



DIETA BEZGLUTENOWA

NAZWA PRODUKTU	DOZWOLONE	PRZECIWSKAZANE
Produkty zbożowe	Zboża i produkty ze zbóż nie zawierających glutenu, czyli z ryżu, kukurydzy, gryki, prosa, sorgo, szarłat (amarantus). Pieczywo i produkty mączne; makarony przygotowane z mąki ryżowej, kukurydzianej, ziemniaczanej lub sojowej. Ryż biały i brązowy, płatki ryżowe, ryż preparowany, kaszki ryżowe, otręby ryżowe. Kasza gryczana, płatki gryczane, kasza jaglana, kasza kukurydziana, płatki i chrupki kukurydziane. Specjalne gotowe pieczywo bezglutenowe, makaron bezglutenowy.	wszystkie produkty zawierające pszenicę, żyto, jęczmień, owies; mąka pszenna, żytnia; makarony wykonane z wymienionych mąk; kasza manna, kuskus, jęczmienna: mazurska perłowa, pęczak; płatki owsiane, pszenne, jęczmienne, otręby pszenne.
Nabiał	mleko, mleko w proszku, jogurt, maślanka, kefir, biały ser, ser żółty i inne sery	
Jaja	gotowane, pieczone, smażone - w umiarkowanych ilościach	
Tłuszcze	masło, margaryny, oleje ,oliwy	
Mięso i wędliny	wszystkie gatunki mięsa, drobiu (preferowane chude mięsa: kurczak, indyk, królik, cielęcina, wołowina). Wędliny: szynka polędwica wieprzowa, z drobiu	Produkty mięsne i wędliny mogące zawierać dodatek produktów zawierających pszenicę, żyto, owies, jęczmień np. parówki, frankfurterki, mielonka, kaszanka, pasztety, wędliny rozdrobnione. Potrawy mięsne - panierowane, obtaczane w mące zawierającej gluten.
Ryby	wszystkie gatunki ryb, ryby w puszkach w oleju	potrawy rybne-panierowane, obtaczane w mące zawierającej gluten
Ziemniaki	w każdej postaci	
Warzywa	wszystkie warzywa świeże i mrożone, konserwowe	
Owoce	wszystkie świeże, mrożone, suszone i w puszkach, wszystkie soki owocowe	
Rośliny strączkowe	wszystkie: groch, fasola, bób, soczewica, soja	
Cukier	cukier, miód, dżem	
Przyprawy	Wszystkie	
Desery	Desery: budynie, galaretki, kisiele, zagęszczane mąką ziemniaczaną, kukurydzianą, ryżową. Ciasta i ciastka z dozwolonej mąki. Do wypieku ciast należy używać drożdży lub sody lub bezglutenowego proszku do pieczenia	Ciasta ,ciastka gotowe i domowe; przygotowane z dodatkiem niedozwolonych zbóż lub tradycyjnym proszkiem do pieczenia; budynie gotowe (mogą zawierać mąkę pszenną), cukierki nadziewane, batony z herbatnikami, wafłami.
Napoje	herbata, kawa, soki owocowe, soki warzywne, woda mineralna, herbatki owocowe i ziołowe	kawa zbożowa, kakao owsiane, napoje zawierające słód z jęczmienia lub z innych zbóż zawierających gluten.



W celiakii należy wykluczyć z diety gluten, a więc pszenicę, żyto, jęczmień, owies oraz produkty, które je zawierają. Wolne od glutenu są produkty oznakowane „Przekreślonym kłosem” lub napisem „Produkt bezglutenowy”. Gdy nie ma takich napisów, należy zachować ostrożność i dokładnie czytać etykiety, ponieważ gluten może być dodawany do niektórych produktów, jako substancja dodatkowa lub wchodzić w skład dodatków do żywności będących mieszaninami. Szczególną ostrożność należy zachować w podawaniu konserw, koncentratów, półproduktów, potraw wieloskładnikowych gotowych do spożycia.