

Tytuł: Dieta bezglutenowa / Gluten-free diet

Słowa kluczowe: WARTOŚĆ ODŻYWCZA DIETA BEZGLUTENOWA PRODUKTY NATURALNIE BEZGLUTENOWE

Keywords: NUTRITIONAL VALUE GLUTEN-FREE DIET NATURALLY GLUTEN-FREE FOODS

Autorzy:

Joanna Janicka-Rachtan - <p>Katedra Żywności Funkcjonalnej i Ekologicznej, Instytut Nauk o Żywieniu Człowieka, Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego, Warszawa</p>

Streszczenie:

Dieta bezglutenowa (DB) jest jedyną skuteczną metodą leczenia celiakii. Ścisłe i rygorystyczne przestrzeganie reżimu dietetycznego może uchronić chorego przed poważnymi konsekwencjami zdrowotnymi. DB zakłada całkowitą eliminację pszenicy, żyta oraz jęczmienia, a także wszystkich produktów i pochodnych z nich otrzymywanych. Konieczność rezygnacji z podstawowych zbóż wykorzystywanych w przemyśle spożywczym może zwiększać ryzyko wystąpienia niedoborów pokarmowych (magnezu, żelaza, cynku, wapnia, kwasu foliowego, witaminy D i witamin z grupy B oraz błonnika pokarmowego). Produkty bezglutenowe (gotowe pieczywo, wyroby cukiernicze i ciastkarskie, makarony, koncentraty do wypieku chleba i ciast) mogą być źródłem tłuszczów nasyconych i cukrów prostych, a jednocześnie są ubogie w białko o wysokiej wartości biologicznej, witaminy, składniki mineralne i błonnik pokarmowy. W DB należy zalecać stosowanie różnorodnych produktów naturalnie bezglutenowych (oznakowanych jako „produkt bezglutenowy”), będących wartościowym źródłem składników odżywczych. DB powinna być dostosowana do indywidualnych potrzeb pacjenta (stanu zdrowia, wiedzy oraz warunków socjoekonomicznych i możliwości aprowizacji) oraz tak skomponowana, aby zapobiegać niedoborom witaminowo-mineralnym.

Abstract:

Gluten-free diet is the most effective method in treatment of celiac disease. Following the diet strictly and meticulously is the best prevention for a celiac patient to avoid harmful health problems. Gluten-free diet means the complete absence of wheat, rye and barley in natural and processed foods as well as in their derivatives. The necessity of elimination of major cereals used in food industry can lead to nutrition deficiency (Magnesium, Iron, Zinc, Calcium, Vitamin D, Vitamins of group B and fiber). While gluten-free foods (bread, pastries and confectionery products, pasta, concentrates for baking bread and cake) can be a source of saturated fats and simple sugars, they are low in proteins of high biological value,

vitamins, minerals and fibre. Celiac patients are recommended to eat various foods naturally gluten-free (labeled as “gluten-free food”), which are a valuable source of nutrients. Gluten-free diet should match all individual requirements of a celiac patient (health state, knowledge, social-economical conditions and supplying options) and ought to be made to prevent vitamin and mineral deficiency.