

Xa. DIETA BEZGLUTENOWA

ENERGIA: 2000 kcal Białko: 80g Tłuszcz: 50g Węglowodany: 310g

Dieta ma zastosowanie przy nietolerancji glutenu. Jest to schorzenie wrodzone. Szkodliwe działanie glutenu powoduje spłaszczenie błony śluzowej jelita, a także zanik kosmków jelitowych. Skutkuje to upośledzeniem wchłaniania składników odżywczych, zaburzeniami trawienia. Z diety wyklucza się produkty zbożowe, zawierające gluten (pszenica, żyto, owies, jęczmień) zastępując je kukurydzą, ryżem, prosem, tapioką, gryką. Dieta powinna być bogata w białko, witaminy, składniki mineralne, z ograniczeniem tłuszczu.

Uwagi technologiczne:

Potrawy przygotowuje się w postaci gotowanej w wodzie, na parze, pieczone i duszone bez tłuszczu. Potrawy można zagęszczać mąką kukurydzianą, ziemniaczaną, ryżową.

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	ZABRONIONE
PRODUKTY ZBOŻOWE	Mąka i kasza kukurydziana, mąka ryżowa, ryż, mąka ziemniaczana, kasza i mąka jagłana, soja, soczewica, kasza gryczana, tapioka	Mąka pszenna, mąka żytnia, kasza manna, kasza jęczmienna, płatki owsiane, otręby pszenne
NAPOJE	Woda niegazowana, mleko 0,5%, jogurt naturalny, soki owocowe, warzywne, ziołowe herbaty	Napoje gazowane, kawa zbożowa, alkohol
PIECZYWO	Pieczyno i wyroby cukiernicze bezglutenowe	Chleb, ciasta, sucharki z glutenem
DODATKI DO PIECZYWA	Chude wędliny wysokogatunkowe, pasty mięsne, chude ryby, twarożek, miód, dżem, jaja	Tłuste wędliny, podroby konserwy, ser żółty, topiony
ZUPY I SOSY	Jarzynowa, pomidorowa, barszcz czerwony, koperkowa, kalafiorowa, łagodne sosy zaprawiane mąką kukurydzianą, ziemniaczaną, ryżową, sojową	Tłuste buliony, zasmażane, pikantne, grzybowe, grochówka, fasolówka
DODATKI DO ZUP	Ryż pełnoziarnisty, soja, soczewica, kasza jagłana, kasza gryczana, ziemniaki, makaron bezglutenowy	Pieczyno, makaron
MIĘSO, RYBY I DRÓB	Chude gatunki mięs, drobiu, ryb, gotowane	Tłuste gatunki mięs, ryb, gotowe wyroby, konserwy
TŁUSZCZE	Masło, olej, oliwa z oliwek, śmietanka	Smalec, słonina, boczek, twarde margaryny
WARZYWA I OWOCE	Wszystkie owoce i warzywa	W okresie zaostrzenia choroby: kapusta, fasola, groch, cebula, grzyby, ogórki, gruszki, wiśnie, czereśnie
ZIEMNIAKI	Gotowane, pieczone	Smażone, frytki, chipsy
DESERY	Kisiel, galaretka, budyń, czekolada, landrynki, ciasta bezglutenowe	Torty, ciasta z maki pszennej, czekolada nadziewana, batony, guma do żucia
PRZYPRAWY	Kwasek cytrynowy, wanilia, zielona pietruszka, koper, cynamon, majeranek	Ocet, pieprz, musztarda, ostra papryka, curry, musztarda