

G l u t e n

Pułapki diety bezglutenowej – odpowiedzi na najczęstsze wątpliwości i pytania pacjentów

Z TEGO ARTYKUŁU DOWIESZ SIĘ:

- Czy osoby na diecie bezglutenowej powinny mieć osobne talerze i sztućce.
- Jaka dobowo ilość glutenu jest dopuszczalna przy celiakii.
- Kiedy producent nie ma obowiązku informowania na etykiecie o zawartości glutenu.



mgr Grażyna Konińska

dietetyk, ekspert Polskiego Stowarzyszenia Osób z Celiakią i na Diecie Bezglutenowej, w którym od 10 lat prowadzony jest ogólnopolski Punkt Informacyjno-Konsultacyjny dla osób na diecie bezglutenowej (obecnie o nazwie: Centrum Diety Bezglutenowej)

Pomimo wprowadzonych w prawodawstwie pozytywnych zmian dotyczących znakowania produktów bezglutenowych wciąż większą niedogodnością dla osób z celiakią stosujących dietę bezglutenową pozostaje poszukiwanie informacji na temat składu produktów. Niektóre składniki i dodatki do żywności budzą wątpliwości pacjentów, ze względu na brak dostatecznej informacji o procesie ich produkcji. Poniżej przedstawione zostały najczęstsze pytania zadawane przez pacjentów stosujących dietę bezglutenową wraz z odpowiedziami.

Czy syrop glukozowo-fruktozowy jest bezglutenowy?

Syrop glukozowo-fruktozowy czy maltodekstryna bardzo często wzbudzają wątpliwości pacjentów. Sprawę dodatków do żywności reguluje załącznik II do rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011. W procesie produkcji tych substancji wykluczono możliwość

pozostania w końcowym produkcie białek. Oznacza to, że nawet w przypadku, gdy do produkcji wymienionych wyżej substancji została użyta pszenica lub jęczmień, producent nie ma obowiązku informowania o tym fakcie na etykiecie produktu – pod warunkiem, że składniki te zawierają mniej niż 20 ppm glutenu. Zatem jeśli na etykiecie danego produktu nie widnieje informacja o tym, że wymienione składniki pochodzą z pszenicy lub jęczmienia bądź że dany produkt zawiera gluten, osoby na diecie bezglutenowej mogą uznać taki produkt za bezpieczny.

Czy glutaminian sodu zawiera gluten i czy można go stosować w diecie bezglutenowej?

Glutaminian sodu występuje naturalnie w wielu rodzajach produktów spożywczych. Poza występowaniem w formie naturalnej glutaminian jest często celowo dodawany do żywności jako wzmacniacz smaku i zapachu. Może zostać wyprodukowany kilkoma różnymi sposobami z wielu surowców, np. ze śruty poekstrakcyjnej, kazeiny, albuminy, wywarów pomelansowych, ale również z glutenu. Jeżeli do wytworzenia użytego przez producenta glutaminianu sodu użyto glutenu, wówczas producent żywności ma obowiązek wyodrębnić słowo „gluten” na etykiecie produktu. W przypadku, gdy na etykiecie produktu widnieje napis „glutaminian sodu”, bez podania źródła pochodzenia, oznacza to, że dany produkt powinien

być bezpieczny pod względem zawartości glutenu. Obecnie glutaminian sodu uzyskiwany jest syntetycznie.

Czy w diecie bezglutenowej można stosować skrobię pszenną?

Ze względu na obecność przymiotnika „pszenna” w nazwie tego produktu, przy jednoczesnym pojawianiu się go na liście produktów dozwolonych, jest to bardzo często zadawane pytanie. Niestety, zwykła skrobia pszenna może zawierać pewne (nieznane) ilości glutenu, toteż na diecie bezglutenowej można spożywać wyłącznie skrobię pszenną bezglutenową. Niemal każdy z polskich producentów produktów bezglutenowych ma w swojej ofercie żywność na bazie skrobi pszennej bezglutenowej – jest to częsty składnik bezglutenowych mieszanek mącznych oraz bezglutenowych wyrobów piekarniczych, tj. chlebów, bułek, ciastek. Producenci chętnie używają skrobi pszennej bezglutenowej, ze względu na jej dostępność oraz właściwości spulchniające, ponieważ nawet skrobia pszenna pozbawiona glutenu zapewnia pulchne, ładnie wyrośnięte wypieki. U większości osób z celiakią dzienne spożycie gliadyny z produktów bazujących na skrobi pszennej bezglutenowej mieści się w granicach jej tolerancji i nie powoduje nawrotu choroby – zdarza się jednak, że osoby o bardzo wysokim stopniu wrażliwości odczuwają dolegliwości po spożyciu skrobi pszennej bezglutenowej.

REKLAMA




BEZGLUTEN®

BEZGLUTENOWA JAKOŚĆ ŻYCIA

nowe składniki • surowce superfoods • innowacyjne receptury





Spożywając dużo bezglutenowych produktów przetworzonych, zwłaszcza mącznych, osoby chore na celiakię są narażone na mimowolne spożycie większych ilości glutenu niż osoby spożywające głównie świeże warzywa i owoce, świeże mięso i ryby.

dziennie prawdopodobnie nie szkodzi większości pacjentów, natomiast codzienne spożycie 100 mg i więcej powoduje u wszystkich pacjentów uczestniczących w badaniu zmiany histologiczne w błonie śluzowej jelita. Należy jednak pamiętać, że tolerancja glutenu jest sprawą osobniczą, a ustalenie faktycznej wrażliwości danego pacjenta nie jest wcale takie proste i oczywiste.

Ze względu na fakt, że nawet produkty bezglutenowe zawierają pewne jego ilości, całkowita eliminacja glutenu z diety nie zawsze jest możliwa. Produkt oznaczony jako bezglutenowy może zawierać do 20 ppm, więc przy spożyciu nadmiernej ilości danego produktu można łatwo przekroczyć szkodliwy poziom podaży glutenu. Spożywając dużo bezglutenowych produktów przetworzonych, zwłaszcza mącznych, osoby chore na celiakię są narażone na mimowolne spożycie większych ilości glutenu niż osoby spożywające głównie świeże warzywa i owoce, świeże mięso i ryby, dlatego warto, aby dieta bezglutenowa opierała się głównie na produktach naturalnie bezglutenowych.

Czy osoba na diecie bezglutenowej powinna mieć osobne talerze i sztućce? Czy dokładne mycie naczyń, sztućców i innych przedmiotów mających kontakt z jedzeniem wystarczy?

Nie jest konieczne posiadanie osobnych garnków, sztućców itp., należy jednak zwrócić uwagę – również pozostałym członkom rodziny – aby powierzchnie i naczynia były dokładnie umyte po każdym kontakcie z produktami zawierającymi gluten. Zaleca się nawet, aby te produkty zawierające gluten były przechowywane i używane z wysoką dozą ostrożności. Gdy przyrządy kuchenne przeznaczone do kontaktu z glutenem mają oddzielną szafkę, a do przygotowywania glutenowych posiłków wyznaczamy jedynie kawałek blatu, ograniczamy do minimum ryzyko rozprzestrzeniania się glutenu w rodzinnej kuchni. Jednakże niektóre przyrządy wymagają szczególnej ostrożności, mianowicie koniecznie powinny być osobne:

- przyrządy drewniane, tj. deska do krojenia pieczywa, stolnica, wałek do ciasta, drewniane łyżki i łopatki –

Jakich przypraw i bakalii można używać?

Jeśli pacjent ma taką możliwość, najlepiej zalecać używanie i dobieranie kolejno przypraw:

- świeżych,
- sprzedawanych przez licencjonowanych bezglutenowych producentów,
- opisanych jako bezglutenowe.

Niektórzy pacjenci ze względów finansowych używają w swojej kuchni jednoskładnikowych przypraw zawierających na etykiecie ostrzeżenie o możliwej obecności glutenu – ale dużych i znanych firm. W tego typu firmach wprowadzone są zazwyczaj systemy zarządzania jakością oraz prowadzona jest polityka alergenowa w całym zakładzie, co wiąże się z rozpoczęciem produkcji przypraw w danym dniu od przypraw jednoskładnikowych, dzięki czemu są one najmniej narażone na obecność glutenu. Należy jednak pamiętać, że zawsze ryzyko istnieje, dlatego firmy dodają na etykietach ostrzeżenie o możliwej zawartości glutenu.

Jaka dobową ilość glutenu jest dopuszczalna do spożycia przez osoby z celiakią? Czy można tę ilość przekroczyć, stosując produkty wyłącznie bezglutenowe, zawierające poniżej 20 ppm glutenu?

Niestety, odpowiedź na pytanie o dopuszczalną dzienną dawkę glutenu nie jest do końca ustalona. Ostatnie badania pokazują, że 10 mg glutenu dziennie na pewno nie szkodzi, 30 mg glutenu

Komentarz ekspercki



mgr Anna Raczek

marketing manager w firmie GFSP, będącej właścicielem polskiej marki Incola, odpowiedzialna za rozwijanie bezglutenowej oferty produktowej i budowanie komunikacji z konsumentami

Według danych opublikowanych przez EAACI (The European Academy of Allergy and Clinical Immunology) na alergię pokarmową cierpi 7 mln ludzi w Europie [1]. Dostęp do źródeł wiedzy jest obecnie niemalże nieograniczony, dlatego paradoksem wydaje się sytuacja, w której konsumentom coraz trudniej pozyskiwać zweryfikowaną i rzetelną wiedzę o bezpiecznych dla nich produktach [2]. Obserwujemy, że trudność polega przede wszystkim na konieczności wprowadzenia radykalnych zmian nie tylko w sposobie odżywiania, ale i dotychczasowym trybie życia, przy jednocześnie niewielkiej świadomości na temat diety bezglutenowej. Ekstremum następuje w przypadku współwystępowania nietolerancji na kilka alergenów.

Na producentach w znacznej mierze spoczywa odpowiedzialność za ułatwienie konsumentom szybkiego uzyskania potrzebnych informacji o produktach i szerzenie działań proedukacyjnych. Propagowanie kultury otwartości i pomocy jest fundamentalne dla budowania wiarygodności i zaufania do marki. Naszą cegiełką w tym obszarze jest eliminowanie alergenów oraz dokładne oznaczanie etykiet przyjemnymi dla oka i czytelnymi piktogramami. Warto także zwrócić uwagę na poczucie bezpieczeństwa, które daje konsumentom obecność licencjonowanego znaku przekreślonego kłosa. Osoby na diecie bezglutenowej coraz częściej zwracają się do nas w celu poznania opinii i zawsze mogą liczyć na fachową poradę i „ludzkie” podejście.

Bibliografia:

1. European Academy of Allergy and Clinical Immunology, Tackling the Allergy Crisis in Europe – Concerted Policy Action Needed, EAACI, 2016, s. 2.
2. Enrico Heffler, Global Atlas of Allergy, European Academy of Allergy and Clinical Immunology, 2014, s. 381.

REKLAMA



WOLNE OD
ALERGENÓW!

Incola[®]
gluten free

VEGAN



BEZ GLUTENU



BEZ LAKTOZY



BEZ PSZENICY



BEZ SOLI



BEZ JAJ



- przedmioty te warto ewentualnie zastąpić łatwiejszymi do umycia plastikowymi lub szklanymi przyrządami, zestaw do przygotowywania bezglutenowych wypieków (najlepiej oznaczyć go w czytelny dla wszystkich sposób), a także inne przyrządy przeznaczone do kontaktu z pieczywem lub mąką, tj. kralnica do chleba, toster, opiekacz do kanapek, gofrownica, sitko do przesiewania mąki, cedzak o drobnych oczkach,
- pod nadzorem powinny być również nóż do chleba oraz mikser – ze względu na gromadzenie się pyłu mącznego w otworach wentylacyjnych miksera; u góry obracających się trzepaczek może akumulować się wyrabiane ciasto, dlatego też po „glutenowym” użyciu miksera należy go dokładnie umyć i oczyścić.

Na szczególną uwagę zasługują również produkty, z których korzystają równocześnie pacjenci na diecie bezglutenowej, jak i pozostali domownicy – są to np. masło, dżemy, miód, keczup, majonez, musztarda itd. Do produktów w słoikach nie należy wkładać noży i sztućców, które miały uprzednio kontakt ze zwykłym pieczywem. Dobrym rozwiązaniem może okazać się również odkładanie części nowo otwartego produktu do specjalnie opisanego pojemnika, przeznaczonego jedynie dla domownika chorego na celiakię. Inną, aczkolwiek mniej ekonomiczną opcją, będzie zakup dwóch opakowań produktu, w tym jednego wyłącznie dla osoby na diecie bezglutenowej, które należy specjalnie oznaczyć. Naczynia, sztućce i wszelkie powierzchnie, które zetkną się z produktami bezglutenowymi, należy uważnie obejrzyć przed ich użyciem, a jeśli są na nich ślady mogące wskazywać na obecność glutenu, należy je dokładnie umyć.

Dlaczego, mimo stosowania od sześciu miesięcy diety bezglutenowej i ustąpienia części problemów już w pierwszych tygodniach, nadal odczuwam dyskomfort w żołądku i jelitach i jedynie leki pomagają mi spokojnie wyjść z domu?

W pierwszej kolejności należy sprawdzić, czy spożywane przez pacjenta produkty, leki i suplementy nie zawierają w składzie glutenu. W przypadku, gdy dieta bezglutenowa jest poprawnie zastosowana, ale mimo to dolegliwości nie ustępują, następnym krokiem w postępowaniu dietetycznym

Naczynia, sztućce i wszelkie powierzchnie, które zetkną się z produktami bezglutenowymi, należy uważnie obejrzyć przed ich użyciem, a jeśli są na nich ślady mogące wskazywać na obecność glutenu, należy je dokładnie umyć.

jest czasowe wycofanie z diety produktów zawierających laktozę. Gdy po kilku miesiącach kosmki jelitowe się zregenerują i pacjent zgłasza poprawę samopoczucia, można stopniowo przywracać do diety przetwory mleczne,

zaczynając od produktów fermentowanych, tj. kefirów i jogurtów. Zdarza się jednak, że u niektórych osób nietolerancja laktozy nie mija. Jeżeli nie obserwujemy braku poprawy po zastosowaniu diety bezlaktozowej, należy w kolejnym kroku wycofać produkty ze skrobi pszennej bezglutenowej, która może być powodem występowania dolegliwości u osób bardzo wrażliwych. Jeżeli to nie pomaga, należy uznać, że problemem są inne nietolerancje pokarmowe lub inne schorzenia oprócz celiakii.

Od dwóch lat jestem na diecie bezglutenowej i po początkowej poprawie obecnie źle się czuję – dlaczego?

W takich przypadkach warto rozważyć, czy pogorszone samopoczucie nie jest związane z reakcją alergiczną na składniki pokarmowe, bowiem czasami okazuje się, że winne objawom są np. dodatki do żywności bezglutenowej, takie jak np. guma guar, bądź ujawniła się nietolerancja na produkt, który w związku z przejściem na dietę bezglutenową jemy częściej niż dotychczas, np. kukurydzę. Warto zalecić pacjentowi prowadzenie dzienniczka żywieniowego, w którym poza spożywanymi posiłkami odnotowywane będą również objawy i dolegliwości.



**Polskie Stowarzyszenie
Osób z Celiakią
i Na Diecie Bezglutenowej**

REKLAMA

FITEXPO

fitness • wellness • rehabilitacja

24-26.05.2019
POZNAŃ



Organizator
mtp
GRUPA

www.fitexpo.com.pl
[www.fb.com/fitexpopoznan](https://www.facebook.com/fitexpopoznan)
www.instagram.com/fitexpopoznan