

Nazwa diety	DIETA BEZGLUTENOWA
Zastosowanie	<ul style="list-style-type: none"> • Według wskazań lekarza i / lub dietetyka, • dla dzieci powyżej 12 m.ż, dla dzieci do 12 m.ż (włącznie) dieta powinna być zgodna ze schematem żywienia dzieci w 1 roku życia; u dzieci żywionych z wykorzystaniem preparatów do początkowego i dalszego żywienia niemowląt. <p>U pacjentów z:</p> <ul style="list-style-type: none"> • celiakią (chorobą trzewną), • alergią na gluten, • w innych schorzeniach wymagających wykluczenia glutenu.
Zalecenia dietetyczne	<ul style="list-style-type: none"> • Dieta bezglutenowa jest modyfikacją diety podstawowej, modyfikacja polega na wykluczeniu produktów zawierających gluten, także produktów mogących zawierać gluten, • dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona uwzględniająca udział wszystkich grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, jaj, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów, • dieta powinna być urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw, • wartość energetyczna i odżywcza dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta zgodnie z aktualnymi normami żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych, • należy podawać 4-5 posiłków dziennie, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – drugie śniadanie i/lub podwieczorek, podawane o tych samych porach; co 3-4 godziny, • należy eliminować pojadanie pomiędzy posiłkami, • w każdym posiłku należy uwzględnić dodatek warzyw i/lub owoców, z przewagą warzyw; nie mniej niż 30 % warzyw/owoców należy podawać w postaci surowej, • mleko i przetwory mleczne, w tym napoje mleczne fermentowane i/lub produkty roślinne (wzbogacane w wapń i witaminę D), jako zamienniki mleka i produktów mlecznych, należy podawać w co najmniej 2 posiłkach w ciągu dnia, • w każdym posiłku należy podawać produkty będące źródłem białka z grup mięso/ryby/jaja/nasiona roślin strączkowych lub produkty będące źródłem białek roślinnych, • ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy podawać co najmniej 1-3 razy w tygodniu, • nasiona roślin strączkowych i ich przetwory należy podawać co najmniej raz w tygodniu, • tłuszcze zwierzęce powinny być eliminowane na rzecz tłuszczów roślinnych, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego, • przynajmniej w 1 posiłku w ciągu dnia należy uwzględnić produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone, • należy ograniczyć dodatek soli i cukru do potraw, • należy wykluczyć produkty ciężkostrawne i wzdymające, • należy zapewnić swobodny dostęp do dobrej jakości wody pitnej. <p>Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:</p> <ul style="list-style-type: none"> • jakość, • termin przydatności do spożycia, • sezonowość,

	<ul style="list-style-type: none"> • skład, w tym obecność glutenu / zanieczyszczenie glutenem. <p>Stosowane techniki kulinarne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • temperatura posiłków powinna być umiarkowana, • gotowanie tradycyjne lub na parze, • duszenie bez wcześniejszego obsmażania, • pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych, • grillowanie – bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym, • ograniczenie potraw smażonych do 3 razy w jadłospisie dekadowym; dozwolone lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego, bez panierki. <ul style="list-style-type: none"> • Białko 10-20% energii, w zależności od wieku i stanu odżywienia dziecka. • Tłuszcz 20-40% energii, 35-40 % energii do 3 roku życia, 20-35% energii powyżej 3 roku życia, w tym kwasy tłuszczowe nasycone tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową, ale nie więcej niż 10% energii. • Węglowodany 45-60% energii, w tym cukry 5-10% energii. 		
Wartość energetyczna	Energia (En)	Wiek (lata)	Jednostki
		13-36 miesięcy	1000 kcal
		4-9	1400-1800 kcal
		10-18	1800-2400 kcal
Wartość odżywcza	Białko	13-36 miesięcy	10-15 % En
		4-9	10-20 % En
		10-18	10-20 % En
	Tłuszcz ogółem	13-36 miesięcy	35-40% En
		4-9	20-35% En
		10-18	20-35% En
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową, ale nie więcej niż 10% energii	
	Węglowodany ogółem	13-36 miesięcy	45-60% En
		4-9	45-60% En
		10-18	45-60% En
	w tym cukry	13-36 miesięcy	5-10% En
		4-9	5-10% En
		10-18	5-10% En
	Błonnik	13-36 miesięcy	10 g/os/d
		4-9	14-16 g/os/d
		10-18	19-21 g/os/d
Sód	13-36 miesięcy	750 mg/d	
	4-9	1000-1200 mg/d	
	10-18	1300-1500 mg/d	
Wykluczony składnik/produkt	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane	

<p>Produkty zbożowe zawierające gluten</p>	<p>Dozwolone są produkty powstałe z roślin, które w swojej naturze nie zawierają glutenu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • mąki: ryżowa, sojowa, gryczana, kukurydziana, jaglana, z prosa, komosy ryżowej (quinoa), amarantusa, z nasion roślin strączkowych, ziemniaczana, • kasze i makarony z ww. zbóż, • produkty z owsa certyfikowane i oznaczone jako bezglutenowe, • tapioka, • sago, sorgo, • orzechy, sezam, ciecierzycy, siemię lniane, ziarna słonecznika, • nasiona roślin strączkowych, • wafle ryżowe, chrupki kukurydziane oznaczone jako bezglutenowe, • produkty opisane jako „bezglutenowe” (zgodnie z Rozporządzeniem Wykonawczym Komisji UE Nr 828/2014 z dnia 30.07.2014 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat nieobecności lub zmniejszonej zawartości glutenu w żywności). 	<ul style="list-style-type: none"> • żyto, pszenica, jęczmień, • owies niecertyfikowany jako bezglutenowy, orkisz, • wszystkie produkty, które zawierają ww. zboża np. pieczywo, maca, płatki owsiane, pszenne, jęczmienne, żytnie, musli, kasze: manna, jęczmienna, bulgur, kuskus, makarony, kielki, zarodki, wędliny, sosy, zupy w proszku, kawa zbożowa, kakao owsiane, zagęszczacze na bazie skrobi pszennej w jogurtach lub bulionach, teff, produkty instant, sos sojowy, mieszanki przyprawowe, wędliny o nieznanym składzie, płatki kukurydziane i pieczywo ryżowe bez certyfikatu żywności bezglutenowej, produkty ze skrobią pszenną, • wszystkie pozostałe produkty spożywcze zawierające na opakowaniu informacje, że zawierają gluten (przetwory mięsne, przetwory rybne, przetwory nabiałowe, przetwory owocowo-warzywne, przyprawy).
---	---	--