



7 Szpital Marynarki Wojennej z Przychodnią Samodzielny
Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej imienia
kontradmiranta profesora Wiesława Łasińskiego w
Gdańsku

Materiał edukacyjny dla pacjentów

Dieta bezglutenowa

Dlaczego dieta bezglutenowa?

Dieta bezglutenowa jest konieczna dla osób z:

- ✓ celiakią lub nadwrażliwością na gluten
- ✓ chorobami autoimmunologicznymi, gdzie gluten może nasilać objawy

Celem diety jest:

- ochrona błony śluzowej jelita
- zapewnienie prawidłowego wchłaniania składników odżywczych
- zmniejszenie objawów ze strony przewodu pokarmowego

Zasady ogólne

1. Produkty bezglutenowe

- ryż, kukurydza, gryka, proso, quinoa, amarantus
- produkty oznaczone symbolem “bezglutenowe”, przekreślony kłosa
- świeże warzywa i owoce
- chude mięso i ryby
- jajka
- produkty mleczne naturalne (jogurt, kefir, twaróg)



-
-
-
-
-

2. Produkty wykluczane

- pszenica, żyto, jęczmień, orkisz
- produkty przetworzone zawierające gluten (pieczywo, makarony, słodczyce, sosy, gotowe dania)
- piwo pszeniczne i inne napoje zawierające gluten

Dowody naukowe:

Dieta bezglutenowa poprawia wchłanianie składników odżywczych, zmniejsza stan zapalny jelit i zapobiega powikłaniom celiakii (Leffler i wsp., 2015; Ludvigsson i wsp., 2014).

3. Tłuszcze i białko

- preferuj chude mięso, drób i ryby gotowane, duszone lub pieczone
- stosuj umiarkowaną ilość tłuszczów roślinnych
- unikaj tłustych i smażonych potraw

4. Węglowodany

- produkty bezglutenowe zbożowe (kasze, ryż, mąki bezglutenowe)
- warzywa i owoce
- w razie potrzeb energetycznych można stosować ziemniaki i bataty

5. Błonnik

- wybieraj produkty bezglutenowe bogate w błonnik (gryka, quinoa, warzywa, owoce)
- wprowadzaj błonnik stopniowo, obserwując tolerancję przewodu pokarmowego

6. Nawodnienie

- pij regularnie 1,5–2 l wody dziennie
- unikaj napojów gazowanych i alkoholu

7. Styl życia

- ✓ jedz regularnie i powoli
- ✓ czytaj etykiety produktów i sprawdzaj obecność glutenu
- ✓ utrzymuj prawidłową masę ciała
- ✓ współpracuj z dietetykiem w planowaniu posiłków

Najważniejsze zasady w skrócie

- ✓ wyeliminuj wszystkie produkty zawierające gluten
- ✓ wybieraj produkty naturalnie bezglutenowe
- ✓ stosuj małe, częste posiłki

- ✓ pij odpowiednią ilość wody
- ✓ utrzymuj zrównoważone spożycie białka, tłuszczów i węglowodanów
- ✓ konsultuj dietę z lekarzem lub dietetykiem

Piśmiennictwo

1. Jarosz M. (red.). *Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie*. NIZP-PZH, Warszawa, 2020.
2. Jarosz M. (red.). *Zasady prawidłowego żywienia chorych w szpitalach*. IŻŻ, Warszawa, 2011.
3. Leffler D.A., et al. *Celiac disease: diagnosis and management*. Gastroenterology, 2015.
4. Ludvigsson J.F., et al. *Diagnosis and management of adult celiac disease: guidelines from the British Society of Gastroenterology*. Gut, 2014.
5. World Health Organization. *Healthy diet – guideline recommendations*.
6. Polskie Towarzystwo Gastroenterologii – zalecenia dotyczące diety bezglutenowej.