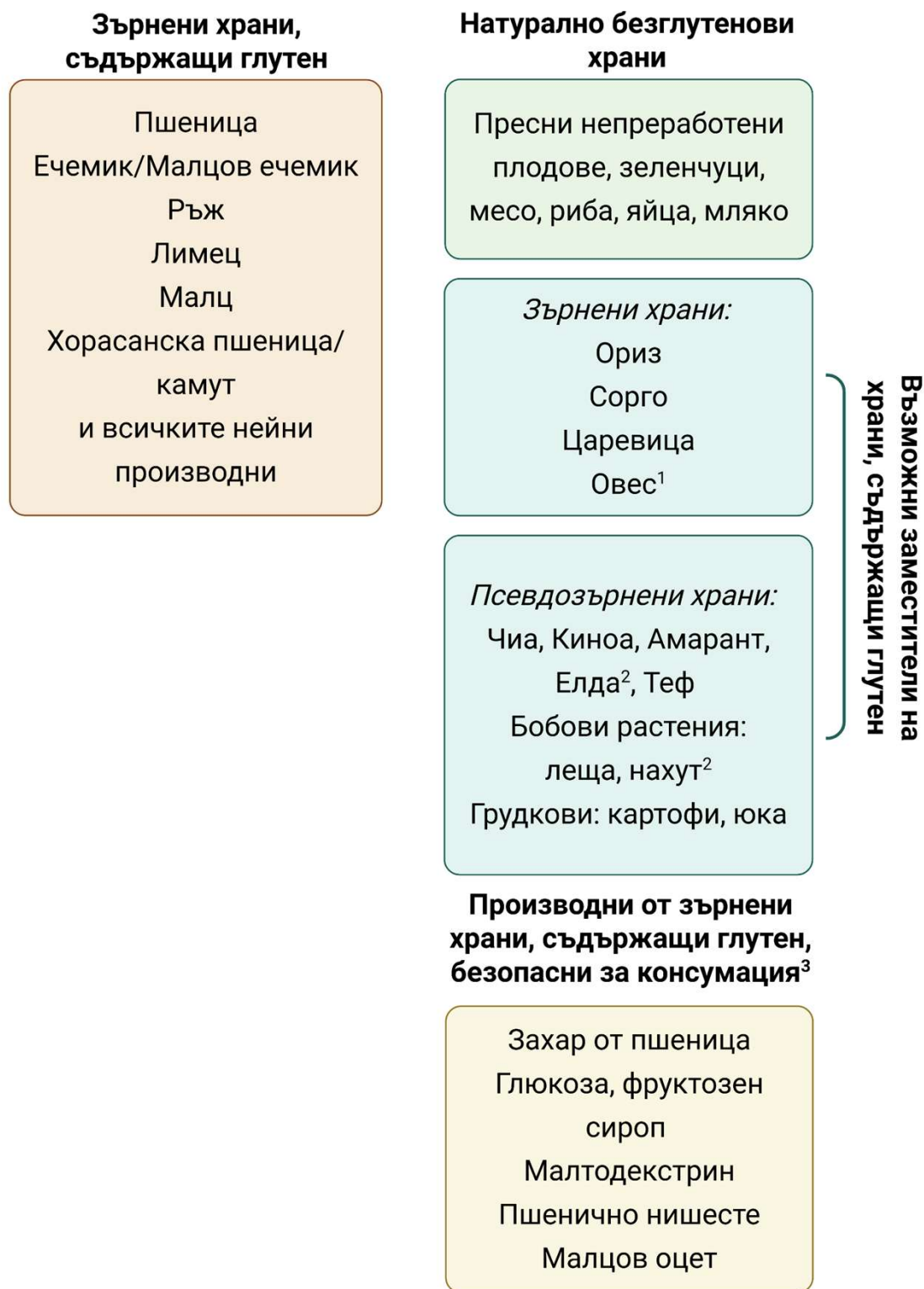
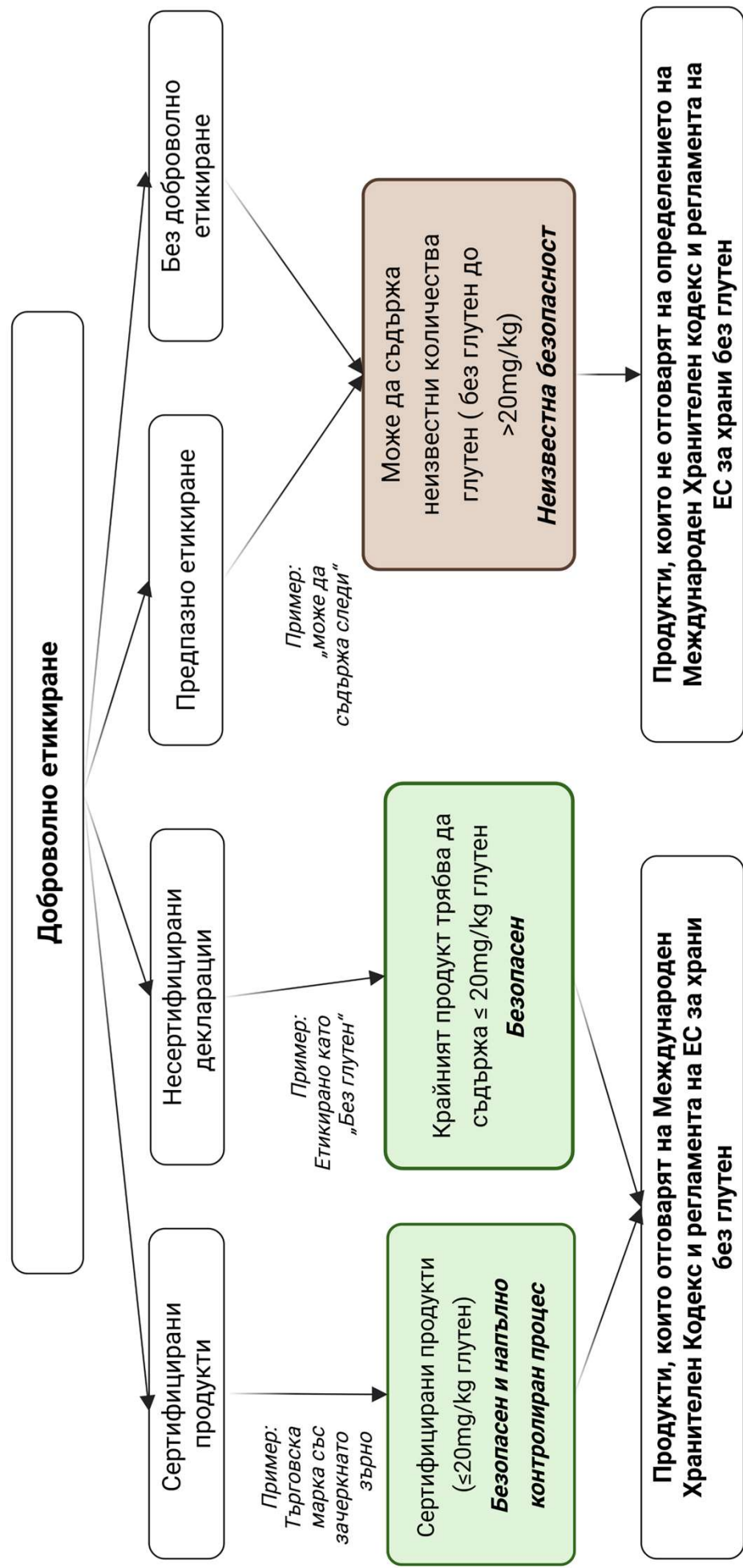


Фигура 1. Храни, съдържащи глутен, и храни без глутен.



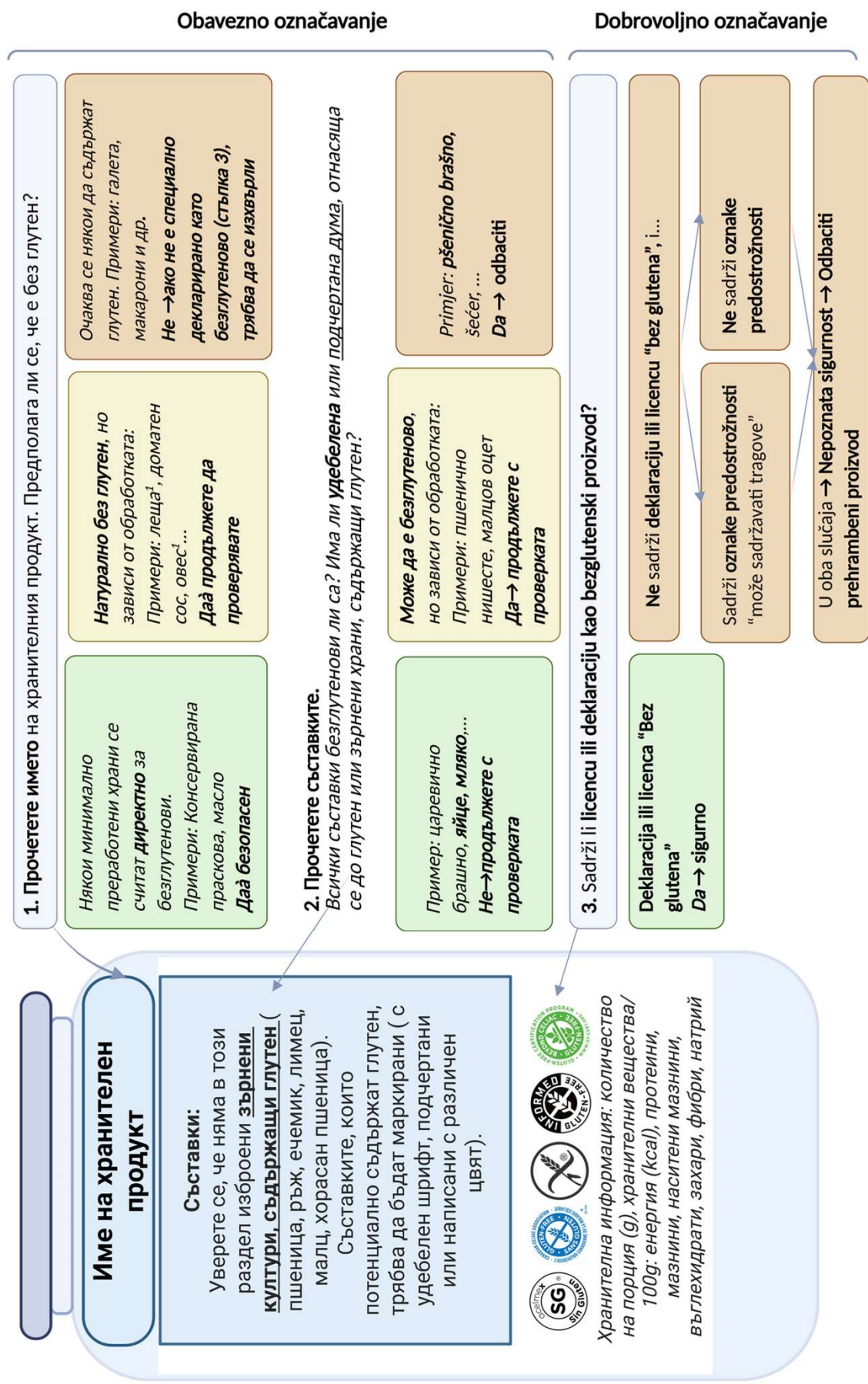
¹ Овесените ядки, въпреки че са естествено безглутенови, трябва да се консумират само ако са етикетирани като „без глутен“ (дискусия и препоръки в специален раздел). ² Някои псевдозърнени храни (напр. елда), леща и царевица също са естествено безглутенови, но могат да бъдат в контакт с глутен (особено когато се консумират като брашно, тъй като обработката увеличава риска). Поради това продукти, които се тестват редовно и използват специални символи, означаващи „контролирани и безопасни за пациенти с цъолиакия“, са препоръчителни за пациенти с цъолиакия. ³ Производни от зърнени култури, съдържащи глутен, като малцов оцет или захар от пшеница, могат да бъдат безопасни за консумация, стига да са етикетирани като „без глутен“ (тъй като количеството глутен може да надвишава 20 mg/kg в зависимост от производствения процес).

Фигура 2. Доброволна информация, която може да присъства върху етикетите на храните съгласно европейските разпоредби



Това не се отнася за храни, които не могат да бъдат етикетирани като „без глютен“ съгласно европейските разпоредби, като например минимално преработени храни, за които не се очаква да съдържат глютен, като консервирани плодове и зеленчуци, млечни продукти, масло за мазане, сирене и др.

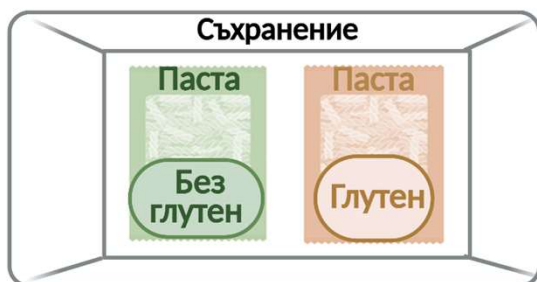
Фигура 3. Практически съвети за четене на етикети на преработени храни за пациенти, спазващи безглутенова диета.



Някои храни, за които не се предполага, че съдържат глютен, не могат да бъдат етикетирани като „без глютен“ съгласно разпоредбите на ЕС, като например консервирани плодове и зеленчуци, млечни продукти, месо за мазане, сирене, леща и др. Тези храни са естествено без глютен и обикновено са минимално преработени или производственият процес не изисква потенциално рискови съставки. В случая на продукти от леща, елда или царевича е препоръчително да се избират продукти, които се тестват редовно и носят специални символи, показващи, че са контролирани и безопасни за пациенти с цьолиакия.

"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. Тази версия е преведена от английски език. ESPGHAN не носи отговорност за точността на този превод. Националните практики могат леко да се различават от практиките, описани в тази публикация. Пациентите се насърчават да се консултират със своите здравни специалисти и/или национални организации.

Фигура 4. Хигиенни препоръки за избягване на кръстосан контакт с глутен при приготвяне на храни у дома.



- Отделни затворени контейнери.
- Ясно обозначено.
- За предпочитане е в оригинални опаковки.
- Няма нужда да се разделят на различни рафтове.



- Използвайте чисти кухненски прибори.
- Отстранете остатъците от глутен от ръцете и приборите (специално внимание на остатъците от лепкави храни).
- Водата е достатъчна за почистване на кухненските прибори, за повърхностите трябва да се използват вода и сапун.



- Безглутеновите макаронени изделия трябва да се приготвят в чиста вода (без предварителен контакт с глутен).
- Имайте предвид, че готвенето/затоплянето на продукти, съдържащи глутен, не намалява глутеновата токсичност.



- Общият тостер както за хляб, съдържащ глутен, така и за хляб без глутен е с нисък риск от кръстосан контакт в домашни условия.

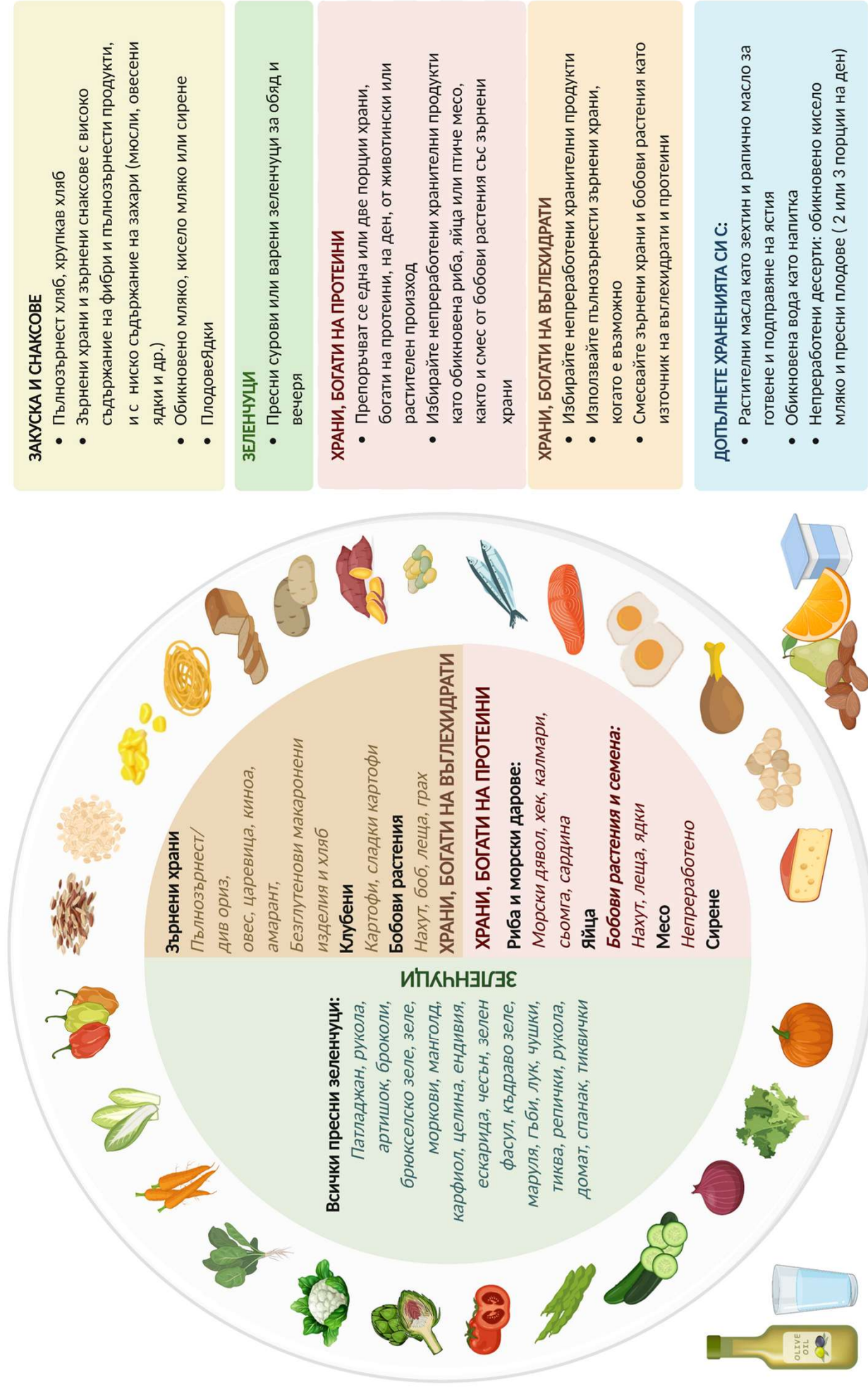


- Трябва да се внимава с храни, които оставят остатъци (напр. панирани храни). В този случай, храните без глутен трябва да се пържат в прясно олио (преди храни, съдържащи глутен).
- Ако използвате повторно олио за пържене (напр. фритюрник), използвайте го само за храни без глутен (напр. картофи).



- Трябва да се внимава с продуктите за мазане на хляб (и остатъците от хляб в тях).
- Въпреки че количеството на консумираните продукти за мазане е малко, рискът от пренасяне на глутен е висок. Когато спредовете се консумират често, рискът от кръстосан контакт с глутен може да е достатъчен, за да бъде токсичен.

Фигура 5. Здравословна безглутенова чиния.



"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. Тази версия е преведена от английски език. ESPGHAN не носи отговорност за точността на този превод. Националните практики могат леко да се различават от практиките, описани в тази публикация. Пациентите се насърчават да се консултират със своите здравни специалисти и/или национални организации.