**Dieta bezglutenowa nie musi być problemem**

**Coraz więcej Polaków stosuje dietę bezglutenową, ale jej odpowiednie zbilansowanie nie zawsze jest łatwe. W komponowaniu jadłospisu pomoże bezglutenowy produkt zbożowy Nestlé Sinlac, który można stosować nawet u dzieci po 4. miesiącu życia.**

**Czym jest dieta bezglutenowa?**

Dieta bezglutenowa to dieta wykluczająca spożywanie najpopularniejszych zbóż: pszenicy, jęczmienia, żyta.Owies naturalnie jest zbożem bezglutenowym, ale ze względu na fakt, iż uprawiany, przechowywany i przetwarzany jest zwykle razem z wymienionymi zbożami glutenowymi, ze względu na częste zanieczyszczenie glutenem także musi zostać wyeliminowany z takiej diety. Wyjątek stanowi specjalnie oznaczony owies bezglutenowy. Jadłospis nie może zawierać ziaren tych zbóż, otrzymywanych z nich mąk, płatków, kasz, otrębów, ale także nieoczyszczonych z białek słodów, syropów i skrobi oraz żadnych produktów, które na którymkolwiek etapie uprawy lub przetwarzania mogły zostać zanieczyszczone glutenem.

Wskazaniami do stosowania diety bezglutenowej są:

l celiakia (choroba trzewna) wraz z jej skórną odmianą – chorobą Duringa,

l nietolerancja glutenu oraz

l alergia na gluten.

W przypadku wymienionych schorzeń dieta bezglutenowa jest jedynym sposobem leczenia – brak jest środków farmakologicznych, które mogłyby ją zastąpić. Diety eliminujące gluten wykorzystywane są także w leczeniu autyzmu, choroby Hashimoto i zespołu jelita drażliwego, coraz częściej stosowane są także przez osoby zdrowe, które poszukują alternatywnego sposobu żywienia.

**Rola produktów zbożowych w diecie**

Wykluczenie glutenu z diety nie jest łatwe, bo produkty zbożowe od dawna zajmują ważne miejsce w jadłospisach Polaków – w 2011 roku każdy z nich spożył ich średnio aż 80 kg. (2) Znaczący udział zbóż w polskim menu zgodny jest z rekomendacjami ekspertów, którzy zalecają, by w jadłospisie przeciętnej dorosłej kobiety każdego dnia pojawiało się aż 240 g produktów z tej grupy. Wynika to z dużej wartości odżywczej produktów zbożowych – są one nie tylko źródłem węglowodanów złożonych, z którymi kojarzy je większość osób, a dzięki temu także energii niezbędnej do prawidłowego funkcjonowania organizmu, ale także witamin i składników mineralnych. Już 1 kromka pełnoziarnistego chleba (70 g) dostarcza 6 g błonnika pokarmowego oraz pomaga zaspokoić zapotrzebowanie na wiele ważnych składników: magnez (62% dziennego zapotrzebowania), cynk (50%), miedź (45%), żelazo (29%), potas (24%), foliany (31%) , witaminę B1 (29%), B6 (17%) czy B2 (15%).

**Niebezpieczeństwa związane ze stosowaniem diety bezglutenowej**

Znajomość wartości odżywczej produktów spożywczych jest warunkiem właściwego zbilansowania diety bezglutenowej. Jeśli jednak eliminacja glutenu miałaby polegać na prostym wykluczeniu produktów zbożowych z diety, mogłaby skutkować wystąpieniem znaczących nieprawidłowości, w tym niedoborów pokarmowych. Badania pokazują, że w dietach bezglutenowych niższa jest w stosunku do diet tradycyjnych zawartość błonnika pokarmowego, a rośnie udział energii z białka i tłuszczów. Dodatkowo, u osób na diecie bezglutenowej stwierdzane są niedobory składników odżywczych: witaminy D, witamin z grupy B (m.in. folianów), wapnia i żelaza, ale także magnezu, cynku, miedzi i selenu.(3) Niezwykle ważne staje się więc takie komponowanie diet bezglutenowych, by mimo wyeliminowania ważnej grupy, jaką są produkty otrzymywane z pszenicy, żyta, jęczmienia i „zwykłego” owsa, możliwe było dostarczenie organizmowi wszystkich niezbędnych mu do prawidłowego funkcjonowania składników.

**Jak właściwie zbilansować dietę bezglutenową?**

W prawidłowym skomponowaniu diety bezglutenowej pomóc może rozmowa z dietetykiem, który przeanalizuje dotychczasowy jadłospis i wskaże potencjalnie niedoborowe składniki i sposoby ich dostarczenia z dietą. Sposobem może być także zamiana produktów zbożowych glutenowych na przetwory otrzymywane ze zbóż naturalnie bezglutenowych, jak ryż, kukurydza, gryka, proso, amarantus czy komosa ryżowa (quinoa). Należy jednak pamiętać, że także one mogą zawierać pewne ilości glutenu wynikające z zanieczyszczeń – w ogólnodostępnej kaszy jaglanej obecne może być nawet ponad 68 mg glutenu/kg produktu. (4) Korzystne może być w związku z tym wprowadzenie do diety żywności, która na opakowaniu posiada informację „produkt bezglutenowy”. Oznacza ona, że kilogram produktu zawiera mniej niż 20 mg glutenu.

**Nestlé Sinlac – produkt zbożowy odpowiedni w diecie bezglutenowej**

Nestlé Sinlac to bezglutenowy produkt zbożowy, który podawać można dzieciom, które ukończyły 4. miesiąc życia oraz dorosłym. Stworzony został, by ułatwić zbilansowanie diet eliminacyjnych – nie zawiera glutenu, białek mleka krowiego, laktozy ani białka sojowego – składników, które często wywołują niekorzystne reakcje ze strony układu odpornościowego, w tym alergie i nietolerancje. Wystarczy dodać do niego wodę, by otrzymać posiłek kompletny odżywczo, czyli dostarczający nie tylko energii potrzebnej do prawidłowego wzrostu i rozwoju oraz codziennego funkcjonowania organizmu, ale także niezbędnych witamin i składników mineralnych. Dodatkowo, produkt zawiera także aktywne kultury bakterii *Bifidobacterium lactis* (Bifidus BL), zaliczane do naturalnej mikroflory zasiedlającej przewód pokarmowy.

Nestlé Sinlac stworzony został na bazie mąki ryżowej i mączki chleba świętojańskiego, czyli składników otrzymanych z surowców naturalnie bezglutenowych. Zapewniają one odpowiednią podaż węglowodanów złożonych i pełnowartościowego białka (aż 6,75 g białka w każdej porcji\*). Ryż jest powszechnie wykorzystywany w kuchni Polaków, zdecydowanie mniej znany jest jednak chleb świętojański. Są to strąki występującego w rejonie śródziemnomorskim dalekiego kuzyna bobu – drzewa karobowego. Ze względu na zawartość białka i składników mineralnych oraz niskie właściwości alergizujące warto włączyć je do diety, szczególnie eliminacyjnej.

Dzięki kompozycji olejów roślinnych, produkt dostarcza wysokiej jakości tłuszcze, stanowiące źródło energii i niezbędnych kwasów tłuszczowych. Nestlé Sinlac to także źródło składników wspomnianych wcześniej jako potencjalnie niedoborowe w dietach bezglutenowych: witaminy D (23%% zalecanego dziennego spożycia w porcji\*), wapnia (66%) czy żelaza (67%).

Produkt pozwala na łatwe przygotowanie lekkostrawnego posiłku, który u osób z nietolerancją mleka zastąpić może posiłek mleczny, a w przypadku nietolerancji glutenu – posiłek zbożowy bez utraty składników odżywczych zawartych w produktach.. Nestlé Sinlac może być również wykorzystywany jako element urozmaiconej diety wegetariańskiej i wegańskiej oraz w jadłospisie osób zdrowych, pragnących włączyć do swojego menu nowe ciekawe składniki, takie jak wspomniana już mączka chleba świętojańskiego.

Nestlé Sinlac sprawdzi się samodzielnie lub z dodatkiem owoców czy warzyw jako propozycja na śniadanie, II śniadanie, podwieczorek lub kolację. Może być także z powodzeniem wykorzystywany jako baza do przygotowania dań, np. obiadowych placuszków lub kotlecików oraz zagęszczania zup czy sosów. Wykorzystując go można także przygotować ciekawe desery, które pomogą urozmaicić dietę. Propozycje przepisów znaleźć można na [stronie projektu edukacyjnego Zdrowy Start w Przyszłość](https://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/24-36-miesiecy/przepisy).

Do dzieła – czas przygotować pełnowartościowy bezglutenowy posiłek z Nestlé Sinlac!

*\* 1 porcja = 50 g Nestlé Sinlac + 150 ml wody*

**Źródła:**

1.  *Diety Polaków. Komunikat z badań CBOS. Nr 113/2014.* <http://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2014/K_113_14.PDF>*01.2018*

2.  *Laskowski W.: Wartość odżywcza diety Polaków oraz jej zmiany. [w:] Współczesne kierunki działań prozdrowotnych, red. A. Wolska-Adamczyk, WSIiZ, Warszawa 2015*

3.  *Rybicka I., Gliszczyńska-Świgło A.: Niedobory składników odżywczych w diecie bezglutenowej. Probl Hig Epidemiol 2016, 97(3): 183-186*

4.  *Wojtasik A., Daniewski W., Kunachowicz H.: Ocena wybranych produktów spożywczych w aspekcie możliwości ich stosowania w diecie bezglutenowej. Bromat. Chem. Toksykol, 2010, XLIII (3): 362-371.*

***Ważne informacje dla matek:***

*Karmienie piersią jest najlepszym sposobem żywienia niemowlęcia, gdyż mleko matki zapewnia idealnie zbilansowaną dietę, chroni przed chorobami oraz dostarcza wielu innych korzyści, zarówno dla dziecka, jak i mamy. Przed podjęciem decyzji dotyczącej karmienia malucha porozmawiaj z lekarzem lub położną. Wskazówki specjalistów pomogą Ci odpowiednio przygotować się do karmienia piersią oraz utrzymać laktację. Jeśli zdecydujesz się karmić piersią, zadbaj, by Twoja dieta była zdrowa i prawidłowo zbilansowana. Mleko modyfikowane zostało stworzone by zastąpić mleko matki w sytuacji, kiedy zdecyduje ona o zaprzestaniu karmienia piersią, bądź z jakichś przyczyn karmienie piersią nie jest możliwe. Pamiętaj, że decyzja o zaprzestaniu karmienia piersią lub wprowadzeniu częściowego dokarmiania butelką ograniczy ilość wytwarzanego pokarmu. Jeśli z jakichkolwiek powodów zdecydujesz o zaprzestaniu karmienia piersią, pamiętaj, że taką decyzję trudno odwrócić. Zanim zaczniesz używać mleko modyfikowane, pomyśl o konsekwencjach socjalnych i finansowych. Przez wzgląd na zdrowie swojego dziecka, zawsze przestrzegaj zamieszczonych na etykiecie wskazówek producenta dotyczących przygotowania, podawania i przechowywania mleka modyfikowanego.*