

Barbara Aleksandra Cichańska

## **ROZPOZNAWANIE PRODUKTÓW DOZWOLONYCH I ZABRONIONYCH W DIECIE BEZGLUTENOWEJ**

Niezbędnym warunkiem prawidłowego stosowania diety bezglutenowej jest umiejętność wyodrębnienia produktów dozwolonych i zabronionych w diecie bezglutenowej.

Gluten jest białkiem zawartym w zbożach takich jak pszenica, żyto, jęczmień oraz owies<sup>1</sup> dlatego osoba chora na celiakię powinna bezwzględnie usunąć z jadłospisu wszystkie produkty i potrawy na bazie wymienionych zbóż.

Oprócz produktów na bazie zbóż zawierających gluten osoba chora na celiakię musi usunąć z jadłospisu także:

- produkty (wytworzone na bazie bezglutenowych składników) do których gluten został dodany ze względu na wykorzystanie jego technologicznych właściwości (gluten wiąże tłuszcz i wodę, emulguje, stabilizuje i jest doskonałym nośnikiem dla aromatów i przypraw.), np. jako nośnik aromatu oraz
- produkty (wytworzone na bazie bezglutenowych składników), które zostały zanieczyszczone glutenem podczas procesu produkcji.

Wykorzystywanie przez producentów technologicznych właściwości glutenu oraz ewentualne zanieczyszczenia glutenem w procesie produkcji powodują, że ten sam produkt spożywczy, np. parówki wyprodukowany przez jednego producenta może być bezglutenowy, czyli dozwolony w diecie bezglutenowej, a przez innego producenta zabroniony w diecie bezglutenowej. Stąd do prawidłowej identyfikacji produktu bezglutenowego obecnie nie wystarczy wskazanie jedynie ogólnej nazwy produktu, czyli parówki, ale również podanie jego nazwy handlowej wraz z określeniem producenta, np. *parówki wiedeńskie Zawsze Dobre*.

### **Owies w diecie bezglutenowej**

Kwestią dyskusyjną pozostaje w dalszym ciągu zaliczanie owsa jako produktu bezpiecznego w diecie bezglutenowej. Naukowo obecność glutenu potwierdzono jedynie w zbożach pszenicy, żyta i jęczmienia, stąd owies mógłby być włączony do diety chorych. Niestety poważnym problemem jest zanieczyszczenie owsa pszenicą, żytem lub jęczmieniem, które może mieć miejsce podczas zbiorów, transportu, przechowywania i przetwarzania owsa. Ponadto nie wszystkie osoby chore na celiakię tolerują owies, dlatego owies adresowany do osób chorych na celiakię musi być oznaczony jako bezglutenowy oraz powinien spełniać normy dla produktu bezglutenowego, czyli zawierać nie więcej niż 20 mg/kg (co powinno być potwierdzone stosownymi badaniami).

---

<sup>1</sup> Podana w CODEX STAN 118-1979 STANDARD FOR FOODS FOR SPECIAL DIETARY USE FOR PERSONS INTOLERANT TO GLUTEN oraz w Rozporządzeniu Wykonawczym Komisji (UE) Nr 828/2014 definicja glutenu nadal zalicza owies do zbóż zawierających gluten.

### **Klasyfikacja żywności pod kątem diety bezglutenowej**

Obecnie dokonując klasyfikacji żywności pod kątem diety bezglutenowej artykuły spożywcze dzieli się na dozwolone, problematyczne (stanowiące ryzyko) i zabronione w diecie bezglutenowej.

Zgodnie ze stosowaną klasyfikacją za produkty **dozwolone w diecie bezglutenowej** uważa się:

- wyroby, które nie zawierają glutenu w naturalnej postaci i występują w nieprzetworzonej formie: ryż, kukurydza, gryka, ziemniaki, warzywa, owoce, mleko, mięso, ryby i jaja – produkty te zgodnie z obowiązującym prawem nie powinny być oznaczane jako bezglutenowe,
- produkty przeznaczone dla osób będących na diecie bezglutenowej i oznaczone (na opakowaniu) jako produkty bezglutenowe.

Zgodnie z przepisami produkt bezglutenowy powinien posiadać na opakowaniu sformułowanie „**bezglutenowy**”, np. „**produkt bezglutenowy**”. Podanie na opakowaniu produktu opisu słownego „produkt bezglutenowy” zobowiązuje producenta do przeprowadzenia badań potwierdzających, że produkt spełnia normy dla bezglutenowej żywności, czyli zawiera nie więcej niż 20 mg/kg glutenu. Na równi z opisem „bezglutenowy” traktuje się synonimy, np. „**makaron bezglutenowy**”, „**bez glutenu**”, „**(produkt) nie zawiera glutenu**”, „**produkt wolny od glutenu**” - tego typu opis – zgodnie z wytycznymi GIS - również obliguje producenta do badań produktu pod kątem zawartości glutenu. Niektórzy producenci próbują jednak ominąć konieczność badań i opisują swoje produkty sugerując chorym, że są bezpieczne w diecie, np. „skrobia nie zawiera glutenu” (w sytuacji, kiedy skrobia jednym z wielu składników w tym produkcie) lub „produkt wytworzony z surowców naturalnie wolnych od glutenu”. Jednak w przypadku tego typu deklaracji nie ma gwarancji, że produkt jest bezglutenowy.

Dozwolone w diecie bezglutenowej są również nieoznaczone jako bezglutenowe produkty do początkowego i dalszego żywienia niemowląt. Zgodnie z przepisami przy produkcji tych preparatów zakazano bowiem stosowania składników zawierających gluten, stąd są one bezpieczne dla osób chorych na celiakię.

Część produktów spożywczych opisanych jako bezglutenowe to również produkty PKU, czyli niskobiałkowe wyroby bezglutenowe. Osobom chorym na celiakię nie zaleca się jednak spożywania produktów ubogich w białko.

Za produkty **zabronione w diecie bezglutenowej** uważa się:

- wszystkie produkty i potrawy zawierające: pszenicę, żyto, jęczmień oraz owies<sup>2</sup> i ich pochodne,
- wyroby, których skład nie sugeruje, że mogą zawierać pszenicę, jęczmień, żyto lub owies, jednak na opakowaniu posiadają informację o składnikach alergennych, a wśród nich został wymieniony gluten, np.:
  - „produkt zawiera (może zawierać) gluten”,
  - „produkt zawiera (może zawierać) pszenicę”,
  - „produkt zawiera (może zawierać) śladowe ilości białek pszenicy”,

---

<sup>2</sup> Owies nieoznaczony jako bezglutenowy.

- „aromat (zawiera gluten/pszenicę/jęczmień)”,
- „na terenie zakładu wykorzystywany jest gluten”.

Mimo, iż część tak oznaczonych produktów spełnia normy dla bezglutenowej żywności, a podany opis przedsiębiorca traktuje jedynie jako zabezpieczenie, przed ewentualnym zanieczyszczeniem krzyżowym podczas produkcji - osobom chorym na celiakię nie zaleca się spożywania tak oznaczonych produktów. Stosowany zapobiegawczo opis ogranicza ilość produktów dostępnych dla chorych na celiakię, jednak należy pamiętać, że część tak opisanych produktów ma przekroczone normy glutenu, a więc nie spełnia wymagań dla bezglutenowej żywności.

Zapis dotyczący zawierania w produkcie składników alergicznych typu „produkt zawiera gluten” można spotkać również na produktach opisanych jako bezglutenowe, np. *Parówki [...] Produkt bezglutenowy [...] Produkt zawiera gluten*. W tym przypadku – zgodnie z przepisami – produkt powinien być zakwalifikowany jako wyrób bezpieczny dla chorych na celiakię. Zgodnie z przepisami produkty bezglutenowe mogą bowiem zawierać nie więcej niż 20 mg/kg glutenu, czyli mogą posiadać niewielkie ilości glutenu, które nie powinny szkodzić chorym na celiakię. Ten niezrozumiały dla wielu chorych zapis wynika ze skrupulatnego podejścia producenta w zakresie zamieszczenia informacji o składnikach alergicznych. Producent informuje, że jego produkt jest bezpieczny dla chorych na celiakię, ale jednocześnie przestrzega, że zawiera gluten (w ilości nie większej niż 20 mg/kg). Ponieważ tak opisane produkty odbierane są przez część chorych na celiakię jako produkty niedozwolone w diecie, proponujemy producentom, aby na opakowaniu stosowali opis „produkt bezglutenowy - zawiera nie więcej niż 20 ppm glutenu”.

Grupa **produktów problematycznych** (stanowiących ryzyko) to grupa artykułów, w przypadku których nie można jednoznacznie stwierdzić, że są dozwolone lub zabronione w diecie bezglutenowej ponieważ:

- gluten mógł zostać do nich dodany z uwagi na wykorzystanie jego technologicznych właściwości,
- pomimo wyprodukowania tych produktów ze składników w naturalnej postaci wolnych od glutenu – wyroby te mogły zetknąć się z glutenem w procesie produkcji lub przechowywania.

Produktami takimi są przetwory na bazie bezglutenowych składników, np. parówki, szynka, czekolada, płatki kukurydziane. Chory na celiakię dokonując wyboru artykułu z grupy produktów problematycznych (stanowiących ryzyko) powinien każdorazowo dokonywać dodatkowej weryfikacji produktu i - stosując zasadę maksymalnej ostrożności - powinien:

- bezwzględnie eliminować wszystkie produkty zaliczone do grupy produktów problematycznych, które w swoim składzie zawierają gluten lub posiadają informację, że produkt zawiera śladowe ilości glutenu,
- produkty przetworzone i nieoznaczone jako bezglutenowe spożywać jedynie wtedy, gdy dany artykuł nie ma bezglutenowego odpowiednika lub produkt w bezglutenowej wersji jest trudnodostępny.

Zgodnie z podanymi zaleceniami w sytuacji, kiedy na rynku są w ofercie:

- parówki oznaczone jako bezglutenowe,
- parówki nie zawierające w składzie glutenu, ale jednocześnie nieoznaczone jako bezglutenowe,
- parówki zawierające gluten,

to chory na celiakię postępując zgodnie z zasadą maksymalnej ostrożności powinien przy zakupie wybrać parówki oznaczoną jako bezglutenowe. Natomiast jeżeli dany artykuł, np. soda oczyszczona nie występuje w wersji bezglutenowej (lub jest trudno dostępny w wersji bezglutenowej), a na rynku można spotkać:

- sodę oczyszczoną nie zawierającą w swoim składzie glutenu, ale jednocześnie nie opisaną jako produkt bezglutenowy,
- sodę oczyszczoną z adnotacją na opakowaniu, że produkt może zawierać śladowe ilości glutenu,

to chory na celiakię z konieczności musi zakupić produkt nieoznaczony jako bezglutenowy.

Prawidłowa identyfikacja żywności bezpiecznej w diecie bezglutenowej – zgodnie z podanymi wyżej zasadami – wymaga jednak od chorego bardzo dobrej znajomości rynku bezglutenowych produktów. Zadanie to może chorym ułatwić stałe śledzenie informacji o bezglutenowych produktach pojawiających się na rynku – wiadomości tych najlepiej szukać w Internecie, między innymi na Facebooku Stowarzyszenia „Przekreślony Kłos” oraz na stronie [www.dietabezglutenowa.pl](http://www.dietabezglutenowa.pl).

Osoba chora na celiakię powinna również pamiętać o stałej edukacji w zakresie diety bezglutenowej. Chociaż sama definicja diety bezglutenowej jest od lat niezmienna, to będąca warunkiem jej prawidłowego stosowania klasyfikacja produktów na dozwolone i zabronione w diecie ulega ciągłym modyfikacjom.

#### **PRODUKTY DOZWOLONE W DIECIE BEZGLUTENOWEJ**

- wyroby, które nie zawierają glutenu w naturalnej postaci i występują w nieprzetworzonej formie: ryż, kukurydza, gryka, ziemniaki, warzywa, owoce, mleko, mięso, ryby i jajka
- produkty przeznaczone dla osób będących na diecie bezglutenowej i oznaczone (na opakowaniu) jako produkty bezglutenowe

#### **PRODUKTY PROBLEMATYCZNE W DIECIE BEZGLUTENOWEJ**

grupa artykułów, w przypadku których nie można jednoznacznie stwierdzić, że są dozwolone lub zabronione w diecie bezglutenowej, ponieważ:

- gluten mógł zostać do nich dodany z uwagi na wykorzystanie jego technologicznych właściwości
- pomimo wyprodukowania tych produktów ze składników w naturalnej postaci wolnych od glutenu – wyroby te mogły zetknąć się z glutenem w procesie produkcji lub przechowywania

### PRODUKTY ZABRONIONE W DIECIE BEZGLUTENOWEJ

- wszystkie pokarmy zawierające: pszenicę, jęczmień, żyto oraz owies i ich pochodne
- wyroby, których skład nie sugeruje, że mogą zawierać pszenicę, jęczmień, żyto lub owies, jednak na opakowaniu posiadają informację o składnikach alergennych, a wśród nich został wymieniony gluten

### ZASADY POSTĘPOWANIA Z ARTYKUŁAMI ZALICZANYMI DO GRUPY PROBLEMATYCZNYCH W DIECIE BEZGLUTENOWEJ

Artykuły zaliczane do grupy produktów problematycznych w diecie bezglutenowej, czyli artykuły, które nie można jednoznacznie sklasyfikować jako wyroby dozwolone lub zabronione w diecie bezglutenowej np. czekolada, parówki, szynka

Dodatkowa weryfikacja każdego produktu

↓	↓	↓
Wyrób posiada opis „produkt bezglutenowy”	Wyrób nie posiada opisu „produkt bezglutenowy”, a jego skład oraz informacje zawarte na opakowaniu nie sugerują zawartości glutenu	Wyrób posiada składnik zawierający gluten, np. mąkę pszenną lub informację, że produkt zawiera śladowe ilości glutenu
↓	↓	↓
Produkt może być bezpiecznie spożywany przez osoby będące na diecie bezglutenowej	- Jeżeli ten sam artykuł występuje również na rynku z oznaczeniem „produkt bezglutenowy”, to – zgodnie z zasadą maksymalnej ostrożności - zaleca się spożywanie produktu w „bezglutenowej wersji” - Jeżeli dany artykuł nie występuje na rynku z oznaczeniem „produkt bezglutenowy” (lub tak oznaczony jest trudnodostępny), to osoba będąca na diecie bezglutenowej z konieczności zmuszona jest do spożycia produktu nieoznaczonego jako „produkt bezglutenowy”	Produkt nie powinien być spożywany przez osoby będące na diecie bezglutenowej

### Zboża i przetwory zbożowe oraz ziemniaki i przetwory ziemniaczane

W grupie tych produktów do bezpiecznych w diecie bezglutenowej zalicza się przede wszystkim specjalne przetwory zbożowe adresowane do chorych na celiakię, czyli oznaczone jako bezglutenowe. Oferta takich produktach jest stosunkowo bogata i obejmuje:

- mąki i mieszanki mąk (w tym gotowe koncentraty do przygotowania chleba, ciasta),
- makarony,
- chleby, bułki, drożdżówki (w tym pieczywo świeże),
- ciastka,

- ciasta deserowe,
- galanterię śniadaniową (np. płatki, müsli),
- gotowe wyroby garmażeryjne (np. pierogi, ciasto francuskie, naleśniki),
- gotowe wyroby mrożone (np. pizza, ciasto, pierogi, kluski).

Dostępna na rynku oferta przetworów zbożowych mogłaby zaspokoić potrzeby osób będących na diecie bezglutenowej, niestety osoby chore na celiakię (zwłaszcza osoby z mniejszych miejscowości) napotykają problemy związane z dostępnością wybranych bezglutenowych produktów, np. świeżego pieczywa, ciasta deserowego, gotowych wyrobów garmażeryjnych oraz gotowych wyrobów mrożonych.

Do powszechnie znanych produktów z tej grupy będących w naturalnej postaci bezglutenowymi należą: ryż, kukurydza, gryka i ziemniaki. Do mniej znanych produktów z tej grupy, które również są bezglutenowe w naturalnej postaci zalicza się: amarantus, proso, komosę ryżową, sorgo, teff, maniok, topinambur i karob. Jednakże w sklepach można spotkać m. in. paczkowany ryż, komosę ryżową, ziarna kukurydzy (do przygotowania pop-cornu), które posiadają na opakowaniu informację o zawieraniu śladowych ilości glutenu – tak opisane produkty nie powinny być spożywane przez osoby chore na celiakię.

Na polskim rynku dostępne są również bezglutenowe przetwory na bazie owsa.

Do grupy wyrobów problematycznych zalicza się wszystkie przetwory na bazie bezglutenowych (w naturalnej postaci) zbóż, gdyż wśród nich można spotkać produkty (np. płatki kukurydziane, chipsy ziemniaczane, prażynki ziemniaczane, kaszę gryczaną, kaszę jaglaną), które zawierają w swoim składzie gluten albo posiadają na opakowaniu informację, że produkt zawiera (lub może zawierać) śladowe ilości glutenu – i takie produkty powinny być wyeliminowane z diety.

Również mąki na bazie bezglutenowych w naturalnej postaci zbóż (mąka gryczana, mąka kukurydziana, mąka teff, mąka kasztanowa) mogą być zanieczyszczone glutenem, dlatego osobom chorym na celiakię zaleca się spożywanie wyłącznie mąk opisanych jako bezglutenowe.

W grupie produktów zabronionych w diecie bezglutenowej znajdują się wszystkie produkty i potrawy na bazie pszenicy, żyta, pszenżyta, jęczmienia i owsa (nieopisanego jako bezglutenowy) oraz ich mniej znanych odmian, np.: orkisz, durum, kamut, samopsza i płaskurka<sup>3</sup>. Również zabronione w diecie bezglutenowej są semolina, bulgur oraz kuskus<sup>4</sup>.

---

<sup>3</sup> Pszenżyto – krzyżówka pszenicy i żyta. Orkisz (szpelc) – dawna odmiana pszenicy. Durum (pszenica twarda) – odmiana pszenicy służąca do wyrobu makaronu. Kamut – dawna odmiana pszenicy durum. Samopsza – dawana odmiana pszenicy. Płaskurka – dawana odmiana pszenicy.

<sup>4</sup> Semolina – otrzymywana z pszenicy twardej (durum) gruboziarnista mąka lub drobna kasza, używana do przemysłowej produkcji makaronu. Bulgur – rodzaj kaszy z ziaren pszenicy. Kuskus – otrzymywany z pszenicy twardej (durum) produkt łączący cechy makaronu i kaszy (występujący w postaci okrągłych ziaren). Kuskus to również nazwa przyrządzanej z niego potrawy.

**KLASYFIKACJA PRODUKTÓW NA DOZWOLONE, PROBLEMATYCZNE I ZABRONIONE W DIECIE BEZGLUTENOWEJ  
– ZBOŻA I PRZETWORY ZBOŻOWE ORAZ ZIEMNIAKI I PRZETWORY ZIEMNIACZANE**

<b>PRODUKTY DOZWOLONE W DIECIE BEZGLUTENOWEJ</b>	<b>PRODUKTY PROBLEMATYCZNE W DIECIE BEZGLUTENOWEJ</b>	<b>PRODUKTY ZABRONIONE W DIECIE BEZGLUTENOWEJ</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>ryż, kukurydza, gryka, amarantus, proso, komosa ryżowa (quinoa), sorgo, teff, ziemniaki, topinambur, maniok (i powstała z jego skrobi tapioka), karob</li><li>oznaczone jako bezglutenowe przetwory zbożowe: mąki, pieczywo, pieczywo cukiernicze (deserowe i trwałe), makarony, galanteria śniadaniowa, gotowe wyroby garmażeryjne, gotowe wyroby mrożone, itp.</li><li>owies bezglutenowy</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>przetwory na bazie kukurydzy (kaszka kukurydziana, płatki kukurydziane, chrupki kukurydziane, itp.), przetwory na bazie ryżu (płatki ryżowe, itp.), przetwory na bazie ziemniaków (mąka ziemniaczana, chipsy i prażynki ziemniaczane, puree ziemniaczane, itp.), kasza gryczana, kasza jaglana oraz pozostałe przetwory na bazie bezglutenowych zbóż</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>pszenica, jęczmień, żyto i owies *)</li><li>pszenżyto, orkisz, durum, kamut, samopsza, płaskurka</li><li>mąki, pieczywo, pieczywo cukiernicze (deserowe i trwałe), makarony kasze (pęczak, perłowa, manna), otręby, zarodki, müsli, płatki, wyroby garmażeryjne, itp. wytworzone z podanych wyżej rodzajów zbóż</li><li>semolina, bulgur, kuskus</li></ul> <p>*) Nieopisany jako bezglutenowy</p>

### **Owoce, warzywa, przetwory owocowe i warzywne oraz grzyby**

Wszystkie owoce, warzywa i grzyby w nieprzetworzonej, naturalnej postaci są bezpieczne w diecie. Ponadto na rynku można spotkać bezglutenowe (oznaczone jako bezglutenowe):

- przetwory owocowe (np. konfitury, musy),
- przetwory warzywne (np. pasty, sałatki),
- owoce suszone (głównie bakalie)
- koncentraty galaretek i kisieli,
- pasztety sojowe, tofu,
- gotowe dania obiadowe (np. sosy do makaronu i ryżu, zupy),
- koncentraty zup oraz sosów,
- chipsy owocowe i warzywne.

Do grupy wyrobów problematycznych zalicza się przetwory owocowe i przetwory warzywne, owoce i warzywa kandyzowane, suszone (należy przede wszystkim uważać na bakalie, fasolę i groch), mrożone (należy głównie uważać na mieszanki mrożonych warzyw, np. mieszanki warzyw na patelnię, chyba, że podana informacja o ewentualnej zawartości glutenu dotyczy wyłącznie załączonych do warzyw przypraw), pasztety sojowe, tofu, gotowe dania obiadowe, koncentraty galaretek i kisieli oraz koncentraty zup i sosów, gdyż wśród nich można spotkać produkty, które zawierają w swoim składzie gluten albo posiadają na opakowaniu informację, że produkt zawiera (lub może zawierać) śladowe ilości glutenu – i takie produkty powinny być wyeliminowane z diety.

**KLASYFIKACJA PRODUKTÓW NA DOZWOLONE, PROBLEMATYCZNE I ZABRONIONE W DIECIE BEZGLUTENOWEJ  
– OWOCE, WARZYWA, PRZETWORY OWOCOWE I WARZYWNE, GRZYBY**

<b>PRODUKTY DOZWOLONE W DIECIE BEZGLUTENOWEJ</b>	<b>PRODUKTY PROBLEMATYCZNE W DIECIE BEZGLUTENOWEJ</b>	<b>PRODUKTY ZABRONIONE W DIECIE BEZGLUTENOWEJ</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>wszystkie rodzaje owoców i warzyw (bez dodatku niedozwolonych składników) oraz grzyby</li><li>oznaczone jako bezglutenowe przetwory owocowe i warzywne, bakalie, pasztety sojowe, tofu, gotowe dania obiadowe, koncentraty galaretek i kisielu, koncentraty zup i sosów obiadowych, itp.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>przetwory owocowe (np. konfitury, musy) oraz przetwory warzywne (np. pasty, sałatki)</li><li>owoce i warzywa suszone, kandyzowane, mrożone</li><li>pasztety sojowe, tofu</li><li>gotowe dania obiadowe (np. sosy do makaronu i ryżu, zupy)</li><li>koncentraty galaretek i kisielu</li><li>koncentraty zup i sosów obiadowych</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>przetwory owocowe i warzywne zawierające gluten, np. sosy warzywne z makaronem</li></ul>

### **Mleko i przetwory mleczne**

W tej grupie do produktów bezpiecznych w diecie bezglutenowej zalicza się:

- mleko świeże i UHT, mleko zagęszczone, mleko w proszku (bez dodatków),
- śmietanę świeżą i UHT,
- kefiry i maślaniki (bez dodatku niedozwolonych składników),
- twarogi (bez dodatku niedozwolonych składników),
- sery i serki białe (Mozzarella, Mascarpone, Feta, itp.),
- sery pleśniowe (Camembert, Brie, Gorgonzola, itp.),

Do niedawna sery pleśniowe uważano za produkty niedozwolone w diecie z uwagi na hodowanie szczepów pleśni na pożywkach z chleba razowego pszennego lub żytniego. Obecnie przy produkcji sera pleśniowego bazuje się na szczepionkach pleśni uzyskiwanych w laboratorium - bez pożywek mącznych.

- sery żółte (Gouda, Edamski, Ementaler, Parmezan, itp.).

Ponadto na rynku można spotkać bezglutenowe (oznaczone jako bezglutenowe):

- jogurty, desery jogurtowe, budyniowe (oraz desery sojowe i kokosowe),
- gotowe miksy sernikowe,
- koncentraty deserów budyniowych,
- wegańskie zamienniki sera,
- sery pleśniowe,
- serki do smarowania,
- gotowe napoje mleczne (oraz napoje sojowe, kokosowe i ryżowe),
- koncentraty napojów mlecznych.

Do grupy wyrobów problematycznych zalicza się napoje mleczne, mleka w proszku z dodatkami i koncentraty innych napojów mlecznych (zwłaszcza z dodatkami), śmietanę zagęszczaną, gotową bitą śmietanę, śmietankę w proszku i koncentraty bitej śmietany, jogurty, desery jogurtowe (zwłaszcza smakowe i z dodatkami), puddingi oraz inne desery mleczne, koncentraty budyniowe oraz innych deserów mlecznych, a także sery topione (do smarowania i w plastrach), gdyż wśród nich można spotkać produkty, które zawierają w swoim składzie gluten albo posiadają na



opakowaniu informację, że produkt zawiera (lub może zawierać) śladowe ilości glutenu – i takie produkty powinny być wyeliminowane z diety.

Na rynku można również wyroby seropodobne, które w wyglądzie przypominają ser żółty, a w rzeczywistości są tylko jego substytutem i często w swoim składzie posiadają skrobię pszenną nieoznaczoną jako bezglutenowa, stąd nie powinny być spożywane przez osoby chore na celiakię. Niestety wyroby seropodobne – z uwagi na niższą cenę często są serwowane w ekonomicznych (tanich) pensjonatach i lokalach gastronomicznych.

KLASYFIKACJA PRODUKTÓW NA DOZWOLONE, PROBLEMATYCZNE I ZABRONIONE W DIECIE BEZGLUTENOWEJ – MLEKO I PRZETWORY MLECZNE		
PRODUKTY DOZWOLONE W DIECIE BEZGLUTENOWEJ	PRODUKTY PROBLEMATYCZNE W DIECIE BEZGLUTENOWEJ	PRODUKTY ZABRONIONE W DIECIE BEZGLUTENOWEJ
<ul style="list-style-type: none"><li>• mleko świeże i UHT, mleko zagęszczone, mleko w proszku (bez dodatków)</li><li>• śmietana świeża i UHT</li><li>• kefir, maślanka (bez dodatku niedozwolonych składników)</li><li>• twarogi i twarożki (bez dodatku niedozwolonych składników)</li><li>• sery i serki białe (Mozzarella, Mascarpone, Feta, itp.)</li><li>• sery pleśniowe (Camembert, Brie, Gorgonzola, itp.)</li><li>• sery żółte (Gouda, Edamski, Ementaler, Parmezan, itp.)</li><li>• oznaczone jako bezglutenowe przetwory nabiałowe: napoje mleczne, jogurty, desery budyniowe, sojowe, kokosowe, koncentraty budyniowe, serki do smarowania, itp.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• napoje mleczne (mleczka smakowe, maślanki smakowe, itp.)</li><li>• mleko w proszku z dodatkami i koncentraty innych napojów mlecznych (zwłaszcza z dodatkami)</li><li>• śmietana zagęszczana</li><li>• gotowa bita śmietana (z automatu)</li><li>• śmietanka w proszku i koncentraty bitej śmietany</li><li>• jogurty, desery jogurtowe (zwłaszcza smakowe i z dodatkami)</li><li>• puddingi oraz inne desery mleczne (ryż na mleku, pianki)</li><li>• koncentraty budyniowe oraz innych deserów mlecznych</li><li>• sery topione (do smarowania i w plastrach) oraz wyroby seropodobne</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• przetwory mleczne zawierające gluten, np. jogurty z płatkami zbożowymi oraz innymi niedozwolonymi składnikami</li></ul>

### **Mięso, drób, ryby i owoce morza, przetwory mięsne i rybne, jaja**

Mięso, drób, ryby oraz jaja w nieprzetworzonej, naturalnej postaci są bezpieczne w diecie bezglutenowej. Bezpieczny w diecie bezglutenowej jest również kawior, czyli solona ikra z ryb.

Ponadto na rynku można spotkać bezglutenowe (oznaczone jako bezglutenowe):

- wędliny (np. wędzonki, kiełbasy, parówki, wędliny podrobowe),
- konserwy mięsne (np. paszteciki, mielonki),
- konserwy i przetwory rybne (np. ryb w sosach w puszcze, ryby wędzone, śledzie w sosach),
- gotowe dania mięsne i rybne,
- mrożone dania mięsne i rybne (np. kawałki kurczaka i paluszki rybne w panierce),
- mrożone przetwory rybne (np. surimi),
- zastępniki jajek.

Do grupy wyrobów problematycznych zalicza się przetwory mięsne i rybne oraz gotowe dania, gdyż wśród nich można spotkać produkty, które zawierają w swoim składzie gluten albo posiadają na opakowaniu informację, że produkt zawiera (lub może zawierać) śladowe ilości glutenu – i takie produkty powinny być wyeliminowane z diety. Osobom będącym na diecie bezglutenowej wprost zaleca się spożywanie wyłącznie przetworów mięsnych oznaczonych jako bezglutenowe lub przygotowywanie tych przetworów we własnym zakresie.

Do produktów ryzykownych zalicza się także surimi, czyli produkt sporządzony na bazie zmielonego mięsa białych ryb i występujący najczęściej w postaci paluszków krabowych, gdyż w Polsce do jego przygotowania dodaje się mąkę pszenną. Szczególnej uwadze polecamy zestawy sushi, gdyż surimi często bywa ich składnikiem.

Również na opakowaniach mięsa paczkowanego, a zwłaszcza mięsa wędzonego (np. boczku wędzonego) i mięsa mielonego spotyka się informację, że produkt może zawierać (lub zawiera) śladowe ilości glutenu, albo na terenie zakładu stosowany jest gluten, co powoduje, że także te produkty nie powinny być spożywane przez osoby chore na celiakię.

**KLASYFIKACJA PRODUKTÓW NA DOZWOLONE, PROBLEMATYCZNE I ZABRONIONE W DIECIE BEZGLUTENOWEJ  
– MIĘSO, DRÓB, RYBY, OWOCOWE MORZA, PRZETWORY MIĘSNE I RYBNE, JAJA**

<b>PRODUKTY DOZWOLONE W DIECIE BEZGLUTENOWEJ</b>	<b>PRODUKTY PROBLEMATYCZNE W DIECIE BEZGLUTENOWEJ</b>	<b>PRODUKTY ZABRONIONE W DIECIE BEZGLUTENOWEJ</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• mięso oraz drób (bez dodatku niedozwolonych składników)</li><li>• ryby oraz owoce morza (bez dodatku niedozwolonych składników)</li><li>• kawior</li><li>• jaja</li><li>• oznaczone jako bezglutenowe przetwory mięsne i rybne, gotowe dania obiadowe, zastępniki jajek, itp.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• wędliny (wędzonki, kielbasy, wędliny podrobowe, parówki)</li><li>• mięso mielone, mięso paczkowane (zwłaszcza wędzone i z dodatkami)</li><li>• konserwy mięsne oraz rybne</li><li>• przetwory rybne, w tym surimi</li><li>• gotowe potrawy mięsne, drobiowe oraz rybne</li><li>• mrożone dania mięsne i rybne</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• przetwory z mięsa, drobiu i ryb zawierające gluten, np. mięso w glutenowej panierce</li></ul>

### **Cukier, miód, orzechy, słodycze, lody i sorbety**

W tej grupie produktów bezpieczne w diecie bezglutenowej są:

- wszystkie rodzaje cukru (z wyjątkiem cukrów aromatyzowanych),
- miód,
- orzechy (w naturalnej postaci).

Ponadto na rynku można spotkać bezglutenowe (oznaczone jako bezglutenowe):

- czekolady,
- wyroby czekoladowe (cukierki, batony),
- kremy czekoladowe do smarowania,
- cukierki (karmelki, pomadki),
- pianki, galaretki i żelki,

- słomki smakowe do mleka,
- lizaki,
- gumy do żucia
- chałwy oraz turrony,
- lody i sorbety.

Do grupy wyrobów problematycznych zalicza się wszystkie słodczyce, kremy czekoladowe, lody i sorbety oraz orzechy z dodatkami, gdyż wśród nich można spotkać produkty, które zawierają w swoim składzie gluten albo posiadają na opakowaniu informację, że produkt zawiera (lub może zawierać) śladowe ilości glutenu – i takie produkty powinny być wyeliminowane z diety.

**KLASYFIKACJA PRODUKTÓW NA DOZWOLONE, PROBLEMATYCZNE I ZABRONIONE W DIECIE BEZGLUTENOWEJ  
– CUKIER, MIÓD, ORZECHY, SŁODYCZE, LODY I SORBETY**

PRODUKTY DOZWOLONE W DIECIE BEZGLUTENOWEJ	PRODUKTY PROBLEMATYCZNE W DIECIE BEZGLUTENOWEJ	PRODUKTY ZABRONIONE W DIECIE BEZGLUTENOWEJ
<ul style="list-style-type: none"> <li>• wszystkie rodzaje cukru (z wyjątkiem cukrów aromatyzowanych)</li> <li>• miód</li> <li>• wszystkie rodzaje orzechów w naturalnej postaci</li> <li>• oznaczone jako bezglutenowe czekolady, cukierki, lizaki, galaretki, gumy do żucia, kremy czekoladowe, lody, sorbety, itp.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• czekolada i wyroby czekoladowe</li> <li>• kremy czekoladowe do smarowania</li> <li>• cukierki (karmelki, drażetki, pomadki, cukierki pudrowe)</li> <li>• pianki, galaretki, żelki</li> <li>• lizaki</li> <li>• gumy do żucia</li> <li>• orzechy z dodatkami (z przyprawami, itp.)</li> <li>• chałwy oraz turrony</li> <li>• lody i sorbety</li> <li>• koncentraty lodów</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• słodczyce oraz inne wyroby zawierające gluten, np. cukierki z łosem waflowym, lody w wafelku</li> </ul>

### **Tłuszcze, sosy oraz przyprawy**

W tej grupie produktów bezpieczne w diecie bezglutenowej są:

- oleje roślinne (z wyjątkiem oleju z kiełków pszenicy),
- oliwy (z wyjątkiem oliw z dodatkami),
- masło,
- margaryny (bez dodatków),
- smalec (bez dodatków),
- sól

W sklepach można jednak spotkać sól (zwłaszcza sprzedawaną w ozdobnym opakowaniu) posiadającą informację, że „zawiera śladowe ilości glutenu” lub „na terenie zakładu stosowany jest gluten”. Tak oznaczona sól nie powinna być spożywana przez osoby chore na celiakię.

- przyprawy naturalne,
- zioła (np. bazylika, oregano, mięta),
- chrzan tarty (bez dodatków),
- ocet.

Ponadto na rynku można spotkać bezglutenowe (oznaczone jako bezglutenowe):

- sosy sojowe,
- musztardy, ketchupy, majonezy, sosy majonezowe i inne sosy smakowe,
- sosy do sałatek,
- buliony,
- agar i żelatynę,
- przyprawy i mieszanki przypraw,
- marynaty,
- panierki,
- koncentraty sosów.

Sos sojowy to fermentowany sos wytwarzany z ziaren soi oraz prażonego ryżu lub pszenicy, wody i soli. Osoby będące na diecie bezglutenowej powinny korzystać wyłącznie z sosów sojowych, które są wytwarzane tylko na bazie ziaren soi (sosy tamari) i dodatkowo są oznaczone jako bezglutenowe

Do grupy wyrobów problematycznych zalicza się smalec z dodatkami, sosy sojowe, ketchupy, majonezy, musztardy, chrzan z dodatkami, sosy (sałatkowe, majonezowe, itp.), buliony oraz inne koncentraty przypraw, koncentraty sosów, żelatyny, panierki oraz mieszanki przypraw i ziół, gdyż wśród nich można spotkać produkty, które zawierają w swoim składzie gluten albo posiadają na opakowaniu informację, że produkt zawiera (lub może zawierać) śladowe ilości glutenu – i takie produkty powinny być wyeliminowane z diety.

Osobom na diecie bezglutenowej nie zaleca się spożywania oleju z kielków pszenicy. Przyjmuje się, że oleje z kielków pszenicy, które nie są wysoko rafinowane, czyli np. oleje tłoczone na zimno mogą nie usuwać całego białka i mogą zawierać reszkowe ilości glutenu stąd powinny być unikane przez osoby z celiakią. Należy zwrócić również uwagę na dekoracje znajdujące się w oliwach, gdyż obok ziół mogą znaleźć się kłosa zbóż, w tym pszenicy, żyta i jęczmienia.

**KLASYFIKACJA PRODUKTÓW NA DOZWOLONE, PROBLEMATYCZNE I ZABRONIONE W DIECIE BEZGLUTENOWEJ  
– TŁUSZCZE, SOSY ORAZ PRZYPRAWY**

<b>PRODUKTY DOZWOLONE W DIECIE BEZGLUTENOWEJ</b>	<b>PRODUKTY PROBLEMATYCZNE W DIECIE BEZGLUTENOWEJ</b>	<b>PRODUKTY ZABRONIONE W DIECIE BEZGLUTENOWEJ</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>oleje roślinne (z wyjątkiem oleju z pszenicy), oliwy (bez dodatku niedozwolonych składników)</li><li>masło</li><li>margaryny do smarowania, smażenia i wypieków (bez dodatków)</li><li>smalec (bez dodatków)</li><li>sól</li><li>przyprawy naturalne (pieprz, papryka, wanilia, kminek, imbir, cynamon, itp.)</li><li>chrzan tarty (bez dodatków)</li><li>zioła (bazylija, oregano, mięta, itp.)</li><li>ocet</li><li>oznaczone jako bezglutenowe sosy sojowe, sosy sałatkowe, ketchupy, musztardy, majonezy, buliony, mieszanki przypraw, marynaty, itp.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>margaryny i mixy z dodatkami</li><li>smalec z dodatkami</li><li>sosy sojowe</li><li>ketchupy, majonezy, musztardy, chrzan z dodatkami</li><li>sosy (sałatkowe, majonezowe, itp.)</li><li>buliony oraz inne koncentraty przypraw</li><li>koncentraty sosów</li><li>żelatyna</li><li>panierki</li><li>mieszanki przypraw i ziół</li><li>marynaty</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>olej z kielków pszenicy</li><li>przetwory zawierające gluten, np. panierka na bazie bułki tartej</li></ul>

### **Napoje i koncentraty napojów**

W tej grupie produktów do bezpiecznych w diecie bezglutenowej zalicza się:

- herbaty naturalne,
- kawy naturalne,
- soki, kompoty i nektary owocowe (bez dodatku niedozwolonych składników),
- napoje bezalkoholowe gazowane i niegazowane, np. coco cola, pepsi, fanta, sprite, tonic (bez dodatku niedozwolonych składników),
- napoje alkoholowe z wyjątkiem piwa  
Proces destylacji usuwa białka glutenu dlatego nawet alkohole wytwarzane z ziaren jęczmienia, pszenicy i/lub żyta), są bezpieczne w diecie bezglutenowej.

Na rynku można również spotkać specjalnie produkowany bezglutenowy koncentrat kawy zbożowej, który w składzie posiada jęczmień i żyto, jednak produkt jest bezpieczny w diecie bezglutenowej, gdyż zawarty w zbożach gluten został oddzielony i usunięty<sup>5</sup>.

Ponadto na rynku można spotkać oznaczone jako bezglutenowe:

- koncentraty napojów kakaowych i kawowych,
- herbatki granulowane,
- piwo

<sup>5</sup> Konieczność wyróżniania znajdującego się wśród składników jęczmienia i żyta wynika z przepisów *Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) Nr 1169/2011 z dnia 25 października 2011 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności.*

Piwo bezglutenowe, czyli opisane jako „produkt bezglutenowy” często zawiera w wykazie składników słód jęczmienny, który jest odpowiednio wyróżniony, gdyż stanowi alergen<sup>6</sup>, jednak wyrób końcowy spełnia normy dla produktu bezglutenowego.

- soki i napoje (głównie wśród produktów adresowanych do dzieci).

Do grupy wyrobów problematycznych zalicza się herbaty aromatyzowane (w tym granulowane), napoje kawowe i kakaowe, koncentraty napojów kawowych (tanie mieszanki kawowe mogą zawierać dodatek kawy zbożowej) i kakaowych oraz syropy i koncentraty do przygotowania napojów owocowych i smakowych, gdyż wśród nich można spotkać produkty, które zawierają w swoim składzie gluten albo posiadają na opakowaniu informację, że produkt zawiera (lub może zawierać) śladowe ilości glutenu – i takie produkty powinny być wyeliminowane z diety.

Z tej grupy produktów zabronione w diecie bezglutenowej są zwykle piwo, kwas chlebowy do picia oraz koncentraty i napoje na bazie kawy zbożowej.

Osobom chorym na celiakię nie poleca się również spożywania napojów kawowych i czekoladowych sprzedawanych w automatach z napojami, gdyż koncentraty na bazie których są one sporządzane mogą zawierać gluten.

#### KLASYFIKACJA PRODUKTÓW NA DOZWOLONE, PROBLEMATYCZNE I ZABRONIONE W DIECIE BEZGLUTENOWEJ – NAPOJE I KONCENTRATY NAPOJÓW

PRODUKTY DOZWOLONE W DIECIE BEZGLUTENOWEJ	PRODUKTY PROBLEMATYCZNE W DIECIE BEZGLUTENOWEJ	PRODUKTY ZABRONIONE W DIECIE BEZGLUTENOWEJ
<ul style="list-style-type: none"><li>• herbata naturalna</li><li>• kawa naturalna i kawa rozpuszczalna z kawy naturalnej</li><li>• soki, napoje, nektary i kompoty owocowe (bez dodatku niedozwolonych składników)</li><li>• inne napoje niegazowane i gazowane, np. coca-cola, pepsi (bez dodatku niedozwolonych składników)</li><li>• napoje alkoholowe (wino, koniak, brandy, rum, wódka, itp.) z wyjątkiem piwa i whisky słodowej</li><li>• piwo bezglutenowe</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• herbaty aromatyzowane i granulowane</li><li>• napoje kawowe (gotowa kawa mrożona, cappuccino, itp.)</li><li>• koncentraty do przygotowania napojów kawowych (koncentraty kawowe typu 3 w 1, koncentraty cappuccino, itp.)</li><li>• napoje kakaowe (zwłaszcza z dodatkami)</li><li>• koncentraty do przygotowania napojów kakaowych</li><li>• syropy i koncentraty do przygotowania napojów owocowych i smakowych</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• kawa zbożowa i koncentraty kawy zbożowej</li><li>• kwas chlebowy</li><li>• piwo</li></ul>

#### **Dodatki do pieczenia i gotowania**

W tej grupie produktów do bezpiecznych w diecie bezglutenowej zalicza się drożdże świeże i suszone. Ponadto na rynku można spotkać bezglutenowe:

- proszki do pieczenia,

<sup>6</sup> Konieczność wyróżniania znajdującego się wśród składników sładu jęczmiennego wynika z przepisów *Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) Nr 1169/2011 z dnia 25 października 2011 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności.*

- cukier wanilinowy,
- zakwas do chleba,
- zakwas do żurku
- dekoracje oraz aromaty do ciast.

Do grupy wyrobów problematycznych zalicza się cukry aromatyzowane, kremy i koncentraty kremów, polewy, posypki oraz dekoracje, gdyż wśród nich można spotkać produkty, które zawierają w swoim składzie gluten albo posiadają na opakowaniu informację, że produkt zawiera (lub może zawierać) śladowe ilości glutenu – i takie produkty powinny być wyeliminowane z diety.

Z grupy tej zabroniony w diecie bezglutenowej jest żytni (oraz inny glutenowy) zakwas chlebowy wykorzystywany do wypieku chleba oraz zakwas do przygotowania żurku.

**KLASYFIKACJA PRODUKTÓW NA DOZWOLONE, PROBLEMATYCZNE I ZABRONIONE W DIECIE BEZGLUTENOWEJ  
– DODATKI DO PIECZENIA**

<b>PRODUKTY DOZWOLONE W DIECIE BEZGLUTENOWEJ</b>	<b>PRODUKTY PROBLEMATYCZNE W DIECIE BEZGLUTENOWEJ</b>	<b>PRODUKTY ZABRONIONE W DIECIE BEZGLUTENOWEJ</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• drożdże (świeże i suszone)</li><li>• bezglutenowy zakwas do chleba</li><li>• bezglutenowy zakwas do żurku</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• proszek do pieczenia</li><li>• cukier aromatyzowany (wanilinowy, cynamonowy)</li><li>• kremy do ciast i tortów</li><li>• posypki oraz inne dekoracje do ciast i tortów</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• zakwas z mąki zawierającej gluten</li></ul>

### **Pozostałe składniki i substancje dodatkowe dodawane do żywności**

Wśród powszechnie występujących w żywności składników oraz substancji dodatkowych dodawanych do żywności, jest kilka, które budzą wiele zapytań ze strony chorych na celiakię a należą do nich: skrobie i skrobie modyfikowane (bez określenia rodzaju skrobi), skrobia pszenna bezglutenowa, mączka chleba świętojańskiego, maltodekstryna, syrop glukozowy, młody jęczmień, sól jęczmienny oraz seitan.

Skrobia to węglowodan złożony, wielocukier (polisacharyd), który pełni w roślinach rolę magazynu energii. Czysta skrobia jest białą, semikrystaliczną substancją bez smaku i zapachu. Skrobia nie rozpuszcza się w zimnej wodzie, a z ciepłą wodą tworzy kleik skrobiowy. Skrobię otrzymuje się między innymi z kukurydzy (skrobia kukurydziana), ziemniaka (skrobia ziemniaczana), ryżu (skrobia ryżowa), tapioki (tapiokowa) i pszenicy (skrobia pszenna). Skrobia modyfikowana to skrobia poddana naturalnej obróbce zmieniającej jej jedną lub więcej właściwości fizycznych, chemicznych lub biochemicznych w celu poprawy właściwości funkcjonalnych skrobi lub nadanie jej nowych cech. Skrobia posiada właściwości zagęszczające i jest szeroko wykorzystywana w przemyśle spożywczym.

W przypadku skrobi i skrobi modyfikowanej brak informacji o pochodzeniu roślinnym skrobi – zgodnie z obowiązującymi przepisami prawa – powinien gwarantować, że skrobia ta nie zawiera glutenu. Osobom będącym na diecie bezglutenowej zaleca się

jednak korzystanie z produktów, które mają wskazane roślinne pochodzenie zastosowanej skrobi i jest nią skrobia na bazie bezglutenowych zbóż, np. skrobia kukurydziana, modyfikowana skrobia kukurydziana.

Wiele wątpliwości wśród chorych na celiakię budzi natomiast skrobia pszenna. Skrobia pszenna otrzymywana jest mąki pszennej poprzez oddzielenie skrobi od białek (oczyszczenie skrobi z białek)<sup>7</sup>. Poziom oczyszczenia skrobi z białka bywa różny, stąd skrobia pszenna może zawierać niewielkie ilości białka (w tym glutenu) i niestety zwykle są to wartości powyżej 20 mg/kg glutenu. Z tego też powodu podaje się, że skrobia pszenna jest zabroniona w diecie bezglutenowej. Osoby chore na celiakię mogą jednak spożywać skrobię pszenną bezglutenową, czyli skrobię pszenną, która została oczyszczona z glutenu, w takim stopniu, że spełnia wymogi dla żywności bezglutenowej, a więc zawiera nie więcej niż 20 mg/kg glutenu. Skrobia pszenna bezglutenowa dodawana jest do bezglutenowej żywności z uwagi na jej korzystne właściwości technologiczne.

Mączka chleba świętojańskiego (guma karobowa) to produkt otrzymywany z nasion szarańczyna strąkowego (drzewa karobowego, drzewa świętojańskiego). Mączka ta występuje w postaci żółtobiałego lub białego proszku, wykorzystywana jest jako dodatek zagęszczający oraz stabilizujący i w produktach spożywczych oznaczana jest symbolem E410. Mączka chleba świętojańskiego jest produktem bezglutenowym.

Maltodekstryna – to rodzaj cukru złożonego otrzymywanego w procesie hydrolizy skrobi. Maltodekstryna występuje w postaci białego proszku o lekko słodkim smaku. Do wytwarzania maltodekstryny używa się skrobi ryżowej i kukurydzianej oraz skrobi pszennej. Przyjmuje się jednak, że maltodekstryna wytworzona na bazie skrobi pszennej może zawierać jedynie znikomą zawartość glutenu, stąd nie powinna być szkodliwa dla chorych na celiakię. Także zgodnie z przepisami dotyczącymi składników alergicznych producent używający maltodekstryny na bazie pszenicy.

**Syrop glukozowy** to zagęszczony roztwór glukozy i niskocząsteczkowych wielocukrów - udział czystej glukozy wynosi 80 - 90 procent, a pozostałą część składu stanowią inne cukry Syrop glukozowy otrzymywany jest w wyniku enzymatycznej hydrolizy skrobi, a do jego wytwarzania używa się skrobi ziemniaczanej, kukurydzianej, pszennej oraz jęczmiennej. Przyjmuje się jednak, że syrop glukozowy wytworzony na bazie pszenicy lub jęczmienia bądź jęczmienia może zawierać jedynie znikomą zawartość glutenu, stąd nie powinien być szkodliwy dla chorych na celiakię. Także zgodnie z przepisami dotyczącymi składników alergicznych producent używający syropów glukozowych na bazie pszenicy zawierających dekstrozę oraz syropów glukozowych na bazie jęczmienia nie ma obowiązku wskazywania źródła pochodzenia skrobi.

Młody jęczmień to **sproszkowany sok (wyciśnięty z trawy jęczmienia) albo rozdrobiona trawa jęczmienia**. Młody jęczmień jest bogaty w składniki odżywcze, ma działanie antyoksydacyjne oraz wspomaga proces odchudzania. Ponieważ trawa jęczmienia nie posiada zawierających gluten ziaren, to jest produktem bezpiecznym w diecie bezglutenowej.

---

<sup>7</sup> Gluten zawarty jest w białku pszenicy.



Słód jęczmienny – to skielkowane i wysuszone ziarna jęczmienia wykorzystywane do produkcji piwa oraz jako składnik słodzący wyrobów cukierniczych. Ze słodu jęczmiennego wytwarza się również ekstrakt słodowy jęczmienny. Zarówno słód jęczmienny jak i ekstrakt słodu jęczmiennego są zabronione w diecie bezglutenowej<sup>8</sup>.

Mniej znanym składnikiem żywności jest też seitan. Seitan to odpowiednio spreparowane białko pszeniczne, które wytwarzane jest z wysoko glutenowej pszenicy. Seitan najczęściej jest składnikiem produktów wegetariańskich, gdyż wykorzystywany jest w diecie wegetariańskiej jako substytut mięsa. Seitan zawiera gluten i jest produktem zabronionym w diecie bezglutenowej.

**KLASYFIKACJA PRODUKTÓW NA DOZWOLONE, PROBLEMATYCZNE I ZABRONIONE W DIECIE BEZGLUTENOWEJ  
– POZOSTAŁE SKŁADNIKI ORAZ SUBSTANCJE DODAWANE DO ŻYWNOŚCI**

<b>PRODUKTY DOZWOLONE W DIECIE BEZGLUTENOWEJ</b>	<b>PRODUKTY PROBLEMATYCZNE W DIECIE BEZGLUTENOWEJ</b>	<b>PRODUKTY ZABRONIONE W DIECIE BEZGLUTENOWEJ</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• skrobia pszenna bezglutenowa</li><li>• mączka chleba świętojańskiego</li><li>• maltodekstryna</li><li>• syrop glukozowy</li><li>• młody jęczmień</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• skrobia i skrobia modyfikowana</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• skrobia pszenna</li><li>• słód jęczmienny i ekstrakt słodu jęczmiennego</li><li>• seitan</li></ul>

**Bibliografia**

- **Cichańska Barbara Aleksandra**, *Celiakia Dieta bezglutenowa. Niezbędne informacje i porady*. Stowarzyszenie Przyjaciół Chorych na Celiakię "Przekreślony Kłos", Bydgoszcz 2013.
- *Codex standard for foods for special dietary use for persons intolerant to gluten*, CODEX STAN 118 – 1979 (wraz ze zmianami z 2015 roku).
- **Hiller Andrea**, *Dieta bezglutenowa*. Wydawnictwo ABA, Warszawa 2007.
- **Kunachowicz Hanna (red.)**, *Dieta bezglutenowa. Co wybrać?*. PZWL, Warszawa 2015.
- *Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) Nr 1169/2011 z dnia 25 października 2011 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności*.
- *Rozporządzenie Wykonawcze Komisji (UE) Nr 828/2014 z dnia 30 lipca 2014 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat nieobecności lub zmniejszonej zawartości glutenu w żywności*.

---

<sup>8</sup> Nie dotyczy słodu jęczmiennego zawartego w produktach oznaczonych jako bezglutenowe, np. w piwie bezglutenowym.