

Szpital Powiatowy w Zambrowie sp. z o.o.	ZAŁĄCZNIK	OD-2	
		OD-2/P-1/Z-12	
Odżywianie (OD)	DIETA BEZGLUTENOWA	Wydanie	03
		Obowiązuje od	01.03.2024
		Strona	1/2

	Nazwisko	Stanowisko	Data	Podpis
Opracował	Jolanta Jurczak	Dietetyk		
Sprawdził	Katarzyna Paplińska	Koordynator działu żywienia		
Zatwierdził	Jan Bajno	Prezes		

1. Opis diety

Jest to dieta podobna do diety podstawowej dziecięcej, z której wyklucza się produkty zbożowe z żyta, pszenicy, jęczmienia i owsa. Produkty te zastępuje się ryżem, kukurydzą lub soją.

Dieta bezglutenowa stosowana jest w chorobie trzewnej o podłożu genetycznym (celiakii), w której gluten czyni największe szkody dla organizmu. Jego spożywanie prowadzi do zaniku kosmków jelitowych i zaburzeń wchłaniania składników odżywczych z pokarmu, co skutkuje wieloma różnymi problemami zdrowotnymi (ból brzucha, niski wzrost, afekt depresyjny, ciągłe zmęczenie). Jedyną metodą leczenia jest stosowanie ścisłej diety bezglutenowej. Dieta bezglutenowa jest zazwyczaj dietą ubogoresztkową, powodującą zaparcia. Można im zapobiec poprzez spożywanie odpowiedniej ilości warzyw i owoców.

2. Produkty dozwolone i przeciwwskazane

Produkty	Dozwolone	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe	Ryż biały i brązowy, kukurydza, gryka, proso, amarantus, kasza jagłana, proso, kasza gryczana, płatki ryżowe, skrobia kukurydziana, gotowe mieszanki mączne bezglutenowe, pieczywo i makarony z mąk bezglutenowych, kaszki dla dzieci ryżowe i kukurydziane, chrupki kukurydziane, popcorn.	Mąka pszenna, żytnia, makarony z mąki pszennej, płatki jęczmienne, płatki owsiane, kasza manna, musli, pieczywo pszenne, otręby pszenne, pieczywo cukiernicze
Mleko i produkty mleczne	Mleko świeże, mleko w kartonie, mleko zagęszczane, mleko w proszku, kefir, maślanka, jogurt naturalny, nieprzetworzony ser biały, żółty.	Napoje mleczne z dodatkiem słodzików, produkty mleczne z ziarnami zbóż.
Jaja	Dozwolone	-
Mięso, wędliny, ryby	Świeże nieprzetworzone mięso i ryby. Mięsa chude: młoda wołowina, cielęcina, piersi z kurczaka, filet z indyka; Ryby: dorsz, leszcz, mintaj, pstrąg, szczupak, sandacz; Chude wędliny bez glutenu.	Panierki do mięs i ryb oraz potrawy panierowane. Tłuste gatunki mięs i ryb. Wędliny tłuste, podrobowe, pasztety.
Tłuszcze	Masło, oleje roślinne: rzepakowy, sojowy, słonecznikowy, oliwa z oliwek.	Smalec, słonina.
Warzywa	Wszystkie warzywa (świeże, mrożone, konserwowane bez dodatków), strączkowe (groch, fasola, soczewica), ziemniaki.	Warzywa smażone panierowane, warzywa z tartą bułką.
Owoce	Wszystkie owoce (świeże, mrożone, konserwowane).	-

Szpital Powiatowy w Zambrowie sp. z o.o.	ZAŁĄCZNIK	OD-2	
		OD-2/P-1/Z-12	
Odżywianie (OD)	DIETA BEZGLUTENOWA	Wydanie	03
		Obowiązuje od	01.03.2024
		Strona	2/2

Produkty	Dozwolone	Przeciwwskazane
Cukier i słodczyce	Cukier, dżem, miód, landrynki, ciasta i ciastka upieczone z dozwolonych produktów, kisiele i budynie domowe z mąki ziemniaczanej, ciasta i ciastka oznakowane znakiem „Przekreślonego Kłosa”.	Ciasta i ciastka upieczone z niedozwolonych mąk lub z niedozwolonym proszkiem do pieczenia, słód jęczmienny.
Przyprawy	Sól, pieprz, zioła, ocet winny, ocet jabłkowy, bezglutenowy sos sojowy.	Ostre przyprawy – ocet, pieprz, musztarda, papryka, czosnek, cebula.

3. Przykładowy jadłospis

Energia	2000 - 2400 kcal/dobę
Białko	Wartości referencyjne: 10-20% En
	25-50 g/1000 kcal
Tłuszcze ogółem	Wartości referencyjne: 20-30% En
	22-33g/1000 kcal
W tym nasycone kwasy tłuszczowe	Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 10% En
	< 11 g/1000 kcal
Węglowodany ogółem	Wartości referencyjne: 45-65% En
	113–163 g/1000 kcal
W tym cukry (mono- i disacharydy)	Wartości referencyjne:< 10% En
	< 25 g/1000 kcal
Błonnik	15g/1000 kcal
Sód	≤ 2000 mg/dobę