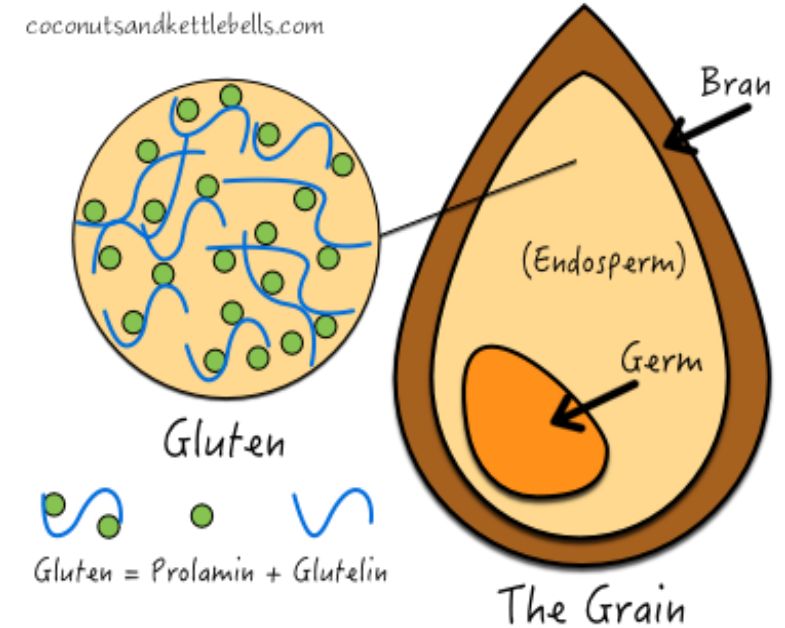


# PUŁAPKI W DIECIE BEZGLUTENOWEJ



# GLUTEN – CO TO?



**Gluten** to mieszanina zapasowych białek roślinnych (prolamin). Białka te znajdują się w ziarnach zbóż w pszenicy i orkiszu (gliadyny), w życie (sekaliny), w jęczmieniu (hordeiny).

# KIEDY STOSUJEMY DIETĘ BEZGLUTENOWĄ?

- w chorobie trzewnej (celiakia)
- w nieceliakcyjnej nadwrażliwości na gluten
- choroba Duhring



# GLUTEN ZAWIERA:

- orkisz
- pszenica
- jęczmień
- żyto



# KARAMBA

## OWIES w diecie bezglutenowej TAK czy NIE

- Europejskie Towarzystwo Gastroenterologii Dziecięcej, Hepatologii i Żywienia (ESPGHAN), dopuszcza spożycie owsa oznaczonego przez producenta jako bezglutenowy.
- Ilość dopuszczona odpowiada 2- 2,5 łyżki stołowe(20-25g/d) płatków owsianych lub mąki owsianej.



# **PRODUKTY BEZGLUTENOWE, PRZETWORZONE**

- Zgodnie z ustaleniami FAO i WHO to produkty, gdzie ilość glutenu jest mniejsza niż 20mg/kg



# OBECNIE WEDŁUG DANYCH NARODOWEGO FUNDUSZU ZDROWIA:

z powodu nadmiaru kilogramów cierpi w Polsce



chłopców



dziewczynek

a z otyłością zмага się już



chłopców



dziewczynek

# GLUTENU NIE ZAWIERA:

- Amarantus
- Ryż brązowy
- Kasza gryczana
- Kasza jaglana
- Komosa ryżowa
- Sorgo



# KARAMBA

## Interpretacja oświadczeń producenta

- Oświadczenie producenta:  
produkt „może zawierać gluten”

JAK CZYTAĆ ETYKIETĘ  
PRODUKTÓW HELPA?



Składniki alergenne są pogrubione w składzie. Nasze naturalnie bezglutenowe kaszki mogą mieć śladowe ilości glutenu, związane jest to z produkcją w tym samym miejscu co kaszki glutenowe. Tą informację znajdziecie na opakowaniach tych kaszek.

HELPA

# GLUTENU NIE ZAWIERAJĄ:

- owoce i warzywa oraz orzechy, ryby i mięso
- w diecie bezglutenowej bezpieczna jest również naturalna kawa, herbata i miód



# CELEM DIETY BEZGLUTENOWEJ JEST :

Dostarczenie wszystkich składników odżywczych w odpowiednie ilości, z jednoczesnym wykluczeniem produktów zawierających gluten lub nim zanieczyszczonych.

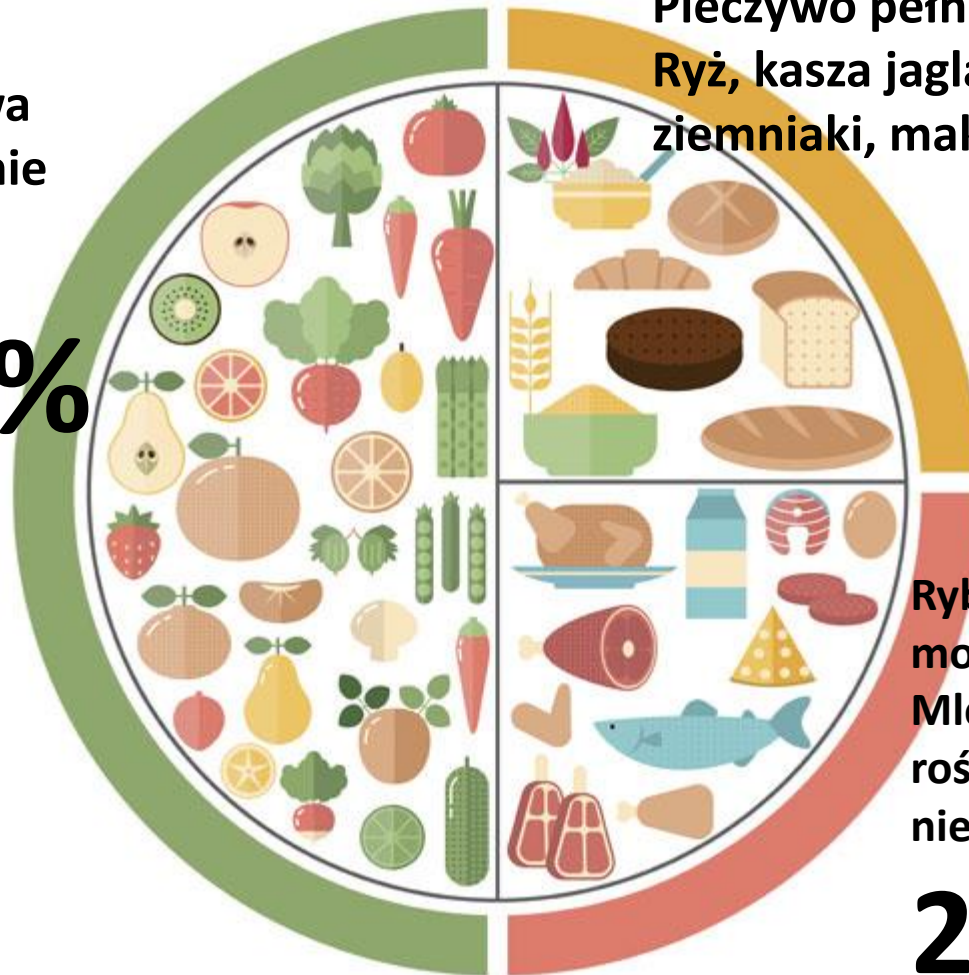


# ZALECENIA

## Talerz z racji pokarmowej na diecie bezglutenowej

Wszystkie warzywa  
i owoce, szczególnie  
zielone

50%



Pieczywo pełnoziarniste bezglutenowe  
Ryż, kasza jaglana, kasza gryczana,  
ziemniaki, makaron bezglutenowy

25%

Ryby i owoce morza:  
morszczuk, łosoś, sardynka,  
Mleko i produkty mleczne,  
rośliny strączkowe, mięso  
nieprzetworzone

25%



# KARAMBA

Wiele produktów bezglutenowych zawiera małą **ilość błonnika pokarmowego**



# RYŻ



Produkt w 100g (surowy)	Wartość energetyczna (kcal)	Węglowodany (g)	Błonnik pokarmowy (g)	Białko (g)	Tłuszcz (g)
Ryż biały	345	76,5	<b>2,4</b>	7	0,7
Ryż brązowy	358	71	<b>8</b>	7,7	3
Ryż dziki	357	74,9	<b>6,2</b>	14,7	1,1
Ryż konjac	6	0,5	<b>4,5</b>	0	0
Ryż czerwony	322	76,8	<b>8,7</b>	7,1	1,9



# ARSEN

- U Unii Europejskiej istnieją określone limity maksymalnej zawartości arsenu nieorganicznego w ryżu i produktach ryżowych. Dopuszczalne poziomy Arsenu w produktach:
- RYŻ BIAŁY - 0,15, MAKA RYŻOWA -0,25, WAFLE RYŻOWE -0,30

# TŁUSZCZE

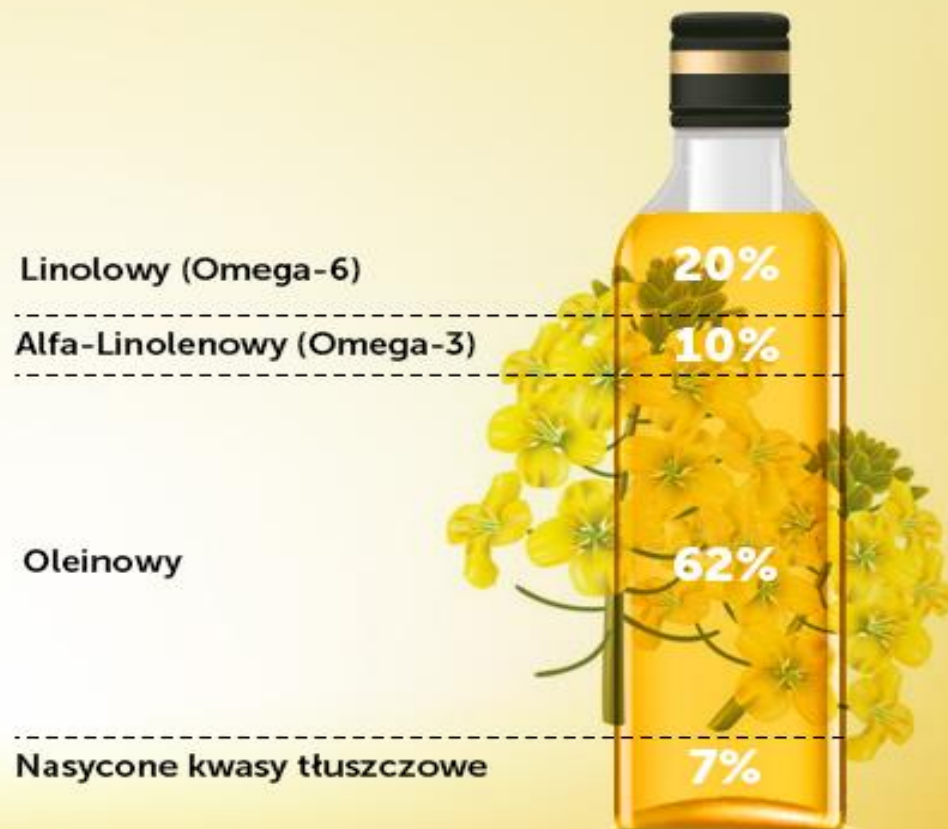
orzechy, nasiona, oleje roślinne, ryby są dobrym źródłem NNKT (Niezbędne Nienasycone Kwasy Tłuszczowe )



## Oliwa z oliwek



## Olej rzepakowy



# ZALECENIA

- Zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze zgodne z zaleceniami dla zdrowych
- Posiłki 4-5
- O stałych porach
- Urozmaicone
- Przygotowane estetycznie
- Akceptowalne



# TECHNIKI PRZYGOTOWANIA POTRAW

- Gotowanie w wodzie i na parze
- Duszenie
- Pieczenie
- Smażenie



# W KUCHNI



# Zalecenia ESPGHAN dotyczące ograniczenia zanieczyszczenia glutenem żywności bezglutenowej w miejscach przygotowania produktów lub potraw glutenowych i bezglutenowych.

1. Przechowywanie produktów: osobne zamknięte pojemniki, żywność w oryginalnych opakowaniach nie musi być w osobnej szafce
2. Mycie rąk i powierzchni: przed przygotowaniem potraw ręce umyć mydłem dokładnie spłukać wodą, powierzchnię stołu, blatu umyć wodą z detergentem, usunąć resztki innego jedzenia
3. Naczynia i sztucce: używać oddzielnych - desek, durszlaków, chochli
4. Gotowanie makaronu lub kasz bezglutenowych: gotować w czystej wcześniej nieużywanej wodzie
5. Tostery, opiekacze do pieczywa/grzanek: ryzyko zanieczyszczenia, podczas korzystania z nich w domu jest małe

Zalecenia ESPGHAN dotyczące ograniczenia zanieczyszczenia glutenem żywności bezglutenowej w miejscach przygotowania produktów lub potraw glutenowych i bezglutenowych.

6. Potrawy smażone: na jednej patelni i tłuszczu, czyli najpierw smażymy produkt bezglutenowy następnie produkt z glutenem

7. Dodatki do pieczywa: masło, dżem, kremy, pasty – unikać używania jednego opakowania do produktów bezglutenowych i glutenowych

Zalecenia ESPGHAN dotyczące ograniczenia zanieczyszczenia glutenem żywności bezglutenowej w miejscach przygotowania produktów lub potraw glutenowych i bezglutenowych.

8. Posiłki przygotowane w publicznych restauracjach: poinformować personel o konieczności stosowania tylko certyfikowanych produktów bezglutenowych

### **Ważne!**

Upewnij się , że podczas przygotowania, przechowywania zachowane są powyższe zasady.

Przestrzegane są zasady higieny i w zakładzie wdrożono procedurę ścisłego przestrzegania jej.

# Zalecenia ESPGHAN dotyczące ograniczenia zanieczyszczenia glutenem żywności bezglutenowej w miejscach przygotowania produktów lub potraw glutenowych i bezglutenowych.

## 9. Zajęcia z żywnością w szkole



Zalecenia ESPGHAN dotyczące ograniczenia zanieczyszczenia glutenem żywności bezglutenowej w miejscach przygotowania produktów lub potraw glutenowych i bezglutenowych.

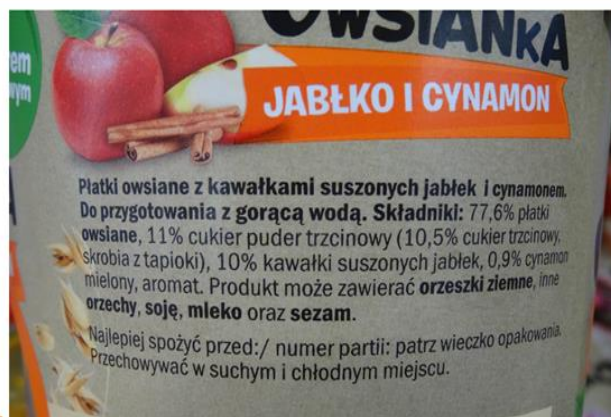
## 10. Algorytm systematycznej analizy i interpretacji informacji na etykiecie produktów spożywczych pod kątem zawartości glutenu.

(wg ESPGHAN)

Skrobia pszenna, skrobia żytnia, skrobia jęczmienna, skrobia modyfikowana, macca, białko roślinne, peptydy roślinne, aminokwasy roślinne, słód roślinny



### Jak rozpoznać alergeny na etykiecie?



# BEZGLUTENOWE GOTOWANIE

Przygotowanie potraw bezglutenowych nie jest trudne tylko:

1. Nie dodawaj składników których nie jesteś pewien, że są bezglutenowe
2. Używaj produktów naturalnych, nieprzetworzonych
3. Przygotowuj dla wszystkich członków rodziny posiłki bezglutenowe



# PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS BEZGLUTENOWY:

## Śniadanie:

herbata owocowa,  
bułka gryczana, **bułka żytnia**  
masło 82% tłuszczu,  
pasta z awokado i twarogu  
z dodatkiem czosnku,  
papryka mix

## Obiad:

koperkowa z ziemniakami,  
bitki drobiowa,  
buraki tarte,  
kasza gryczana,  
kompot z jabłek

## Podwieczorek:

budyń śmietankowy z sokiem malinowym

## Kolacja:

herbata czarna,  
pieczywo ryżowe, **graham**  
masło 82% tłuszczu,  
szynka drobiowa,  
pomidor,  
zielona sałata

Produkty, w których nie spodziewasz się

# GLUTENU



## PRODUKTY ZBOŻOWE

Płatki kukurydziane, mąka kukurydziana, mąka gryczana zanieczyszczona glutenem



## MIĘSO, RYBY, JAJA

Wędliny, kaszanka, pasztety, pasztetowa, parówki, kotlety mielone, pulpety, hamburgery



## TŁUSZCZE

Majonezy, gotowe sosy



## MLEKO, PRZETWORY MLECZNE

Jogurty owocowe, maślanki smakowe, napoje czekoladowe, produkty light, sery białe do serników



## CUKIER, SŁODYCZE

Guma do żucia, batony, wafelki, budynie błyskawiczne, żelki, lody, czekolada, chipsy



## NAPOJE

Niektóre kawy rozpuszczalne, napoje owocowo-warzywne, alkohole z dodatkami smakowymi



## PRZYPRAWY

Mieszanki warzywne, mieszanki przypraw, musztardy, sosy sojowe, ketchup

# GDZIE MOŻNA ZJEŚĆ ?

- Catering Jedz Kochaj Żyj  
ul. Puchały 6, 40-668 Katowice
- Fit Cake Katowcie Bażantowo  
A. Puchały 6, 40-668 Katowice
- Kapitan Cook Catering  
Rejtana 12A, 62-030 Luboń  
Kościuszki 34/2, 40-048 Katowice
- Placek- miejsce bez pszenicy i cukru  
Dworcowa 8 Katowice



# GLUTEN

Ile produktów zawierających gluten  
naprawdę jemy?



**70kg**

TYLE PIECZYWA SPOŻYWA ROCZNIE  
STATYSTYCZNY POLAK



**156kg**

TYLE PRODUKTÓW ZBOŻOWYCH  
SPOŻYWA ROCZNIE STATYSTYCZNY  
POLAK

# GLUTEN W KOSMETYKACH I LEKACH-OBAWY



ESPGHAN uznaje za bezpieczne  
Zal. 2024



# CZYNNIKI WPIŁYWAJĄCE NA PRZESTRZEGANIE DIETY BEZGLUTENOWEJ



## Pogarszające

### 1. Czynniki osobnicze

- wiek dziecka
- długi czas stosowania diety
- brak dolegliwości
- lęk, depresja
- brak dostępu do żywności, mylące etykiety lub brak umiejętności ich analizy

### 2. Czynniki sytuacyjne

- problemy szkolne, rodzinne
- posiłki poza domem
- gorszy smak żywności

# CZYNNIKI WPŁYWAJĄCE NA PRZESTRZEGANIE DIETY BEZGLUTENOWEJ

## Poprawiające

### 1. Czynniki osobnicze

- młodszy wiek w chwili rozpoznania
- edukacja
- świadomość konsekwencji przestrzegania diety
- planowanie posiłków

### 2. Czynniki sytuacyjne

- dobra integracja w środowisku szkolnym
- wsparcie od członków rodziny
- czytelne oznakowanie produktów



**BARDZO DZIĘKUJĘ!!!**

