

DIETA BEZGLUTENOWA – P11

ZASTOSOWANIE

Stosuje się u 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. U pacjentów z celiakią (chorobą trzewną); alergią na gluten; w innych schorzeniach wymagających wykluczenia glutenu.

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA

| Wartość energetyczna | Energia (En) | Wiek | Jednostka | |
|----------------------|---------------------------------|-------------------|--|--|
| | | 13-36miesiący | 1000 kcal | |
| | | 4-9 lat | 1400-1800 kcal | |
| | | 10-18 lat | 1800-2400 kcal | |
| Wartość odżywcza | Białko | 13-36miesiący | 10-15 % En | |
| | | 4-9 lat | 10-20 % En | |
| | | 10-18 lat | 10-20 % En | |
| | Tłuszcz ogółem | 13-36miesiący | 35-40 % En | |
| | | 4-9 lat | 20-35 % En | |
| | | 10-18 lat | 20-35 % En | |
| | w tym nasycone kwasy tłuszczowe | | Tak niskie, jak to możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową, ale nie więcej niż 10 % energii. | |
| | Węglowodany ogółem | 13-36miesiący | 45-60% En | |
| | | 4-9 lat | 45-60% En | |
| | | 10-18 lat | 45-60% En | |
| | w tym cukry proste | 13-36miesiący | 5-10% En | |
| | | 4-9 lat | 5-10% En | |
| | | 10-18 lat | 5-10% En | |
| | Błonnik | 13-36miesiący | 10 g/dobę | |
| | | 4-9 lat | 14-16 g/dobę | |
| 10-18 lat | | 19-21 g/dobę | | |
| Sód | 13-36miesiący | 750 mg/dobę | | |
| | 4-9 lat | 1000-1200 mg/dobę | | |
| | 10-18 lat | 1300-1500 mg/dobę | | |

CHARAKTERYSTYKA DIETY

Dieta bezglutenowa jest modyfikacją diety podstawowej, polegającą na wykluczeniu produktów zawierających gluten, także produktów mogących zawierać gluten. Powinna być prawidłowo zbilansowana i uwzględniająca udział wszystkich grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, jaj, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów.

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. Nie podjadać między 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 zapewnić swobodny dostęp do dobrej jakości wody pitnej.

Cukry proste i sól należy eliminować z diety.

Wskazane jest ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających.

Produkty używane do sporządzania potraw powinny być zawsze świeże, dobrej jakości, z aktualnym terminem przydatności do spożycia. Należy również zwracać uwagę na ich sezonowość.

TECHNIKI KULINARNE ZALECANE W DIECIE

Dozwolone jest stosowanie następujących technik kulinarnych:

- gotowanie w sposób tradycyjny 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,
- lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego, bez panierki; potrawy smażone należy ograniczyć do 3 x w jadłospisie dekadowym.

Zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników. Wyeliminować zabielenie zup i sosów śmietaną lub jej roślinnymi zamiennikami, np. mlekiem kokosowym.

Nie zaciągać potraw zasmażkami.

Do minimum ograniczyć dodatek cukru i soli na rzecz ziół i przypraw naturalnych.

PRODUKTY ZALECANE I PRZECIWWSKAZANE W DIECIE BEZGLUTENOWEJ DZIECIĘCEJ

| Grupa środków spożywczych | Produkty zalecane | 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, ciecierzycyca, 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, kus-kus, 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 informację, że zawierają gluten (przetwory mięsne, przetwory rybne, przetwory nabiałowe, przetwory owocowo-warzywne, przyprawy) |
|--|--|---|