15.04.2021 r.

**Kiedy stosować dietę bezglutenową?**

**Nie od dziś wiadomo, że to, co jemy, ma wpływ na nasze samopoczucie, szczególnie gdy borykamy się z różnymi przypadłościami zdrowotnymi. Tak jest w przypadku osób, które nie tolerują glutenu, czy to w postaci celiakii, czy alergii i nieceliakalnej nadwrażliwości na pszenicę lub gluten. Czym on jest i dlaczego stosowanie diety bezglutenowej jest ważne dla osób z jego nietolerancją? Wyjaśnia dr Hanna Stolińska, dietetyk kliniczny.**

**Celiakia, alergia, nietolerancja**

Dieta jest głównym czynnikiem środowiskowym wpływającym na różnorodność i funkcjonalność mikroflory jelitowej, co może mieć znaczenie dla osób stosujących różne terapie dietetyczne. Celiakia to enteropatia spowodowana nieprawidłową odpowiedzią immunologiczną na białka glutenu zbożowego. Celiakii nie da się wyleczyć, a jedyną terapią jest przestrzeganie diety bezglutenowej. Jest to choroba najczęściej genetyczna. Objawia się biegunkami, bólami brzucha, wzdęciami, spadkiem masy ciała, a u dzieci problemami ze wzrostem i rozwojem.

*Dieta bezglutenowa to konieczny warunek do stosowania przez osoby chore na celiakię, mające alergię na gluten lub mające nieceliakalną, niealergiczną nadwrażliwość na gluten lub pszenicę. Przypadłości te różnią się od siebie długością występowania, metodą diagnozy czy intensywnością objawów. Nadwrażliwość oznacza niekorzystne objawy z powodu spożycia glutenu. Nie mają one jednak nic wspólnego z alergią ani celiakią* – wyjaśnia dr Hanna Stolińska, dietetyk kliniczny, i dodaje – *W przypadku celiakii dieta musi być już stosowana przez całe życie, natomiast w przypadku alergii i nadwrażliwości na gluten dieta może być stosowana czasowo. Dobrze zbilansowana dieta bezglutenowa nie przyniesie niekorzystnych skutków dla organizmu.*

**Gluten w diecie osób zdrowych**

Tymczasem wiele osób eliminuje gluten z diety pod wpływem pewnego rodzaju mody dietetycznej. W żadnym innym wypadku nie ma wskazań do całkowitej eliminacji glutenu z diety. Osoby zdrowe bardzo często stosują dietę bezglutenową, zwykle w celu szybszej redukcji masy ciała lub polepszenia samopoczucia i pracy układu pokarmowego, zazwyczaj na skutek odstawienia niezdrowej żywności wysoko przetworzonej, takiej jak białe bułki, biały makaron, ciasta, pieczywo cukiernicze czy słodycze. Oczywiście zwracanie uwagi na wybór produktów i czytanie etykiet to bardzo dobry nawyk. Niestety może to mieć negatywne konsekwencje dla zdrowia. Dieta bezglutenowa może modyfikować skład i właściwości odpornościowe mikroflory jelitowej. Istotną rolę w jej budowaniu odgrywa również odpowiednia podaż witamin, błonnika i mikroskładników. Badania pokazują, że osoby rezygnujące ze spożywania glutenu, zdecydowanie częściej cierpią na niedobory wielu ważnych składników pokarmowych, m.in. takich jak błonnik pokarmowy, witamin z grupy B, foliany, żelazo, cynk, magnez, wapń.

**Kasze i płatki bezglutenowe**

Szczególny nacisk należy położyć na udział kasz w diecie oraz wszelkiego rodzaju bezglutenowych płatków zbożowych. Te nie tylko dostarczają złożonych węglowodanów i błonnika pokarmowego, dających uczucie sytości, ale przede wszystkim są źródłem witamin z grupy B, magnezu i żelaza niedoborowych w diecie osób ograniczających zboża. *Często widzi się u osób na diecie bezglutenowej rezygnację z kasz i płatków w obawie o zanieczyszczenia glutenem i strach przed występowaniem objawów. To bardzo niekorzystne. Kasze bezglutenowe idealnie nadają się do dań obiadowych, gulaszy, zapiekanek z warzywami, a nawet posiłków na słodko, np. gryczanka z malinami. Jeżeli zaś mamy obawę, że płatki owsiane mogą być zanieczyszczone, warto kupować te z napisem ‘’bezglutenowe’’. Nie należy z nich rezygnować, bo stanowią bardzo dobre źródło cennych składników uzupełniających dietę* – wyjaśnia dr Hanna Stolińska, dietetyk kliniczny.

Do kasz i płatków bezglutenowych zaliczamy te powstające np. z gryki, prosa, kukurydzy, ryżu, sorgo czy amarantusa. Osoby stosujące dietę bezglutenową mogą więc sięgać po kasze gryczane, jaglane, kukurydziane, sorgo oraz po płatki gryczane, jaglane i ryżowe.

Należy zwracać szczególną uwagę na urozmaicenie dziennej racji pokarmowej diety bezglutenowej i odpowiedni udział w niej warzyw, szczególnie zielonych i strączkowych, owoców oraz naturalnie bezglutenowych produktów zbożowych, najlepiej jak najmniej przetworzonych i pełnoziarnistych.

**Więcej informacji na stronie** [**www.dobrezboze.pl**](http://www.dobrezboze.pl)

**Kontakt dla mediów:**

Joanna Maciejewicz

joanna.maciejewicz@prhub.eu

+ 48 570 000 631

Senior Account Executive

PR Hub

**O Stowarzyszeniu:**

Stowarzyszenie Producentów Produktów Zbożowych (SPPZ) to organizacja non-profit, która zrzesza producentów produktów zbożowych – w szczególności kasz i płatków. Stowarzyszanie działa na rzecz ochrony środowiska i zdrowia oraz rozwoju nowych technologii w zakresie produkcji oraz przetwórstwa produktów zbożowych, przyjaznych środowisku i zdrowiu. Jednym ze strategicznych obszarów działalności jest podejmowanie inicjatyw edukacyjnych, mających na celu rzetelne informowanie opinii publicznej o jakości i właściwościach prozdrowotnych produktów zbożowych.

W trosce o konsumentów Stowarzyszenie dokłada starań, aby nieustannie zapewniać wysoką jakość produktów na rynku. Współpracować będzie również z instytucjami państwowymi, naukowymi, laboratoriami badawczymi, dostawcami surowców.

Firmy członkowskie i założycielskie Stowarzyszenia: Cenos Sp. z o.o., Kupiec Sp. z o. o., Lestello Sp. z o.o., Melvit S.A., Rol-Ryż Sp. z o.o., Sawex Foods Sp. z o.o., Soligrano Sp. z o.o. Sp. k., Sonko Sp. z o.o.

**Hanna Stolińska:**

Doktor nauk o zdrowiu, dietetyk kliniczny. Przez siedem lat pracowała w Instytucie Żywności i Żywienia. Pomaga osobom z problemem nadwagi i otyłości, cierpiącym na choroby dietozależne oraz będącym na dietach alternatywnych (ze szczególnym uwzględnieniem diet roślinnych). Prowadzi liczne szkolenia dla dietetyków i lekarzy oraz wykłady dla rodziców i osób starszych. Współpracuje z Narodowym Programem Zdrowia i przy realizacji kampanii społecznych. Jedna z założycielek Fundacji Kobiety bez Diety. Autorka artykułów naukowych i popularnonaukowych, aktywny uczestnik konferencji polskich i zagranicznych, autorka wielu książek o odżywianiu, między innymi „Love Vegan”, „Jeść́ zdrowiej”, „Jelito drażliwe. Leczenie dietą”, „Insulinooporność. Leczenie dietą”, „Zdrowe stawy. Leczenie dietą”, „Jedz zielone”, ,,Zakłamane jedzenie'', ,,Dieta przy osteoporozie''.