

Nazwa diety	<p align="center">DIETA BEZGLUTENOWA (P11)</p>
<p align="center">Zastosowanie</p>	<p>1) według wskazań lekarza i / lub dietetyka; 2) dla dzieci powyżej 12 m.ż, dla dzieci do 12 m.ż (włącznie) dieta powinna być zgodna ze schematem żywienia dzieci w 1 roku życia; u dzieci żywionych z wykorzystaniem preparatów do początkowego i dalszego żywienia niemowląt.</p> <p>U pacjentów z:</p> <p>1) celiakią (chorobą trzewną); 2) alergią na gluten; 3) w innych schorzeniach wymagających wykluczenia glutenu.</p>
<p align="center">Zalecenia dietetyczne</p>	<p>1) dieta bezglutenowa jest modyfikacją diety podstawowej, modyfikacja polega na wykluczeniu produktów zawierających gluten, także produktów mogących zawierać gluten; 2) dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona uwzględniająca udział wszystkich grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, jaj, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów; 3) dieta powinna być urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw; 4) wartość energetyczna i odżywcza dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta zgodnie z aktualnymi normami żywienia dla populacji Rzeczypospolitej Polskiej oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia; 5) należy podawać 4–5 posiłków dziennie, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – drugie śniadanie lub podwieczorek, podawane o tych samych porach; co 3–4 godziny; 6) należy eliminować pojadanie pomiędzy posiłkami; 7) w każdym posiłku należy uwzględnić dodatek warzyw lub owoców, z przewagą warzyw; nie mniej niż 30 % warzyw/owoców należy podawać w postaci surowej; 8) mleko i przetwory mleczne, w tym napoje mleczne fermentowane lub produkty roślinne (wzbogacane w wapń i witaminę D), jako zamienniki mleka i produktów mlecznych, należy podawać w co najmniej 2 posiłkach w ciągu dnia; 9) w każdym posiłku należy podawać produkty będące źródłem białka z grup mięso/ryby/jaja/nasiona roślin strączkowych lub produkty będące źródłem białek roślinnych; 10) ryby lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy podawać co najmniej 2–4 razy w jadłospisie dekadowym; 11) nasiona roślin strączkowych i ich przetwory należy podawać co najmniej 1–2 razy w jadłospisie dekadowym (co najmniej raz w tygodniu); 12) tłuszcze zwierzęce powinny być eliminowane na rzecz tłuszczów roślinnych, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego; 13) przynajmniej w 1 posiłku w ciągu dnia należy uwzględnić produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone; 14) należy ograniczyć dodatek soli i cukru do potraw; 15) należy wykluczyć produkty ciężkostrawne i wzdymające; 16) należy zapewnić swobodny dostęp do dobrej jakości wody pitnej.</p> <p>Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:</p> <p>1) jakość; 2) termin przydatności do spożycia; 3) sezonowość; 4) skład, w tym obecność glutenu / zanieczyszczenie glutenem.</p>

	<p>Stosowane techniki kulinarne:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) temperatura posiłków powinna być umiarkowana; 2) gotowanie tradycyjne lub na parze; 3) duszenie bez wcześniejszego obsmażania; 4) pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych; 5) grillowanie – bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym; 6) ograniczenie potraw smażonych do 3 razy w tygodniu w olejku roślinnym; dozwolone lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego, bez panierki. <p>Makroskładniki:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) białko 10–20 % energii, w zależności od wieku i stanu odżywienia dziecka; 2) tłuszcz 20–40 % energii, 35–40 % energii do 3 roku życia, 20–35 % energii powyżej 3 roku życia, w tym kwasy tłuszczowe nasycone tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową, ale nie więcej niż 10 % energii; 3) węglowodany 45–60 % energii, w tym cukry do 10 % energii. 		
Wartość energetyczna	Energia (En)	Wiek (lata)	Jednostki
		2–3	950–1150 kcal
		4–9	1200–1700 kcal
		10–18	1800–2400 kcal
Wartość odżywcza	Białko	1–3	10–15 % En
		4–9	10–20 % En
		10–18	10–20 % En
	Tłuszcz ogółem	1–3	35–40 % En
		4–9	20–35 % En
		10–18	20–35 % En
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową, ale nie więcej niż 10 % energii	
	Węglowodany ogółem	1–3	45–60 % En
		4–9	45–60 % En
		10–18	45–60 % En
	w tym cukry	1–3	≤ 10 % En
		4–9	≤ 10 % En
		10–18	≤ 10 % En
	Błonnik	1–3	≥ 10 g/dobę
		4–9	≥ 15 g/dobę
		10–18	≥ 20 g/dobę
Sód	1–3	750 mg/d	
	4–9	1000–1200 mg/d	
	10–18	1300–1500 mg/d	
Wykluczony składnik/produkt	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane	

<p>Produkty zbożowe zawierające gluten</p>	<p>Dozwolone są produkty powstałe z roślin, które w swojej naturze nie zawierają glutenu:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) mąki: ryżowa, sojowa, gryczana, kukurydziana, jaglana, z prosa, komosy ryżowej (quinoa), amarantusa, z nasion roślin strączkowych, ziemniaczana; 2) kasze i makarony z ww. zbóż; 3) produkty z owsa certyfikowane i oznaczone jako bezglutenowe; 4) tapioka; 5) sago, sorgo; 6) orzechy, sezam, ciecierzycy, siemię lniane, ziarna słonecznika; 7) nasiona roślin strączkowych; 8) wafle ryżowe, chrupki kukurydziane oznaczone jako bezglutenowe; 9) produkty opisane jako „bezglutenowe” (zgodnie z rozporządzeniem wykonawczym 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). 	<ol style="list-style-type: none"> 1) żyto, pszenica, jęczmień; 2) owies niecertyfikowany jako bezglutenowy, orkisz; 3) wszystkie produkty, które zawierają ww. zboża np. pieczywo, maca, płatki owsiane, pszenne, jęczmienne, żytnie, musli, kasze: manna, jęczmienna, bulgur, kus-kus, makarony, kielki, zarodki, wędliny, sosy, zupy w proszku, kawa zbożowa, kakao owsiane, zagęszczacze na bazie skrobi pszennej w jogurtach lub bulionach, teff, produkty instant, sos sojowy, mieszanki przyprawowe, wędliny o nieznanym składzie, płatki kukurydziane i pieczywo ryżowe bez certyfikatu żywności bezglutenowej, produkty ze skrobią pszenną; 4) wszystkie pozostałe produkty spożywcze zawierające na opakowaniu informacje, że zawierają gluten (przetwory mięsne, przetwory rybne, przetwory nabiałowe, przetwory owocowo-warzywne, przyprawy).
---	---	---