



Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej



# БЕЗГЛЮТЕНОВА ДІЄТА

Безглютенова дієта передбачає виключення глютену - суміші рослинних білків, що містяться в зернах злаків, тобто пшениці, ячменю та жита. Глютен можна знайти в оброблених продуктах, таких як розпушувач для тіста або перероблене м'ясо. Тому правильне дотримання безглютенової дієти вимагає уважного читання етикеток продуктів та інгредієнтів, а в деяких випадках - зміни організації кухні. Безглютенова дієта найчастіше використовується для лікування целиакії, непереносимості глютену та чутливості до глютену, не пов'язаної з целиакією. Не рекомендується виключати глютен до встановлення діагнозу.

## Основні рекомендації щодо харчування

Дотримуйтесь правил безглютенової дієти. У випадку целиакії суворе дотримання безглютенової дієти та безглютенової гігієни (наприклад, використання окремих дощок, ніжів та посуду) є єдиним методом лікування. Успішна елімінація глютену вимагає вживання безглютенових продуктів, які, згідно з Кодексом харчових продуктів ФАО (англ. Food and Agriculture Organization) та ВООЗ (2008), означають продукти, які природно не містять глютену або з яких глютен був видалений і вміст глютену в 1 кг продукту не перевищує 20 мг. Продукти, які можуть містити глютен, але не є безглютеновими, повинні мати напис "без глютену" на упаковці і можуть додатково маркуватися знаком перекресленого колоска.

*Після введення обмежувальної безглютенової дієти поліпшення самопочуття і здоров'я спостерігається через 1-35 місяців. Ремісія симптомів настає у 75% людей з целиакією після одного року на безглютеновій дієті.*



## Основні рекомендації щодо харчування

2

Якщо у вас целиакія, перед покупкою продуктів харчування детально аналізуйте склад продукту і переконайтеся, що він не містить глютену. Звертайте особливу увагу на інформацію на упаковці, таку як "може містити сліди глютену", "може містити злаки, що містять глютен", "на підприємстві упаковані продукти, що містять глютен" або "на підприємстві використовується глютен". Якщо харчовий продукт містить, наприклад, рослинний білок або рослинну клітковину невідомого походження, і ви не впевнені, чи містить він глютен, будь ласка, утримайтеся від його купівлі.

3

Завдяки своїм властивостям глютен широко використовується у виробництві харчових продуктів як водозв'язуючий агент, емульгатор, стабілізатор і носій смаків та спецій. З цієї причини глютен можна знайти в найрізноманітніших продуктах, в тому числі в макаронах, чіпсах, ковбасах, м'ясних субпродуктах (наприклад, паштетах, м'ясі), порошкових супах і соусах, заправках, алкоголі і жувальній гумці. Крім того, глютен можуть містити ліки та дієтичні добавки.

4

Навіть якщо ви постійно купуєте певний продукт і впевнені, що він не містить глютену, час від часу перевіряйте його склад, оскільки виробники змінюють рецептуру.

5

Одразу після встановлення діагнозу целиакії рекомендується безглютенова, легкозасвоювана дієта, залежно від ступеня ураження ворсинок кишечника. Пацієнтам, у яких целиакія викликає шлунково-кишкові скарги, особливо у вигляді часткої діареї, може допомогти періодичне виключення лактози з раціону. Тоді буде рекомендовано вживати безлактозне молоко та безлактозні молочні продукти. У меншості випадків може виникнути постійна непереносимість лактози або алергія на білки коров'ячого молока, що вимагає постійного виключення лактози або молока і молочних продуктів з раціону. **В кінцевому підсумку, безглютенова дієта повинна відповідати принципам здорового харчування.**

6

Дотримання безглютенової дієти дорослими часто асоціюється зі збільшенням ваги. Це пов'язано з тим, що виключення злаків і продуктів, що містять глютен, зазвичай сприяє збільшенню споживання жирів і зменшенню споживання білків і клітковини. Необхідно замінити глютеніві крупи на безглютенові або на картоплю та інші крохмалисті продукти. На збільшення ваги впливає поліпшення мінеральної щільності кісткової тканини (за умови нормального надходження кальцію з їжею) і збільшення частки жиру в організмі. Крім того, безглютенова дієта, багата на оброблені продукти, може призвести до розвитку метаболічного синдрому.

7

Купуючи безглютенові продукти, не забувайте читати етикетки щодо вмісту солі, цукру або добавок - обирайте ті, що мають менший вміст.

8

Суперечливою крупою в безглютеновій дієті є овес. Він часто забруднений глютену, але навіть у безглютеновій версії також викликає дискомфорт у деяких людей з целиакією.



## Фізична активність

1

Забезпечте собі регулярну фізичну активність. Намагайтеся зробити щоденну фізичну активність, таку як хатня робота, ходьба, танці або вибір сходів замість ліфта, своєю рутинною. Прості дії також корисні для здоров'я, і будь-яка фізична активність краще, ніж відсутність активності. Щодня займайтеся фізичними вправами помірної інтенсивності (наприклад, ходьбою, бігом, їздою на велосипеді або плаванням) щонайменше 30 хвилин.

## Інші елементи способу життя

1

Виключіть з раціону алкоголь.

2

Відмовтеся від куріння.

3

Якщо ви схильні до стресу, навчіться справлятися з ним. У нагоді можуть стати техніки релаксації, засновані на уважності та медитації, дихальні вправи або йога.







### Бібліографія:

1. Польська асоціація людей з целиакією та на безглютеновій дієті. Целиакія та безглютенова дієта - практичний посібник. XII видання, Варшава, 2017.
2. Ланге Е., Влодарек Д. (ред.): Сучасна дієтотерапія. Wydawnictwo Lekarskie (Лікарське видавництво) PZWL, Варшава, 2023.










## Вміст глютену в окремих продуктах

Пам'ятайте, що важливим є загальний склад вашого раціону, склад окремих страв та якість продуктів, які ви обираєте. Продукти, включені в таблицю, були класифіковані за вмістом глютену, і не враховують принципи здорового харчування та рекомендації при інших захворюваннях.

Група продуктів	Не містять глютену	Можуть містити глютен	Містять глютен
<b>Овочі</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• всі свіжі</li> <li>• заморожені (без приправ)</li> <li>• пюре та концентрати (без добавок)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• консервовані (наприклад, перець, огірки)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• загущені глютенним борошном</li> <li>• з жирними соусами і смаженими заправками</li> </ul>
<b>Фрукти</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• всі свіжі</li> <li>• заморожені</li> <li>• цукати</li> <li>• в сиропі без добавок</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• сушені</li> </ul>	–
<b>Зернові продукти</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Крупи: кукурудза, рис (наприклад, білий, коричневий, дикий), просо, гречка, амарант, сорго, кіноа, овес з маркуванням без глютену</li> <li>• борошно: кукурудзяне, рисове, гречане, пшоняне, амарантове, овсяне (повинно бути позначено як безглютенове)</li> <li>• крупи: кукурудзяна, пшоняна, гречана</li> <li>• пластівці: рисові, гречані</li> <li>• висівки: рисові, кукурудзяні, гречані</li> <li>• макаронні вироби: виготовлені з безглютенового борошна, позначеного як безглютенове (наприклад, кукурудзяне, рисове, гречане)</li> <li>• хліб: виготовлений з безглютенового борошна, позначеного як безглютенове</li> <li>• безглютенові сухарі</li> <li>• рисові та кукурудзяні вафлі</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• борошно з дозволених зернових (наприклад, гречане, кукурудзяне, рисове), не марковане як безглютенове (може бути забруднене глютенном)</li> <li>• кукурудзяні пластівці</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• злаки: пшениця, жито, ячмінь, тритикале, полба, камут, однозернянка та емер (види пшениці), інші сорти пшениці, овес</li> <li>• борошно: пшеничне, житне, полб'яне, ячмінне, звичайне овсяне</li> <li>• каші: манка, кускус, булгур, ячмінь (наприклад, різні види перловки), овес, каші швидкого приготування</li> <li>• пластівці: пшеничні, ячмінні, житні, вівсяні</li> <li>• висівки: пшеничні, житні, ячмінні, вівсяні</li> <li>• макаронні вироби: пшеничні, полб'яні, ячмінні, житні</li> <li>• хліб: пшеничний, ячмінний, житний (в т.ч. білий, з борошна грубого помелу, хрусткі хлібці, булки, пумпернікель, прецлі, маца) та інші, не марковані як безглютенові</li> <li>• панірувальні сухарі</li> </ul>
<b>Картопля та інші крохмалисті продукти</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• картопля, батат, маніока</li> <li>• безглютеновий картопляний, кукурудзяний, рисовий, пшеничний крохмаль</li> <li>• картопляне борошно</li> <li>• тапіока</li> <li>• саго</li> </ul>	–	–
<b>Молоко та молочні продукти</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• молоко (свіже та УНТ)</li> <li>• натуральний йогурт, кефір, пахта</li> <li>• білий сир</li> <li>• жовтий сир</li> <li>• згущене молоко</li> <li>• сухе молоко</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ароматизовані молочні напої</li> <li>• ароматизовані йогурти, кефір та пахта</li> <li>• гомогенізований сир кисломолочний для сирників</li> <li>• бутербродні сири зі смаковими додатками</li> <li>• плавлені сири</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• напої та десерти, що містять пшеничне борошно, пшеничний крохмаль, ячмінний солод, зернові пластівці або інші глютенні добавки</li> </ul>
<b>М'ясо, риба, яйця та продукти з них</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• свіже, неперероблене м'ясо, риба та яйця</li> <li>• м'ясні нарізки та консерви з маркуванням «без глютену»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• м'ясні нарізки, ковбаси, сосиски</li> <li>• м'ясні та рибні консерви</li> <li>• фасований м'ясний фарш</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• м'ясні вироби з субпродуктами (наприклад, кров'янка, сальтисон, ліверна ковбаса, паштет), якщо вони містять глютенні добавки</li> <li>• паніровані страви (наприклад, котлети, рибне філе, рибні палички), фрикадельки, м'ясні кульки</li> </ul>



## Вміст глютену в окремих продуктах

Група продуктів	Не містять глютену	Можуть містити глютен	Містять глютен
<b>Насіння бобових та продукти з них</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• всі, наприклад, соя, нут, горох, сочевиця, квасоля, боби</li> <li>• соєве борошно, соєві напої</li> <li>• соєві продукти, наприклад, тофу</li> <li>• макаронні вироби з насіння бобових (наприклад, сочевиці)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• пасти з бобових</li> <li>• темпе</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• готові продукти з бобових (наприклад, соєві ковбаси, соєві котлети, соєві паштети, вегетаріанські бургери)</li> </ul>
<b>Жири</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• вершкове масло</li> <li>• рослинні олії (наприклад, ріпакова, оливкова, лляна)</li> <li>• смалець</li> <li>• маргарини</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• олія зародків пшениці</li> </ul>	—
<b>Горіхи, насіння</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• горіхи (наприклад, волоські, фундук) та мигдаль</li> <li>• насіння, наприклад, гарбузове, соняшникове, лляне насіння, чіа)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• горіховий крем</li> <li>• горіхи та насіння: солоні, в шоколаді, в карамелі, меді</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• горіхи та насіння в посипці, тісті та чіпсах</li> </ul>
<b>Цукор і солодощі, солоні закуски</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• цукор</li> <li>• мед</li> <li>• кленовий сироп</li> <li>• джеми</li> <li>• патока</li> <li>• цукерки, льодяники</li> <li>• торти з безглютенового борошна, тістечка та тістечка з маркуванням «без глютену»</li> <li>• пудинги та загущені киселі</li> <li>• дозволеними видами борошна</li> <li>• інше: попкорн, кукурудзяні палички</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ванільний цукор</li> <li>• киселі, пудинги та порошки для желе (розчинні)</li> <li>• морозиво</li> <li>• шоколад, шоколадні цукерки, шоколадні батончики</li> <li>• жувальна гумка</li> <li>• картопляні чіпси, начос</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ячмінний солод</li> <li>• десерти та кондитерські вироби з глютенного борошна або з додаванням звичайного розпушувача для тіста</li> <li>• торти і тістечка, бісквіти, сухарі, хлібні палички, дріжджові кондитерські вироби</li> </ul>
<b>Напої</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• мінеральна вода</li> <li>• фруктові та овочеві соки (без добавок)</li> <li>• чай, натуральна кава, трав'яні настої, компоти, какао</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ароматизовані чаї типу Earl Grey, фруктові чаї</li> <li>• розчинна кава, кавові напої 2-в-1</li> <li>• питний шоколад</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• кава злакова</li> <li>• овсяне какао</li> <li>• напої з додатком ячмінного солоду</li> </ul>
<b>Приправи та соуси</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• свіжі та сушені однокомпонентні трави (наприклад, базилік, орегано, куркума, кориця, імбир)</li> <li>• суміші трав (наприклад, прованські)</li> <li>• домашні салатні заправки</li> <li>• перець горошком</li> <li>• винний і яблучний оцет</li> <li>• сіль (наприклад, кухонна)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• суміші спецій (наприклад, каррі)</li> <li>• гірчиця</li> <li>• кетчуп</li> <li>• консервований хрін</li> <li>• звичайний або веганський майонез (наприклад, соєвий)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• різні форми універсальних спецій (наприклад, бульйонні кубики, рідкі спеції)</li> <li>• готові або порошоків соуси</li> <li>• соєвий соус</li> </ul>
<b>Готові страви</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• заморожені овочі або фрукти</li> <li>• овочеві пасти та пюре</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• залежно від складу, наприклад, салати із заправкою, супи-пюре, картопляні деруни, змішані каші та бобові</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• продукти швидкого приготування (наприклад, запіканки, піца, чіпси)</li> <li>• напівфабрикати в паніровці (наприклад, рибні палички) та виготовлені з глютенного борошна (наприклад, вареники, запіканки, картопляні галушки)</li> <li>• страви швидкого приготування (наприклад, соуси, супи, овсянки)</li> <li>• супи зі смаженою заправкою</li> </ul>
<b>Інше</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• безглютеновий розпушувач для тіста</li> <li>• харчова сода</li> <li>• дріжджі</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ароматизатори</li> <li>• посипання та прикраси для тортів</li> <li>• розпушувачі з низьким вмістом глютену</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• звичайний розпушувач для тіста</li> <li>• закваска для борошна з глютену</li> <li>• сейтан</li> <li>• зародки пшениці та проростки пшениці</li> <li>• вафлі та хліб для причастя</li> </ul>



## Приклад якісного меню при безглютеновій дієті

### СНІДАНОК:

#### Бутерброди з хумусом та овочами

безглютеновий хліб

- хумус: нут, кунжутна паста (тахіні), оливкова олія, лимонний сік, часник, кмин, перець
- яйце
- свіжі овочі, наприклад, червоний перець, помідор, огірок
- проростки, наприклад, броколі, редиски

### 2-Й СНІДАНОК:

#### Суп-пюре з цвітної капусти з грінками

суп:

- цвітна капуста
- картопля
- цибуля
- бульйон
- вершки
- кріп, перець, паприка
- солодка та гостра, часник

грінки:

- безглютеновий хліб
- оливкова олія або вершкове масло
- солодка та гостра паприка
- часник

### ОБІД:

#### Фаршироване філе з курячої грудки, манна каша з овочами, салат

- |   |                     |
|---|---------------------|
| • куряче філе   | салат:              |
| • шпинат  | • пекінська капуста |
| • моцарела  | • огірок            |
| • гречана крупа   | • паприка           |
| • овочі: наприклад, стручкова квасоля, броколі, цвітна капуста, перець, цибуля, кабачки | • соняшникова олія  |
|   | • перець            |



### ПІСЛЯОБІДНІЙ ПЕРЕКУС:

#### Фруктовий коктейль

- натуральний йогурт
- банан
- чорниця
- попкорн амарантовий

### ВЕЧЕРЯ:

#### Сільський сир з овочами, хліб

- сільський сир
- овочі, наприклад, помідор, редиска, цибуля, кріп
- безглютенова булочка

