Dieta bezglutenowa dla jednej osoby na sto

Około jednego procenta mieszkańców Europy i Ameryki Północnej cierpi na nietolerancję glutenu, czyli białka obecnego w pszenicy, jęczmieniu i życie, co wywołuje chorobę zwaną celiakią.

Spożywanie produktów zawierających gluten wywołuje reakcję autoimmunologiczną, podczas której układ odpornościowy atakuje swoje własne tkanki. Uszkodzeniu ulega błona śluzowa jelit, przez co zmniejsza się przyswajalność substancji odżywczych. Nieleczona celiakia może prowadzić do niedożywienia.
Objawami celiakii są zazwyczaj: niestrawność, wzdęcia i biegunki. Chorzy po jedzeniu często czują się źle lub są ospali; może także dochodzić do niekontrolowanego spadku wagi. Wspomniane objawy towarzyszą wielu chorobom, dlatego należy poddać się badaniom, które dadzą odpowiedź, czy powodem jest gluten. Dobrym wskaźnikiem jest badanie krwi polegające na stwierdzeniu podwyższonego poziomu tTG (transglutaminazy tkankowej) – enzymu wytwarzanego przez uszkodzone komórki jelit. Biopsja mająca na celu ustalenie stopnia uszkodzenia jelit to podstawowa metoda diagnostyczna.
Leczenie celiakii wydaje się skuteczne i proste – wystarczy nie spożywać glutenu. Może się to jednak okazać trudne, kiedy jadamy w restauracjach czy stołówkach. Na produktach spożywczych często brakuje jasnych oznaczeń, a członkowie rodziny i przyjaciele, którzy dla nas gotują, mogą nie zdawać sobie sprawy z tego, co oznacza pojęcie „bezglutenowy”. Leczenie musi trwać do końca życia, czyli trzeba na zawsze pożegnać się z chlebem pszennym i żytnim. Na szczęście można już dziś znaleźć bezglutenowy makaron i pizzę.

Życie bez glutenu

Gdy planujemy dietę bezglutenową, na początek należy zapoznać się z ogromną ilością zdrowych, bogatych w składniki odżywcze produktów, które możemy spożywać. Można jeść większość produktów świeżych, takich jak: warzywa i owoce, mięso i ryby, fasola i soczewica, orzechy i nasiona. Nie mogą one jednak być obtoczone w panierce, polane sosem, czy przygotowane przy użyciu innych składników zawierających gluten. Ryż i ziemniaki nie dostarczają glutenu i mogą uzupełniać braki produktów skrobiowych. Można spróbować też kaszy gryczanej lub jaglanej. Mąkę pszenną zastąpią z powodzeniem: mąka kukurydziana, ryżowa, ziemniaczana lub z cieciorki.
Produkty przetworzone to większe wyzwanie. Zakazane są oczywiście: pieczywo, herbatniki, pączki, bułeczki, ciastka, makaron, pizza i większość płatków śniadaniowych. Bardzo małe ilości pszenicy, jęczmienia czy żyta można jednak znaleźć w wielu produktach. Gdy przyjrzymy się etykietom na opakowaniach, odkryjemy „ukryte” składniki zawierające gluten, dlatego musimy się przyzwyczaić do uważnego czytania informacji o składzie.

Czy to jedzenie jest dla mnie odpowiednie?

• Po pierwsze należy szukać oznakowania lub informacji słownej na etykiecie potwierdzających, że dany produkt jest bezglutenowy. W Polsce o tym, że żywność jest bezpieczna dla chorych na celiakię informuje znaczek przedstawiający przekreślony kłos. Niektórzy producenci stosują własne symbole. W wielu sklepach można spotkać działy lub wydzielone półki z produktami bezglutenowymi lub zawierającymi bardzo mało glutenu, co w krajach europejskich oznacza zawartość nieprzekraczającą odpowiednio 20 ppm (czyli 20 miligramów na kilogram) i 100 ppm.
• Kolejny etap to lista składników – należy sprawdzić, czy są jakieś komponenty zawierające pszenicę, jęczmień lub żyto.

Czasami trudno to stwierdzić, ponieważ, na przykład, taki składnik jak „mieszanka przypraw” może zawierać małe ilości mąki pszennej.

• Ostatni etap to sprawdzenie, czy na opakowaniu jest informacja o alergenach. Gluten należy do jednej z czternastu kategorii składników, o których obecnie informują producenci. Informacja o alergenach nie jest prawnie wymagana, lecz dość często pojawia się dziś na etykietach.

W ostatnich latach znacznie wzrosła liczba produktów oznaczanych jako bezglutenowe, więc sytuacja chorych na celiakię nie jest już dziś tak trudna jak kiedyś. Poza tym możemy mieć zawsze pewność, że jedzenie jest bezglutenowe, gdy będziemy przygotowywać je sami ze świeżych składników. Chorym na celiakię często zaleca się także przyjmowanie suplementów multiwitaminowych, ponieważ czasami dochodzi do zaburzenia wchłaniania niektórych składników odżywczych.

Fot. Shutterstock