



Bystra, 2026-01-05

## Zalecenia dietetyczne dla pacjentów przy wypisie ze szpitala

### DIETA BEZGLUTENOWA

**Gluten** to mieszaniną białek roślinnych występujących w ziarnach zbóż, tj. pszenica, jęczmień i żyto. Jest powszechnie stosowany w produkcji żywności jako substancja wiążąca wodę, stabilizująca, nośnik aromatów i przypraw.

#### Jednostki chorobowe związane z ograniczeniem lub eliminacją glutenu:

- **Celiakia** – znana również jako choroba trzewna, jest trwającą przez całe życie nietolerancją glutenu - białka obecnego w niektórych zbożach. Celiakia charakteryzuje się działaniem toksycznym na błonę śluzową jelit, co prowadzi do upośledzonego trawienia i wchłaniania składników pokarmowych. Jedyną metodą walki z chorobą jest ściśle przestrzeganie diety bezglutenowej, tylko to pozwoli na regenerację kosmków jelitowych i powrót do zdrowia.
- **Nieceliakalna nietolerancja glutenu** – jednostka chorobowa z grup glutenezależnych. Objawy pojawiają się u chorego po kilku godzinach lub dniach od kontaktu z glutenem.
- **Alergia na pszenice (mechanizmy alergiczne)** – reakcja alergiczna na białka zawarte w pszenicy, występuje najczęściej u dzieci.

Bezwzględnie zabronione w diecie bezglutenowej są produkty zawierające: pszenicę, żyto, jęczmień, owies, pszenżyto, orkisz, durum, kamut (odmiany pszenicy) oraz wszelkie wyroby z ich dodatkiem.

Produktami naturalnie bezglutenowymi są: kukurydza, ziemniaki, soja, proso, gryka, amarantus, ryż, tapioka, maniok, soczewica, fasola, sago, sorgo i wszystkie ich przetwory, orzechy, a także mięso, owoce i warzywa.

Za bezglutenowe uznaje się również produkty, w których wartość glutenu nie przekracza (20 mg na 1 kg produktu) i oznacza się je międzynarodowym znakiem przekreślonego kłosa.



Tak wygląda licencjonowany znak, który gwarantuje, że dany produkt jest w pełni bezglutenowy:



### Praktyczne wskazówki:

- ✓ Jeśli nie jesteśmy pewni, danego produktu spożywczego nie należy dodawać go do dania- nawet bardzo mała ilość glutenu może zaszkodzić,
- ✓ Pieczywo/ pierogi / ciasto bezglutenowe można kupować w większej ilości i mrozić. Należy jednak pamiętać, aby produkty te włożyć szczelnie do woreczka, tak aby nie miały kontaktu z innymi produktami i prawidłowo je opisać,
- ✓ Nie należy wyklądać na jeden talerz potraw bezglutenowych i tych, które zawierają gluten,
- ✓ Przygotowując posiłki dla większej ilości osób chcąc użyć tych samych sprzętów (tj. patelnia), należy pamiętać, aby był on czysty oraz w pierwszej kolejności posiłek wykonany był dla osoby będącej na diecie bezglutenowej, a następnie dla reszty osób,
- ✓ Do zagęszczania zup i sosów, zamiast mąki pszennej, można stosować mąkę ziemniaczaną, kukurydzianą, ryżową lub inną bezglutenową.
- ✓ Do panierowania, zamiast zwykłej bułki tartej zawierającej gluten, można użyć bułki tartej bezglutenowej (dostępnej w sklepach ze zdrową żywnością), mąki lub kaszki kukurydzianej, sezamu, migdałów, orzechów lub w ogóle zrezygnować z panierki.
- ✓ Aby uniknąć pomyłek do przechowywania produktów, warto mieć oddzielne półki / szuflady,
- ✓ Robiąc zakupy dokładnie przeczytaj etykietę, niektóre produkty mogą zawierać nawet śladowe ilości glutenu,
- ✓ Uwaga na skład produktów, gdyż niedozwolone jest spożywanie produktów, w których opisie wymieniono m.in. białko roślinne (gluten), skrobia, mąka pszenna, sód jęczmienny, ekstrakt słodowy,
- ✓ Całkowicie zabronione jest przyjmowanie Komunii Św. w tradycyjny sposób (opłatek zawiera aż 25-30mg glutenu),
- ✓ Ścisła dieta bezglutenowa charakteryzuje się bardzo niską zawartością błonnika pokarmowego, dlatego należy pamiętać o zwiększeniu spożycia warzyw i owoców – pozwoli to uniknąć zaparc,



- ✓ Dieta bezglutenowa nie należy do łatwych, jednak można ją „oswoić”. Najistotniejsze jest wyrobienie w sobie nawyku czytania i rozumienia etykiet zawierających opisy składu produktów żywnościowych.

**Należy pamiętać, że:**

- ✓ Nawet dostępne bez recepty leki przeciwbólowe mogą zawierać gluten,
- ✓ Gluten może być składnikiem powszechnie stosowanych suplementów i preparatów witaminowych,
- ✓ Poinformowanie farmaceuty o chorobie ułatwi dobór leków nie zawierających glutenu.

**Produkty i potrawy zalecane, wymagające ograniczenia i przeciwwskazane w diecie z bezglutenowej**

<b>Produkty i potrawy</b>	<b>Zalecane – nie zawierające glutenu</b>	<b>Wymagające ograniczenia - Mogące zawierać gluten</b>	<b>Przeciwwskazane – zawierające gluten</b>
Napoje	Herbata, kawa naturalna, soki owocowe, wody mineralne, kompoty, napary z ziół, czyste alkohole	Niektóre tanie kawy rozpuszczalne, zwłaszcza aromatyzowane, czekolada do picia na gorąco, napoje owocowo-warzywne, alkohole z dodatkami smakowymi	Kawa zbożowa, kakao owsiane, napoje słodzone słodem jęczmiennym, piwo
Produkty zbożowe	Zboża: kukurydza, ryż (biały, brązowy, dziki), proso, gryka, amarantus, sorgo, teff, quinoa (komosa ryżowa), tapioka, maniok, sago, owies oznaczony jako bezglutenowy. Mąki: kukurydziana, jaglana, ryżowa, gryczana, amarantusowa (oznaczone jako bezglutenowe). Kasze: kukurydziana, jaglana, gryczana. Płatki: kukurydziane, ryżowe, gryczane. Otręby: ryżowe, kukurydziane. Skrobia: kukurydziana, ryżowa. Makarony: przygotowane z mąk bezglutenowych, oznaczone jako	Płatki śniadaniowe kukurydziane mogą zawierać słód jęczmienny, mąka kukurydziana, ryżowa, gryczana dostępne w sprzedaży ogólnej mogą być zanieczyszczone glutenem	Zboża: pszenica, żyto, jęczmień, pszenżyto, orkisz, kamut, samopsza, płaskurka, inne odmiany pszenicy, zwykły owies ze względu na zanieczyszczenia. Mąki: pszenna, żytnia, jęczmienna, owsiana (ze względu na zanieczyszczenia). Kasze: manna, kuskus, jęczmienna (perłowa, pęczak, mazurska), bulgur, owsiana (ze względu na zanieczyszczenia), kaszki zbożowe błyskawiczne. Płatki: pszenne, jęczmienne, żytnie, owsiane. Otręby: owsiane,



	bezglutenowe. Pieczywo: przygotowane z mąk bezglutenowych, oznaczone jako bezglutenowe. Inne: popcorn, chrupki kukurydziane, wafle ryżowe, ryż preparowany, kaszki dla niemowląt ryżowe i kukurydziane, komunikanty i płatki niskoglutenu		żytnie, pszenne. Makarony: pszenne, żytni. Pieczywo: pszenne, jęczmienne, żytnie oraz inne nieoznaczone jako bezglutenowe. Potrawy: pierogi, pyzy, kopytka, naleśniki, pizza na bazie mąk zawierających gluten. Inne: kiełki i zarodki pszenne, komunikanty i opłatki, bułka tarta
Mleko i przetwory mleczne	Mleko świeże, mleko w kartonie, mleko zagęszczane, mleko w proszku, kefir, maślanka, jogurt naturalny, nieprzetworzony ser twarogowy i podpuszczkowy	Jogurty owocowe, maślanki smakowe, napoje czekoladowe, produkty mleczne o obniżonej zawartości tłuszczu, serki topione, śmietana (zagęstnik), wyroby seropodobne, gotowe sery białe do serników (niektórzy producenci dodają błonnik pszenny), sery pleśniowe	Napoje mleczne z dodatkiem słodu jęczmiennego, produkty mleczne z ziarnami zbóż
Zupy	Zupy domowe z dozwolonych produktów	Zupy w proszku (instant), niektóre kostki bulionowe	Zupy zaprawiane mąką, zupy z makaronem, z lanym ciastem
Mięso, drób, ryby	Świeże nieprzetworzone mięso, ryby, jaja	Wędliny (także te wysokogatunkowe typu szynka), zwłaszcza tzw. wędliny wysokowydajne, konserwy rybne i mięsne, wędliny podrobowe (kaszanka, pasztetowa, pasztet), wyroby garniarskie mięsne (parówki, kotlety mielone, pulpety, hamburgery)	Panierki do mięs i ryb oraz potrawy panierowane
Tłuszcze	Masło, smalec, margaryna, olej roślinny, oliwa z oliwek		Olej z zarodków pszenicy



## Centrum Pulmonologii i Torakochirurgii w Bystrej

43-360 Bystra, ul. J. Fałata 2

NIP 937 00 10 797 REGON 000640923

TELEFON +48 33 4991 801

EMAIL sekretariat@szpitalbystra.pl

www.szpitalbystra.pl

Warzywa	Wszystkie warzywa (świeże, mrożone, konserwowane bez dodatków), strączkowe (groch, fasola, soczewica), ziemniaki, skrobia ziemniaczana	Salatki z majonezem i dresingami o nieznanym składzie, przeciery pomidorowe, niektóre fasole w puszkach, placki ziemniaczane, produkty wegetariańskie typu kotlety sojowe, pasztety sojowe, majonezy sojowe	Warzywa smażone panierowane, warzywa z tartą bułką
Owoce	Wszystkie owoce (świeże, mrożone, konserwowane)	Owoce suszone, wsady owocowe	
Desery, orzechy	Cukier, dżem, miód, landrynki, ciasta i ciastka upieczone z dozwolonych produktów, kisiele i budynie domowe z mąki ziemniaczanej, ciasta i ciastka oznakowane znakiem „Przekreślonego Kłosa”	Guma do żucia, żelki, nadziewane cukierki, batony, gotowe budynie, lody, czekolada i czekoladki, chipsy	Ciasta i ciastka upieczone z niedozwolonych mąk lub z niedozwolonym proszkiem do pieczenia, sól jęczmienny
Przyprawy	Sól, pieprz, zioła (bez ostrzeżeń o glutenie), ocet winny, ocet jabłkowy, bezglutenowy sos sojowy	Jednorodne przyprawy, jarzynki typu vegeta, mieszanki przypraw (np. curry), musztardy, keczupy, sosy w proszku gotowe dipy i dresingi	
Inne	Proszek do pieczenia bezglutenowy, soda spożywcza, komunikanty niskoglutenu	Preparaty do odchudzania, niektóre leki i preparaty wielowitaminowe, niektóre aromaty, cukier waniliowy	Zwykły proszek do pieczenia, hydrolizowane białko roślinne, komunikanty z mąki pszennej, zwykłe opłatki świąteczne

Opracowała : Dietetyk Dominika Bijok-Stryj  
na podstawie:

„Dietetyka. Żywność zdrowego i chorego człowieka” H. Ciborowska i A. Rudnicka  
Wydawnictwo Lekarskie PZWL 2007r

„Zasady prawidłowego żywienia chorych w szpitalach” pod redakcją naukową M. Jarosza.  
Wydawca: Instytut Żywności i Żywienia 2011