



## Dieta bezglutenowa - kiedy i dlaczego warto ją stosować?

---

Moda na dietę bezglutenową pojawiła się kilka lat temu i nadal nie traci na popularności. Choć wcześniej kojarzona była jedynie z cierpiącymi na celiakię, dziś stosowana bywa także przez osoby, które nie są dotknięte tą chorobą, ale odczuwają korzyści z wykluczenia ze swojego codziennego menu glutenu. W tym tekście pragniemy przedstawić zalety diety bezglutenowej u osób nie chorujących na celiakię i udowodnić, że może być ona smaczna i pełnowartościowa!

## Dolegliwości związane z glutenem są częstsze niż myślisz!

Czym właściwie jest gluten? To umowna nazwa na występujące powszechnie w pszenicy białka zapasowe dzielące się na dwie frakcje: gliadyny i gluteniny. Gluten to jednak nie tylko pszenica – podobne białka znajdują się także w życie (sekalina), jęczmieniu (hordeina), owsie (awenina) oraz prosie (panicyna). To właśnie dzięki nim wyroby piekarnicze charakteryzują się miękkością i elastycznością.

Dieta bezglutenowa utożsamiana jest zwykle z celiakią, która wbrew pozorom nie jest tak częsta, gdyż dotyczy jedynie 1% społeczeństwa. To ciężka, autoimmunologiczna choroba, wymagająca bezwzględnego wykluczenia glutenu z diety. Mało jednak mówi się o innych schorzeniach, które również wykazują związek z glutenem i białkami zbóż, a występują częściej niż celiakia.

### Inne schorzenia powiązane z glutenem

Nieceliakalna nadwrażliwość na gluten może dotykać nawet 6% społeczeństwa. Często manifestuje się ona różnego rodzaju zmianami skórными (od wysypek do zaostrzenia objawów trądziku), przewlekłym zmęczeniem, splątaniem i osłabieniem. Nadwrażliwość na gluten nie wymaga aż tak rygorystycznego wykluczenia tego białka, jak ma to miejsce w przypadku celiakii, jednak chore osoby stosujące dietę bezglutenową obserwują całkowite ustąpienie objawów.

O wiele częstsza jest również alergia na pszenicę, która dotyczy nie tyle glutenu, co pozostałych białek obecnych w tym zbożu. Schorzenie to również powoduje dolegliwości ze strony układu pokarmowego, wykazując dodatkowo objawy alergiczne takie jak pokrzywka, astma czy nieżyt nosa. Czy dieta bezglutenowa może być w tym przypadku pomocna? Tak, ale wyłącznie gdy eliminujemy również produkty pszenne oczyszczone z glutenu (skrobia czy błonnik pszenny).

## Czy dieta bezglutenowa jest korzystna dla zdrowych osób?

**Stosowanie diety bezglutenowej może przynieść wiele korzyści także osobom, które nie cierpią na celiakię. Białka glutenowe są dość ciężkostrawne, dlatego wykluczenie ich z pożywienia pozwala poczuć się lżej i uniknąć wzdęć.**

Taka dieta jest skuteczna w redukcji masy ciała, ponieważ eliminacja glutenu zazwyczaj idzie w parze ograniczeniem spożycia węglowodanów. Wyraźne szczuplejsza sylwetka jest jednak nie tylko wynikiem redukcji kalorycznej – dzięki zmniejszeniu ilości węglowodanów w diecie organizm pozbywa się nadmiaru wody, który bywa odpowiedzialny za obrzmienia, opuchliznę oraz uczucie ciężkości.

## Jak bezpiecznie i zdrowo wykluczyć gluten ze swojej diety?

Zrezygnowanie z glutenu to wbrew pozorom dość duża modyfikacja, dlatego nie polecamy robić tego samodzielnie. Dieta eliminująca ten składnik powinna przede wszystkim całkowicie pokrywać zapotrzebowanie na makro- i mikroelementy, a także witaminy. Zdecydowanie polecamy nasze jadłospisy, które są pełnowartościowe i smaczne. Oprócz dedykowanej diety bezglutenowej do rozwiązań wykluczających to białko należą dwie poniższe propozycje.

- Dieta paleo – bazuje ona wyłącznie na naturalnej i nieprzetworzonej żywności, rezygnując całkowicie z nabiału oraz zbóż, a przede wszystkim glutenu. Dodatkowo dieta paleo ma za zadanie utrwalać zdrowe nawyki żywieniowe, takie jak rezygnacja z cukru, soli czy rafinowanych olejów. Podstawą tego jadłospisu jest wysokiej jakości mięso, warzywa, owoce oraz orzechy i nasiona.
- Dieta samuraja – to idealne rozwiązanie dla sportowców oraz osób aktywnych fizycznie, gdyż nie wyklucza wszystkich zbóż, a jedynie te, które zawierają gluten. Ta dieta również zakłada rezygnację z mleka i jego przetworów oraz nakłada duży nacisk na dbanie o jakość spożywanej żywności. Co więcej, dieta samuraja ma za zadanie zmniejszenie ilości składników antyodżywczych (np. kwasu fitynowego) poprzez długie moczenie ziaren w wodzie.