



**SPWSZ**  
w Szczecinie


Samodzielny Publiczny Wojewódzki Szpital Zespolony w Szczecinie  
71-455 Szczecin, ul. Arkońska 4

## **ZALECENIA ŻYWIENIOWE W CELIAKII (DIECIE BEZGLUTENOWEJ) Z WSPÓLISTNIEJĄCĄ CUKRZYCĄ**

### **Cel i charakterystyka diety:**

Dieta bezglutenowa w celiakii wraz z współistniejącą cukrzycą ma na celu ochronę jelit przed zanikiem i zniszczeniem kosmków jelitowych, a co za tym idzie zapobiegać niedożywieniu i niedoborom przy jednoczesnym utrzymaniu prawidłowej glikemii. Dieta powinna być pełnowartościowa, oparta na produktach oznaczonych jako bezglutenowe, warzywach i odpowiedniej ilości błonnika z wyeliminowaniem produktów słodzonych, nieoczyszczonych i wysokoprzetworzonych. Gluten nawet w śladowych ilościach szkodzi.

### **Zalecenia do diety:**

- z diety należy wykluczyć wszystkie produkty zawierające gluten, są to głównie: produkty ze zbóż pszenicy, jęczmienia, żyta i nieocertyfikowanego owsa oraz wszystkie produkty z dodatkiem <sup>wyżej</sup> wymienionych zbóż. Żywność powinna być ocertyfikowana znakiem przekreślonego kłosa lub oznaczona jako „produkt bezglutenowy”. Nawet niewielka ilość glutenu szkodzi! 
- produktów z oznaczeniem „może zawierać gluten” czy „mogą występować śladowe ilości glutenu” nie należy spożywać;
- zaleca się przygotowywanie i spożywanie potraw w oddzielnie wydzielonych naczyniach, garnkach, przy użyciu oddzielnych sztućców;
- naturalne produkty bezglutenowe to: kukurydza, ryż, ziemniaki, soja, proso, gryka, tapioka, amarantus, maniok, rośliny strączkowe, sorgo, orzechy, mięso, jaja, owoce, warzywa;
- z uwagi na cukrzycę produkty bezglutenowe wysokoocyszczzone (mąka kukurydziana, ryżowa, chlebki ryżowe, płatki kukurydziane itp.) oraz wysokoprzetworzone (ciastka, gotowe dania bezglutenowe) powinny być ograniczone;
- produkty słodzone, słodkie (dżem, miód, słodkie, dojrzałe owoce, suszone owoce) oraz słodczyce, desery należy wyeliminować z diety;
- zaleca się przygotowywanie warzyw, produktów zbożowych (z dozwolonych zbóż) tak, aby były nierozgotowane;
- zaleca się spożywanie 5 regularnych posiłków dziennie w odstępach 3-4 godzinnych zgodnie z zaleceniem przyjęcia odpowiedniej ilości jednostek insuliny przed posiłkami. Pomiędzy posiłkami zaleca się przyjmować płyny bez dodatku cukru;
- należy pamiętać o odpowiednim nawodnieniu w postaci wody niegazowanej, herbaty bez dodatku cukru w ciągu dnia;
- **! Tuż po rozpoznaniu celiakii może być wskazane spożywanie produktów łatwiej strawnych** (unikaj strączków, warzyw kapustnych, grubych kasz, zbyt dużej ilości orzechów i nasion, niekiedy nawet produktów mlecznych) z uwagi na stan jelit. Należy siebie obserwować.

### **Przykładowy jadłospis:**

Posilek	Produkty
Śniadanie	Chleb bezglutenowy (nieoczyszczony), masło, twarożek z natką/ wędlina bezglutenowa, pomidor, kiełki.
II śniadanie	Płatki owsiane ocertyfikowane na mleku/ wodzie, maliny/ truskawki, orzechy
Obiad	Brokułowa, kasza gryczana z pestkami dyni, natka pietruszki, filet drobiowy pieczony/ wołowina duszona, sałatka z pomidorów i oliwy z oliwek
Podwieczorek	Chleb bezglutenowy (nieoczyszczony), oliwa, hummus (zrobiony naturalnie/ ocertyfikowany), papryka, ogórek.
Kolacja	Risotto z ryżu brązowego, warzyw, z dodatkiem np. sera tofu, oliwa z oliwek, natka pietruszki



**SPWSZ**  
w Szczecinie

**Samodzielny Publiczny Wojewódzki Szpital Zespolony w Szczecinie**  
71-455 Szczecin, ul. Arkońska 4

### Tabela produktów dozwolonych i przeciwwskazanych:

Potrawy i produkty	Dozwolone (nie zawierają glutenu)	Przeciwwskazane (zawierają lub mogą zawierać gluten)
Produkty zbożowe	Mąka gryczana, owsiana (certyfikowana), sojowa, jaglana. Kasza gryczana, owsiana (certyfikowana), jaglana (z prosa), sorgo, komosa ryżowa, ryż brązowy, dziki. Makaron gryczany, makaron z roślin strączkowych. Płatki i otręby gryczane, owsiane (certyfikowane). Chleb ocertyfikowany bezglutenowy najlepiej z dodatkiem ziaren i wyżej wymienionych mąk. <b>Umiarkowanie:</b> pieczywo i mąki ryżowe, kukurydziane, ziemniaczane. Ryż biały, makaron kukurydziany, ryżowy. Płatki ryżowe, kukurydziane. Chleb bezglutenowy oczyszczony z mąki kukurydzianej, ryżowej. Skrobia ziemniaczana.	Mąka pszenna, orkiszowa, mąka żytnia, kasza manna, kasza kuskus, kasza jęczmienna, pęczak. Makaron pszenny. Płatki i otręby pszenne, żytnie, orkiszowe. Bułka tarta. Zarodki pszenne. Wszystkie wyroby z wyżej wymienionych mąk typu: pizza, pieczywo cukiernicze, pszenne. Opłatek komunikacyjny.
Ziemniaki	Gotowane	Smażone, frytki, chipsy, placki ziemniaczane, puree.
Warzywa	Wszystkie świeże, surowe, nierozgotowane „z wody”. <b>Umiarkowanie:</b> ugotowana marchew, dynia, buraki, seler.	Warzywa rozgotowane, zasmażane, panierowane mąką pszenną, w formie puree. Przetwory, pasty z warzyw z dodatkiem glutenu, cukru.
Owoce	Wszystkie świeże, surowe, twardsze, mrożone. <b>Umiarkowanie:</b> słodkie i dojrzałe winogrona, banany, śliwki, mango, czereśnie.	Przejrzałe, ugotowane. Słodzone, kandyzowane, suszone, marynowane, dżemy, powidła. Soki owocowe. Wszelkie przetwory z dodatkiem glutenu i cukru.
Mięso, drób, ryby	Chude, nieprzetworzone gatunki mięs: kurczak, indyk, cielęcina, królik. Chude wędliny i przetwory mięsne/ rybne ( <b>tylko</b> oznaczone jako bezglutenowe). Ryby: dorsz, morszczuk, mintaj, sola, sandacz, tuńczyk, makrela, halibut, leszcz, łosoś. <b>Umiarkowanie:</b> wołowina, chuda wieprzowina (schab, szynka), dziczyzna.	Tłuste produkty mięsne (baranina, wieprzowina, gęś) oraz wędliny i przetwory mięsne np.: parówki, frankfurterki, mielonki, pasztety, kaszanka, metka. Potrawy mięsne i rybne z dodatkiem bułki tartej, mąki pszennej: pulpety, klopsiki, krokiety, budynie mięsne, pieczenie, paluszki. Konserwy mięsne i rybne. Smażone i panierowane potrawy mięsne i rybne.
Mleko i przetwory mleczne	Chude mleko do 2%, półtłuste sery twarogowe, wiejskie, chude naturalne jogurty i napoje mleczne bez dodatku cukru. <b>Umiarkowanie:</b> sery podpuszczkowe mozzarella, ser żółty.	Pełnotłuste mleko, tłuste i dosładzane cukrem jogurty, maślanki, kefir, napoje mleczne z dodatkiem siodu jęczmiennego. Sery tłuste topione, pleśniowe, feta, sery sernikowe z dodatkiem mąki. Tłuste śmietany z dodatkiem mączki.
Jaja	Gotowane na miękko, w koszulce, jajecznica na parze, gotowane na twardo, pasty z jaj.	Kotlety jajeczne z mąką pszenną.
Tłuszcze	Olej rzepakowy, oliwa z oliwek, masło, awokado, orzechy, nasiona, siemię lniane. <b>Umiarkowanie:</b> śmietana.	Smalec, słonina, boczek, margaryny twarde, majonez. Wszystkie tłuszcze w postaci smażonej, pieczonej.
Nasiona roślin strączkowych	<b>Umiarkowanie (jeśli dobrze tolerowane).</b>	Gotowe przetwory, kotlety, pasty, które mogą zawierać dodatek glutenu.
Napoje	Woda niegazowana, herbaty czarne, białe, zielone bez dodatku cukru	Napoje alkoholowe (piwo!), energetyczne, słodzone, płynna czekolada, woda i napoje gazowane, napoje dosładzane, soki owocowe.
Przyprawy	Wszystkie ocertyfikowane. Polecana kurkuma i cynamon. <b>Umiarkowanie:</b> sól, słodzik erytrytol/ ksylitol ocertyfikowany.	Cukier. Przyprawy gotowe, zawierające gluten, maggi, sos sojowy, kostki bulionowe, ocet, przyprawy ostre. Ketchupy, gotowe sosy z dodatkiem glutenu, cukru.

Źródła:

- Ciborowska H, Ciborowski A.: *Dietetyka. Żywność Zdrowego i Chorego Człowieka*, PZWL, Warszawa, 2021;
- Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej, [ncez.pzh.gov.pl/zalecenia-celiakia](http://ncez.pzh.gov.pl/zalecenia-celiakia), 2019;
- Red. Konińska G., Marczevska A., Źródłak M.: *Celiakia i dieta bezglutenowa praktyczny poradnik. Polskie Stowarzyszenie Osób z Celiakią i na Diecie Bezglutenowej*, 2015.

Opracowanie z dn. 10.03.2024r, Aneta Linczak – dietetyk SPWSZ

Zatwierdzone rozdzielnikiem Dyrektora  
Nr 107/2024 z dnia 25.03.2024r