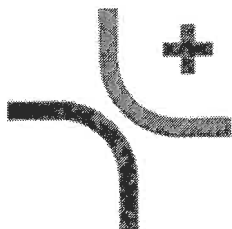


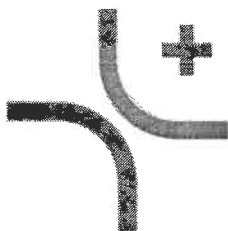
DIETA BEZGLUTENOWA

Grupy produktów spożywczych	Wskazane	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe	mąka ryżowa, sojowa, gryczana, kukurydziana, jagłana, z prosa, komosy ryżowej, amarantusa, ziemniaczana; topinambur, teff, maniok, tapioka; ryż biały, brązowy, czerwony; makaron ryżowy, makaron z wyżej wymienionych roślin np. makaron ryżowy, kasza kukurydziana, kasza gryczana, kasza jagłana; owies oznaczony jako bezglutenowy; wafle ryżowe, chrupki kukurydziane; produkty zbożowe i mączne oznaczone symbolem „przekreślonego kłosa” lub napisem „produkt bezglutenowy”	mąka pszenna, żytnia, pszenno – żytnia, jęczmienna, owsiana, orkiszowa; płatki owsiane, pszenne, jęczmienne, żytnie; muesli ; kasza manna, jęczmienna: mazurska, perłowa, pęczak, bulgur, kus – kus; makaron pszenny, żytni, z semoliny; płatki owsiane, otręby pszenne; przetwory zbożowe z orkiszu; produkty zbożowe i mączne nieoznaczone symbolem „przekreślonego kłosa” lub napisem „produkt bezglutenowy”
Warzywa i przetwory warzywne	wszystkie warzywa świeże mrożone, gotowane. Uwaga - w zastrzeżeniu choroby: pozbawione skóry i pestek; warzywa gotowane, rozdrobnione: marchew, buraki, szpinak, dynia, cukinia; warzywa surowe: sałata zielona, pomidor bez skóry i pestek; warzywa młode, soczyste	warzywa w puszcze w sosach zawierających dodatek glutenu; warzywa konserwowane Uwaga – w zastrzeżeniu choroby: warzywa krzyżowe, kapustne np. kapusta, brukselka, rzodkiewka, rzepa; warzywa cebulowe np. cebula por, czosnek, szczypior; ogórki, papryka, kukurydza, kiszona kapusta, grzyby; warzywa konserwowe, surówki z dodatkiem śmietany; warzywa zdrewniałe
Ziemniaki, bataty	ziemniaki, bataty – gotowane w wodzie lub na parze, pieczone bez dodatku tłuszczu	ziemniaki smażone np. frytki, talarki, puree w proszku
Owoce i przetwory owocowe	wszystkie owoce świeże, mrożone, suszone, wszystkie soki owocowe. Uwaga - w zastrzeżeniu choroby: owoce dojrzałe bez skóry i pestek,	niektóre gotowe dania z owocami z dodatkiem glutenu; owoce w syropach, owoce kandyzowane. Uwaga - w zastrzeżeniu choroby: owoce niedojrzałe;



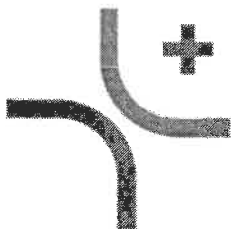
DIETA BEZGLUTENOWA

	rozdrobnione, przetarte przez sito; w postaci musów, przecierów; owoce drobnopestkowe np. porzeczka, agrest, maliny, jagoda, truskawki - wyłącznie pozbawione pestek, przetarte przez sito; jabłka, banany, morele, brzoskwinie, melony, mandarynki – bez skóry i pestek; dżemy owocowe niskosłodzone bezpestkowe - w ograniczonych ilościach	owoce ciężko strawne np. gruszki, śliwki, czereśnie, daktyle, owoce cytrusowe; owoce w syropach owocowych, owoce suszone, kandyzowane; wyskosłodzone przetwory owocowe
Nasiona roślin strączkowych	mąka sojowa, makaron sojowy, nasiona roślin strączkowych, tofu. Uwaga - w zaostrożeniu choroby: tofu naturalne	Uwaga - w zaostrożeniu choroby: wszystkie suche nasiona roślin strączkowych
Nasiona, pestki, orzechy	całe nasiona, pestki, orzechy, wiórki kokosowe Uwaga - w zaostrożeniu choroby: mielone nasiona np. siemię lniane, słonecznik, dynia - w ograniczanych ilościach	„masło orzechowe” i kremy do smarowania typu Nutella itp. Uwaga - w zaostrożeniu choroby: całe nasiona, pestki, orzechy
Mięso i przetwory mięsne	drób bez skóry taki jak kura, kurczak, indyk; chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik; chude partie wieprzowiny, np. polędwica, schab, szynka, chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych; chude gatunki grubych kiełbas np. szynkowej, krakowskiej; galaretki drobiowe;	tłusty drób taki jak kaczka, gęś; tłusta wołowina i wieprzowina, baranina, mięsa peklowane; mięsa z dużą zawartością soli; tłuste wędliny, np. baleron, boczek; tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, pasztety, pasztetowa, wątrobianka, salceson, mięsa surowe np. tatar; konserwy mięsne; wszystkie przetwory mięsne zawierające nawet śladowe ilości glutenu.
Ryby i przetwory rybne	ryby morskie i słodkowodne; ryby chude np. dorsz, mintaj, pstrąg, tuńczyk, leszcz, sandacz, flądra, mintaj; ryby gotowane w wodzie, gotowane na parze, pieczone, smażone	ryby surowe. Uwaga - w zaostrożeniu choroby: ryby smażone na tłuszczu, ryby wędzone, konserwy rybne w oleju



DIETA BEZGLUTENOWA

Jaja i potrawy z jaj	jajka gotowane na miękko, na twardo; jajka sadzone i jajecznica Uwaga - w zaostreniu choroby: jajka gotowane na miękko; jajka sadzone i jajecznica jedynie gotowane na parze	Uwaga - w zaostreniu choroby: jajka gotowane na twardo, jajka w majonezie; jajka sadzone i jajecznica smażone na tłuszczu; kotlety jajeczne, omlety
Mleko i produkty mleczne	mleko z zawartością 2% i poniżej, sery twarogowe chude i półtłuste, jogurt naturalny, kefir, maślanka, serek homogenizowany naturalny; sery podpuszczkowe, dojrzewające półtłuste i chude, ser Feta, ser Fromage – w ograniczonych ilościach	mleko i sery twarogowe pełnotłuste, mleko skondensowane; jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru, wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane; sery podpuszczkowe, dojrzewające tłuste, ser topiony, ser Feta, ser Fromage ; śmietana.
Tłuszcze	masło, miękkie margaryny, oleje roślinne np. olej rzepakowy, lniany, słonecznikowy, sojowy, arachidowy, oliwa z oliwek dodawane na surowo do potraw	smalec, słonina, łój, majonez, margaryny twarde; tłuszcz kokosowy, palmowy, masło kokosowe, masło orzechowe solone i z dodatkiem cukru
Napoje	woda źródlana, mineralna, niegazowana; herbata czarna, zielona, czerwona, biała – słabe napary ; kawa zbożowa i kakao na chudym mleku - w ograniczonych ilościach ; soki owocowe i warzywne, kompoty owocowe. Uwaga - w zaostreniu choroby: soki owocowe i warzywne rozcieńczone wodą, kompoty owocowe z owoców wskazanych	woda gazowana, napoje gazowane, napoje wysokostężone, napoje typu cola, nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem cukru, mocne napary kawy i herbaty, napoje energetyzujące, alkohol i napoje alkoholowe.
Desery – w ograniczonych ilościach	budyń, galaretki, kisiel, ciasta na bazie mąki niezawierającej glutenu, czekolada, kakao Uwaga - w zaostreniu choroby: ciasta na bazie mąki niezawierającej glutenu	słodycze, torty i ciasta zawierające gluten z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną; ciasta kruche zawierające gluten z dużą ilością tłuszczu i cukru; , desery zawierające w znacznej ilości



DIETA BEZGLUTENOWA

	niesłodzone (bez dodatku proszku do pieczenia)	substancje konserwujące i barwniki. Uwaga - w zaostreniu choroby: czekolada i wyroby czekoladopodobne, kakao z zawartością cukru
Przyprawy	łagodne, naturalne przyprawy , liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, goździki, cynamon, wanilia, pietruszka, sok z cytryny; czarny pieprz musztarda, ketchup, gałka muszkatołowa	curry, sos sojowy, przyprawy wzmacniające smak typu Vegeta, Kucharek itp.; gotowe bazy do zup i sosów, gotowe sosy sałatkowe i dressingi. Uwaga - w zaostreniu choroby: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili, musztarda, keczup, ocet, kostki rosółowe i esencje bulionowe

Opracowanie na podstawie bibliografii:

- D. Włodarek (red), E. Lange (red): Współczesna dietoterapia, 2023 PZWL.
- M. Grzymisławski (red): Dietetyka kliniczna, 2020 PZWL.
- H. Ciborowska, A. Rudnicka: Dietetyka Żywnie Zdrowego i Chorego Człowieka, 2017 PZWL.

Kierownik Sekcji Żywnienia

mgr Adrian Przybył
dietetyk kliniczny