

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 alergicznych, 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

KLASYFIKACJA PRODUKTÓW NA DOZWOLONE, PROBLEMATYCZNE I ZABRONIONE W DIECIE BEZGLUTENOWEJ		
PRODUKTY DOZWOLONE W DIECIE BEZGLUTENOWEJ	PRODUKTY PROBLEMATYCZNE W DIECIE BEZGLUTENOWEJ	PRODUKTY ZABRONIONE W DIECIE BEZGLUTENOWEJ
ZBOŻA I PRZETWORY ZBOŻOWE ORAZ ZIEMNIAKI I PRZETWORY ZIEMNIACZANE		
<ul style="list-style-type: none"> ryż, kukurydza, gryka, amarantus, proso, komosa ryżowa (quinoa), sorgo, teff, ziemniaki, topinambur, maniok (i powstała z jego skrobi tapioka), karob oznaczone jako bezglutenowe przetwory zbożowe: mąki, pieczywo, pieczywo cukiernicze (deserowe i trwałe), makarony, galanteria śniadaniowa, gotowe wyroby garmażeryjne, gotowe wyroby mrożone, itp. owies bezglutenowy 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> pszenica, jęczmień, żyto i owies *) pszenżyto, orkisz, durum, kamut, samopsza, płaskurka 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 semolina, bulgur, kuskus <p>*) Nieopisany jako bezglutenowy</p>
OWOCE, WARZYWA, PRZETWORY OWOCOWE I WARZYWNE, GRZYBY		
<ul style="list-style-type: none"> wszystkie rodzaje owoców i warzyw (bez dodatku niedozwolonych składników) oraz grzyby oznaczone jako bezglutenowe przetwory owocowe i warzywne, bakalie, pasztety sojowe, tofu, gotowe dania obiadowe, koncentraty galaretek i kisielii, koncentraty zup i sosów obiadowych, itp. 	<ul style="list-style-type: none"> przetwory owocowe (np. konfitury, musy) oraz przetwory warzywne (np. pasty, sałatki) owoce i warzywa suszone, kandyzowane, mrożone pasztety sojowe, tofu gotowe dania obiadowe (np. sosy do makaronu i ryżu, zupy) koncentraty galaretek i kisielii koncentraty zup i sosów obiadowych 	<ul style="list-style-type: none"> przetwory owocowe i warzywne zawierające gluten, np. sosy warzywne z makaronem
MLEKO I PRZETWORY MLECZNE		
<ul style="list-style-type: none"> mleko świeże i UHT, mleko zagęszczone, mleko w proszku (bez dodatków) śmietana świeża i UHT kefir, maślanka (bez dodatku niedozwolonych składników) twarogi i twarożki (bez dodatku niedozwolonych składników) sery i serki białe (Mozzarella, Mascarpone, Feta, itp.) sery pleśniowe (Camembert, Brie, Gorgonzola, itp.) sery żółte (Gouda, Edamski, 	<ul style="list-style-type: none"> napoje mleczne (mleczka smakowe, maślanki smakowe, itp.) mleko w proszku z dodatkami i koncentraty innych napojów mlecznych (zwłaszcza z dodatkami) śmietana zagęszczana gotowa bita śmietana (z automaty) śmietanka w proszku i koncentraty bitej śmietany jogurty, desery jogurtowe (zwłaszcza smakowe) 	<ul style="list-style-type: none"> przetwory mleczne zawierające gluten, np. jogurty z płatkami zbożowymi oraz innymi niedozwolonymi składnikami

<p>Ementaler, Parmezan, itp.)</p> <ul style="list-style-type: none"> oznaczone jako bezglutenowe przetwory nabiałowe: napoje mleczne, jogurty, desery budyniowe, sojowe, kokosowe, koncentraty budyniowe, serki do smarowania, itp. 	<p>i z dodatkami)</p> <ul style="list-style-type: none"> puddingi oraz inne desery mleczne (ryż na mleku, pianki) koncentraty budyniowe oraz innych deserów mlecznych sery topione (do smarowania i w plastrach) oraz wyroby seropodobne 	
MIĘSO, DRÓB, RYBY, OWOCOWE MORZA, PRZETWORY MIĘSNE I RYBNE, JAJA		
<ul style="list-style-type: none"> mięso oraz drób (bez dodatku niedozwolonych składników) ryby oraz owoce morza (bez dodatku niedozwolonych składników) kawior jaja oznaczone jako bezglutenowe przetwory mięsne i rybne, gotowe dania obiadowe, zastępniki jajek, itp. 	<ul style="list-style-type: none"> wędliny (wędzonki, kielbasy, wędliny podrobowe, parówki) mięso mielone, mięso paczkowane (zwłaszcza wędzone i z dodatkami) konserwy mięsne oraz rybne przetwory rybne, w tym surimi gotowe potrawy mięsne, drobiowe oraz rybne mrożone dania mięsne i rybne 	<ul style="list-style-type: none"> przetwory z mięsa, drobiu i ryb zawierające gluten, np. mięso w glutenowej panierce
CUKIER, MIÓD, ORZECHY, SŁODYCZE, LODY I SORBETY		
<ul style="list-style-type: none"> wszystkie rodzaje cukru (z wyjątkiem cukrów aromatyzowanych) miód wszystkie rodzaje orzechów w naturalnej postaci oznaczone jako bezglutenowe czekolady, cukierki, lizaki, galaretki, gummy do żucia, kremy czekoladowe, lody, sorbety, itp. 	<ul style="list-style-type: none"> czekolada i wyroby czekoladowe kremy czekoladowe do smarowania cukierki (karmelki, drażetki, pomadki, cukierki pudrowe) pianki, galaretki, żelki lizaki gummy do żucia orzechy z dodatkami (z przyprawami, itp.), chałwy oraz turrony lody i sorbety, koncentraty lodów 	<ul style="list-style-type: none"> słodycze oraz inne wyroby zawierające gluten, np. cukierki z łosem waflowym, lody w wafelku
TŁUSZCZE, SOSY ORAZ PRZYPRAWY		
<ul style="list-style-type: none"> oleje roślinne (z wyjątkiem oleju z pszenicy), oliwy (bez dodatku niedozwolonych składników) masło, margaryny do smarowania, smażenia i wypieków (bez dodatków), smalec (bez dodatków) sól przyprawy naturalne (pieprz, papryka, wanilia, kminek, imbir, 	<ul style="list-style-type: none"> margaryny i mixy z dodatkami smalec z dodatkami sosy sojowe ketchupy, majonezy, musztardy, chrzan z dodatkami sosy (sałatkowe, majonezowe, itp.) buliony oraz inne koncentraty przypraw 	<ul style="list-style-type: none"> olej z kielków pszenicy przetwory zawierające gluten, np. panierka na bazie bułki tartej

<ul style="list-style-type: none"> cynamon, itp.) chrzan tarty (bez dodatków) zioła (bazylia, oregano, mięta, itp.) ocet oznaczone jako bezglutenowe sosy sojowe, sosy sałatkowe, ketchupy, musztardy, majonezy, buliony, mieszanki przypraw, marynaty, itp. 	<ul style="list-style-type: none"> koncentraty sosów żelatyna panierki mieszanki przypraw i ziół marynaty 	
NAPOJE I KONCENTRATY NAPOJÓW		
<ul style="list-style-type: none"> herbata naturalna kawa naturalna i kawa rozpuszczalna z kawy naturalnej soki, napoje, nektary i kompoty owocowe (bez dodatku niedozwolonych składników) inne napoje niegazowane i gazowane, np. coca-cola, pepsi (bez dodatku niedozwolonych składników) napoje alkoholowe (wino, koniak, brandy, rum, wódka, itp.) z wyjątkiem piwa i whisky słodowej piwo bezglutenowe 	<ul style="list-style-type: none"> herbaty aromatyzowane i granulowane napoje kawowe (gotowa kawa mrożona, cappuccino, itp.) koncentraty do przygotowania napojów kawowych (koncentraty kawowe typu 3 w 1, koncentraty cappuccino, itp.) napoje kakaowe (zwłaszcza z dodatkami) koncentraty do przygotowania napojów kakaowych syropy i koncentraty do przygotowania napojów owocowych i smakowych 	<ul style="list-style-type: none"> kawa zbożowa i koncentraty kawy zbożowej kwas chlebowy piwo
DODATKI DO PIECZENIA		
<ul style="list-style-type: none"> drożdże (świeże i suszone) bezglutenowy zakwas do chleba bezglutenowy zakwas do żurku 	<ul style="list-style-type: none"> proszek do pieczenia cukier aromatyzowany (wanilinowy, cynamonowy) kremy do ciast i tortów posypki oraz inne dekoracje do ciast i tortów 	<ul style="list-style-type: none"> zakwas z mąki zawierającej gluten
POZOSTAŁE SKŁADNIKI ORAZ SUBSTANCJE DODAWANE DO ŻYWNOCI		
<ul style="list-style-type: none"> skrobia pszenna bezglutenowa mączka chleba świętojańskiego maltodekstryna syrop glukozowy młody jęczmień 	<ul style="list-style-type: none"> skrobia i skrobia modyfikowana 	<ul style="list-style-type: none"> skrobia pszenna słód jęczmienny i ekstrakt słodu jęczmiennego seitan