	Grupa EMC Szpital Św. Rocha w Ozimku	<b>Standard: Odżywianie OD 1.1, OD 5</b>
	Zał. 13 do OD/1.1-1/2024	
	FD-13 Dieta eliminacyjna bezglutenowa	<b>Data wydania 15.01.2024</b>
		<b>Nr wydania 1</b>

## DIETA ELIMINACYJNA BEZGLUTENOWA

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.

Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:

- jakość,
- termin przydatności do spożycia,
- sezonowość,
- skład, w tym obecność glutenu / zanieczyszczenie glutenem.

Stosowane techniki kulinarne:

- temperatura posiłków powinna być umiarkowana,
- gotowanie tradycyjne lub na parze,
- duszenie bez wcześniejszego obsmażania,

	Grupa EMC Szpital Św. Rocha w Ozimku	<b>Standard:</b> <b>Odżywianie OD 1.1, OD 5</b>
	Zał. 13 do OD/1.1-1/2024	
	FD-13 Dieta eliminacyjna bezglutenowa	<b>Data wydania 15.01.2024</b>
		<b>Nr wydania 1</b>

- 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 2 razy w ciągu tygodnia; dozwolone lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego, bez panierki.

**Dozwolone są produkty powstałe z roślin, które w swojej naturze nie zawierają glutenu:**

- 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).

**Produkty, zawierające gluten (przeciwwskazane):**

- 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).

**Opracowała: mgr Anna Wilczyńska-Duszyńska – dietetyk kliniczny**