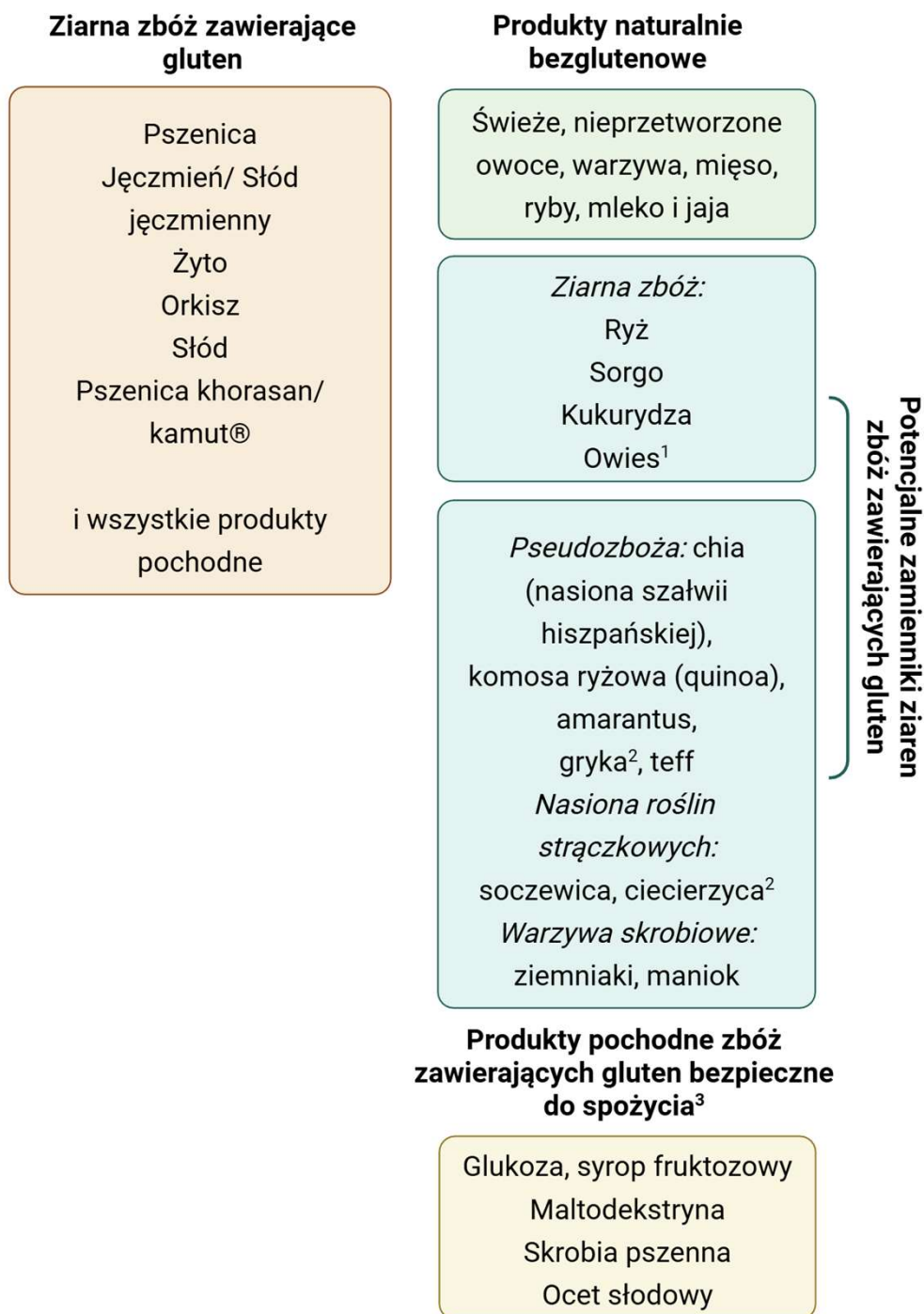


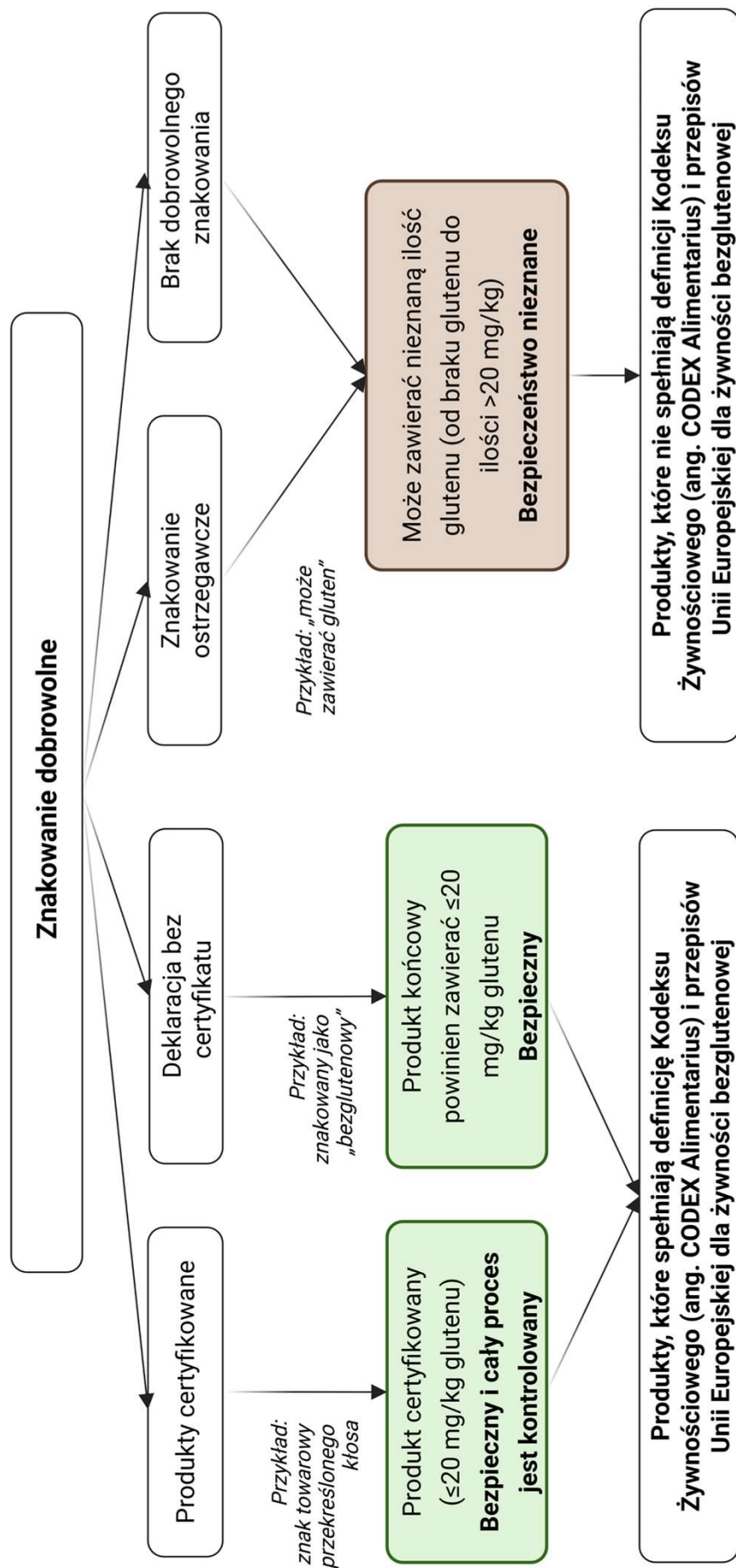
Rycina 1. Produkty zawierające gluten i bezglutenowe.



¹owies, mimo, że jest naturalnie bezglutenowy, powinien być spożywany tylko, jeśli jest dodatkowo oznaczony jako „bezglutenowy” (szczegółowe dyskusja i rekomendacje zawarte w sekcji dot. owsa). Niektóre pseudozboża (np. gryka, soczewica i kukurydza), choć są naturalnie bezglutenowe, mogą mieć kontakt krzyżowy z glutenem (zwłaszcza jeśli są spożywane w formie mąki, ponieważ wykorzystywane procesy technologiczne zwiększają to ryzyko). W związku z tym, dla pacjentów z celiakią rekomenduje się wybieranie produktów regularnie kontrolowanych i zawierających specjalne oznakowanie wskazujące, że są one „kontrolowane i bezpieczne dla pacjentów z celiakią”. Produkty powstałe na bazie ziaren zbóż zawierających gluten takie jak słód octowy lub skrobia pszenna, mogą być bezpieczne do spożycia, jeśli są oznaczone jako „bezglutenowe” (ilość glutenu może przekraczać 20 mg/kg zależnie od użytego procesu technologicznego).

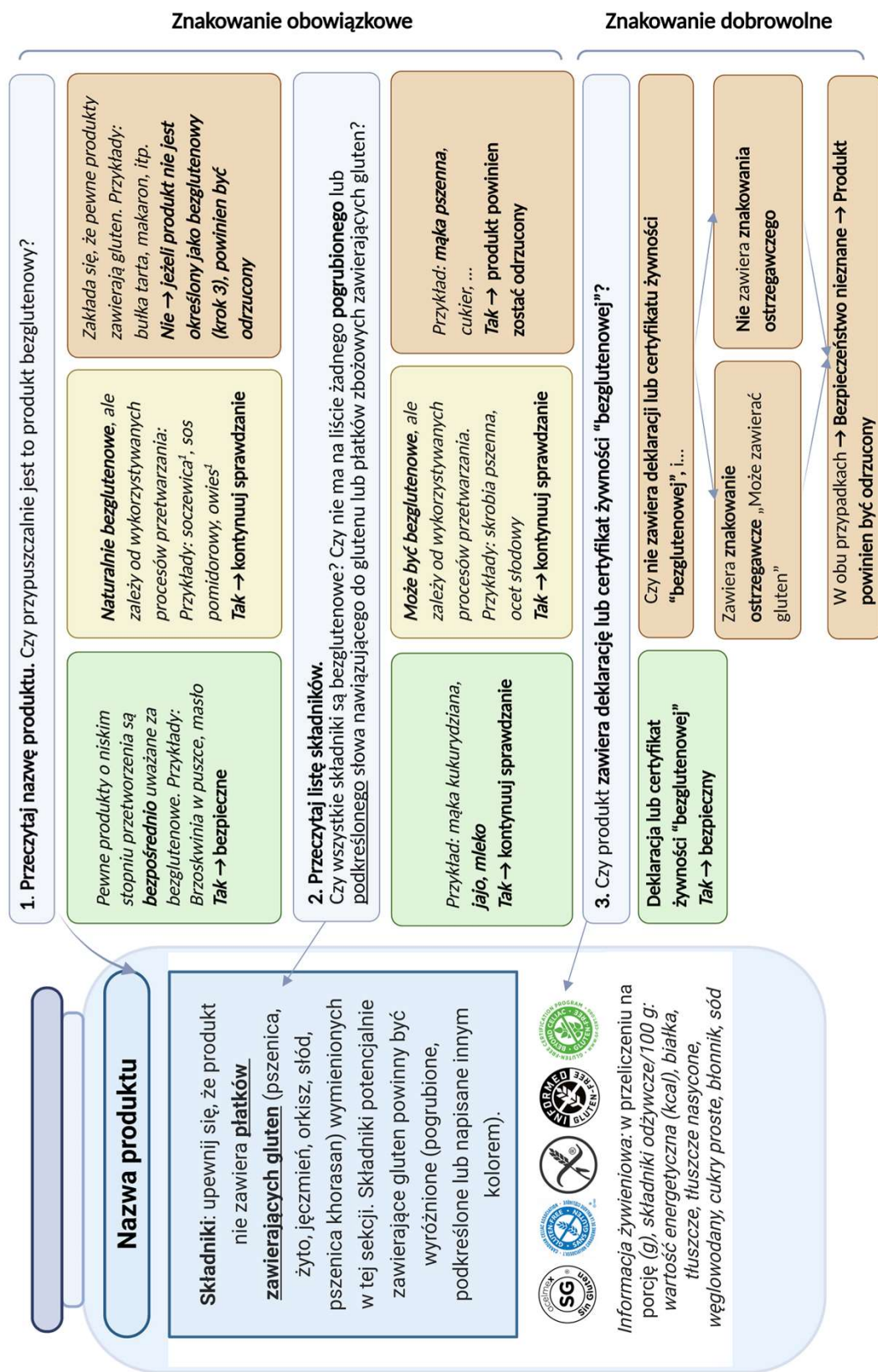
“Gluten-free diet for paediatric patients with CD: A Position Paper from the ESPGHAN Gastroenterology Committee, Special Interest Group in Coeliac Disease. JPGN 2024; 78(4), 973–995. Disclaimer: Ta wersja została przetłumaczona z języka angielskiego. ESPGHAN nie ponosi odpowiedzialności za dokładność tego tłumaczenia. Krajowe praktyki mogą się nieznacznie różnić od tych przedstawionych w niniejszej publikacji. Pacjenci są zachęceni do konsultowania się ze swoimi świadczeniodawcami opieki zdrowotnej i/lub krajowymi towarzystwami. Niektóre krajowe towarzystwa często posiadają listy produktów, które mogą być bezpiecznie spożywane w danym kraju.

Rycina 2. Informacja dobrowolna na etykietach produktów spożywczych regulowana prawem europejskim.



Nie dotyczy żywności, która nie może być oznaczona jako „bezglutenowa” zgodnie z prawem europejskim, jak w przypadku żywności minimalnie przetworzonej, które nie powinna zawierać glutenu, tj. owoce i warzywa w puszcze, mleko i produkty mleczne, masło, produkty do smarowania pieczywa, itp.

Rycina 3. Praktyczne wskazówki dotyczące czytania etykiet żywności przetworzonej, dla pacjentów na diecie bezglutenowej.

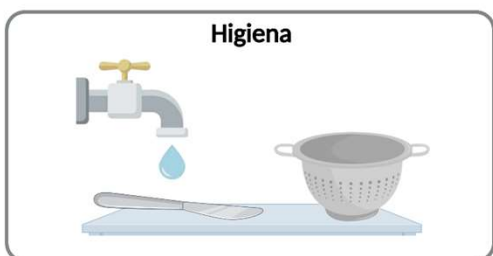


Niektóre produkty spożywcze, które nie powinny zawierać glutenu, zgodnie z prawem unijnym nie mogą być oznaczane jako „bezglutenowe”, np. owoce i warzywa w puszcze, mleko i produkty mleczne, masło, ser, soczewica, itp. Te produkty są naturalnie bezglutenowe i zwykle są minimalnie przetworzone lub w procesie technologicznym nie są wykorzystywane potencjalnie niebezpieczne składniki. *W przypadku produktów na bazie soczewicy, gryki lub kukurydzy, rekomenduje się pacjentom z celiakią te, które są badane regularnie i zawierają specjalne symbole oznaczające, że są one kontrolowane i bezpieczne dla pacjentów z celiakią.

Rycina 4. Rekomendacje dotyczące zasad higieny – unikania kontaktu krzyżowego z glutenem podczas przygotowywania żywności w warunkach domowych.



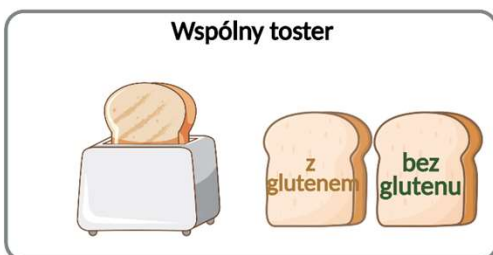
- Osobne zamknięte pojemniki.
- Wyraźnie oznaczone.
- Optymalnie w oryginalnych opakowaniach.
- Nie ma potrzeby przechowywania na osobnych szafkach.



- Używaj czystych narzędzi kuchennych.
- Usuń pozostałości glutenu z dłoni i narzędzi kuchennych (szczególna ostrożność w przypadku pozostałości lepkiej żywności).
- Czyszczenie narzędzi kuchennych z użyciem wody jest wystarczające, do czyszczenia powierzchni powinna być stosowana woda z mydłem.



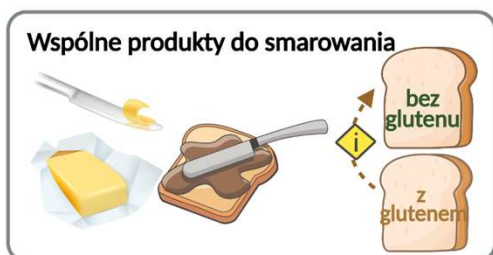
- Makaron bezglutenowy powinien być przygotowywany w czystej wodzie (bez wcześniejszego kontaktu z glutenem).
- Bądź świadomy, że gotowanie/podgrzewanie produktów zawierających gluten nie obniża szkodliwości glutenu.



- Używanie w warunkach domowych wspólnego toastera do pieczywa zawierającego gluten, jak i bezglutenowego jest związane z niskim ryzykiem zanieczyszczenia krzyżowego.

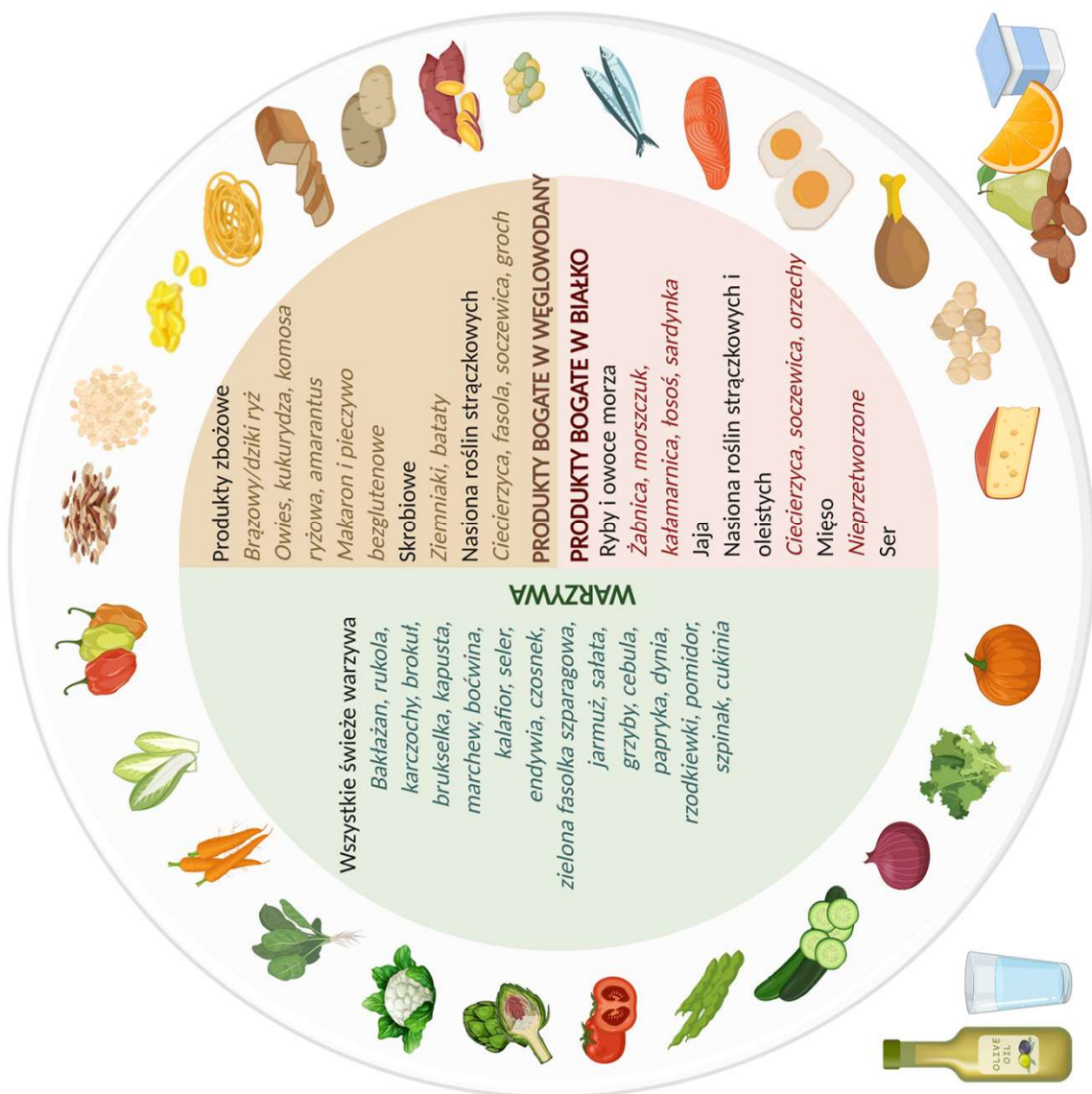


- Należy zachować ostrożność w odniesieniu do żywności pozostawiającej zanieczyszczenia glutenem (np. panierowanej). W tym przypadku, preferowane jest smażenie z użyciem świeżego oleju (przed produktami zawierającymi gluten).
- Jeżeli frytkownica jest używana wielokrotnie, wykorzystuj ją tylko dla produktów bezglutenowych (np. ziemniaków).



- Należy zachować ostrożność w odniesieniu do produktów do smarowania do pieczywa (zwłaszcza zanieczyszczonych resztkami pieczywa).
- Mimo spożywania niskiej ilości produktów do smarowania pieczywa, ryzyko zanieczyszczenia glutenem jest wysokie. Gdy produkty do smarowania pieczywa są często spożywane, ryzyko zanieczyszczenia krzyżowego glutenem może być wystarczające, aby być szkodliwe.

Rycina 5. Bezglutenowy Talerz Zdrowego Żywienia.



ŚNIADANIE I PRZEKĄSKI

- Bezglutenowe pieczywo pełnoziarniste, pieczywo chrupkie
- Bezglutenowe produkty i płatki zbożowe bogate w błonnik i pełne ziarna zboż, o niskiej zawartości cukrów prostych (muesli, owsianka, itp.)
- Mleko o nieobniżonej zawartości tłuszczu, jogurt, ser
- Owoce
- Orzechy

WARZYWA

- Świeże surowe lub gotowane warzywa na drugie śniadanie i obiad

PRODUKTY BOGATE W BIAŁKO

- Jedna lub dwie porcje dziennie produktów bogatych w białko, pochodzenia zwierzęcego i/lub roślinnego są zalecane
- Wybieraj nieprzetworzone produkty spożywcze tj. świeże ryby, jaja lub drobi, oraz mieszaj nasiona roślin strączkowych z bezglutenowymi produktami zbożowymi

PRODUKTY BOGATE W WĘGLOWODANY

- Wybieraj nieprzetworzone produkty spożywcze
- Używaj bezglutenowych pełnoziarnistych płatków i produktów zbożowych, gdy to możliwe
- Mieszaj bezglutenowe produkty zbożowe z nasionami roślin strączkowych jako źródło węglowodanów i białka

UZUPEŁNIJ SWOJE POŚIŁKI W

- Oleje roślinne jak oliwa z oliwek i olej rzepakowy do gotowania i doprawiania potraw
- Wodę źródlaną jako napój
- Nieprzetworzone desery: jogurt naturalny i świeże owoce (2-3 porcje w ciągu dnia)