

## Zalecenia żywieniowe w celiakii

- 4 - 5 posiłków w ciągu dnia, przerwy między posiłkami nie powinny być dłuższe niż 3,5 godziny
- ostatni posiłek powinien być zjedzony najpóźniej dwie godziny przed pójściem spać
- z diety wyeliminowane są produkty, które zawierają gluten lub mogą go zawierać
  - zboża naturalnie nie zawierające glutenu: ryż biały i brązowy, kukurydza, gryka, proso, amarantus, quinoa, maki i kasze ze zbóż naturalnie bezglutenowych (np. kasza jaglana z prosa, gryczana)
  - zboża naturalnie zawierające gluten: pszenica (i jej dawne odmiany, np. orkisz), pszenżyto, jęczmień, żyto, owies
- Lista produktów dozwolonych:
  - produkty zbożowe: produkty z owsa - jeżeli jest 100% pewność, że nie jest zanieczyszczony innymi zbożami
  - produkty mleczne: mleko, jogurty, kefir, maślanki naturalne, ser twarogowy, ser typu cottage cheese, sery żółte
  - mięso: świeże mięso, podroby, wędliny wysokogatunkowe **UWAGA!** Nawet wędliny wysokogatunkowe mogą mieć dodatek glutenu
  - ryby: świeże ryby
  - warzywa i owoce: wszystkie rodzaje
  - słodkie i przekąski: ciasta z mąk bezglutenowych, cukier, miód, galaretki, budynie i kisiele na bazie mąki ziemniaczanej, czekolada mleczna i gorzka (bez nadzienia), landrynki, lizaki, słodkie bez dodatku skrobi i siodu, słodkie bezglutenowe
  - napoje: herbata, herbatki ziołowe, kakao naturalne, woda mineralna
  - inne: orzechy, migdały, sezam, mak, drożdże, zioła i jednorodne przyprawy, siemię lniane
- Lista produktów zabronionych:
  - produkty zbożowe: mąka pszenna, żytnia, jęczmienna, owsiana, pieczywo, makarony, kluski z tych mąk, otręby
  - produkty mleczne: mleka, kefir, maślanki, jogurty owocowe, jeżeli zawierają skrobię pszenną lub nie ma informacji, jaki to jest typ skrobi
  - mięso: wędliny rozdrobnione (kiełbasy, parówki, kabanosy, mielonki), pasztety, większość konserw mięsnych
  - ryby: konserwy i sałatki rybne, półprodukty panierowane (np. gotowe paluszki rybne)
  - warzywa i owoce: należy zwrócić szczególną uwagę na owoce suszone, ponieważ mogą być obtaczane w mące
  - słodkie i przekąski: ciasta i wafle z mąk zawierających gluten, wszystkie wyroby z dodatkiem mąki, skrobi, siodu jęczmiennego, takie jak batony, czekolady, cukierki, nadziewane gumy do żucia, żelki, budynie, lody
  - napoje: kawa zbożowa, kakao rozpuszczalne, herbatki instant
  - inne: sosy i majonezy z dodatkiem mąki lub skrobi, kostki rosółowe, produkty typu instant, wszystkie produkty zawierające modyfikowaną skrobię nieznanego pochodzenia i syrop skrobiowy