

Dieta bezglutenowa – moda, kaprys czy świadoma decyzja żywieniowa



# Opis wskazówki

Coraz więcej osób deklaruje, że nie spożywa glutenu. W pewnych kręgach stało się wręcz modne bycie „gluten-free”. Czy faktycznie należy zrezygnować z jedzenia pszenicy i innych glutenowych zbóż?

## Gluten

Jest to białko występujące nie tylko w pszenicy, ale również w jęczmieniu, życie, pszenżycie i owsie. Dotyczy to wszystkich odmian wymienionych zbóż. Są osoby, które zapominają o orkisz, który jest odmianą pszenicy i również zawiera gluten. Podczas diety bezglutenowej należy całkowicie wyeliminować ziarna i produkty otrzymywane z wymienionych zbóż. Równocześnie podczas zakupów żywności należy zwracać szczególną uwagę na skład kupowanej żywności. Mąka pszenna czy gluten są dodawane do niektórych produktów w celu poprawy niektórych właściwości. Gluten może znajdować się w wędlinach i przetworach mięsnych, produktach gotowych i typu instant, przetworach mlecznych, produktach rybnych, czekoladach, deserach i słodyczach, a nawet w chipsach ziemniaczanych i kukurydzianych.

## Gluten, a celiakia

Celiakia jest chorobą autoimmunologiczną i dotyczy obszaru jelita cienkiego. Po zjedzeniu dowolnej żywności zawierającej gluten aktywowany jest układ odpornościowy. Atakuje on kosmki jelitowe, które ulegają uszkodzeniu. Na skutek tych uszkodzeń zaburzone zostają procesy trawienia i wchłaniania składników odżywczych. Prowadzi to do osłabienia organizmu, niedożywienia, nagłych zmian nastroju, u dzieci może być spowolniony rozwój. Po posiłku zawierającym gluten obserwuje się dolegliwości ze strony układu pokarmowego takie jak wzdęcia, bóle, biegunki. Jedyną metodą leczenia jest stosowanie diety bezglutenowej przez całe życie. W skrajnych przypadkach oprócz wykluczenia glutenu z jadłospisu zachodzi konieczność stosowania osobnej zastawy stołowej i naczyń kuchennych. Zdarza się również, że reakcję wywołują kosmetyki z dodatkiem ekstraktów zbożowych. Celiakia może ujawnić się w każdym wieku na skutek choroby, po zabiegu operacyjnym, a nawet po bardzo intensywnego wysiłku. Obecnie diagnozuje się ją dwa razy częściej u kobiet niż u mężczyzn, szczególnie między 30 a 50 rokiem życia.

## Nietolerancja glutenu

Celiakia diagnozowana jest podczas badań przeciwciał. Występowanie objawów typowych dla celiakii i brak potwierdzenia jej w badaniach może świadczyć o nietolerancji glutenu. W tym przypadku również jedyną skuteczną metodą leczenia jest eliminacja glutenu z diety.

## Przekreślony kłos

Jest to uniwersalny znak nadawany żywności bezglutenowej. Wysokie zainteresowanie i zapotrzebowanie sprawiło, że obecnie w sklepach dostępny jest bardzo szeroki asortyment produktów nie zawierających glutenu. Nawet w małych miejscowościach można je znaleźć. Jest to korzystne szczególnie dla osób z celiakią i silną nietolerancją, które wcześniej miały problem znaleźć dobre i wartościowe gotowe produkty i musiały wszystko robić własnoręcznie. Nie należy popadać w euforię i kupować wszystkiego z półki. Przekreślony kłos nie zwalnia z czytania etykiety. Niektórzy producenci reagując na zmieniające się tendencje na rynku wprowadzają na szybko nowe warianty swoich produktów, w tym również bezglutenowe, w których można znaleźć ogromne ilości cukru i tłuszczy. Dodatkowe ich ilości mają na celu poprawić smak i jak najbardziej upodobnić do tradycyjnych produktów.

## Wartościowe zboża glutenowe

Jeśli nie masz ani celiakii, ani nietolerancji glutenu nie powinieneś zrezygnować ze spożywania glutenowych zbóż. Ziarna i otrzymywane z nich produkty są jak najbardziej wartościowe i bogate w związki o działaniu prozdrowotnym, witaminy i składniki mineralne. Możesz wykluczyć z jadłospisu pszenicę jeśli masz wątpliwości co do jej uprawy, ale naprawdę warto by na Twoim talerzu pojawiały się zboża takie jak: owies, jęczmień czy orkisz. Owies jest doskonałym źródłem rozpuszczalnego błonnika, który poprawia perystaltykę jelit, zapobiega wystąpieniu miażdżycy oraz skutecznie obniża poziom cholesterolu i cukru we krwi. Ziarniaki jęczmienia charakteryzują się wysoką zawartością aminokwasów egzogennych, niezbędnych do prawidłowego