

	Wojewódzki Szpital im. Zofii z Zamoyskich Tarnowskiej w Tarnobrzegu DIETA BEZGLUTENOWA
---	---

WSKAZANIE DIETY	
Nietolerancja glutenu : • Celiakia, • alergia na gluten, • choroba Duhringa (tak zwana celiakia skórna). Dieta bez pszenicy może być wprowadzona na każdym etapie życia - często ma to miejsce w przypadku małych dzieci, jednak nie ma przeciwwskazań, aby w razie potrzeby przechodzili na nią również seniorzy.	
ZALECENIA OGÓLNE	
• Ścisłe przestrzeganie diety bezglutenowej oraz zachowanie higieny bezglutenowej (np. korzystanie z oddzielnych desek, noży i przyborów kuchennych jest jedynym sposobem leczenia.	
SPOSÓB PRZYRZĄDZANIA POTRAW	
• Dozwolone wszystkie techniki przyrządzania potraw.	
PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS	
I śniadanie: Jajecznica ze szczypiorkiem, masło, pieczywo bezglutenowe, pomidor, herbata	
II śniadanie: Kefir, pieczywo ryżowe	
Obiad: Zupa ryżowa, indyk duszony w jarzynach, ziemniaki, buraki gotowane, kompot	
Kolacja - Sałatka z tuńczykiem i fasolą, masło, pieczywo bezglutenowe	
ALERGENY	
• zboża zawierające gluten • skorupiaki • jaja • ryby • orzeszki ziemne • soja i wyroby • mleko i wyroby	• owoce łupinowe • musztarda i wyroby • sezam i wyroby • seler i wyroby • łubin i wyroby • mięczaki i wyroby

PRODUKTY I POTRAWY ZALECANE I PRZECIWWSKAZANE

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
PRODUKTY ZBOŻOWE	Zboża naturalnie bezglutenowe: ryż, kukurydza, gryka, proso, amarantus, Kasze ze zbóż naturalnie bezglutenowych (np. kasza jaglana z prosa). Opisane lub oznaczone jako bezglutenowe: maki, płatki ryżowe, skrobia kukurydziana i ryżowa, pieczywo i makarony, popcorn bez dodatków, certyfikowany owies, bułka tarta	Pszenica (i wszystkie jej odmiany: orkisz, samopsza i płaskurka), jęczmień, żyto, zwykły owies, maki: pszenna, żytnia, jęczmienna, owsiana, płatki: pszenne, jęczmienne, żytnie, owsiane, kasza manna, kuskus, bulgur, kasza jęczmienna (pęczak, mazurska, perłowa), müsli, kasza owsiana, kaszki błyskawiczne zbożowe i mleczno-zbożowe, makaron pszenny, makaron żytni, pierogi, pyzy, kopytka, naleśniki, pieczywo, ciasta, ciastka, drożdżówki, pizza, bułka tarta
MIĘSO, RYBY, JAJA	Świeże, nieprzetworzone mięso, ryby, jaja, wędliny oznaczone jako bezglutenowe	Panierki do mięs i ryb oraz potrawy panierowane, kotlety mielone, pulpety, pasztety, wędliny podrobowe (kaszanka, pasztetowa), jeśli zawierają zbożowe dodatki
MLEKO I PRODUKTY MLECZNE	Mleko świeże, UHT, zagęszczone, w proszku, kefir, maślanka, śmietana, jogurt naturalny, twaróg naturalny, ser żółty	Napoje mleczne z dodatkiem słodzącego jęczmiennego, jogurty z dodatkiem płatków lub otrębów zbożowych, desery mleczne ze zbożowymi dodatkami
TLUSZCZE	Masło, smalec, olej roślinny, oliwa z oliwek, masła orzechowe	Majonezy, margaryny, olej z kielków pszenicy. /mogą zawierać gluten
WARZYWA I PRZETWORY Z WARZYW	Wszystkie warzywa świeże, konserwowane bez dodatków, również strączkowe (groch, fasola, soczewica), ziemniaki, skrobia ziemniaczana, mąka ziemniaczana	Warzywa zasmażane albo zagęszczane mąką, panierowane
OWOCE	Wszystkie warzywa świeże, konserwowane bez dodatków, również strączkowe (groch, fasola, soczewica), ziemniaki, skrobia ziemniaczana, mąka ziemniaczana	Warzywa zasmażane albo zagęszczane mąką, panierowane
CUKIER, SŁODYCZE, DESERY	Cukier, dżem, miód, syrop klonowy, melasa, ciasta i ciastka upieczone z dozwolonych produktów, kisiele, budynie, ciasta i ciastka oznaczone jako bezglutenowe	Ciasta i ciastka upieczone z niedozwolonych mąk lub ze zwykłym proszkiem do pieczenia, słód jęczmienny
NAPOJE	Herbata i kawa naturalna, soki owocowe, wody mineralne, kompoty, napary z ziół, czyste alkohole (wódka, rum itp.), wino, piwo bezglutenowe, cydr	Kawa zbożowa, kakao i kawa z dodatkiem kawy zbożowej, napoje owsiane i słodzone słodem jęczmiennym, zbożowe „mleka” i „śmietanki”, piwo
PRZYPRAWY	Sól, pieprz ziarnisty, zioła, ocet winny, spirytusowy, jabłkowy, bezglutenowy sos sojowy (tamari)	Zwykły sos sojowy, prażona cebulka
ZUPY	Zupy z dozwolonych produktów	Zupy zaprawiane mąką, zupy z makaronem, z lanym ciastem, na zakwasie z maki zawierającej gluten
INNE	Bezglutenowy proszek do pieczenia, soda oczyszczona, drożdże, komunikanty niskoglutenowe, opłatki świąteczne bezglutenowe	Zwykły proszek do pieczenia, komunikanty i opłatki świąteczne