

Dieta bezglutenowa

Dieta bezglutenowa polega na całkowitym wyeliminowaniu glutenu (białka w pszenicy, życie, jęczmieniu). Jest niezbędna przy celiakii, alergii na gluten i nieceliakalnej nadwrażliwości.

Czym jest gluten?

Gluten to białko występujące w pszenicy, jęczmieniu i życie. U niektórych osób gluten powoduje reakcję immunologiczną – najbardziej znaną postacią jest celiakia, czyli choroba autoimmunologiczna prowadząca do uszkodzenia błony śluzowej jelita cienkiego przy spożyciu glutenu. Osobom z celiakią dieta bezglutenowa jest **niezbędnym leczeniem** i pozwala odwrócić objawy choroby oraz jej powikłania. Poza celiakią wyróżnia się też nieceliakalną nadwrażliwość na gluten (NCGS), w której po spożyciu glutenu mogą występować różne dolegliwości (ból brzucha, wzdęcia), jednak mechanizmy tej reakcji nie są jeszcze w pełni poznane.

Badania potwierdzają, że u osób z celiakią dieta bezglutenowa:

- Zmniejsza stany zapalne i objawy choroby, takich jak bóle brzucha, biegunki czy anemia.
- Poprawia wchłanianie składników odżywczych i umożliwia regenerację kosmków jelitowych.
- Zmniejsza ryzyko powikłań, takich jak osteoporoza czy choroby autoimmunologiczne.

Przed wprowadzeniem diety bezglutenowej warto:

- ♦ Zrobić testy diagnostyczne w kierunku celiakii (badania krwi i biopsja jelita)
- ♦ Konsultować decyzję z lekarzem lub dietetykiem
- ♦ Zadbać o alternatywy bogate w błonnik (quinoa, gryka, kasza jagłana) i mikroelementy

Możesz zmniejszyć ryzyko przypadkowego spożycia glutenu, stosując się do kilku podstawowych zasad:

- Dokładnie analizuj etykiety oraz składy produktów. Najbezpieczniej wybierać te z wyraźnym oznaczeniem „bezglutenowy” oraz symbolem przekreślonego kłosa.
- Zwracaj uwagę na ostrzeżenia producenta, takie jak: „może zawierać śladowe ilości glutenu”, „może zawierać zboża zawierające gluten” czy informacje o pakowaniu w zakładzie, w którym używa się glutenu.
- Jeśli w składzie widnieje białko roślinne lub błonnik roślinny o nieokreślonym pochodzeniu i nie masz pewności co do jego źródła, lepiej zrezygnować z zakupu.
- Nawet w przypadku produktów, które kupujesz regularnie, warto co jakiś czas ponownie sprawdzić ich skład — receptury mogą ulec zmianie.

Produkt	Status glutenu	IG	Kategoria IG
Pszenica (ziarno)	Zawiera gluten	ok. 45	 Niski
Chleb pszenny biały	Zawiera gluten	70–75	 Wysoki
Chleb żytni	Zawiera gluten	55–65	 Średni
Makaron pszenny (al dente)	Zawiera gluten	45–55	 Niski
Kasza manna	Zawiera gluten	ok. 65	 Średni
Bulgur	Zawiera gluten	ok. 48	 Niski
Piwo jęczmienne	Zawiera gluten	ok. 110	 Bardzo wysoki
Owies zwykły	Może zawierać gluten	50–55	 Niski
Płatki kukurydziane	Może zawierać gluten	80–85	 Wysoki
Frytki	Może zawierać gluten	70–75	 Wysoki
Wędliny z dodatkami	Może zawierać gluten	0	 Niski
Jogurt owocowy	Może zawierać gluten	35–45	 Niski
Ryż biały	Bez glutenu	70–89	 Wysoki
Ryż brązowy	Bez glutenu	50–55	 Niski
Gryka	Bez glutenu	45–50	 Niski
Kasza jaglana	Bez glutenu	65–71	 / 
Komosa ryżowa (quinoa)	Bez glutenu	50–53	 Niski
Amarantus	Bez glutenu	ok. 35	 Niski
Ziemniaki gotowane	Bez glutenu	70–90	 Wysoki
Bataty	Bez glutenu	44–61	 / 
Soczewica	Bez glutenu	30–35	 Niski
Ciecierzycza	Bez glutenu	28–35	 Niski
Fasola	Bez glutenu	25–40	 Niski
Kukurydza (ziarno)	Bez glutenu	52–60	 / 

Wartości IG są orientacyjne – mogą się różnić w zależności od obróbki, stopnia przetworzenia i dodatków.

Bibliografia:

- Rohani P, Magalhães E. I. da S., Imanifard R. i in., *Impact of gluten-free diet on cardiovascular risk factors: a systematic review and meta-analysis*, *Journal of Nutritional Science*, 2024.
- BMJ Editorial Board, *Gluten-free diet is not recommended for people without celiac disease*, *BMJ*, 2017.
- Cochrane Collaboration, *Effects of a gluten-reduced or gluten-free diet for primary prevention of cardiovascular disease*, *Cochrane Review*, 2022.
- PubMed: *Health risks associated with a long-term gluten-free diet*, *IMR Press*, 2025.
- Cambridge University Press, *Effects of a gluten-free diet on gut microbiota and immune function*, *British Journal of Nutrition*, 2008.
- Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej, *Dieta bezglutenowa – kiedy stosować i od czego zacząć* (2025).
- The Nutrition Source, Harvard T. H. Chan School of Public Health, *Diet Review: Gluten-Free for Weight Loss*.
- <https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/jak-przejsc-na-diete-bezglutenowa>