

DIETA BEZGLUTENOWA (GL)

Dla osób:

- ze zdiagnozowaną nietolerancją lub alergią na dany składnik,
- u których względy medyczne wykluczają wybrane produkty/grupy produktów,
- których religia lub światopogląd wyklucza spożycie określonych produktów.

Możliwość modyfikacji we wszystkich rodzajach diet.

ZASTOSOWANIE:

- **celiakia (choroba trzewna),**
- **alergia na pszenicę i inne zboża,**
- **nieceliakalna nadwrażliwość na gluten,**
- **inne diety wymagające wykluczenia glutenu**

Produkty niedozwolone	Zamienniki produktów niedozwolonych
1) żyto, pszenica, jęczmień, owies niecertyfikowany jako bezglutenowy, orkisz; 2) wszystkie produkty, które zawierają ww. zboża np. pieczywo, maca, płatki owsiane, pszenne, jęczmienne, żytnie, muesli, kasze: manna, jęczmienna, bulgur, makarony w tym kus-kus, otręby, kielki, zarodki, wędliny, sosy, zupy w proszku, kawa zbożowa, kakao owsiane; 3) zagęszczacze na bazie skrobi pszennej w jogurtach lub bulionach; 4) produkty instant, sos sojowy, mieszanki przyprawowe, wędliny o nieznanym składzie, płatki kukurydziane i pieczywo ryżowe bez certyfikatu żywności bezglutenowej, produkty ze skrobią pszenną; 5) wszystkie pozostałe produkty spożywcze zawierające na opakowaniu informację, że zawierają gluten (w tym przetwory mięsne, przetwory rybne, przetwory nabiałowe, przetwory owocowo-warzywne, przyprawy).	1) produkty opisane jako „bezglutenowe” (zgodnie z rozporządzeniem wykonawczym Komisji (UE) nr 828/2014 z dnia 30 lipca 2014 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat nieobecności lub zmniejszonej zawartości glutenu w żywności (Dz. Urz. UE L 228 z 31.07.2014, str. 5); 2) dozwolone są produkty powstałe z roślin, które w swojej naturze nie zawierają glutenu; 3) maki: ryżowa, sojowa, gryczana, kukurydziana, jaglana, z nasion roślin strączkowych, z prosa, komosy ryżowej, amarantusa, ziemniaczana; 4) kasze i makarony z ww. zbóż; 5) tapioka; 6) sago; 7) orzechy, sezam, ciecierzycy, siemę lniane, ziarna słonecznika; 8) nasiona roślin strączkowych; 9) wafle ryżowe, chrupki kukurydziane oznaczone jako bezglutenowe.

Źródło: <https://www.gov.pl/web/zdrowie/standard-zywienia--zywienie-dla-zdrowia>