Dieta bezglutenowa

Występujący w ziarnach gluten to mieszanina białek, która nadaje ciastu sprężystość, a po upieczeniu zapobiega jego rozpadaniu. Gluten obecny jest w produktach z pszenicy (także orkiszu czy pszenicy kamut), jęczmienia, żyta i pszenżyta. Gluten może się też znaleźć w produktach owsianych, jeśli zanieczyści ziarna w czasie uprawy lub przetwarzania (można kupić czyste płatki owsiane bez glutenu). Przestrzeganie diety bezglutenowej może złagodzić niektóre dolegliwości.

Jak to działa

Osoby chore na celiakię nie mogą spożywać produktów zawierających gluten, ponieważ uszkadza on wyściółkę jelita cienkiego, zaburza proces trawienia, utrudnia wchłanianie składników odżywczych i często wywołuje takie objawy, jak biegunka, wzdęcia czy skurcze brzucha. Ścisłe przestrzeganie diety bezglutenowej pozwala jelitu zregenerować się i zazwyczaj przywraca normalny, zdrowy sposób trawienia. Przestrzeganie diety bezglutenowej jest koniecznością dla osób chorych na celiakię, jednak może okazać się konieczne także w przypadku osób uczulonych lub nadwrażliwych na pszenicę i inne ziarna zawierające gluten. Badania wskazują również, że dieta bezglutenowa może pomóc osobom z nawracającymi biegunkami czy zespołem jelita drażliwego. W niektórych przypadkach dieta bezglutenowa może przyczynić się do złagodzenia objawów łuszczycy.

Przestrzeganie diety

Osoby chore na celiakię muszą całkowicie wyeliminować gluten z jadłospisu, gdyż nawet najmniejsze jego ilości mogą wywołać problemy trawienne. W alergii na gluten również śladowe jego ilości mogą wywoływać objawy uczulenia, a nawet anafilaksji. Przejście na dietę bezglutenową wymaga zastąpienia wielu powszechnie używanych do tej pory produktów (takich jak chleb,

ciastka, ciasta, płatki śniadaniowe czy makaron) produktami z ziaren niezawierających glutenu, np. bezglutenowymi płatkami owsianymi, ryżem, kaszą jaglaną, kwinoą oraz gryką. Należy również uważnie czytać etykiety na opakowaniach produktów spożywczych, ponieważ mogą zawierać „ukryte” źródła glutenu. Składniki zawierające gluten wykorzystywane są w całej gamie produktów i napojów, od kiełbasek aż po słodycze.
Dieta bezglutenowa nie musi być nudna. Przeciwnie, dobrze zbilansowana opiera się na świeżych owocach i warzywach i może uwzględniać mięso, owoce morza, rośliny strączkowe, orzechy i nasiona, ponieważ produkty te są wolne od glutenu. Większość osób na diecie bezglutenowej może również spożywać nabiał.

Bezpieczeństwo

Przestrzeganie diety bezglutenowej wymaga przyłożenia większej wagi do zaspokojenia zapotrzebowania organizmu na składniki odżywcze. Warto więc omówić z lekarzem konieczność przyjmowania witamin, minerałów lub niezbędnych kwasów tłuszczowych i suplementów.

Dostępność

Produkty bezglutenowe można kupić w sklepach ze zdrową żywnością i supermarketach. Są również coraz częściej dostępne w kawiarniach i restauracjach.

Fot. Shutterstock