

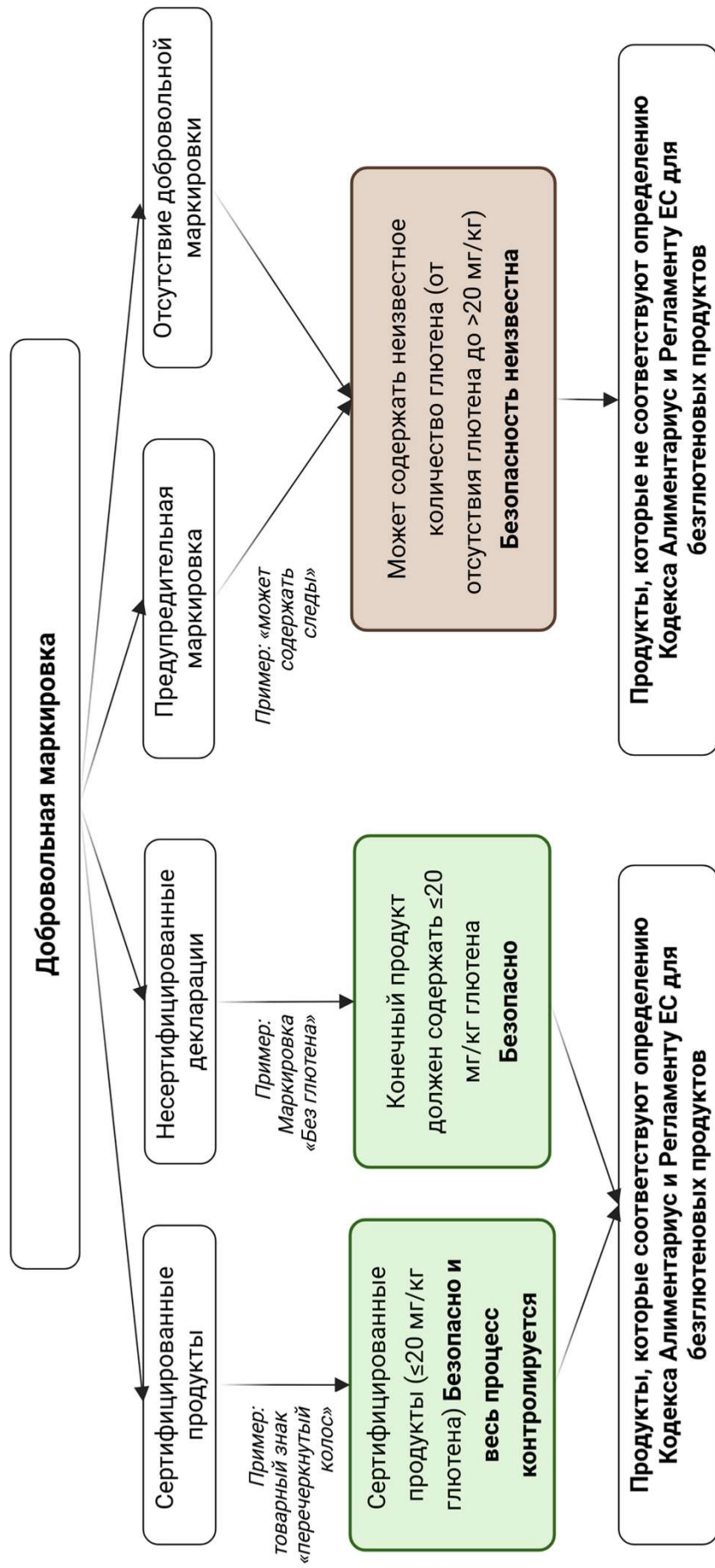
Рисунок 1. Продукты, содержащие глютен, и безглютеновые продукты.



¹Овес, хотя и является естественным безглютеновым продуктом, следует употреблять только при наличии маркировки «без глютена». ²Некоторые псевдозлаки (например, гречиха), чечевица и кукуруза также естественным образом не содержат глютен, но могут контактировать с глютенем (особенно при употреблении в виде муки, поскольку обработка увеличивает риск). Таким образом, пациентам с целиакией рекомендуется регулярно проверять продукты, имеющие специальные символы, означающие «проконтролирован и безопасен для больных целиакией». ³Производные глютенсодержащих злаков, такие как солодовый уксус или сахар из пшеницы, могут быть безопасны для употребления, если они маркированы как «без глютена» (поскольку количество глютена может превышать 20 мг/кг в зависимости от процедуры).

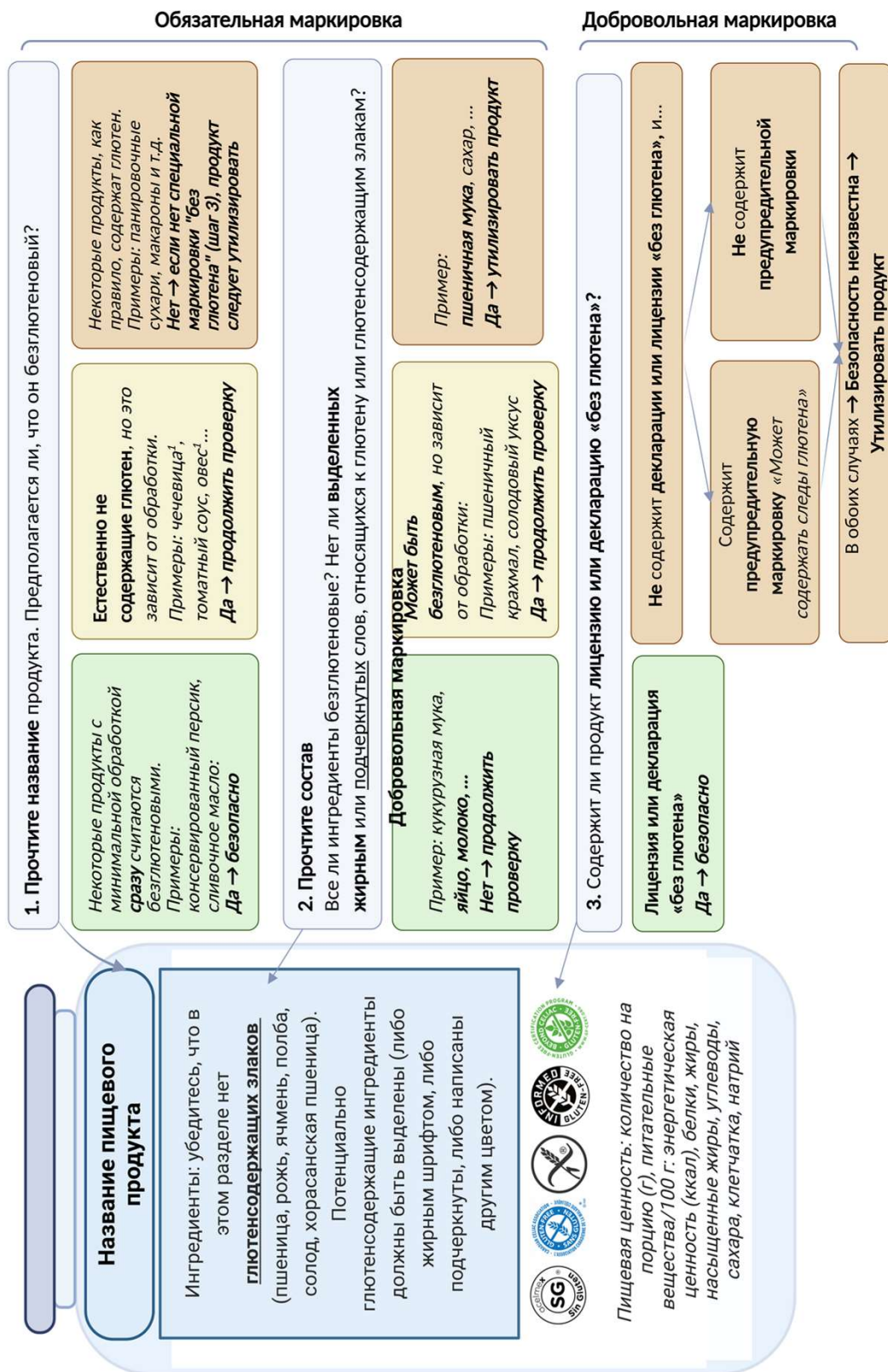
"Gluten-free diet for paediatric patients with CD: A Position Paper from the ESPGHAN Gastroenterology Committee, Special Interest Group in Coeliac Disease. JPN 2024; 78(4), 973–995. Disclaimer, перевода. Национальные практики могут немного отличаться от тех, что описаны в данной публикации. Пациентам рекомендуется обращаться к своим лечащим врачам и/или национальным обществам. Во многих странах национальные общества регулярно публикуют списки продуктов, которые можно безопасно употреблять, чтобы поддержать семьи, живущие с целиакией.

Рисунок 2. Добровольная информация будет отображаться на этикетках продуктов питания в соответствии с европейскими нормами



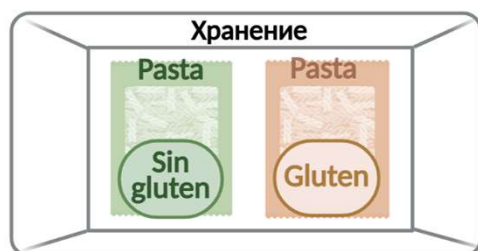
Это не относится к продуктам, которые не могут быть маркированы как «безглютеновые» в соответствии с европейскими нормами, например, к продуктам с минимальной обработкой, которые не должны содержать глютен, например, консервированным фруктам и овощам, молочным продуктам, сливочному маслу, сыру и т. д.

Рисунок 3. Практические рекомендации по чтению этикеток на обработанных пищевых продуктах для пациентов, соблюдающих безглютеновую диету



Некоторые продукты, которые не должны содержать глютен, не могут быть маркированы как «безглютеновые» в соответствии с правилами ЕС, например, консервированные фрукты и овощи, молочные продукты, сливочное масло, сыр, чечевица и т. д. Эти продукты являются по своей природе естественно безглютеновыми и, как правило, подвергаются минимальной обработке или в производственном процессе не используются потенциально опасные ингредиенты. *В случае с чечевицей, гречневой крупой или кукурузой, пациентам с целиакией рекомендуется использовать продукты, прошедшие регулярные испытания и имеющие специальные символы, означающие, что они контролируются и безопасны для пациентов с целиакией.

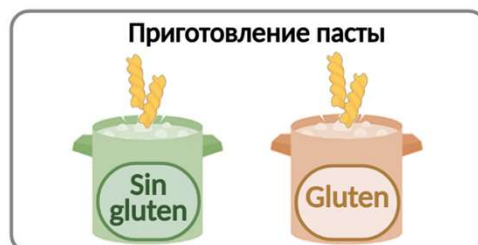
Рисунок 4. Гигиенические рекомендации по предотвращению перекрестного контакта с глютенем при приготовлении пищи дома.



- Используйте отдельные закрытые контейнеры.
- Они должны быть четко промаркированы.
- Лучше всего хранить в оригинальной упаковке.
- Нет необходимости разделять продукты на разных полках



- Используйте чистую кухонную посуду.
- Удаляйте остатки глютена с рук и посуды (уделяйте особое внимание остаткам липких продуктов).
- Для мытья кухонной посуды достаточно воды; для поверхностей используйте воду и мыло.



- Безглютеновую пасту следует готовить в чистой воде (без предыдущего контакта с глютенем).
- Помните, что варка или нагревание глютеносодержащих продуктов не снижает токсичность глютена.



- Использование одного тостера как для глютеносодержащего, так и для безглютенового хлеба представляет низкий риск перекрестного загрязнения в домашних условиях.

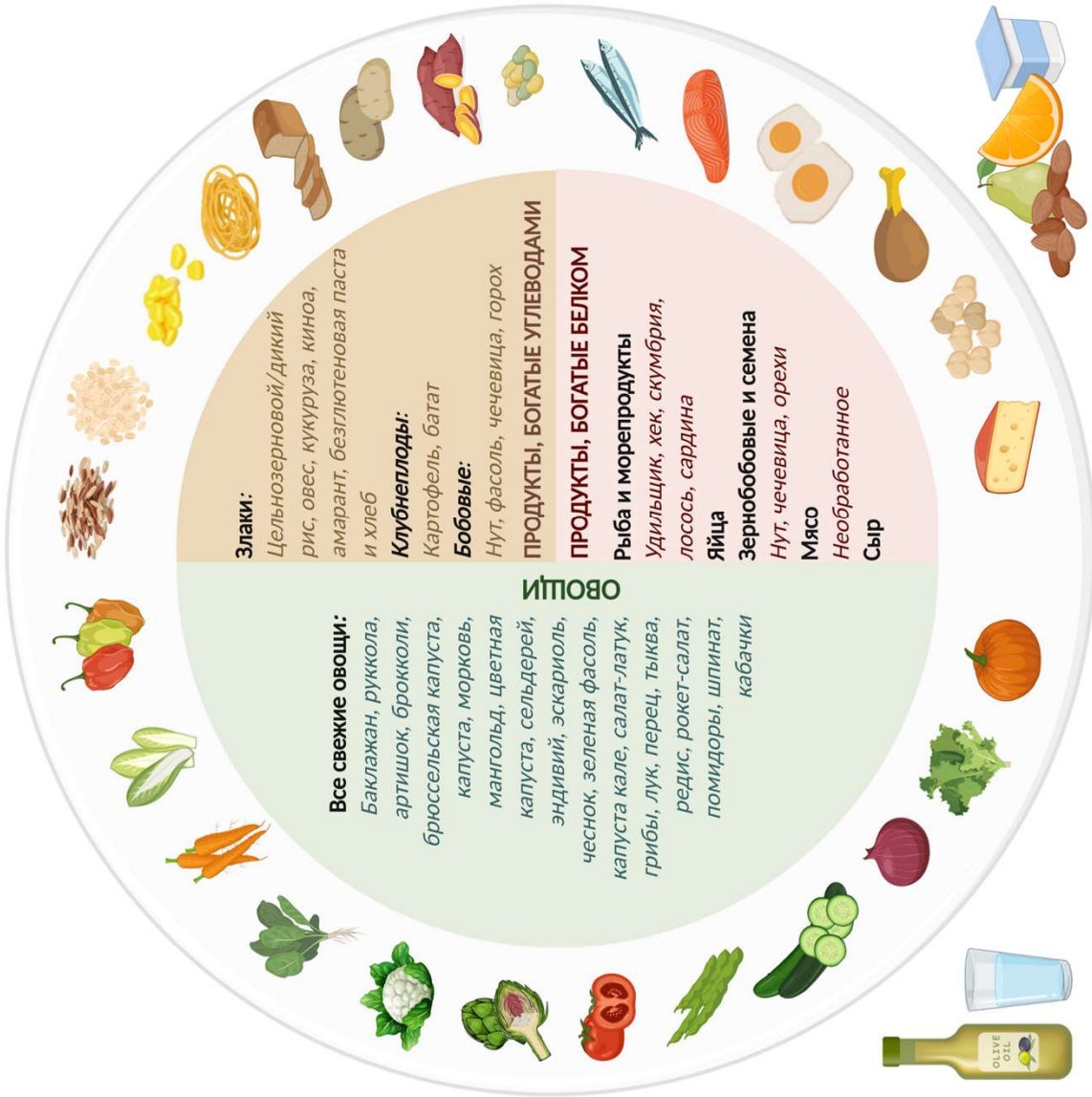


- Следует соблюдать осторожность с продуктами, которые оставляют осадок (например, продукты в кляре). В этом случае безглютеновые продукты предпочтительно жарить в свежем масле (перед глютеносодержащими продуктами).
- При повторном использовании масла для жарки (например, во фритюрнице), используйте его только для безглютеновых продуктов (например, картофеля).



- Следует соблюдать осторожность с продуктами для намазывания (и хлебными крошками в них).
- Хотя количество переносимого глютена при намазывании невелико, риск переноса высок. Когда такие продукты потребляются часто, риск перекрестного загрязнения глютенем может быть достаточным, чтобы стать токсичным.

Рисунок 5. Здоровое безглютеновое блюдо. Этот рисунок иллюстрирует, какой должна быть здоровая диета.



ЗАВТРАК И ПЕРЕКУСЫ

- Цельнозерновой хлеб, хлебцы
- Злаки на завтрак с высоким содержанием клетчатки и цельных зерен и низким содержанием сахара (мюсли, овсянка и т.д.).
- Обычный йогурт или молоко
- Фрукты
- Орехи

ОВОЩИ

- Свежие или приготовленные овощи на обед и ужин

ПРОДУКТЫ, БОГАТЫЕ БЕЛКОМ

- Рекомендуется одна или две порции богатых белком продуктов в день из животных и/или растительных источников. Выбирайте необработанные продукты, такие как свежая рыба, яйца или птица, а также смеси зернобобовых со злаками.

ПРОДУКТЫ, БОГАТЫЕ УГЛЕВОДАМИ

- Выбирайте необработанные продукты.
- По возможности используйте цельнозерновые крупы. Смешивайте злаки и зернобобовые как источник углеводов и белка.

ДОПОЛНИТЕ СВОИ БЛЮДА

- Растительные масла, такие как оливковое и рапсовое, для приготовления пищи и заправок.
- В качестве напитка – обычная вода.
- Необработанные десерты: обычный йогурт и свежие фрукты (2 или 3 порции в день).

Особое внимание следует уделить продуктам, богатым углеводами, предлагаемым в этом меню, чтобы обеспечить пищевую ценность безглютеновой диеты.