koje sadrže gluten kao što je sladni ocat ili šećer dobiven iz pšenice, mogu biti sigurni za konzumaciju ukoliko su označeni oznakom „bez glutena“ (što znači da količina glutena ne prelazi 20mg/kg, ovisno o načinu prerade).

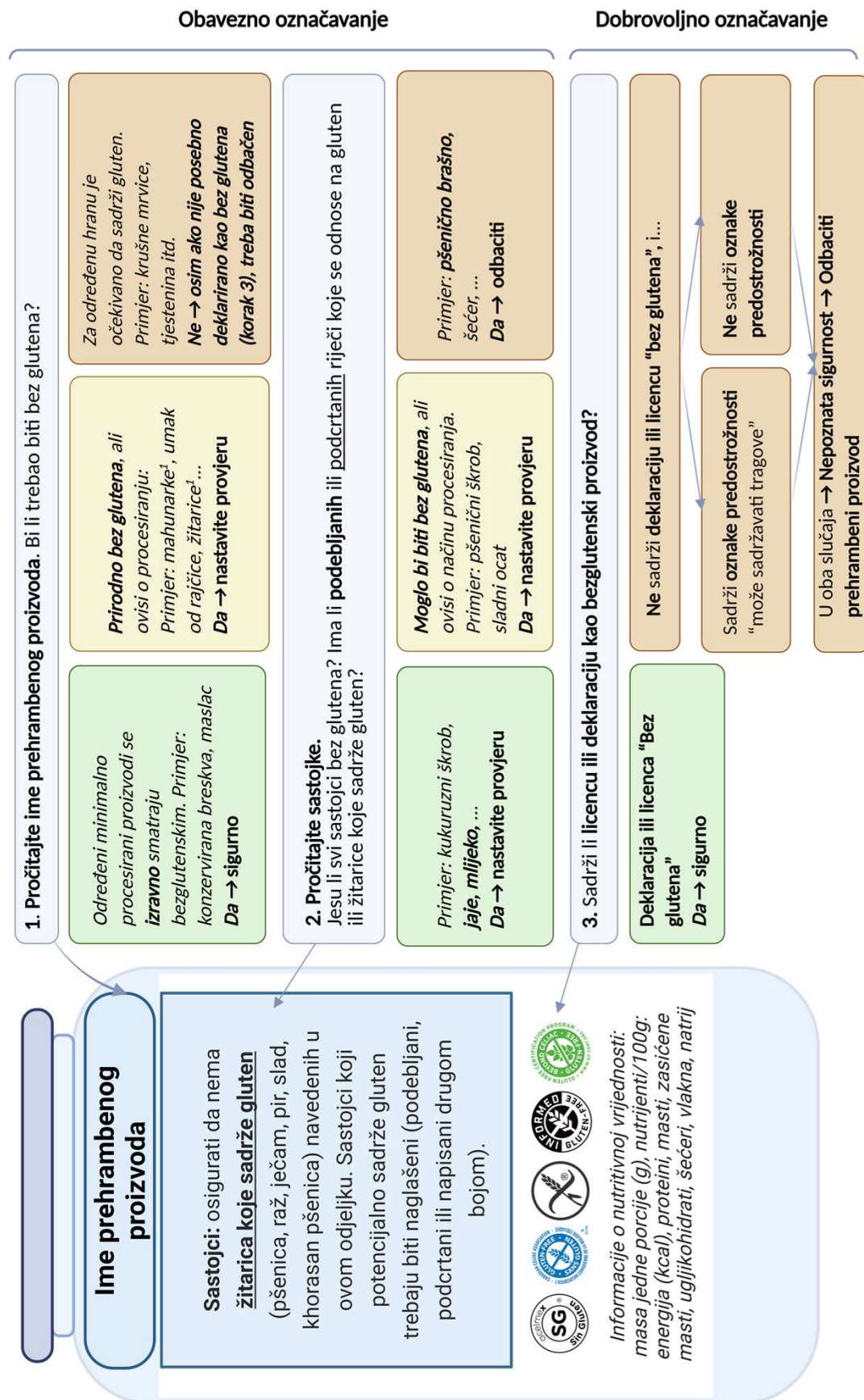
“Gluten-free diet for paediatric patients with CD: A Position Paper from the ESPGHAN Gastroenterology Committee, Special Interest Group in Coeliac Disease. JPGN 2024; 78(4), 973–995. Disclaimer: Ova verzija prevedena je s engleskog. ESPGHAN ne preuzima odgovornost za točnost ovog prijevoda. Nacionalne prakse mogu se malo razlikovati od praksi navedenih u ovoj publikaciji. Pacijenti se potiču da se obrate svojim zdravstvenim djelatnicima i/ili nacionalnim društvima. Neka nacionalna društva često imaju popise proizvoda koje je sigurno konzumirati u zemlji.

Slika 2. Informacije koje se mogu označiti na prehrambenim proizvodima prema propisima Europske unije, a nisu obavezni.



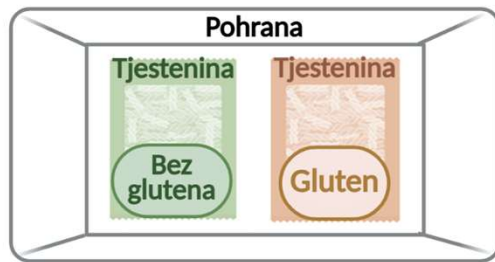
Ovo se ne odnosi na namirnice koje ne mogu biti označene sa „ne sadrži gluten“ prema propisima EU, s obzirom na to da se radi o minimilano procesiranim namirnicama koje ne bi trebale sadržavati gluten poput konzerviranog voća i povrća, mlijeka, namaza na bazi maslaca, sira itd.

Slika 3. Praktični savjeti kako pročitati deklaraciju procesiranih namirnica za pacijente koji se pridržavaju bezglutenske prehrane.

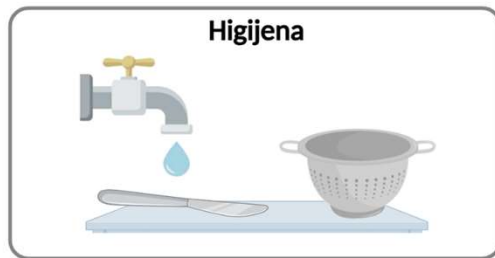


Neke namirnice, koje ne bi trebale sadržavati gluten, nije dopušteno označavati kao namirnice bez glutena, po propisima EU. To su namirnice poput konzerviranog voća i povrća, mlijeka, namaza na bazi maslaca, sir, leća itd. Te namirnice prirodno ne sadrže gluten i obično su minimalno procesirane ili proces prerade ne zahtijeva korištenje potencijalno štetnih sastojaka. *Što se tiče leće, heljde ili proizvoda od kukuruza, preporučeno je koristiti proizvode koji su redovito testirani i koriste posebne simbole da su kontrolirani i sigurni za oboljele od celiakije.

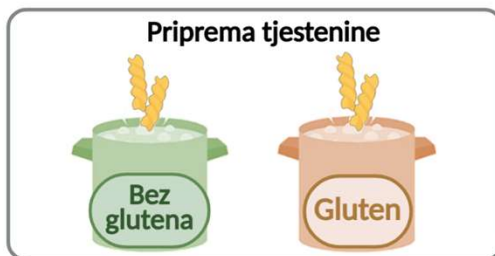
Slika 4. Higijenske preporuke za izbjegavanje križnog kontakta s glutenom pri primpremi obroka kod kuće.



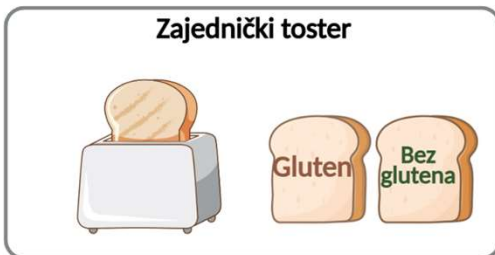
- Odvojeni zatvoreni spremnici.
- Jasno označeni.
- Preporučuju se originalna pakiranja.
- Nije potrebno odvajati na različite police.



- Koristiti čisti kuhinjski pribor.
- Ukloniti ostatke glutena s ruku i pribora (obratiti posebnu pažnju na ostatke ljepljive hrane).
- Voda je dovoljna za čišćenje kuhinjskog pribora, voda i sapun se trebaju koristiti za čišćenje površina.



- Bezglutenska tjestenina se treba pripremati u čistoj vodi (bez prethodnog dodira s glutenom).
- Obratiti pažnju da kuhanje/grijanje proizvoda od glutena ne smanjuje toksičnost glutena.



- Mali je rizik od unakrsnog kontakta u okruženjima sličnim domu kod zajedničkog tosteru za kruh koji sadrži gluten i bezglutenski kruh.

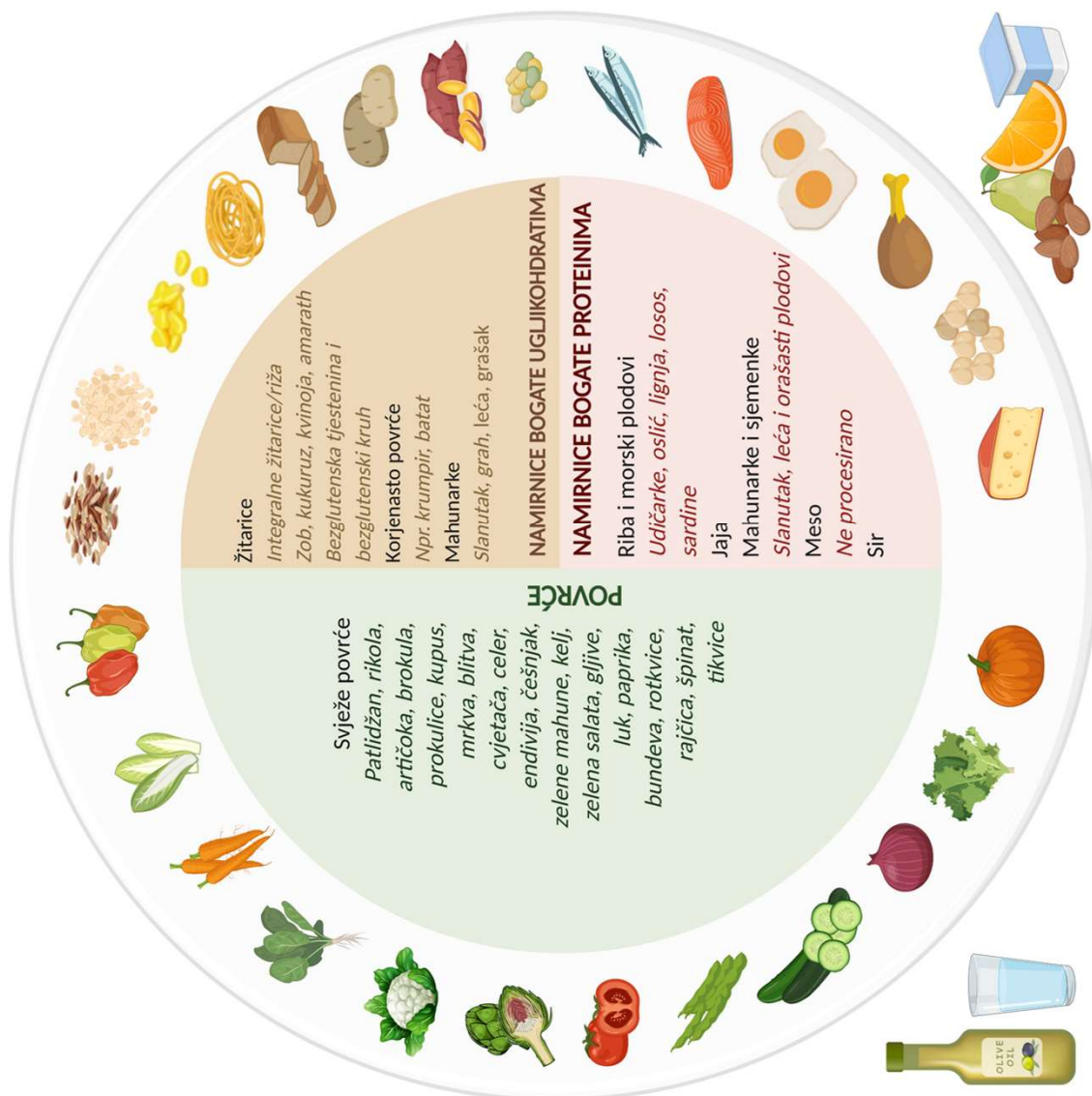


- Treba obratiti pažnju na hranu koja ostavlja ostatke (npr. pohana hrana). U ovom slučaju, bezglutenska hrana bi trebala biti pržena u svježem ulju (prije namirnica koje sadrže gluten).
- Ako se ulje za prženje ponovno koristi (npr. u fritezi), koristiti ga samo za bezglutenske proizvode (npr. krumpire).



- Obratiti pažnju sa namazima za kruh (i ostacima kruha u njima).
- Usprkos tome što je konzumirana količina namaza mala, rizik prijenosa glutena je visok. Kada su namazi često konzumirani, rizik od unakrsnog kontakta glutena može biti dovoljan da bude toksičan.

Slika 5. Zdravi bezglutenski tanjur.



DORUČAK I UŽINA

- Integralni kruh, prepečenac
- Žitarice za doručak od integralnog zrna, bogate vlaknima i s malo šećera (müsli, zobene pahuljice)
- Kravlje mlijeko, jogurt ili sir
- Voće
- Orašasti plodovi

POVRĆE

- Svježe sirovo ili kuhano povrće za ručak ili večeru

NAMIRNICE BOGATE PROTEINIMA

- Jedno ili dva serviranja namirnica bogatim proteinima na dan, biljnog ili životinjskog izvora
- Odabrati ne procesirane proizvode poput jaja, ribe ili peradi, kombinacija mahunarki i žitarica

UGLJIKOHIDRATNE NAMIRNICE

- Odabrati ne procesirane proizvode
- Koristiti žitarice od cjelovitog zrna
- Kombinirati žitarice s mahunarkama kao izvor ugljikohidrata i proteina

NADOPUNITE SVOJ OBROK

- Biljna ulja poput maslinovog ulja ili uljane repice za kuhanje
- Obična voda
- Ne procesirani deserti, običan jogurt i svježe voće (2 ili 3 serviranja na dan)