



Narodowe Centrum  
Edukacji Żywnościowej



Centrum  
Dietetyczne Online



Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej



# DIETA BEZGLUTENOWA

Dieta bezglutenowa zakłada eliminację glutenu, czyli mieszaniny białek roślinnych występujących w ziarnach zbóż, tj. pszenicy, jęczmieniu i życie. Gluten może występować w produktach przetworzonych, np. proszku do pieczenia lub wędlinach. Z tego powodu prawidłowe stosowanie diety bezglutenowej wymaga starannego czytania etykiet i składów produktów, w niektórych przypadkach również zmienionej organizacji kuchni. Dieta bezglutenowa najczęściej jest stosowana w leczeniu celiakii, nietolerancji glutenu i nieceliakalnej nadwrażliwości na gluten. Nie zaleca się eliminacji glutenu przed postawieniem diagnozy.

## Najważniejsze zalecenia żywieniowe

1 Stosuj się do zasad diety bezglutenowej. W przypadku celiakii ścisłe przestrzeganie diety bezglutenowej oraz zachowanie higieny bezglutenowej (np. korzystanie z oddzielnych desek, noży i przyborów kuchennych) jest jedynym sposobem leczenia. Skuteczna eliminacja glutenu wymaga korzystania z żywności bezglutenowej, która według Kodeksu Żywnościowego FAO/WHO (2008) oznacza produkty naturalnie niezawierające glutenu lub takie, z których usunięto gluten i jego zawartość w 1 kg produktu nie przekracza 20 mg. Produkty, które mogłyby zawierać gluten, ale są bezglutenowe powinny posiadać na opakowaniu sformułowanie "bezglutenowy" i mogą być dodatkowo oznaczone znakiem przekreślonego kłosa.

*Po wprowadzeniu restrykcyjnej diety bezglutenowej obserwuje się poprawę samopoczucia i stanu zdrowia po 1-35 miesięcy. Remisja objawów występuje u 75% osób chorych na celiakię po roku diety bezglutenowej.*



## Najważniejsze zalecenia żywieniowe

- 2 W przypadku celiakii, przed dokonaniem zakupu żywności, szczegółowo przeanalizuj skład danego produktu oraz upewnij się, że nie zawiera on glutenu. Zwróć szczególną uwagę na zawarte na opakowaniach informacje typu „może zawierać śladowe ilości glutenu”, „może zawierać zboża zawierające gluten”, „w zakładzie pakowane są produkty zawierające gluten” czy „na terenie zakładu stosowany jest gluten”. Kiedy artykuł spożywczy zawiera np. białko roślinne bądź błonnik roślinny niewiadomego pochodzenia i nie masz pewności, czy produkt zawiera gluten, zrezygnuj z jego zakupu.
- 3 Ze względu na swoje właściwości gluten jest powszechnie stosowany w produkcji żywności jako substancja wiążąca wodę, emulgująca, stabilizująca oraz nośnik aromatów i przypraw. Z tego powodu gluten może występować w wielu różnych produktach, m.in. chałwie, chipsach, kielbasach, wędlinach podrobowych (np. pasztetach, salcesonie), zupach i sosach w proszku, dressingach, alkoholu, gumach do żucia. Ponadto gluten mogą zawierać leki i suplementy diety.
- 4 Nawet jeśli stale kupujesz konkretny produkt i masz pewność, że nie zawiera on glutenu, raz na jakiś czas sprawdź jego skład, ponieważ producenci zmieniają swoje receptury.
- 5 Bezpośrednio po rozpoznaniu celiakii zaleca się stosowanie diety bezglutenowej łatwostrawnej, w zależności od stopnia uszkodzenia kosmków jelitowych. Pacjenci, u których celiakia wywołuje dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego, zwłaszcza pod postacią częstych biegunek, mogą odnieść korzyść z okresowej eliminacji laktozy z diety. Wówczas zalecane będą mleko i produkty mleczne bezlaktozowe. W nielicznych przypadkach może wystąpić trwała nietolerancja laktozy lub alergia na białka mleka krowiego, co wymaga eliminacji laktozy lub mleka i jego przetworów z diety na stałe. Docelowo dieta bezglutenowa powinna być zgodna z zasadami zdrowego żywienia.
- 6 Stosowanie diety bezglutenowej przez osoby dorosłe często związane jest z przyrostem masy ciała. Wynika to z faktu, że eliminacja zbóż i produktów glutenowych zazwyczaj sprzyja zwiększeniu podaży tłuszczu oraz zmniejszeniu spożycia białka i błonnika. Konieczne jest zastąpienie zbóż glutenowych zbożami bezglutenowymi lub ziemniakami i innymi produktami skrobiowymi. Na przyrost masy ciała wpływa poprawa gęstości mineralnej kości (jeśli podaż wapnia z dietą jest prawidłowa) oraz zwiększenie udziału tkanki tłuszczowej w składzie ciała. Ponadto dieta bezglutenowa bogata w produkty przetworzone może prowadzić do rozwoju zespołu metabolicznego.
- 7 Kupując produkty bezglutenowe nie zapominaj o czytaniu etykiet pod kątem zawartości soli, cukru czy dodatków do żywności - wybieraj te o niższej ich zawartości.
- 8 Kontrowersyjnym zbożem w diecie bezglutenowej jest owies. Często jest zanieczyszczony glutenem, ale też nawet w wersji bezglutenowej u części osób chorych na celiakię wywołuje dolegliwości.



## Aktywność fizyczna

1

Dbaj o regularną aktywność fizyczną. Staraj się, aby codzienne aktywności, takie jak prace porządkowe, spacer, taniec, wybór schodów zamiast windy, stały się Twoją rutyną. Proste czynności również przynoszą korzyści dla zdrowia, a każda aktywność fizyczna jest lepsza niż jej brak. Wykonuj co najmniej 30-minutowy umiarkowany wysiłek fizyczny (np. spacer, bieganie, jazda na rowerze lub pływanie) każdego dnia.

## Inne elementy stylu życia

1

Wyliminuj alkohol z diety.

2

Zrezygnuj z palenia tytoniu.

3

Jeżeli jesteś narażony na stres, wypracuj sposób radzenia sobie z nim. Przydatne będą techniki relaksacyjne oparte na uważności i medytacji, ćwiczenia oddechowe lub joga.

### Bibliografia:

1. Polskie Stowarzyszenie Osób z Celiakią i na Diecie Bezglutenowej. Celiakia i dieta bezglutenowa – praktyczny poradnik. Wydanie XII, Warszawa, 2017.
2. Lange E., Włodarek D. (red): Współczesna dietoterapia. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, 2023.



Centrum  
Dietetyczne  
Online

ZAPRASZAMY DO  
CENTRUM  
DIETETYCZNEGO  
ONLINE

Chcesz wiedzieć więcej?







Skorzystaj z bezpłatnej porady dietetycznej online na stronie

[cdo.pzh.gov.pl](https://cdo.pzh.gov.pl)










## Zawartość glutenu w poszczególnych produktach

Pamiętaj, że istotny jest całokształt Twojej diety, kompozycja poszczególnych posiłków i jakość wybranych produktów. Produkty zawarte w tabeli zostały skategoryzowane pod względem zawartości glutenu, nie uwzględniają zasad zdrowego żywienia i zaleceń w innych jednostkach chorobowych.

Grupa produktów	Nie zawierają glutenu	Mogą zawierać gluten	Zawierają gluten
<b>Warzywa</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>wszystkie świeże</li> <li>mrożone (bez przypraw)</li> <li>przeciery i koncentraty (bez dodatków)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>konserwowe (np. papryka, ogórki)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>zagęszczone mąką glutenową</li> <li>z dodatkiem tłustych sosów, zasmażek</li> </ul>
<b>Owoce</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>wszystkie świeże</li> <li>mrożone</li> <li>kandyzowane</li> <li>w syropach bez dodatków</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>suszone</li> </ul>	<p>–</p>
<b>Produkty zbożowe</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>zboża: kukurydza, ryż (np. biały, brązowy, dziki), proso, gryka, amarantus, sorgo, teff (miłka abisyńska), quinoa (komosa ryżowa), owies oznaczony jako bezglutenowy</li> <li>mąki: kukurydziana, ryżowa, gryczana, jaglana, amarantusowa, owsiana (muszą być oznaczone jako bezglutenowe)</li> <li>kasze: kukurydziana, jaglana, gryczana</li> <li>płatki: ryżowe, gryczane</li> <li>otręby: ryżowe, kukurydziane, gryczane</li> <li>makarony: przygotowane z mąką bezglutenowych, oznaczone jako bezglutenowe (np. kukurydziane, ryżowe, gryczane)</li> <li>pieczywo: przygotowane z mąką bezglutenowych, oznaczone jako bezglutenowe</li> <li>bułka tarta bezglutenowa</li> <li>wafle ryżowe, kukurydziane</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>mąki ze zbóż dozwolonych (np. gryczana, kukurydziana, ryżowa) nieoznaczone jako bezglutenowe (mogą być zanieczyszczone glutenem)</li> <li>płatki kukurydziane</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>zboża: pszenica, żyto, jęczmień, pszenżyto, orkisz, kamut, samopsza i płaskurka (gatunki pszenicy), inne odmiany pszenicy, owies</li> <li>mąki: pszenna, żytnia, orkiszowa,</li> <li>jęczmienna, zwykła owsiana</li> <li>kasze: manna, kuskus, bulgur,</li> <li>jęczmienna (np. perłowa, pęczak, mazurska), owsiana, kaszki zbożowe błyskawiczne</li> <li>płatki: pszenne, jęczmienne, żytnie,</li> <li>owsiane</li> <li>otręby: pszenne, żytnie, jęczmienne,</li> <li>owsiane</li> <li>makarony: pszenny, orkiszowy,</li> <li>jęczmienny, żytni</li> <li>pieczywo pszenne, jęczmienne,</li> <li>żytnie (w tym jasne, razowe, chrupkie, bułki, pumpernikiel, precele, maca) oraz inne nieoznaczone jako bezglutenowe</li> <li>bułka tarta</li> </ul>
<b>Ziemniaki i inne produkty skrobiowe</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ziemniaki, batat, maniok</li> <li>skrobia ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa, pszenna bezglutenowa</li> <li>mąka ziemniaczana</li> <li>tapioka</li> <li>sago</li> </ul>	<p>–</p>	<p>–</p>
<b>Mleko i produkty mleczne</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>mleko (świeże i UHT)</li> <li>jogurt naturalny, kefir, maślanka</li> <li>ser biały</li> <li>ser żółty</li> <li>mleko zagęszczone</li> <li>mleko w proszku</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>mleczne napoje smakowe</li> <li>jogurty, kefiry i maślanki smakowe</li> <li>mielone sery białe do serników</li> <li>serki kanapkowe z dodatkami smakowymi</li> <li>serki topione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>napoje i desery z dodatkiem mąki pszennej, skrobi pszennej, słoju jęczmiennego, płatków zbożowych bądź innych dodatków zawierających gluten</li> </ul>
<b>Mięso, ryby, jaja i ich przetwory</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>mięso, ryby i jaja świeże, nieprzetworzone</li> <li>wędliny i konserwy oznaczone jako bezglutenowe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wędliny, kielbasy, parówki</li> <li>konserwy mięsne i rybne</li> <li>paczkowane mięso mielone</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>wędliny podrobowe (np. kaszanka, salceson, pasztetowa, pasztet), jeśli zawierają dodatki glutenowe</li> <li>potrawy panierowane (np. kotlety, filet z ryby, paluszki rybne), kotlety mielone, pulpety</li> </ul>



## Zawartość glutenu w poszczególnych produktach

Grupa produktów	Nie zawierają glutenu	Mogą zawierać gluten	Zawierają gluten
<b>Nasiona roślin strączkowych i ich przetwory</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>wszystkie, np. soja, ciecierzycza, groch, soczewica, fasola, bób</li> <li>mąka sojowa, napoje sojowe,</li> <li>przetwory sojowe np. tofu</li> <li>makarony z nasion roślin strączkowych (np. z soczewicy)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>pasty z nasion roślin strączkowych</li> <li>tempeh</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>gotowe przetwory strączkowe (np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe, burgery wegetariańskie)</li> </ul>
<b>Tłuszcze</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>masło</li> <li>oleje roślinne (np. rzepakowy, oliwa z oliwek, lniane)</li> <li>smalec</li> <li>margaryny</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>olej z kielków pszenicy</li> </ul>	-
<b>Orzechy, pestki, nasiona</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>orzechy (np. włoskie, laskowe) i migdały</li> <li>pestki i nasiona (np. dyni, słonecznika, siemię lniane, chia)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>krem orzechowy</li> <li>orzechy i pestki: solone, w czekoladzie, w karmelu, miodzie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>orzechy i pestki w posypkach, panierkach i chipsach</li> </ul>
<b>Cukier i słodcyce, słone przekąski</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>cukier</li> <li>miód</li> <li>syrop klonowy</li> <li>dżemy</li> <li>melasa</li> <li>landrynki, lizaki</li> <li>ciasta z mąk bezglutenowych, ciasta i ciastka oznaczone jako bezglutenowe</li> <li>budynie i kisiele zagęszczane mąkami dozwolonymi</li> <li>inne: popcorn, chrupki kukurydziane</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>cukier wanilinowy</li> <li>kisiele, budynie i galaretki w proszku (do rozrobienia)</li> <li>lody</li> <li>czekolady i czekoladki, batony, cukierki</li> <li>gumy do żucia</li> <li>chipsy ziemniaczane, nachosy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>słód jęczmienny</li> <li>desery i słodcyce z mąk glutenowych bądź z dodatkiem zwykłego proszku do pieczenia</li> <li>ciasta i ciastka, biszkopty, sucharki, paluszki, drożdżówki</li> </ul>
<b>Napoje</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>woda mineralna</li> <li>soki owocowe i warzywne (bez dodatków)</li> <li>herbata, kawa naturalna, napary ziołowe, kompoty, kakao</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>herbaty aromatyzowane typu Earl Grey, herbaty owocowe</li> <li>kawa rozpuszczalna, napoje kawowe typu instant 2 w 1</li> <li>czekolada do picia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kawa zbożowa</li> <li>kakao owsiane</li> <li>napoje z dodatkiem słodu jęczmiennego</li> </ul>
<b>Przyprawy i sosy</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>zioła świeże i suszone jednoskładnikowe (np. bazylija, oregano, kurkuma, cynamon, imbir)</li> <li>mieszanki ziół (np. prowansalskie)</li> <li>domowe sosy sałatkowe</li> <li>pieprz ziarnisty</li> <li>ocet winny i jabłkowy</li> <li>sól (np. kuchenna)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>mieszanki przypraw (np. curry)</li> <li>musztarda</li> <li>keczup</li> <li>chrzan w słoiku</li> <li>majonez zwykły, wegański (np. sojowy)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>przyprawy uniwersalne w różnych formach (np. kostki bulionowe, przyprawy w płynie)</li> <li>sosy gotowe lub w proszku</li> <li>sos sojowy</li> </ul>
<b>Dania gotowe</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>mrożone warzywa lub owoce</li> <li>pasty i przeciera warzywne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>w zależności od składu np. sałatki z sosem, zupy krem, placki ziemniaczane, mieszanki kasz i nasion roślin strączkowych</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>typu fast food (np. zapiekanki, pizza, frytki)</li> <li>wyroby garmażeryjne w panierkach (np. paluszki rybne), z mąk glutenowych (np. pierogi, pyzy, kopytka)</li> <li>dania instant (np. sosy, zupy, owsianki)</li> <li>zupy z zasmażką</li> </ul>
<b>Inne</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>proszek do pieczenia bezglutenowy</li> <li>soda spożywcza</li> <li>drożdże</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>aromaty</li> <li>posypki i dekoracje do ciast</li> <li>komunikanty niskoglutenu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>zwykły proszek do pieczenia</li> <li>zakwas z mąki glutenowej</li> <li>seitan</li> <li>kiełki i zarodki pszenne</li> <li>opłatki i komunikanty</li> </ul>



## Przykładowy jadłospis jakościowy w diecie bezglutenowej

### ŚNIADANIE:

#### Kanapki z hummusem i warzywami

- chleb bezglutenowy
- hummus: ciecierzycyca, pasta sezamowa (tahini), oliwa z oliwek, sok z cytryny, czosnek, kumin, pieprz
- jajko
- świeże warzywa, np. papryka czerwona, pomidor, ogórek
- kielki, np. brokołu, rzodkiewki

### II ŚNIADANIE:

#### Zupa krem z kalafiora z grzankami

- |   |                            |
|---|----------------------------|
| zupa:   | grzanki:                   |
| • kalafior  | • chleb bezglutenowy       |
| • ziemniaki   | • oliwa z oliwek lub masło |
| • cebula  | • papryka słodka i ostra   |
| • bulion  | • czosnek                  |
| • śmietana  |                            |
| • koper, pieprz,<br>papryka słodka i ostra, czosnek |                            |

### OBIAD:

#### Faszerowany filet z kurczaka, kasza z warzywami, surówka

- |   |                      |
|---|----------------------|
| • filet z piersi kurczaka   | surówka:             |
| • szpinak   | • kapusta pekińska   |
| • mozzarella  | • ogórek             |
| • kasza gryczana  | • papryka            |
| • warzywa, np. fasolka szparagowa, brokuł, kalafior, papryka, cebula, cukinia | • olej słonecznikowy |
|   | • pieprz             |



### PODWIECZOREK:

#### Koktajl mleczno-owocowy

- jogurt naturalny
- banan
- czarne jagody
- amarantus ekspandowany

### KOLACJA:

#### Serek wiejski z warzywami, pieczywo

- serek wiejski
- warzywa, np. pomidor, rzodkiewka, szczypior, koper
- bułka bezglutenowa

