

Bez glutenu

Czasopismo wydawane przez



Polskie Stowarzyszenie
Osób z Celiakią
i na Diecie Bezglutenowej

**Nadwrażliwość na gluten
– nowa epidemia?**

**Zapraszamy na
bezglutenową imprezę**

**Amarantus
– złoto Inków na polskim stole**

**Program
MENU BEZ GLUTENU**



Dbamy o Twoją dietę!



smaczny wybór
produktów
bezglutenowych



linia produktów
bez skrobi
pszennej



udane zakupy



Balviten - producent i dystrybutor żywności
bezglutenowej i niskobiałkowej zaprasza
tel. +48 32 220 14 14, +48 32 220 14 15
faks: +48 32 441 63 23
www.balviten.com
e-mail: biuro@balviten.com

Drodzy Czytelnicy,



Oddajemy w Wasze ręce trzeci numer czasopisma dla członków Stowarzyszenia, lekarzy i dietetyków. Mamy nadzieję, że znajdziecie w nim teksty, które wzbudzą Wasze zainteresowanie - polecamy lekturę artykułów na temat nadwrażliwości na gluten i alergii pokarmowych. Okazuje się, że liczba osób na diecie bezglutenowej na świecie rośnie w tempie, którego jeszcze parę lat temu nikt się nie spodziewał, a powodem jest już nie tylko celiakia. W dziale kulinarnym zachęcamy rodziców do zorganizowania bezglutenowej imprezy dla dzieci, proponujemy dania, którym nie oprze się najbardziej wybredny gość. Prezentujemy też amarantus - kolejną wartościową roślinę, która powinna stać się gościem w menu bezglutenowca. A jeśli już mowa o menu - przedstawiamy nasz najnowszy projekt „MENU BEZ GLUTENU”. Wszystkim nam marzy się, aby wizyta w restauracjach i barach nie ograniczała się do wypicia herbaty i zjedzenia prostej surówki. Jak chcemy to zmienić? O tym piszemy na str. 38. Oprócz bezpiecznych restauracji rośnie również liczba bezglutenowych produktów. Sprawdzone firmy, przebadane „normalne” wędliny, słodczyce czy pasztety - jest ich coraz więcej, a będą kolejne.

Rozwija się także i samo Stowarzyszenie. W tym roku skończyliśmy pięć lat, mamy prawie 1000 członków. Czy dużo w tym czasie zrobiliśmy? - to już pozostawiam ocenie Czytelników.

A sama, korzystając z okazji, bardzo dziękuję za przyznanie nagrody Fundacji POLCUL, którą otrzymałam za „założenie i prowadzenie Polskiego Stowarzyszenia Osób z Celiakią i na Diecie Bezglutenowej oraz budowanie społeczeństwa obywatelskiego poprzez tę działalność”. To wielki zaszczyt znaleźć się wśród nagrodzonych, osób takich jak Jerzy Owsiak, Michał Boni, Janina Ochojska, Jacek Fedorowicz czy Wojciech Eichelberger. Traktuję tę nagrodę jako zobowiązanie do dalszej pracy na rzecz Stowarzyszenia i zastrzyk nowej energii do działania.

Życzę przyjemnej lektury i obiecuję następne wydania naszego czasopisma.

Małgorzata Żródlak

**Bez
glutenu**

Czasopismo wydawane przez
Polskie Stowarzyszenie Osób z Celiakią i na Diecie Bezglutenowej
Adres korespondencyjny: skrytka pocztowa 22, 02-796 Warszawa 138
tel. +48 22 253 04 97, www.celiakia.pl, info@celiakia.pl
Redakcja: Grażyna Konińska, Anna Marczevska, Małgorzata Żródlak,
Paulina Sabak
Grafika, łamanie i skład DTP: Rafał Walczyk
Korekta: Aneta Grabowska
Współpraca: Grażyna Korbecka, Katarzyna i Jerzy Sadownik
Uwaga! Przedruk, kopiowanie, skracanie, wykorzystanie tekstów lub ich fragmentów opublikowanych w „Bez glutenu” wymaga zgody Redakcji.

**Dziękujemy drukarni EFEKT
za pomoc przy wydaniu naszego czasopisma:**
EFEKT Jan Piotrowski, Tadeusz Markiewicz S.J.
ul. Lubelska 30/32 Warszawa
Tel.: +48 22 618 57 07
www.nalubelskiej.pl

Spis treści

Medycyna

2 **Alergia pokarmowa jest wśród nas**
Dorota Michałek

4 **Nadwrażliwość na gluten**
Małgorzata Żródlak

9 **„To ciekawa choroba” -
wywiad z dr Peterem Greenem**
Małgorzata Żródlak

11 **O celiakii w Oslo**
Małgorzata Żródlak

Dietetyka

12 **Alergie pokarmowe a celiakia**
Urszula Grochowska

18 **Dieta bezglutenowa w praktyce**
Anna Marczevska

Kuchnia

22 **Impreza bezglutenowa**
Grażyna Konińska

28 **List i przepis czytelniczki**
Beata Moskała

30 **Amarantus**
Grażyna Konińska

36 **Śniadanie bez glutenu**
Anna Marczevska

MENU BEZ GLUTENU

38 **Program MENU BEZ GLUTENU**
Paulina Sabak

40 **„Jestem pasjonatem kuchni” -
wywiad z Pawłem Zającem**
Grażyna Konińska i Paulina Sabak

„Bez glutenu” za granicą i w Polsce

44 **Bezglutenowo w Anglii**
Grażyna Korbecka

47 **Coeliac UK, czyli uczymy się od mistrzów**
Grażyna Korbecka

49 **Bezglutenowe alkohole**
Anna Marczevska

50 **Rynek bezglutenowy w Polsce**
Anna Marczevska, Grażyna Konińska

52 **Schnitzer - nowy producent**
Anna Marczevska, Małgorzata Żródlak

54 **Trudne początki diety bezglutenowej**
Paulina Sabak

Nasze dzieci

56 **Janek Porowski**

Stowarzyszenie

57 **Co nowego w Stowarzyszeniu?**
Małgorzata Żródlak, Anna Marczevska

62 **Licencjonowany znak przekreślonego kłosa**
Małgorzata Żródlak

Alergia pokarmowa jest wśród nas



Lek. med. Dorota Michałek

Klinika Pediatrii

Dziecięcy Szpital Kliniczny

ul. Działdowska 1, Warszawa

Szacuje się, że alergię pokarmową obserwuje się u 6% dzieci poniżej 3 roku życia i osób dorosłych. Najczęstszą przyczyną alergii u dzieci jest alergia na białko mleka krowiego (2,5% dzieci poniżej 3 roku życia), lecz ponad 80% z nich „wyrasta” z choroby do 16 roku życia. Poza białkiem mleka krowiego, do najczęstszych alergenów pokarmowych zalicza się:

- Białko jajka kurzego (1%-2% dzieci)
- Orzechy ziemne (0,6%)
- Orzechy włoskie (0,4-0,5%)
- Pszenica (0,2%-0,5%)
- Ryby (0,2% dzieci, 0,5% dorosłych)
- Owoce morza (0,6%-2,8%)

DIAGNOSTYKA ALERGII POKARMOWEJ U DZIECI

Rozpoznawalność alergii pokarmowej wśród dzieci wciąż wzrasta, ale wiarygodność stawianych diagnoz budzi wiele wątpliwości. Czy istnieją zatem metody pozwalające z dużą dokładnością ocenić, czy dziecko ma alergię pokarmową? W maju bieżącego roku ukazały się brytyjskie wytyczne National Institute for Health and Clinical Excellence, które porządkują dotychczasową wiedzę o diagnostyce alergii pokarmowej u dzieci i młodych dorosłych. Okazuje się, że postawione przed naukowcami zadanie nie było łatwe i wciąż nie ma jednoznacznej odpowiedzi na wszystkie stawiane pytania.

PIERWSZE KROKI

Wizyta u specjalisty alergologa jest jednym z pierwszych etapów na drodze do postawienia odpowiedniej diagnozy. Dokładnie zebrany wywiad zarówno dotyczący dziecka, jak i jego rodziny, pozwoli na wybranie odpowiedniego testu bądź odstąpienie od prowadzenia dalszej diagnostyki, jeśli dziecko jej nie wymaga.

PRZYGOTOWANIE DO WIZYT

Wizyta u specjalisty powinna być poprzedzona wnikliwym przygotowaniem. Warto zastanowić się nad występującymi u malucha objawami, gdyż istnieje wiele symptomów, które mogą świadczyć o alergii. Dodatkowo istotną informacją będzie czas trwania objawów, ich nasilenie oraz wiek dziecka, w którym pojawiły się one po raz pierwszy. Zmiany skórne: pojawiające się zaczerwienienie, świąd oraz suchość skóry, a także opuchlizna (obrzęk) w okolicy oczu czy ust, mogą sugerować podłoże alergiczne. Zaburzenia odżywiania: niektóre dzieci objawy alergiczne prezentują pod postacią niechęci do jedzenia. Pojawiający się ból brzucha, wymioty, biegunka, zaparcie lub uporczywa zgaga mogą być manifestacją alergii pokarmowej. Objawy przeziębienia: takie objawy najczęściej wiązane są z alergią na pyłki, ale mogą również występować w przypadku alergii pokarmowej.

Anafilaksja: jest zagrażającą życiu reakcją immunologiczną występującą w krótkim czasie po kontakcie z alergenem oraz zajmującą co najmniej dwa narządy. Oznacza to, że pojawiające się wymioty i wysypka albo biegunka i obrzęk w którejś okolicy ciała, uznaje się za reakcję anafilaktyczną.

RODZAJE ALERGII POKARMOWEJ

Istnieją dwa typy alergii na pokarm. Podział zależy od mechanizmu powstawania reakcji uczuleniowej, czyli od rodzaju zaangażowanego w nią przeciwciała nazywanego immunoglobuliną E (IgE). Jest to białko, które odpowiada za uruchomienie ostrej reakcji alergicznej. W alergii IgE- zależnej symptomy pojawiają się zazwyczaj w kilka minut po spożyciu alergizującego pokarmu. Spodziewać się wtedy można zaczerwienionej, swędzącej wysypki, obrzęku ust lub innego rejonu ciała albo wymiotów. Za najgroźniejszą reakcję tego typu uznaje się anafilaksję.

Innym rodzajem alergii na pokarm jest tzw. alergia IgE-niezależna. Niepokojące objawy pod postacią wyprysku, biegunki, zaparcia pojawiają się najczęściej po kilku godzinach, a nawet dniach od spożycia alergenu. Ten rodzaj alergii, ze względu na długi czas pomiędzy narażeniem na alergen a reakcją na niego, jest trudny do zdiagnozowania i często wymaga bardzo wnikliwego spojrzenia na wywiad chorobowy dziecka.

Czasami alergia ma postać mieszaną, a w powstawaniu objawów mają udział zarówno przeciwciała IgE, jak i cały szereg innych mediatorów.

DIAGNOSTYKA ALERGII IGE-ZALEŻNEJ

Jeśli objawy pojawiające się u dziecka sugerują postać alergii IgE-zależnej, można wykonać testy z krwi bądź testy skórne (testy punktowe). W tych drugich kroplę roztworu z pokarmem podejrzanym o alergizację podaje się na skórę przedramienia lub pleców, a następnie delikatnie nakłuwa miejsce nałożenia płynu. Na skórze obserwuje się bąbel. Na 1-2 tygodnie przed wykonaniem badania należy odstawić leki przeciwhistaminowe (np. cetyryzyna, loratydyna), jeśli takie były dziecku wcześniej podawane. Drugim rodzajem badania jest określenie stężenia specyficznych IgE w teście z krwi. Obydwa badania mają podobne znaczenie diagnostyczne i mogą być wykonane bez ograniczenia wiekowego. Wywiad, obiektywna ocena objawów oraz wyniki testów są podstawą do próby ustalenia i wyeliminowania potencjalnie alergizujących pokarmów. Weryfikacja diagnozy jest możliwa dzięki testom prowokacji.

DIAGNOSTYKA ALERGII IGE-NIEZALEŻNEJ

Diagnostyka tego rodzaju alergii stwarza nieco więcej problemów. W reakcję zaangażowanych jest szereg mediatorów

► i nie ma możliwości oceny poziomu każdego z nich. Jeśli lekarz podejrzewa ten typ reakcji uczuleniowej, może zaproponować test prowokacji. Polega on na eliminacji z diety dziecka pokarmu podejrzanego o alergizację na okres 2-6 tygodni oraz ponownym włączeniu go do diety. W tym czasie należy zwrócić szczególną uwagę na ograniczenie innych mogących uczulać produktów. Wykluczenie danego pokarmu z diety dziecka jest zwane dietą eliminacyjną. Alergię na dany produkt potwierdza się, gdy jej objawy ustąpią w wyniku wprowadzenia diety eliminacyjnej, a nawrócą, kiedy ponownie podamy dziecku wykluczony wcześniej pokarm.

Po postawieniu diagnozy alergii pokarmowej wymagane jest dokładne omówienie zaleceń oraz możliwych powikłań w przypadku nieprzestrzegania diety. Warto w tym czasie zasięgnąć porady dietetyka, ponieważ niektóre produkty są „przemycane” w wielu pokarmach. Takie wielokierunkowe działanie daje możliwość pełnej eliminacji alergenu z diety dziecka i uniknięcia objawów alergii w przyszłości.

MEDYCYNALTERNATYWNA W DIAGNOSTYCE ALERGII POKARMOWEJ

Media oferują bogactwo alternatywnych metod diagnostyki alergii pokarmowej. Począwszy od analizy składu włosa, poprzez analizę biopórów aż po badanie stężenia specyficznych przeciwciał w klasie IgG we krwi. Szereg możliwości kusi zarówno prostotą wykonania, jak i złożonością nazwy. Warto pamiętać, że nie mają one udokumentowanej wiarygodności oraz nie są zalecane w diagnostyce alergii u dziecka. Oznacza to, że ich wynik nie może być podstawą do potwierdzenia lub wykluczenia alergii pokarmowej u dzieci.

CZASAMI DIETA ELIMINACYJNA NIE JEST SKUTECZNA

Zdarza się, że mimo przestrzegania diety u dziecka, objawy alergii nie wycofują się. Po wykluczeniu ewentualnych błędów dietetycznych można podejrzewać, że u dziecka występuje również alergia na inny składnik pokarmowy. Konieczna jest wtedy dalsza diagnostyka.

CELIAKIA A ALERGIA NA GLUTEN

Celiakia bywa czasami mylnie określana jako alergia na gluten i choć w obydwu przypadkach konieczne jest przestrzeganie diety, to choroby mają odmienny przebieg i możliwe powikłania. Po stwierdzeniu celiakii dieta eliminacyjna musi być przestrzegana do końca

życia, natomiast alergia pokarmowa może z czasem zmniejszyć swoje nasilenie, a nawet ustąpić całkowicie.

CZAS NA PYTANIA

Na jakie pokarmy dziecko może być uczulone?

Alergia pokarmowa może się rozwinąć w odpowiedzi na każdy pokarm, jednakże część z nich wysuwa się na prowadzenie na liście podejrzanych. Do najczęstszych alergenów pokarmowych zaliczamy: białko mleka krowiego, białko jaja kurzego, pszenicę, orzechy, owoce morza.

Jak długo może potrwać diagnostyka alergii pokarmowej?

Diagnostyka alergii wymaga cierpliwości oraz bacznej obserwacji objawów pojawiających się u dziecka. W zależności od metody diagnostycznej stwierdzenie alergii może potrwać od kilku dni do kilku tygodni, a nawet miesięcy.

Czy przy przestrzeganiu diety eliminacyjnej mogą być pewni, że dziecko będzie się prawidłowo rozwijać?

Jeśli u dziecka nie występuje produkt, na który stwierdzono alergię, to jej objawy powinny ustąpić. Tym samym zmniejszone zostaje ryzyko powikłań alergii. Z wiekiem uczulenie może ustąpić, a dieta eliminacyjna przestanie być niezbędnym warunkiem dobrego samopoczucia i prawidłowego rozwoju.

Na jakie niepokojące objawy u mojego dziecka należy zwrócić szczególną uwagę?

Jeśli po wprowadzeniu nowego pokarmu pojawiają się u dziecka objawy skórne pod postacią wysypki, świądu, łuszczenia, obrzęku, bólów brzucha, kaszlu, łzawienia oczu, kataru lub innych niepokojących dolegliwości, należy udać się do lekarza, który po dokładnym zebraniu wywiadu oceni, czy pojawiające się zmiany mają związek z alergią. ■

Piśmiennictwo:

- Guidelines for the Diagnosis and Management of Food Allergy in the United States, Summary of the NIAID-Sponsored Expert Panel Report, National Institute of Allergy and Infectious Diseases, December 2010
- NICE clinical guideline "Diagnosis and assessment of food allergy in children and young people in primary care and community settings"
- Sicherer SH, Sampson HA. Food allergy, *Journal of Allergy and Clinical Immunology*, 2006;117:S470-5.

Rosetta

Firma **ROSETTA** z Warszawy importuje z **BRAZYLII** produkty dla bezglutenowców z owoców i warzyw tropikalnych bogatych w witaminy i mikroelementy.



GOIABADA - MARMOLADA Z GUAJAWY

Posiada niepowtarzalny smak. Używa się do białego sera, wypieków ciast, ciasteczek, naleśników, do deserów oraz jako deser.



PALMITO - SERCE PALMY

- jarzyna bogata głównie w żelazo. Używa się do sałatek, do farszów, sosów a zupa lub krem smakują wybornie.



VITAMILHO - SKROBIA KUKURYDZIANA

Do wypieków, puddingów, klusek, kremów, budyni, mas słodkich i pikantnych.



ACEROLA - WIŚNIA Z BARBADOS

Koncentrat naturalny, niesłodzony, źródło witaminy C. Używa się do napojów, galaretek, lodów, deserów, przy przeziębieniach.

Inne produkty na:
www.rosetta.waw.pl

Zapraszamy do współpracy hurtownie, sklepy, gastronomię...

ROSETTA Import-Eksport
tel./fax: 22 624 09 52
kom.: 506 02 52 53
e-mail: rosetta@message.pl
www.rosetta.waw.pl

Nadwrażliwość na gluten – czy jesteśmy świadkami nowej epidemii?

Nie celiakia i nie alergія – naukowcy opisali właśnie trzeci typ nieprawidłowej reakcji na gluten, której skali występowania nawet się nie spodziewamy.

W lutym 2011 w Londynie, a następnie w czerwcu 2011 w Oslo światowej sławy naukowcy i lekarze zajmujący się nietolerancją glutenu potwierdzili i omówili nową jednostkę chorobową, nazwaną gluten sensitivity, co możemy przetłumaczyć jako nadwrażliwość na gluten. Prawdopodobnie piszemy o tym jako pierwsi w Polsce, w nadziei, że wkrótce i w naszym kraju lekarze, nie tylko gastroenterolodzy, przyjrzą się uważniej rosnącemu problemowi z brakiem tolerancji glutenu wśród pacjentów, zwykle od lat borykających się z przeróżnymi przykrymi dolegliwościami. Niepokoić, ale i dawać do myślenia może zwłaszcza masowa skala występowania nowo opisanego rodzaju nadwrażliwości – naukowcy wstępnie oceniają, że choroba dotyczy aż kilku procent populacji!

OBJAWY

To właśnie nadwrażliwością na gluten tłumaczyć można część niewyjaśnionych inaczej, a coraz powszechniej zgłaszanych przez pacjentów objawów, na przykład bólów brzucha, biegunek, migren, ciągłego zmęczenia, bólów mięśni i stawów, a nawet zaniku czucia w kończynach. Brak jest jeszcze jakichkolwiek testów charakterystycznych dla tego rodzaju reakcji, tak więc w opisie choroby polegać możemy na razie na empirycznych spostrzeżeniach lekarzy i naukowców. Jednak podczas pierwszej międzynarodowej konferencji poświęconej nadwrażliwości na gluten (First International Conference on Gluten Sensitivity), która odbyła się w dniach 11-12 lutego 2011 w Londynie, badacze zgodnie potwierdzili jej istnienie. Celem zgromadzonych na konferencji ekspertów było opracowanie naukowego algorytmu pozwalającego prawidłowo diagnozować chorobę oraz wyznaczenie obszarów, w których należy zbadać ten temat szczegółowo. Bezpośrednim rezultatem spotkania jest zatem naukowe potwierdzenie, że oprócz celiakii i alergii na gluten (a ściślej na pszenicę) jest także trzecia forma nietolerancji – nadwrażliwość na gluten, charakteryzująca się wrodzonym nieprawidłowym typem odpowiedzi immunologicznej u osoby chorej.

Od dość dawna przeczuwano, że niepożądana reakcja na gluten, białko zawarte w pszenicy, życie i jęczmieniu, jest charakterystyczna nie tylko dla celiakii i alergii na pszenicę. W ostatnich latach eksperci zaobserwowali inne przypadki dolegliwości powodowanych spożyciem glutenu, które nie są ani celiakią, ani alergią.

Schorzenie dotyczy głównie osób dorosłych i charakteryzuje się wystąpieniem jednego lub najczęściej wielu objawów gastrycznych, takich jak: wzdęcia, biegunki czy bóle brzucha, ale także i spoza układu pokarmowego – uczucie splątania, ból głowy, stawów, mięśni.

Objawy te pojawiają się zwykle w ciągu kilku dni lub godzin po spożyciu żywności zawierającej gluten. Z uwagi na fakt, że nie istnieją na razie specyficzne markery wykrywające nadwrażliwość na gluten, diagnoza choroby musi opierać się na kryteriach klinicznych, wspartych obserwacją pacjenta po ponownym wprowadzeniu glutenu (prowokacja) podczas stosowania diety bezglutenowej. Brakuje też precyzyjnych danych odnośnie skali występowania nowej choroby, choć wstępne badania amerykańskie wskazują, że zaburzenie to może dotyczyć aż sześciu procent populacji. Zatem pewne jest, że nadwrażliwość na gluten jest znacznie częstsza niż celiakia.

DIAGNOSTYKA

Badania przeprowadzone przez naukowców w Neapolu i Baltimore, pod kierownictwem dr Anny Sapone i prof. Alessio Fasano, rzucają pewne światło na patogeniczne mechanizmy odpowiedzialne za wystąpienie nadwrażliwości na gluten. Schorzenie wydaje się powiązane z aktywacją nieswoistej immunologicznej reakcji na gluten, inaczej niż w celiakii, gdzie dochodzi do procesów autoimmunizacyjnych. Natomiast genetyczną predyspozycję dla celiakii, czyli obecność genotypu HLA DQ2 i/lub DQ8, obserwowaną u prawie wszystkich pacjentów z celiakią, można zaobserwować tylko u około 50% pacjentów nadwrażliwych na gluten, dlatego nadwrażliwość na gluten nie ma podłoża genetycznego.

Wzrastające zainteresowanie badaczy tą nową odmianą nietolerancji glutenu zaowocowało koniecznością przejrzenia i zrewidowania wszystkich kryteriów diagnostycznych dotyczących schorzeń wywołanych glutenem – celiakii, alergii i nadwrażliwości na gluten. W konferencji w Londynie wzięli udział światowej sławy eksperci w tej dziedzinie, m.in.: prof. Carlo Catassi, dr Alessio Fasano, dr Anna Sapone, dr Michael Schumann, prof. David Sanders. Dokument stworzony przez uczestników konferencji zawiera istotne dla lekarzy i pacjentów przesłanie, systematyzujące wiedzę na temat znanych naukowcom form nietolerancji glutenu i wyróżnia następujące schorzenia z nią związane:

- Celiakia, w swojej odmianie objawowej, latentnej i potencjalnej, jest nietolerancją glutenu o podłożu genetycznym, związanym z występowaniem haplotypów HLA DQ2 i/lub DQ8 i towarzyszy jej zanik kosmków jelitowych oraz występowanie specyficznych markerów we krwi (IgA tTG, IgA EMA, GAF). Celiakia dotyka około 1% populacji.
- choroba Dühringa (skórna manifestacja celiakii) oraz ataksja glutenowa - zaburzenie neurologiczne, w którym zazwyczaj brak jest typowych dla celiakii zmian



Produkty Provena są wytwarzane w Finlandii i zawierają w 100% naturalny, czysty owies. Unikalna technologia produkcji wyrobów Provena gwarantuje bezglutenowość oraz umożliwia zabezpieczenie owsa przed kontaktem z ziarnami innych zbóż. Wyjątkowa czystość produkowanych płatków jest dodatkowo potwierdzana w analizach na każdym z etapów wytwarzania. Tak wysoka dbałość o produkcję sprawia, że smaczne i bogate w błonnik produkty Provena są odpowiednie dla całej rodziny, szczególnie dla osób na diecie bezglutenowej.

Wszystkie produkty Provena dostępne są w nowych opakowaniach. O Nowości pytaj na www.bezgluten.pl

Owies jest idealnym źródłem zdrowego pożywienia dla osób, które świadomie dbają o właściwe odżywianie.

Czysty owies zawarty w produktach Provena to:

- ☑ Gwarancja bezglutenowości
- ☑ Niski indeks glikemiczny i energia na długo
- ☑ Pozytywny wpływ na obniżenie poziomu cholesterolu
- ☑ Poprawa trawienia



RAISIO



NATURALNE PŁATKI OWSIANE, 500 g



MUSLI OWSIANE, 600 g



MAKA MIX DO WYPIEKU CHLEBA OWSIANEGO, 1 kg

NOWOŚĆ

NOWOŚĆ

- ▶ histologicznych i serologicznych, ale występują inne wyznaczniki celiakii, mianowicie obecność w śluzówce jelita (i np. w mózgu) depozytów antytransglutaminazy IgA oraz przeciwciał przeciw transglutaminazie typu 6 (tzw. neuronalna transglutaminaza tkankowa) w surowicy krwi.
- c) Alergia na pszenicę (potocznie nazywana alergią na gluten) to w przeważającym stopniu IgE-zależna wrażliwość na gliadynę, szczególnie jej frakcję ω , charakteryzująca się natychmiastową reakcją ze strony układu oddechowego lub anafilaktyczną (indukowaną zwykle podczas wysiłku fizycznego). Diagnostyka alergii opiera się na wykonaniu testów skórnych i z krwi, choć niestety nie są one często miarodajne.
- d) Opisywana w niniejszym artykule nadwrażliwość na gluten.

Eksperci zgromadzeni na konferencji sformułowali najbardziej aktualną definicję nadwrażliwości na gluten:

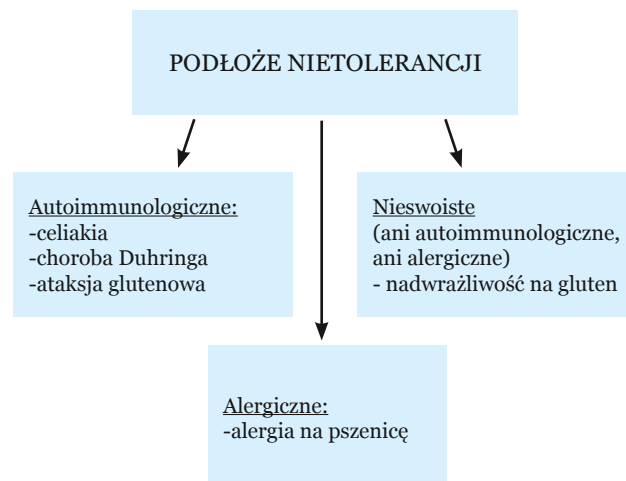
są to te przypadki nietolerancji glutenu, w których w oparciu o badania diagnostyczne wykluczono celiakię (negatywny wynik przeciwciał) oraz alergię na pszenicę (brak podwyższonego poziomu IgE) oraz w których praktycznie brak jest zaniku kosmków jelitowych, a pomimo tego spożycie glutenu (najlepiej sprawdzone podczas prowokacji) powoduje niepożądane objawy u pacjenta.

Badanie genetyczne nie jest miarodajne, ponieważ tylko połowa chorych posiada haplotyp HLA DQ2/DQ8. Co istotne u osób z nadwrażliwością na gluten często jednak występują przeciwciała antygliadynowe starego typu (AGA IgA lub IgG). Zatem jeśli sprawdzimy, że pacjent nie ma ani celiakii, ani alergii na gluten, a mimo to wykluczenie glutenu z diety mu pomaga, a ponowne jego wprowadzenie szkodzi, wówczas możemy mówić o zdiagnozowaniu nadwrażliwości na gluten.

Zdefiniowanie nadwrażliwości na gluten jako nowej jednostki chorobowej zostało z satysfakcją przyjęte przez diagnostów, według których u wielu pacjentów mylnie i zbyt często diagnozuje się zespół jelita drażliwego oraz inne zaburzenia jelitowe o naturze psychosomatycznej. Najprawdopodobniej część tych osób cierpi na nadwrażliwość na gluten i jedynym efektywnym sposobem leczenia ich dolegliwości jest **dieta bezglutenowa**, a nie kolejne leki.

Podczas konferencji w Londynie badacze określili również obszary, w których niezbędne są szczegółowe badania nad nowo opisanym typem nadwrażliwości, między innymi prawdziwą skalą jej występowania, biomarkerami, które ułatwiłyby diagnostykę, ewentualnym poziomem tolerancji śladowych ilości glutenu u osób glutenowrażliwych, a także podłożem nadwrażliwości.

Szereg osób, który spożywając żywność z glutenem (oczywiście większość nie zdaje sobie sprawy z tej zależności) zgłasza niepokojące symptomy, nie ma charakterystycznych dla celiakii przeciwciał we krwi (tTG). Natomiast aż 50% z nich ma pozytywny wynik przeciwciał AGA (przeciwciała antygliadynowe, tak zwane „starego typu” w przeciwieństwie do GAF, potocznie nazywanych „nową gliadyną”). Zwykle podczas biopsji u osób tych nie obserwujemy zmian patologicznych w śluzówce jelita, a ilość limfocytów pozostaje w normie lub nieznacznie poza nią wykracza (Marsh 0 lub I). Kliniczne objawy u pacjentów z nadwrażliwością na gluten



często pochodzą spoza układu pokarmowego, bywają to: bóle głowy, huśtawki nastroju, neuropatia obwodowa, bóle mięśni, chroniczne zmęczenie, utrata wagi. Nadwrażliwość na gluten wydaje się także powiązana z chorobami neuropsychiatrycznymi, takimi jak schizofrenia czy autyzm. Są prace badawcze wskazujące związek pomiędzy wycofaniem glutenu z diety a zdecydowaną poprawą zdrowia osób ze schizofrenią i cierpiących na zaburzenia autystyczne.

RÓŻNICE MIĘDZY CELIAKIĄ A NADWRAŻLIWOŚCIĄ NA GLUTEN

Nie ma na razie testów histologicznych, które byłyby w stanie potwierdzić nadwrażliwość na gluten. W diagnostyce bardzo ważny jest szczegółowy wywiad z pacjentem. Symptomy choroby są bardzo podobne do objawów celiakii, tak więc pierwszym krokiem jest wykonanie pełnej diagnostyki w kierunku celiakii – przeciwciał z krwi oraz biopsji jelita. Brak przeciwciał autoimmunologicznych i brak lub minimalne zmiany w kosmkach (stopień 0 lub 1 w skali Marsha) oraz ustąpienie objawów po wprowadzeniu diety bezglutenowej, a następnie ich nawrót podczas kontrolowanej prowokacji, mogą sugerować nadwrażliwość na gluten.

Algorytm diagnozowania nadwrażliwości na gluten:

- przeciwciała IgE w normie (co wyklucza alergię)
- wykluczona celiakia – prawidłowe wyniki przeciwciał tTG, GAF, Ema oraz brak niedoboru całkowitego IgA
- brak zaniku kosmków jelitowych podczas biopsji (Marsh 0 lub I)
- możliwa obecność przeciwciał antygliadynowych AGA (w klasie IgA i/lub IgG)
- brak zależności genetycznej – pacjenci mogą, lecz nie muszą mieć HLA DQ2/DQ8
- jeśli pacjent obserwuje złagodzenie objawów po wprowadzeniu diety bezglutenowej oraz ponowne zaostrzenie podczas prowokacji glutenem.

LECZENIE

Po przeanalizowaniu powyższych kryteriów w przypadku orzeczenia nadwrażliwości na gluten lekarz powinien zalecić pacjentowi przejście na ścisłą dietę bezglutenową. Zwykle dieta powoduje zdecydowane ustąpienie dokuczliwych objawów.

Leczenie poprzez wykluczenie glutenu z diety nie różni się zatem od postępowania w przypadku celiakii czy alergii na pszenicę. Różnice polegają wyłącznie na tym, iż w przypadku celiakii dieta musi być już stosowana przez całe życie, ▶



Genetyczna diagnostyka celiakii

Jedno badanie na całe życie!

EUROArray HLA-DQ2/DQ8

Do wykonania testu wystarczy jedynie pobranie próbki krwi.

Pozwala w ponad 99% wykluczyć możliwość zachorowania na celiakię.

Można go wykonać u osób będących na diecie bezglutenowej.

Potwierdza rozpoznanie celiakii u osób z nietypowymi objawami.

Jest idealnym narzędziem do sprawdzenia predyspozycji do choroby u osób z grup ryzyka.

Jak wykonać badanie?

- 1 **Pobierz** krew i wypełnij formularze, które znajdują się na stronie: www.euroimmun.pl, zakładka „dla Pacjenta”.
- 2 **Opłać** badanie i wyślij do laboratorium EUROIMMUN próbkę krwi.
- 3 **Wynik** zostanie wysłany pocztą na adres podany w skierowaniu.

Informacja o badaniach

Dział Diagnostyki Molekularnej
EUROIMMUN POLSKA Sp. z o. o.
ul. Grota Roweckiego 34a
52-219 Wrocław

tel./fax 71/373 08 08 wew.115
diagnostyka@euroimmun.pl

- natomiast w przypadku alergii i nadwrażliwości na gluten dieta może być stosowana czasowo. Jak długo? To jest już kolejny problem do głębszej analizy.

Jak i gdzie manifestuje się nadwrażliwość na gluten:	
ból brzucha	w 68% przypadków
wysypka, egzema	40%
bóle głowy	35%
uczucie ciągłego zmęczenia	35%
splątanie	34%
biegunka	33%
wzdęcia	25%
zaparcia	20%
anemia	20%
drętwienie i bolesność kończyn	20%
osłabienie/omdlenia	20%
pieczenie w przełyku	15%
nudności i wymioty	15%
uczucie przelewania w jelitach	10%
zapalenie języka	10%

Opracowano na podstawie: „Forum - journal for health care professionals”
Edition 03, June 2011, Dr Schär Institute

Małgorzata Źródłak

CIĘKAWY PRZYPADKI KLINICZNE PACJENTÓW, U KTÓRYCH STWIERDZONO NADWRAŻLIWOŚĆ NA GLUTEN:

Przypadek 1. Młody mężczyzna z podejrzeniem stwardnienia rozsianego.

33-letni mężczyzna został przyjęty do szpitala w październiku 2008 z zaburzeniami czucia w lewej połowie ciała, z migreną z aurą wzrokową, afazją i zanikami widzenia w lewym oku. Badanie rezonansem magnetycznym pokazało hiperintensywne miąższowe uszkodzenia w istocie białej w T2.

Stwierdzono potencjalne stwardnienie rozsiane, zastosowano terapię steroidami i uzyskano częściowe ustąpienie objawów, z utrzymaniem pozagławkowego zapalenia nerwu wzrokowego. W marcu 2009 roku pacjent ponownie trafił do szpitala z powodu nawracającego owrzodzenia jamy ustnej, niestrawności przypominającej refluks, utraty wagi, zwiększonej częstotliwości wypróżnień, bólów mięśni, splątania, ponownego pojawienia się zaburzeń czucia i całkowitej utraty wzroku

w lewym oku. Rezonans magnetyczny mózgu wskazał miąższowe uszkodzenia w istocie białej oraz pozagławkowe zapalenie nerwu wzrokowego. Badania laboratoryjne w kierunku chorób autoimmunologicznych, w tym celiakii, były negatywne, z wyjątkiem obecności przeciwciał AGA IgA. Zdecydowano o wykonaniu gastroskopii, która wykazała niespecyficzne zapalenie dwunastnicy w obrazie histologicznym. Diagnoza celiakii została na tej podstawie wykluczona, jednak pacjent z własnej inicjatywy postanowił zastosować dietę bezglutenową i odmówił ponownej kuracji steroidowej, którą wcześniej bardzo źle tolerował. Po trzech miesiącach mężczyzna poinformował o znacznym złagodzeniu objawów i ponownym ich zaostrzeniu, kiedy zdarzyło mu się spożyć zwykły chleb czy makaron. Na tej podstawie stwierdzono u pacjenta nadwrażliwość na gluten.

Przypadek 2. Młoda kobieta z pierwotną żółciową marskością wątroby.

24-letnia kobieta została skierowana do szpitala z objawami ciężkiego przemęczenia, z anoreksją, niestrawnością, uczuciem pieczenia w przełyku, biegunką i utratą wagi około 10 kg w ciągu 3 miesięcy oraz swędzeniem skóry. Pacjentce wykonano gastroskopię, która wykazała zapalenie przełyku, chroniczne zapalenie dwunastnicy z niewielkimi zmianami w kosmkach jelitowych (I stopień w skali Marsha). Badania serologiczne w kierunku celiakii i innych chorób autoimmunologicznych okazały się negatywne, z wyjątkiem zwiększonych przeciwciał AGA IgA oraz obecności haplotypu HLA DQ2 i podwyższonej fosfatazy alkalicznej. Orzeczono przypuszczalną pierwotną żółciową marskość wątroby i zastosowano leczenie inhibitorem pompy protonowej oraz lekami na poprawę perystaltyki. Następnie, w związku z pogorszeniem się stanu pacjentki, zbadano obecność przeciwciał antymitochondrialnych i innych markerów typowych dla chorób wątroby, które okazały się jednak negatywne. Badanie śledziony i biopsja wątroby również nic nie wykazały, a zastosowane leczenie kortykosteroidami nie przyniosło poprawy stanu zdrowia pacjentki. Ponieważ stwierdzono podatność genetyczną (obecność HLA DQ2) oraz objawy sugerujące celiakię (mimo że jej nie potwierdzono), postanowiono zastosować u pacjentki dietę bezglutenową. Dieta spowodowała natychmiastową poprawę – zniknęło swędzenie skóry, wskaźniki fosfatazy alkalicznej powróciły do normy i pacjentka zaczęła odczuwać wyraźną poprawę zdrowia. Diagnoza – nadwrażliwość na gluten. ■



„To ciekawa choroba”

O celiakii w Ameryce i związku Aleksandra Wielkiego z celiakią w Indiach rozmawiamy z dr Peterem H. R. Greenem, profesorem Clinical Medicine College of Physicians & Surgeons na Uniwersytecie Columbia w Nowym Jorku.

Dr Peter Green od lat zajmuje się pacjentami z celiakią oraz pracą badawczą nad chorobą trzewną. Jest założycielem i szefem Celiac Disease Center (Centrum Celiakii) na Uniwersytecie Columbia, autorem książek i jednym z najbardziej znanych autorytetów medycznych w dziedzinie celiakii w USA i na świecie.

Wywiad został przeprowadzony 21 czerwca 2011 roku w Oslo przez Małgorzatę Źródłak, prezes Stowarzyszenia, podczas konferencji na temat celiakii (International Coeliac Disease Conference).

Małgorzata Źródłak: Jedną z Pana książek nosi tytuł „Celiakia – ukryta epidemia”, czy mógłby Pan wyjaśnić skąd ten tytuł?

Peter Green: Chciałem tym tytułem zwrócić uwagę na fakt, że celiakia jest tak bardzo „niedodiagnozowana”, chociaż dotyczy aż 1% populacji. Mnóstwo tych osób po prostu nie wie o swojej chorobie, a tymczasem skala występowania celiakii wzrasta. Ilościowo możemy to już określić mianem „epidemii”.

MŻ: A co myśli Pan o niedawno opisanym przez badaczy i lekarzy schorzeniu, jakim jest nadwrażliwość na gluten (ang. *gluten sensitivity*)? Podczas konferencji dowiedzieliśmy się, że może występować jeszcze częściej niż celiakia.

PG: Tak naprawdę nie wiemy jeszcze, jak dużo ludzi jest nadwrażliwych na gluten, choć z pewnością taka choroba istnieje. Obserwujemy coraz więcej pacjentów, którzy

twierdzą, że czują się znacznie lepiej po przejściu na dietę bezglutenową. Na razie bardzo trudno jest stwierdzić, jak wiele jest takich osób, trudno też ich liczbę ocenić na przykład na podstawie ilości kupowanych produktów bezglutenowych (w USA - przyp. red.). Jedno z badań przeprowadzonych w USA pokazało bowiem, że tylko 12% ludzi kupujących u nas żywność bezglutenową czyni to z powodów zdrowotnych, czyli prawidłowo zdiagnozowanej celiakii lub alergii na gluten.

MŻ: Słyszeliśmy, że wielu amerykańskich celebrytów przechodzi na dietę bezglutenową, że jest ona po prostu modna, czy to prawda?

PG: Tak, jest sporo takich osób. Natomiast nas zastanowiło, dlaczego popyt na żywność bezglutenową jest aż tak duży, kim są osoby niezdiagnozowane, które żywią się bezglutenowo. Nie zdawaliśmy sobie do tej pory sprawy z faktu, że metodą prób i błędów tak wiele osób dochodzi do wniosku, iż gluten im szkodzi. Nie wierzyliśmy dotychczas w nadwrażliwość na gluten jako kolejną odmianę nietolerancji. Teraz to się zmieniło, wciąż jednak nie wiemy, jak liczna to grupa chorych.

MŻ: Jak zdiagnozować nadwrażliwość na gluten?

PG: Jest to bardzo trudne i to właśnie jedna z przyczyn, z powodu których nie wiemy, jak wiele osób cierpi na ten rodzaj nietolerancji. Choroba ta nie jest jeszcze uwzględniona ►

Ogólnopolskie Laboratorium Genetyczne

testDNA

Celiakia - Badania DNA

- Test wykrywa geny HLA DQ2 i DQ8, występujące u 90-95% chorych na celiakię
- Wyklucza ryzyko celiakii praktycznie w 100%
- Ma ogromne znaczenie w diagnozowaniu utajonej i potencjalnej postaci celiakii
- Określa ryzyko rozwoju celiakii u krewnych osób chorych
- Czułość testu DNA nie zmienia się przy zastosowaniu diety bezglutenowej
- Idealne rozwiązanie przy wstępowaniu nietypowych objawów celiakii

DLA PACJENTÓW Z WYBRANYCH WOJEWÓDZTW BADANIA DNA WYKONYWANE SĄ BEZPŁATNIE

testDNA Sp. z o.o.: email: biuro@testDNA.pl | www.testDNA.pl
Laboratorium: ul. Robotnicza 32a | 53-608 Wrocław | tel./fax: 071 722 57 98
Siedziba: ul. Stoneczna 4 | 40-135 Katowice | tel./fax: 032 363 08 76

BEZPŁATNA INFOLINIA
0-800-007-771
dla połączeń z telefonów stacjonarnych

www.testDNA.pl

► w międzynarodowej klasyfikacji chorób (tzw. „ICD codes” - przyp. red.), w żadnym kraju nie ma bazy danych pacjentów. Jak wspomniano na konferencji, u osoby, którą podejrzewamy o jakąkolwiek nietolerancję glutenu, robimy odpowiednie badania w kierunku celiakii i alergii. Jeśli wyniki są negatywne, a mimo to pacjent po przejściu na dietę bezglutenową zaczyna odczuwać poprawę zdrowia, możemy mówić o swoistym trzecim typie nietolerancji glutenu, czyli nadwrażliwości (sensitivity).

MŻ: W Polsce mamy wiele problemów z celiakią, jest wciąż mało znana i zbyt rzadko diagnozowana. Wielu lekarzy nie traktuje poważnie choroby, na którą nie ma „normalnego” lekarstwa. Co może Pan poradzić naszemu Stowarzyszeniu w tym względzie?

PG: Nie ma innej rady jak ściśle współpracować z lekarzami i dietetykami. Warto rozwijać w kraju badania nad celiakią, publikować i jak najwięcej mówić na ten temat.

MŻ: Czy często trafiają się w Pana praktyce pacjenci z celiakią oporną na leczenie?

PG: Tak, mamy pacjentów z tym rodzajem celiakii, stanowią oni około 2-3 % wszystkich przypadków osób z chorobą trzewną. Celiakię oporną na leczenie typu I leczymy steroidami, często z sukcesem. Natomiast pacjenci z typem II, na szczęście rzadko występującym, czują się zwykle bardzo źle, pomimo naszych starań i najczęściej zapadają na nowotwory układu pokarmowego. Dodam, że zajmuję się pacjentami dorosłymi z celiakią, nie leczę dzieci.

MŻ: Jak to się stało, że zainteresowała Pana akurat celiakia?

PG: Skończyłem studia medyczne w Australii, gdzie wiedza na temat celiakii była już wówczas na dość dobrym poziomie. Najwidoczniej byłem bardziej świadomy celiakii niż moi koledzy i nagle spostrzegłem, że diagnozuję coraz większą liczbę osób, co bardzo mnie zafrapowało. W swojej praktyce zajmuję się także pracą badawczą, więc zacząłem interesować się celiakią naukowo.

MŻ: Czy uważa Pan celiakię za ciekawą chorobę?

PG: Tak, myślę, że celiakia jest bardzo interesująca zarówno dla lekarzy, jak i naukowców. Towarzyszy jej wielkie spektrum objawów, każdy przypadek jest inny, wciąż nie wiemy wszystkiego na jej temat.

MŻ: Jak Pan myśli, dlaczego celiakia występuje tak często w Indiach? Skąd ta choroba w Chinach, wśród zjadaczy ryżu, który jest bezglutenowy?

PG: Z powodu genów. To Aleksander Wielki przeniósł geny z Europy do Indii. Ze względu na migracje ludności dochodzi do rozprzestrzeniania się genów między poszczególnymi populacjami, stąd osoby z odpowiednim dla celiakii genotypem spotykamy już u Azjatów, w Afryce, praktycznie wszędzie. Ponadto w kulturach, w których zawsze spożywano ryż, powszechne staje się spożycie produktów z pszenicą, stąd tak dużo przypadków celiakii.

MŻ: Czy mógłby Pan na koniec porównać stan wiedzy na temat celiakii w Australii, skąd Pan pochodzi, i w USA, gdzie Pan pracuje?

PG: W Australii świadomość istnienia choroby jest duża, diagnostyka stoi na wysokim poziomie, a żywność bezglutenowa jest powszechnie dostępna. Ogólnie można powiedzieć, że mniejsze liczebnie kraje zwykle lepiej radzą sobie z celiakią. Duże kraje, jak Stany Zjednoczone z 300 milionami mieszkańców, mają z tym prawdziwy problem (w Australii mieszka „tylko” 20 milionów ludzi - przyp. red). Poza tym w USA tylko połowa mieszkańców jest objęta dobrą opieką zdrowotną, co też ma wpływ na diagnostykę.

MŻ: Inaczej niż w Finlandii, która przoduje na świecie w wykrywaniu celiakii i jakości życia osób na diecie bezglutenowej.

PG: Tak, Finlandia to prawdziwy wzór do naśladowania.

MŻ: Bardzo dziękuję za rozmowę. ■

Małgorzata Źródlak



O celiakii w Oslo

14 Międzynarodowe Sympozjum na temat Celiakii, które odbyło się w Oslo w dniach 20-22 czerwca 2011 było najważniejszym tegorocznym spotkaniem prezentującym najświeższe spojrzenie na problemy celiakii i diety bezglutenowej. Tradycja międzynarodowych konferencji na ten temat trwa od 1970 roku, od pierwszego spotkania lekarzy w Londynie. Dziś wiedza na temat celiakii osiągnęła poziom, którego czterdzieści lat temu nie sposób było przewidzieć. Sympozjum, zorganizowane przez Norweskie Stowarzyszenie Osób z Celiakią przy współpracy Uniwersytetu oraz Szpitala Uniwersyteckiego w Oslo, gościło najważniejszych i najbardziej znanych światowej sławy specjalistów w dziedzinie celiakii oraz kilkuset lekarzy, naukowców, dietetyków oraz przedstawicieli stowarzyszeń m.in. z USA, Kanady, Brazylii, Indii, Wielkiej Brytanii, Australii, Szwecji, Norwegii, Danii, Holandii, Niemiec, Włoch, Finlandii, Francji, Grecji, Węgier, Hiszpanii, Rosji, Irlandii a nawet Iranu i Tunezji. Nasze Stowarzyszenie, dzięki wsparciu jednej z firm sponsorujących to wydarzenie, reprezentowały Paulina Sabak i Małgorzata Źródlak.

Sympozjum podzielono na dwie równoległe odbywające się konferencje: Clinical Forum czyli wykłady i prezentacje przeznaczone dla lekarzy, dietetyków oraz organizacji celiaków oraz Międzynarodowe Sympozjum dla naukowców zajmujących się badaniami nad celiakią i nietolerancją glutenu. Każda z sesji poprzedzona była wprowadzeniem eksperta i jednocześnie moderatora sesji, prezentującego najnowszy stan wiedzy w danej dziedzinie oraz najważniejsze zagadnienia do zbadania. Przyjęty przez organizatorów model sprawdził się znakomicie, ponieważ każdy z uczestników mógł wziąć udział w wykładzie odpowiadającym mu poziomem skomplikowania i zaawansowania danego tematu. Wśród zagadnień zaprezentowanych podczas sympozjum znalazły się m.in. genetyka w celiakii, jej diagnostyka, epidemiologia, immunologia i patogeniza, dieta bezglutenowa, nietolerancja glutenu czy nowotwory związane z celiakią. Celem prowadzonych dyskusji była odpowiedź na pytanie jak usprawnić diagnostykę celiakii, jak jej zapobiegać (program Prevent CD) oraz jak poprawić jakość życia osób na diecie bezglutenowej. Szczególnie interesującym i gorąco dyskutowanym przez wielu specjalistów tematem była nadwrażliwość na gluten, o której więcej piszemy na str. 4, a także najnowsze badania nad terapiami, które być może za jakiś czas wspomogą (zastąpią?) dietę bezglutenową w leczeniu chorób glutenezależnych. Cieszyć może fakt, że są

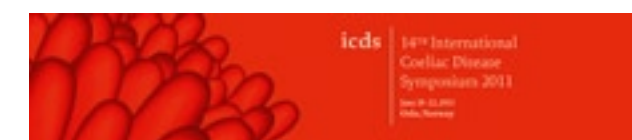
prorowadzone tego typu badania, jednak z przedstawionych dotychczas wyników wypływa wniosek, że długo jeszcze wykluczenie glutenu z diety pozostanie jedynym skutecznym sposobem radzenia sobie z jego nietolerancją.

Poza wykładami zaprezentowano ponad dwieście posterów z podsumowaniem ciekawych badań na temat celiakii, nadwrażliwości na gluten i diety bezglutenowej, co daje jeszcze pełniejszy obraz zainteresowań lekarzy i naukowców. Mogliśmy przeczytać o problemach z płodnością u kobiet i mężczyzn z celiakią, o zwiększonej częstotliwości występowania celiakii u pacjentów z mukowiscydozą i łysieniem plackowatym, związku nadwrażliwości na gluten z ADHD, autyzmem i chorobami neurologicznymi, wczesnym wprowadzaniu glutenu do diety a wystąpieniem celiakii u dzieci, o zwiększonej nadwrażliwości na gluten u osób starszych itd. Sporo mówiono i pisano o problemach z dietą bezglutenową – o ryzyku otyłości, niedoborów mikro- i makroelementów, nadmiernym spożywaniu skrobi pszennej bezglutenowej zamiast bardziej wartościowych ziaren roślin naturalnie bezglutenowych. Naukowcy zastanawiali się także nad badaniami przesiewowymi - u kogo, kiedy i jakimi metodami je przeprowadzać. Dyskutowano również o psychologicznych konsekwencjach stosowania diety bezglutenowej, głównie u dzieci i nastolatków.

Podsumowując – było to świetnie zorganizowane i bardzo interesujące sympozjum, okazja do zapoznania się z najważniejszymi informacjami na temat celiakii przekazywanymi przez największe autorytety w tej dziedzinie (zachęcamy do przeczytania naszego wywiadu z dr Peterem Greenem z Uniwersytetu Columbia w Nowym Jorku).

Mamy nadzieję, że coraz więcej polskich lekarzy zajmujących się celiakią będzie uczestniczyć w międzynarodowych konferencjach poświęconych tej tematyce. ■

Małgorzata Źródlak



PRODUCENT KOMUNIKANTÓW I HOSTII NISKOGLUTENOWYCH DLA LUDZI CHORYCH NA CELIAKIĘ

które to zostały wprowadzone do obrzędu liturgicznego na mocy "NOTY KONFERENCJI EPISKOPATU POLSKI" z dnia 21 maja 2009 r.



Christiana Dąbrowscy sp.j.
ul. Akacjowa 1A, 26-300 Opoczno

Dział Handlowy: Skórkowice 15, 26-330 Żarnów
tel.44 754 49 41; fax. 44 715 08 39, e-mail - biuro@christiana-dabrowscy.com

Alergie pokarmowe a celiakia



Mgr inż. żywienia człowieka Urszula Grochowska

Dietetyk

Dziecięcy Szpital Kliniczny

ul. Działdowska 1, Warszawa

Coraz częściej słyszymy o zdiagnozowanej alergii, zarówno u dzieci, jak i u dorosłych. Diagnostyka ta dotyczy alergii wziewnej i/lub pokarmowej. Kiedy słyszymy magiczny zwrot „alergia pokarmowa”, zastanawiamy się, co możemy bezpiecznie jeść, a czego unikać, i czy każdy „bezpieczny” produkt jest na pewno bezpieczny?

W leczeniu alergii pokarmowej najważniejsze jest prawidłowe rozpoznanie czynnika wywołującego reakcję alergiczną, a następnie jego wyeliminowanie z diety. W identyfikacji składnika bądź składników pokarmowych napotykamy często na trudności - szczególnie, gdy reakcja alergiczna dotyczy wielu produktów. Alergenem pokarmowym może być każdy produkt spożywczy, co nie oznacza, że alergik musi ze swojego jadłospisu wykluczyć wszystkie potencjalne alergeny. Wrażliwość na alergeny jest bardzo indywidualna, zarówno pod względem jakości, jak i ilości spożytego produktu. Głównymi przyczynami alergii pokarmowych są białka mleka, jaj, orzechów arachidowych i pozostałych orzechów, ryb, skorupiaków, soi oraz zbóż.

ALERGIA NA MLEKO

Najczęściej spotykana jest alergia na białko mleka krowiego (nie można jej mylić z nietolerancją laktozy – to zupełnie inne schorzenie). W skład mleka wchodzi białka kazeinowe (78-85%), białka serwatkowe (15-25%) i śladowe ilości białek otoczki kuleczek tłuszczowych (0,1%). Do najsilniej alergizujących białek należą kazeina i β-laktoglobulina oraz w mniejszym stopniu - α-laktoglobulina. Obróbka termiczna obniża nieco właściwości alergizujące białek mleka. Dotyczy to przede wszystkim białek serwatkowych, natomiast zmniejszenie alergienności białek kazeinowych jest nieznaczne. Reakcja alergiczna na białka mleka krowiego dotyczy głównie niemowląt i małych dzieci, choć diagnozowana jest u dzieci starszych i osób dorosłych. Białka mleka krowiego, spożywane przez kobiety karmiące piersią, przechodzą do ich pokarmu i zdarza się, że mogą powodować objawy alergii u niemowląt karmionych naturalnie. W takich sytuacjach należy wprowadzić dietę eliminacyjną u matki karmiącej piersią, a gdy to nie przynosi efektów – odstawić niemowlę od piersi i wprowadzić do jego jadłospisu mieszaninę hydrolizowaną. O sposobie karmienia niemowlęcia decyduje lekarz. Nie należy podejmować takiej decyzji samodzielnie.

Słyszając o alergii na białko mleka krowiego, najczęściej alergen kojarzymy tylko z mlekiem, ewentualnie z serami i napojami mlecznymi. Z diety w alergii na białko mleka należy wyeliminować wszystkie produkty pochodzenia mlecznego, również te, które w swoim składzie zawierają mleko czy jego pochodne. Zaliczamy do nich wszystkie desery na bazie mleka, jogurtu, kefiru, niemal wszystkie ciasta z kremami, ciasta

i bułeczki drożdżowe, serniki, bułeczki maślane, dipy na bazie napojów mlecznych, niektóre rodzaje pieczywa chrupkiego. Należy mieć na uwadze, że w skład tradycyjnego pieczywa też może wchodzić mleko. Dobrze więc jest zasięgnąć informacji na ten temat bezpośrednio u producenta żywności (nigdy w sklepie z pieczywem).

W przypadku alergii na białko mleka krowiego u osoby z celiakią, należy bezwzględnie zrezygnować ze wszystkich produktów bezglutenowych mlecznych (np. pieczywo, mąka, ciastka i ich koncentraty) i zastąpić je bezmlecznymi.

W przypadku takiej diety trzeba pamiętać, iż śladowe ilości białek mleka znajdują się w maśle i śmietanie. Masło zastępuje się margaryną, ale nie każdą. Należy wybierać taką, w której zawartość białka wynosi 0g, informację znajdziemy na opakowaniu. Do margaryn, podczas ich produkcji, mogą być dodawane: mleko, serwatka, jogurt, śmietanka – stąd śladowa zawartość białka w tych tłuszczach. Dość często, ze względu na tzw. alergię krzyżową, z diety bezmlecznej eliminuje się także produkty i potrawy z wołowiny i cielęciny. A skoro eliminujemy wołowinę, to także żelatynę wołową i kostki bulionowe. Należy pamiętać, że skład mleka koziego czy owczego jest podobny do składu mleka krowiego, więc mleko to również może powodować reakcje alergiczne. Kiedy z jadłospisu wyeliminowane zostaną przetwory mleczne, niestety dieta będzie zdecydowanie uboższa w wapń niezbędny do budowy układu kostnego i prawidłowego jego funkcjonowania. Niewielkie ilości wapnia zawierają niemal wszystkie warzywa i owoce oraz ciemne pieczywo (to ostatnie, z maki pszennej, nie dla osób z celiakią). Niestety, dieta po wykluczeniu przetworów mlecznych, jest dietą niedoborową w wapń. Nie można więc zapominać o produktach zamiennych wzbogaconych w ten składnik mineralny. Wapń można znaleźć w mleku i deserach sojowych. Również mleko ryżowe, kokosowe, migdałowe i owsiane jest wzbogacone w ten makroskładnik. Nie poleca się jednak mleka owsianego w przypadku celiakii, mleka sojowego w alergii na białko sojowe, a mleka migdałowego i kokosowego dla uczulonych na orzechy. Mleko dodawane do potraw (np. naleśniki, racuchy) zastępuje się zamiennikiem mleka lub wodą. Gdy z jakiegoś powodu (brak tolerancji smakowej, alergia na kilka produktów spożywczych) trudno jest uzupełnić dietę w wapń, należy skonsultować z lekarzem ewentualną suplementację tym składnikiem. Nie stosujemy suplementacji na własną rękę, możemy tym zaszkodzić alergikowi!



Zakład Piekarniczo - Cukierniczy „GLUTENEX” Andrzej Kawa to firma rodzinna z siedzibą w Sadach k/ Poznania.

To pierwszy w Polsce, działający od 1987 roku producent środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego - wyrobów bezglutenowych, niskobiałkowych i dla diabetyków - a więc firma z ponad 24 letnią tradycją!

Wszystkie nasze wyroby są produkowane z surowców naturalnych, najwyższej jakości z certyfikatami. Natomiast chleby są sporządzane metodą tradycyjną - na zakwasie. Prowadzimy ciągłe badania i poszukiwania nowych rozwiązań technologicznych w celu poprawy jakości produkowanych wyrobów. O ciągłym rozwoju firmy świadczy fakt, iż w ostatnim czasie poszerzyliśmy asortyment o wyroby ekstrudowane - chlebek chrupki, fasolki kukurydziane, płatki kukurydziane i ryżowe. Z wykorzystaniem płatków własnej produkcji wprowadziliśmy do oferty musli bezglutenowe i niskobiałkowe. Ostatnio wprowadziliśmy do naszej oferty błyskawiczne zupy bezglutenowe i niskobiałkowe z makaronem instant własnej produkcji.

Firma posiada zezwolenia Głównego Inspektora Sanitarnego w Warszawie, Certyfikaty ISO-9001 oraz HACCP.

Wyroby nasze uzyskały wiele nagród i wyróżnień, m.in. na Natura FOOD - ECOLIFE 2009 w Łodzi trzy złote medale za: chlebek chrupki, musli owocowo-orzechowe, kołacz poznański, a ostatnio Złotą Bułkę na Międzynarodowych Targach Chleba w Jaworze za Chlebek chrupki niskobiałkowy.

Właściciel firmy Andrzej Kawa za działalność na rzecz osób niepełnosprawnych został odznaczony Srebrnym Krzyżem Zasługi. W kwietniu 2011 r. otrzymał Złoty Medal Wybitnego Producenta Żywności Bezglutenowej, Niskobiałkowej i dla Diabetyków.

Nadrzędnym celem „Glutenexu” jest najwyższa jakość, dobry smak, bogata oferta, ciągłe udoskonalanie technologii a przede wszystkim zadowolenie naszych Klientów.

Posiadamy stałych odbiorców z terenu całej Polski oraz Czech, Słowacji, Węgier, Litwy, Belgii, Holandii.



Zakład Piekarniczo-Cukierniczy
GLUTENEX Andrzej Kawa

Sady k/Poznania, ul. Ludowa 6

62-080 Tarnowo Podgórne

tel. +48 61 814-65-37, 814-61-79,

814-61-80, fax 61 814-61-74

e-mail: biuro@glutenex.com.pl

www.glutenex.com.pl

PRODUKTY ZAWIERAJĄCE BIAŁKO MLEKA:	PRODUKTY ZAWIERAJĄCE ŚLADOWE IŁOŚCI BIAŁKA MLEKA:
Mleko (krowie, kozie, owcze), wszystkie sery, jogurty, kefir i maślanki, śmietana, masło, serwatka, dipy, serniki, ciasta i bułki drożdżowe, ciasta z kremami, wyroby cukiernicze	Pieczywo tradycyjne i chrupkie, koncentraty ciast i mąk bezglutenowych, margaryny, biszkopty, kostki bulionowe

ALERGIA NA JAJKA

Białka jaj ptasich (kur, kaczek, gęsi) wywołują najsilniejszą reakcję alergiczną u dzieci w pierwszych trzech latach ich życia. Najczęściej spotyka się alergię na białko jaja kurzego. Może się zdarzyć, że osoba z tego typu alergią nie toleruje białka, jako części składowej jaja, a nie reaguje na żółtko jaja. Niektórzy alergicy zastępują jaja kurze przepiórczymi, uważając je za mniej alergizujące. Nie jest to słuszne. Jaja przepiórcze mają ten sam rodzaj białka alergizującego, ale najczęściej spożywane są w mniejszej ilości niż kurze – stąd brak reakcji alergizującej. U niektórych osób może ujawnić się alergiczna reakcja krzyżowa po spożyciu białka jaja i mięsa kurcząt, wówczas eliminujemy z diety oba te produkty. W przypadku konieczności wyeliminowania każdego rodzaju jaj, zastępuje się je proszkiem do pieczenia (w przypadku celiakii bezglutenowym), sodą oczyszczoną, drożdżami lub bezglutenowym zamiennikiem jaj. Osoba z celiakią i alergią na białko jaja musi wykluczyć ze swojego menu większość makaronów i ciastek bezglutenowych oraz niektóre gatunki bezglutenowego pieczywa. Nie wolno zapominać o produktach, w których skład wchodzi jaja. Należą do nich: majonezy, wiele kremów, lody, bezy, ciasta i ciasteczka, niektóre makarony i chrupkie pieczywo. Jaja poddane obróbce termicznej nie tracą swoich właściwości alergizujących, ponieważ frakcje budujące białko są odporne na denaturację i trawienie enzymatyczne.

PRODUKTY ZAWIERAJĄCE BIAŁKO JAJA:	PRODUKTY ZAWIERAJĄCE ŚLADOWE IŁOŚCI BIAŁKA JAJA:
Jaja kurze, kaczce, gęsie, przepiórcze, ciasta, bułki drożdżowe, bezy	Majonez, wiele kremów, lody, pieczywo chrupkie, makarony, wyroby ciastkarskie

ALERGIA NA SOJĘ

W przypadku alergii na białko sojowe z diety wyklucza się wszelkie produkty pochodzenia sojowego (ziarno i granulaty soi, mleko i serki, substytuty mięsa, makaron, pasztety). Trzeba pamiętać, że białko sojowe dodawane jest do wielu wędlin i wyrobów garmazeryjnych. Zdrowiej jest samemu domowymi sposobami przygotowywać takie potrawy jak pieczone czy duszone mięso, pasztety, klopsy. Z diety należy wyeliminować także sos sojowy. W przypadku ciężkiej alergii na białko sojowe, trzeba też uważać na produkty zawierające lecytynę sojową (np. w czekoladzie, margaryny). Śladowe ilości białek soi mogą występować w oleju sojowym tłoczonym na zimno, bezpieczniej jest używać oleju z innych roślin. Znacznie częstsze występowanie reakcji uczuleniowych na te białka obserwuje się u dzieci, które mają alergię na białko mleka krowiego. Właściwości alergizujące białek soi zwiększają się pod wpływem wysokiej temperatury.

PRODUKTY ZAWIERAJĄCE BIAŁKO SOJOWE:	PRODUKTY ZAWIERAJĄCE ŚLADOWE IŁOŚCI BIAŁKA SOJOWEGO:
Ziarna i granulaty sojowy, mleko sojowe i wszystkie desery z tego mleka, konserwy sojowe	Wędliny, wyroby garmazeryjne, lecytyna sojowa (czekolada, margaryny), sos sojowy, olej sojowy tłoczony na zimno

ALERGIA NA ZBOŻA

Alergia na białka zbóż występuje z podobną częstotliwością u dzieci i osób dorosłych. Jeśli chodzi o alergię na białka zbóż, mamy tu podział na alergię na pszenicę, żyto, jęczmień, proso, owies, grykę i gluten. W przypadku alergii na gluten obowiązuje dieta identyczna do tej w chorobie trzewnej. Gdy dotyczy pojedynczych polskich zbóż (prosa, gryki, pszenicy, żyta), nie ma potrzeby stosowania diety bezglutenowej. Wówczas eliminujemy z jadłospisu pojedyncze zboże, np. pszenicę, ale jadamy jęczmień, żyto i owies. Należy pamiętać, że tradycyjny chleb żytni nie jest zupełnie pozbawiony pszenicy. Z powodu ogromnych ilości mąki przetwarzanej w piekarni, nie ma możliwości wypieczenia w takim zakładzie produkcyjnym pieczywa niezanieczyszczonego mąką pszenną. Pszenica najczęściej kojarzy się z pieczywem, makaronem i kaszą manną. Niestety kasza kuskus to też pszenna kasza, głównym składnikiem zwykłego proszku do pieczenia jest mąka pszenna, a komunikant (eucharystia) składa się z mąki pszennej. Podstawę wielu proszków budyniowych, koncentratów zup i sosów oraz wielu mieszanek przyprawowych też stanowi mąka pszenna. W przypadku alergii na pszenicę, podobnie jak w celiakii, nie można zapomnieć o oddzielnej stolnicy i desce do krojenia. Gdy alergenem jest białko żyta, pamiętamy, że z diety należy wykluczyć żurek, zarówno ten z torebki, jak i butelkowy.

PRODUKTY PSZENNE:	PRODUKTY ZE ŚLADOWĄ ZAWARTOŚCIĄ PSZENICY:
Mąki, makarony, pieczywa, ciasta z mąki pszennej, kasze (manna, kuskus), komunikanty (eucharystia)	Koncentraty zup, sosów i budyniu, proszek do pieczenia, pieczywo żytnie z tradycyjnej piekarni, majonezy light, Nie zapomnij o: stolnica, deska do krojenia

ALERGIA NA RYBY I SKORUPIAKI

Alergie wywołane spożyciem ryb i ich przetworów dotyczą również często dzieci, jak i osób dorosłych. Alergeny występujące w rybach są tak silne, że nawet ich śladowe ilości przedostające się do potraw mogą u osoby wrażliwej spowodować wystąpienie ostrych objawów alergii. W alergii na białko ryb nie zaleca się spożywania tranu i kawioru. Częstym i silnym alergenem bywają owoce morza. Po rozpoznaniu takiej alergii, rezygnuje się ze spożywania małż, krewetek, krabów, ostryg, kalmarów, homarów, langust i raków. Dostatecznie często alergicy uczuleni na owoce morza miewają reakcje alergiczne na ryby. Pamiętajmy, że owoce morza czy ryby wchodzi w skład sushi, wykorzystywane są także w produkcji niektórych sosów i dań kuchni azjatyckiej. Obróbka termiczna nie zmniejsza właściwości uczulających alergenów.

Życie nabiera smaku



Produkty marki Profi oznaczone symbolem przekreślonego kłosa na opakowaniu, nie zawierają glutenu.

PRODUKTY ZAWIERAJĄCE BIAŁKO RYB:	PRODUKTY ZAWIERAJĄCE ŚLADOWE ILOŚCI BIAŁKA RYB:
Ryby, konserwy rybne, sushi	Paluszki krabowe, kawior, tran, kapsułki zawierające kwas omega 3

ALERGIA NA ORZECHY

Za najbardziej alergizujące orzechy uważa się orzechy ziemne (arachidowe). W przypadku alergii na orzechy, najczęściej wykluczamy z diety wszystkie ich rodzaje, również migdały i kokos (też wiórki kokosowe), ale także masło orzechowe. Śladowe ilości orzechów można znaleźć w płatkach śniadaniowych, czy wyrobach ciastkarskich i cukierniczych (np. keks, cukierki raczki czy fistaszki). Znajdujące się w nich alergeny są odporne zarówno na denaturację termiczną, jak i chemiczną – gotowanie nie zmniejsza alergenicności orzechów. Orzechy częściej wywołują reakcje alergiczne u dorosłych, chociaż z ostatnich obserwacji wynika, że wiek, w którym pojawia się alergia na nie, stopniowo się obniża. Coraz częściej pierwsze objawy uczulenia na orzechy arachidowe obserwuje się u dzieci poniżej drugiego roku życia.

ALERGIA NA CYTRUSY

Gdy mamy alergię na cytrusy, rezygnujemy z pomarańczy, grejpfrutów, limonek, mandarynek, cytryn. Sok cytrynowy w kuchni zastępujemy kwaskiem cytrynowym (mimo nazwy nie zawiera on w swoim składzie cytryny). Sok z cytryny jest też częstym składnikiem sosów do sałatek i surówek, cukierków nadziewanych sokiem owocowym, musów, sorbetów. Kiedy osobę z alergią na cytrusy częstują ciastem (szczególnie keksem czy drożdżowym), należy bez wstydu zapytać o ewentualny dodatek do niego soku lub skórki z cytrusa. Często, choć mylnie, do cytrusów zaliczane są banany, granaty, czy mango. To nie są owoce cytrusowe, tylko tropikalne (a to nie jest to samo).

PRODUKTY CYTRUSOWE:	PRODUKTY ZAWIERAJĄCE ŚLADOWE ILOŚCI CYTRUSÓW:
Cytryny, pomarańcze, mandarynki, limonki, grejpfruty, soki z tych owoców	Sosy do sałatek i surówek, musy, sorbety, ciasta (np. keks, drożdżowe) cukierki nadziewane sokiem cytrusowym

ALERGIA NA DROŻDŻE

Dosyć duży problem stanowi alergia na drożdże. Trudno jest znaleźć pieczywo bez dodatku tego składnika, zawiera je także pieczywo bezglutenowe i pita. Nawet do pieczywa żytniego na zakwasie mogą być dodawane drożdże. Należy pamiętać, że chleb żytni na zakwasie może być zanieczyszczony mąką pszenną, co ważne przy jednoczesnej alergii na pszenicę. Drożdże są też składnikiem ciast i bułeczek drożdżowych, spodu do pizzy, ekstraktów drożdżowych. Znajdziemy je również w bulionach i kostkach rosółowych, occie i piklach, kiszzonej kapuście, kupnych sokach owocowych, jogurtach i maślanec, sosie sojowym. Unikać należy produktów, na których widnieje napis „hydrolizowane białko roślinne” czy „słód”. Przy alergii na drożdże zwraca się baczna uwagę na świeżość podawanych surowych warzyw i owoców. Długo i niewłaściwie przechowywane mogą ulegać pleśnieniu, a takich nie powinny jeść zarówno osoby zdrowe, jak i reagujący na drożdże. Nie wystarczy w takiej sytuacji grubiej obrać produkt ze skórki, ponieważ

zarodnikami pleśni zainfekowany jest cały produkt, mimo iż tego nie widać. Podobnie jest z pokrytym pleśnią dżemem, sokiem czy koncentratem pomidorowym – nie ściągamy pleśniowego kożucha z wierzchu, lecz wyrzucamy całą zawartość słoika. Nie każdy wie, że owoce winogron w naturalny sposób pokryte są drożdżami (do produkcji wina gronowego dodatek drożdży nie jest potrzebny), eliminujemy je z diety uczulonego na drożdże. Istotne jest przechowywanie w szczelnych pojemnikach suszu herbacianego i suszonych przypraw – zawilgocone sprzyjają powstawaniu pleśni. Drożdże rozwijają się w każdym resztkach pokarmowych niespożytych w ciągu 24 godzin oraz w produktach przechowywanych w lodówce powyżej 48 godzin. Drożdże można znaleźć w niektórych preparatach farmaceutycznych, w tym witaminach z grupy B. Pleśniami często bywają pokryte orzechy, szczególnie niewłaściwie przechowywane.

PRODUKTY ZAWIERAJĄCE DROŻDŻE:	PRODUKTY, W KTÓRYCH MOŻNA ZNALEŹĆ DROŻDŻE:
Ciasta i bułeczki drożdżowe, pączki, pieczywo, preparaty witamin z grupy B, winogrona, kostki rosółowe, buliony, ekstrakty drożdżowe, hydrolizowane białko roślinne, kiszona kapusta	Piecząwo chrupkie, jogurt, maślanka, kwaśna śmietana, soki kartonowe, zbyt długo przechowywane owoce i warzywa oraz ich przetwory, resztki pokarmowe, zawilgocone przyprawy i susz herbaciany, słód, chleb na zakwasie

INNE ALERGENY

Do silnych alergenów należy kakao. Eliminując je z menu, należy pamiętać też o czekoladzie, nawet tej białej (może być zanieczyszczona śladowymi ilościami kakao), batonach, ciemnych kremach, polewach do lodów, posypkach do ciast i deserów. Alergizująco mogą działać nawozy i środki ochrony roślin. Dlatego bardzo istotnym jest dokładne mycie warzyw i owoców. Najlepiej najpierw spłukać je pod bieżącą zimną, a potem umyć pod bieżącą ciepłą, lecz niegorącą wodą. Im wyższa temperatura wody, tym łatwiej rozpuszczają się w niej substancje pokrywające owoc lub warzywo i szybciej wnikają w głąb produktu przez jego porowatą skórkę. Jeśli jest taka możliwość, dobrze kupować warzywa i owoce bezpośrednio u ich producenta, który nie używa sztucznych nawozów i oprysków. Substancje dodatkowe do żywności także mogą wywoływać u niektórych osób reakcje alergiczne. Szacuje się, że mogą one dotyczyć 0,03-0,15% ludzi dorosłych. W populacji dziecięcej ich objawy obserwuje się znacznie częściej. W przypadku reakcji alergicznych na substancje dodatkowe do żywności wybieramy z półek sklepowych produkty jak najmniej przetworzone. Barwniki znajdują się w landrynkach, lizakach, żelkach, kolorowych posypkach do ciast, kolorowych napojach. Lepiej jest zrezygnować z torebkowych kisieli oraz galaretek i przygotować je na bazie soku owocowego czy kompotu i żelatyny lub mąki ziemniaczanej. Związkami siarki mogą być spryskiwane owoce suszone dla zapobieżenia ich ciemnieniu. Glutaminian sodu, jako wzmacniacz smaku, jest składnikiem maggi i kostek rosółowych, dań typu „gorący kubek”. Benzoesan sodu to konserwant zawarty w ketchupie.

GRUPA SUBSTANCJI DODATKOWYCH DO ŻYWNOSCI:	NAJCZĘŚCIEJ ALERGIZUJĄCE DODATKI DO ŻYWNOSCI:
syntetyczne barwniki spożywcze	E 104 - żółcień chinolinowa, E 110 - żółcień pomarańczowa, E 123 - amarant, E 124 - czerwień koszenilowa, E 128 - czerwień 2G
środki konserwujące	E 200 - kwas sorbowy, E 202 - sorbinian potasu, E 210 - kwas benzoesowy, E 211 - benzoesan sodu, E 220 - dwutlenek siarki, E 230 - bifenyl/difenyl
przeciwutleniacze	E 310 - galusan propylu, E 311 - galusan oktylu, E 312 - galusan dodecyłu, E 320 - butylohydroksyanizol, E 321 - butylohydroksytoluen
substancje wzmacniające smak i zapach	E 620 - kwas glutaminowy, E 621 - glutaminian sodu, E 622 - glutaminian potasu, E 623 - diglutaminian wapnia

PRODUKTY, KTÓRE BARDZO RZADKO SĄ ALERGENAMI.

Alergenem może być każdy produkt. Jedne z nich uczulają częściej i w większym stopniu, inne w mniejszym stopniu. Z produktów zbożowych za najrzadziej alergizującą uchodzi kasza jagłana wytwarzana z prosa. Wśród warzyw rzadko uczulają: buraki, cukinia, dynia, kabaczek, brokuły, kalarepa. Wielu alergików toleruje ciecierzycę i soczewicę oraz groch i fasolę. Najbezpieczniejszymi z mięs są natomiast jagnięcina, dziczyzna, perliczki, rzadko uczula królik. Niejednokrotnie alergicy mogą spożywać arbuzy i melony oraz czereśnie, wiśnie, śliwki, gruszki. Rzadko uczula liść laurowy i ziele angielskie, nie odnotowuje się alergii na cukier czy sól.

PODSUMOWANIE

Celiakia jest chorobą na całe życie, alergia może z czasem

minąć. Po usłyszanym diagnozie „alergia pokarmowa” z diety eliminujemy jedynie pokarmy, na które występuje uczulenie. To, że każdy produkt może działać alergizująco, nie oznacza, że z diety wykluczamy wszystkie potencjalne alergeny. O restrykcyjności diety decyduje lekarz, czasem we współpracy z dietetykiem. Bardzo istotne jest czytanie etykietek w celu ewentualnego wyszukania alergenu. Nie wystarczy jednorazowe przeczytanie. Wielu producentów co jakiś czas modyfikuje skład produktu, więc to, co było bez interesującego nas alergenu dwa miesiące temu, dziś może go zawierać. Po pewnym czasie stosowania diety eliminacyjnej zdarza się, że lekarz decyduje się na prowokację alergenem. Prowokacja taka musi być szczegółowo omówiona z lekarzem i/lub dietetykiem. Nie decydujemy się na samowolne jej przeprowadzanie, gdyż skutki tego mogą być bardzo poważne! ■

Zapraszamy
do sklepu internetowego

www.glutenfree.com.pl

Dieta bezglutenowa w praktyce

GRUPA PRODUKTÓW	NIE ZAWIERAJĄ GLUTENU	MOGĄ ZAWIERAĆ GLUTEN	ZAWIERAJĄ GLUTEN
produkty zbożowe	zboża naturalnie niezawierające glutenu: ryż biały i brązowy, gryka, kukurydza, proso, amarantus, quinoa; mąki i kasze ze zbóż naturalnie bezglutenowych (np. kasza jagłana z prosa, gryczana), płatki ryżowe; skrobia kukurydziana, ryżowa i z tapioki; gotowe mieszanki mączne bezglutenowe, pieczywo i makarony z mąk bezglutenowych wykonane samodzielnie oraz kupne oznakowane znakiem przekreślonego kłosa; kaszki dla dzieci ryżowe i kukurydziane; chrupki kukurydziane; popcorn; bezglutenowy certyfikowany owies	płatki śniadaniowe kukurydziane mogą zawierać słód jęczmienny; mąka kukurydziana, ryżowa, gryczana dostępne w sprzedaży ogólnej mogą być zanieczyszczone glutenem	pszenica (i jej dawne odmiany orkisz i kamut), pszenżyto, żyto, jęczmień, zwykły owies; mąka pszenna, żytnia, jęczmienna; płatki pszenne, jęczmienne, żytnie, owsiane; kasza manna, kuskus, kasza jęczmienna (pęczak, mazurska, perłowa), müsli, kasze owsiane, kaszki błyskawiczne zbożowe i mleczno-zbożowe; makaron pszenny, makaron żytni; pierogi, pyzy, kopytka, naleśniki, pieczywo – każde – jeśli nie jest oznaczone jako bezglutenowe (chleb biały i razowy, bułki, bagietki, pumpernikiel, maca, pieczywo chrupkie, precele), pieczywo cukiernicze suche (herbatniki, ciastka, wafle, biszkopty, pierniczki, sucharki, paluszki itp.), ciasta, ciastka, drożdżówki, pizza, bułka do hamburgera, bułka tarta
mięso, ryby, jaja	świeże nieprzetworzone mięso, ryby, jaja	wędliny (również wysokogatunkowe typu szynka czy polędwica), zwłaszcza tzw. wędliny wysokowydajne, konserwy rybne i mięsne, wędliny podrobowe (kaszanka, pasztetowa, pasztet), wyroby garmazeryjne mięsne (parówki, kotlety mielone, pulpety, hamburgery)	panierki do mięs i ryb oraz potrawy panierowane i zawierające glutenowe dodatki
mleko i produkty mleczne	mleko świeże, mleko w kartonie, zagęszczane, mleko w proszku, kefir, maślanka, jogurt naturalny, nieprzetworzony ser biały, dobrej jakości ser żółty	jogurty owocowe, maślanki smakowe, napoje czekoladowe, produkty mleczne o obniżonej zawartości tłuszczu; serki topione, śmietana (zagęstnik), tanie sery żółte (tzw. wyroby seropodobne), sery z niebieską pleśnią, gotowe sery białe do serników (niektórzy producenci dodają błonnik pszenny)	napoje mleczne z dodatkiem słoju jęczmiennego
tłuszcze	masło, smalec, margaryna, olej roślinny, oliwa z oliwek, majonez bezglutenowy	majonezy, gotowe sosy (dressingi)	olej z kielków pszenicy

GRUPA PRODUKTÓW	NIE ZAWIERAJĄ GLUTENU	MOGĄ ZAWIERAĆ GLUTEN	ZAWIERAJĄ GLUTEN
warzywa	wszystkie warzywa (świeże, mrożone, konserwowane), strączkowe (groch, fasola, soczewica); ziemniaki, skrobia ziemniaczana	sałatki z majonezem i dressingami o nieznanym składzie, przeciery pomidorowe; niektóre fasole w puszkach; placki ziemniaczane; produkty wegetariańskie typu kotlety sojowe, pasztety sojowe, majonezy sojowe	warzywa smażone panierowane
owoce	wszystkie owoce (świeże, mrożone, konserwowane)	owoce suszone niekiedy są posypywane mąką, żeby zapobiec sklepaniu; wsady owocowe	
cukier, słodczyce, desery	cukier, dżem, miód, lanel-drynki, ciasta i ciastka upieczone z dozwolonych produktów, kisiele i budynie domowe z mąki ziemniaczanej; ciasta i ciastka oznakowane znakiem przekreślonego kłosa	guma do żucia, żelki, nadziewane cukierki, batony, gotowe budynie, lody, czekolada i czekoladki; chipsy	ciasta i ciastka upieczone z niedozwolonych mąk lub ze zwykłym proszkiem do pieczenia; słód jęczmienny
napoje	herbata, kawa naturalna, soki owocowe, wody mineralne, kompoty, napary z ziół	niektóre kawy rozpuszczalne, zwłaszcza aromatyzowane; napoje owocowo-warzywne	kawa zbożowa, kakao owsiane, napoje słodzone słodem jęczmiennym, piwo
przyprawy	sól, pieprz, zioła, jednorodne przyprawy, ocet winny, ocet jabłkowy, musztardy, keczupy oznaczone znakiem przekreślonego kłosa	przyprawy typu vegeta, mieszanki przypraw (np. curry), musztardy, keczupy, sosy w proszku gotowe dipy i dressingi	zwykły sos sojowy
zupy	zupy domowe z dozwolonych produktów	zupy w proszku (instant), kostki bulionowe	zupy zaprawiane mąką, z kaszą jęczmienną, makaronem, lanym ciastem
inne	proszek do pieczenia bezglutenowy; soda spożywcza, kolmunikanty i opłatki bezglutenowe	preparaty do odchudzania; niektóre leki i preparaty wielowitaminowe; niektóre aromaty, cukier waniliowy	zwykły proszek do pieczenia; hydrolizowane białko roślinne; tradycyjne komunikanty i opłatki wigilijne

NAJCZĘSTSZE WĄTPLIWOŚCI DOTYCZĄCE DIETY BEZGLUTENOWEJ:

Czy skrobia modyfikowana, maltodekstryny i syropy glukozowo-fruktozowe są bezpieczne?

Według Rozporządzenia Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi z dnia 10 lipca 2007 roku w sprawie znakowania środków spożywczych producent jest zobowiązany umieszczać na opakowaniu informację na temat:

- pochodzenia skrobi i skrobi modyfikowanej, jeżeli skrobia ta może zawierać gluten
- składników alergennych, w tym glutenu

Producent nie musi znakować z wyraźnym odniesieniem do nazwy składnika alergennego:

- syropów glukozowych na bazie pszenicy w tym glukozy (dekstrozy) oraz produktów z nich wytworzonych, jeżeli stopień, w jakim zostały przetworzone, nie może zwiększyć poziomu alergenicności oszacowanej przez

Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA) dla produktu, z którego się wywodzą.

- maltodekstryny na bazie pszenicy oraz produktów z nich wytworzonych, jeżeli stopień, w jakim zostały przetworzone, nie może zwiększyć poziomu alergenicności oszacowanej przez EFSA dla produktu, z którego się wywodzą.
- syropów glukozowych na bazie jęczmienia
- zbóż wykorzystywanych w destylatach do napojów spirytusowych

Czyli jeśli nie ma na etykiecie informacji typu: skrobia modyfikowana (z pszenicy), syrop glukozowo-fruktozowy (z pszenicy) to należy domniemywać, że jest to produkt dla nas bezpieczny. Nasze badania zawartości glutenu w produktach bezglutenowych to potwierdziły, a specjalnie wybieraliśmy produkty zawierające skrobię modyfikowaną i syrop glukozowo-fruktozowy (jogurty, syropy owocowe). Dodatkowo technologowie twierdzą, że do produkcji syropów zazwyczaj używa się surowców naturalnie bezglutenowych: melasy, ▶

- kukurydzy i ziemniaków. Pszenica, żyto, jęczmień są znacznie droższe.

Rada praktyczna: starajmy się wybierać żywność jak najmniej przetworzoną. Jeśli już kupujemy artykuły wysoko przetworzone, starajmy się wybierać produkty dużych znanych firm, które stosują się do tego rozporządzenia.

Czy glutaminian sodu zawiera gluten?

Tu zdania są podzielone. Część technologów uważa, że nie można stosować. Część natomiast twierdzi, że glutaminian pochodzący z pszenicy może zawierać gluten. Na pewno warto to sprawdzić na etykiecie. Jeśli w składzie jest podany glutaminian, a nie ma informacji, że produkt może zawierać gluten to wydaje się, że taki produkt jest dla nas bezpieczny. Stowarzyszenie w trzeciej turze badań sprawdziło rosół z kury firmy Knorr z pietruszką i lubczykiem, w którego składzie jest glutaminian sodu i wynik badania (poniżej 3 ppm) świadczył o braku glutenu w produkcie.

Z drugiej strony sam glutaminian sodu nie jest zbyt zdrowy, może wywoływać różne dolegliwości zdrowotne (tzw. syndrom chińskiej restauracji itp.) i lepiej go nie stosować zbyt często.

Czy można samodzielnie, w warunkach domowych, sprawdzić czy jakiś produkt jest bezglutenowy?

Dawniej stosowano płyn Lugola, który przebarwia się podczas kontaktu ze skrobią. Obecnie nie ma to absolutnie sensu, ponieważ jest to reakcja na każdą skrobię (także bezglutenową), więc płyn przebarwi się również w kontakcie np. z chlebem bezglutenowym. Płyn Lugola nie wykrywa natomiast czystego glutenu w postaci białka, a właśnie taki jest często dodawany do produktów (jako np. „białko roślinne”).

Niedawno na polskim rynku pojawiły się testy do domowego sprawdzania żywności Gluten Tox Home, przypominające w użyciu testy ciążowe. Polskim dystrybutorem hiszpańskiego testu jest firma Balviten. Test może się przydać do sprawdzenia żywności, co do której mamy wątpliwości. Z drugiej strony trzeba pamiętać, że takie jednokrotne sprawdzenie danego produktu nigdy nie daje nam pewności, że następna

jego partia będzie dla nas bezpieczna.

Jakie dodatki do żywności są bezpieczne dla osób na diecie?

Najpopularniejsze dodatki do żywności dozwolone na diecie bezglutenowej to: agar, guma guar, guma ksantanowa, karagen, mączka chleba świętojańskiego, pektyna, syrop klonowy, syrop glukozowo - fruktozowy oraz wymienione wyżej glutaminian sodu, maltodekstryny, skrobia modyfikowana (o ile nie mają dopisku, iż są produkowane z pszenicy).

Czy można jeść polędwicę i inne droższe wędliny?

Najbezpieczniejsze są wędliny opatrzone licencjonowanym znakiem przekreślonego kłosa (polecamy ZM Nowak) i te, które mają na etykiecie informację, że nie zawierają glutenu. Na polskim rynku jest już sporo takich producentów (wykaz produktów bezglutenowych na stronie www.celiakia.pl). Część wędlin z najwyższej półki często nie ma nic niepokojącego w składzie i prawdopodobnie są dla nas bezpieczne, jednak warto dopytać o to producenta.

A najprościej i najzdrowiej jest samemu upiec w domu dowolny kawałek mięsa, który można kroić na kanapki.

Czy można jeść produkty, które mają na swojej etykiecie informację: „może zawierać śladowe ilości glutenu” lub „w zakładzie używany jest gluten”?

Jeśli chce się uczciwie przestrzegać diety bezglutenowej to zdecydowanie nie. Zapewne część producentów może dawać takie ostrzeżenie na wyrost (zwłaszcza jeśli wymienione są wszystkie możliwe alergeny), ponieważ nie badają swoich wyrobów lub używają wspólnych linii produkcyjnych. Niestety nie jesteśmy w stanie tego zweryfikować. Sprawdziliśmy kilka produktów z takim ostrzeżeniem i niektóre faktycznie zawierały gluten powyżej 20 ppm, podczas gdy część z nich była bez glutenu. Czy w sposób powtarzalny? Niestety nie wiadomo. Z drugiej strony obecnie na polskim rynku jest tak wiele różnych produktów bezglutenowych, że naprawdę nie musimy ryzykować i kupować tych wątpliwych. ■

Anna Marczevska, dietetyk

Na zakupach - rady dla początkujących

1. Dokładnie zapoznaj się z listą produktów zakazanych i dozwolonych na www.celiakia.pl. Zwróć uwagę na możliwe ukryte źródła glutenu. Na początku można zabierać ze sobą taką listę na zakupy, z czasem przestanie to być konieczne.
2. Staraj się kupować produkty z licencjonowanym znakiem przekreślonego kłosa ☞, ponieważ nad tymi produktami regularną kontrolę sprawują organizacje celiaków (lista polskich produktów na www.przekreslonyklos.pl). Wykaz pozostałych produktów, których bezglutenowość deklarują producenci znajduje się na stronie Stowarzyszenia www.celiakia.pl.
3. Zawsze bardzo uważnie czytaj skład każdego produktu spożywczego, najlepiej jeszcze w sklepie. Jeśli nie jesteś pewien czy dany produkt nie zawiera glutenu (błonnik roślinny, białko roślinne itp.), zrezygnuj z niego lub skontaktuj się z producentem.
4. Staraj się kupować produkty jak najmniej przetworzone, możliwie wolne od konserwantów i sztucznych składników.
5. Pamiętaj, że im bardziej znana jest firma, której produkt kupujesz, tym większa jest szansa na wiarygodną etykietę - unikaj tanich, niesprawdzonych produktów.





impreza!

bezglutenowa

Grażyna Konińska

Rodzice nie zawsze zdają sobie sprawę z tego, że bycie innym niż rówieśnicy jest dla dziecka dużym wyzwaniem. W skrajnych przypadkach brak akceptacji tej inności może wycisnąć trwałe piętno na młodej psychice i utrudnić wszechstronny rozwój dziecka czy nastolatka. Koncentrując się na ścisłym stosowaniu diety bezglutenowej, łatwo zapomnieć o tym, co dziecko w związku z dietą czuje, myśli, przeżywa. Obawa przed złamaniem zasad diety bezglutenowej powoduje często nieświadome dążenie do ograniczania kontaktów dziecka z rówieśnikami – wizyt u kolegów, wycieczek klasowych, wyjazdów wakacyjnych oraz udziału w innych wydarzeniach rodzinnych czy towarzyskich połączonych z jedzeniem. Nadopiekuńczość rodziców, zwłaszcza matek, może powodować wiele negatywnych pod względem psychologicznym skutków.

U dzieci i nastolatków występuje szczególnie silna potrzeba udziału w grupie rówieśników i poczucia akceptacji. Zadaniem zaś rodziców jest zapewnienie swoim bezglutenowym pociechom ścisłej diety w domu i poza nim. Jak zatem postępować, aby właściwy sposób odżywiania naszego bezglutenowca nie wpłynął negatywnie na jego kontakty z otoczeniem? Nadmierne skupianie uwagi na diecie i chorobie, koncentrowanie wokół nich całego życia rodziny i utrwalanie obrazu dziecka jako osoby przez to niepełnosprawnej, może prowadzić do znacznego obniżenia jego poczucia własnej wartości. Dlatego tak ważna jest postawa rodziny i rodzeństwa. Jeśli od początku będziemy traktować dietę bezglutenową jako po prostu inną, odpowiednią dla naszego dziecka sposób odżywiania, nie będzie ono odczuwało wstydu przed rówieśnikami z powodu swojej inności. Nie narzekajmy przy dziecku nieustannie na kłopoty związane z dietą, starajmy się nie traktować ograniczeń z nią związanych jak dopustu bożego, nie stawiajmy dziecku barier w kontaktach ze światem zewnętrznym, nie narzucamy mu niepotrzebnie dodatkowych ograniczeń. Ale i nie pozostawiamy dziecka samemu sobie z jego rozterkami, niepokojami czy problemami związanymi z zaistniałą sytuacją. Jeżeli dziecko czuje, że jest akceptowane, a jego dieta nie jest dla nas końcem świata i wieczną udręką, jest mu zdecydowanie łatwiej radzić sobie w trudnych sytuacjach.

Dzieciom dużo prościej zaakceptować dietę, jeśli cała rodzina je podobnie jak one. Wystarczy tylko zapewnić jedzącym glutenowo domownikom tradycyjne produkty zbożowe, jak chleb czy makaron.

Zasada ta sprawdza się także podczas wszelkich imprez czy uroczystości odbywających się w domu. Dobrze byłoby, aby wszystkie potrawy, a przynajmniej ich większość, były bezglutenowe – zaoszczędzimy w ten sposób dziecku poczucia inności, a rodzinie i znajomym pokażemy dodatkowo, jak wielkie jest bogactwo smacznych bezglutenowych potraw. Wbrew pozorom nie musi to być ani trudne, ani bardzo kosztowne.

Dobłą okazją sprawdzenia, jak radzimy sobie z wszelkimi problemami psychologicznymi i jednocześnie kulinarnymi, mogą być urodziny naszej pociechy, na które zaprosimy jego kolegów.

Zawsze chcemy, aby impreza urodzinowa była dla dziecka niezapomnianym i radosnym przeżyciem. Większość młodszych dzieci marzy o urodzinach w McDonaldzie czy specjalnej sali zabaw. Najczęściej spotkanie w takim miejscu polega

na tym, że pani zatrudniona jako opiekunka imprezy, często bez śladu uśmiechu na twarzy, podaje poczęstunek w postaci chipsów, coca-coli oraz wcześniej przyniesionego przez rodziców tortu. Czasem pomaluje dzieciom twarze farbami, z czego zresztą nie wszyscy rodzice są zadowoleni, zwłaszcza rodzice alergików. Dzieci biegają potem do sali zabaw, bądź siedzą na krzesłkach w małym pomieszczeniu szumnie zwanym pokojem urodzinowym i jedzą wspomniane chipsy. Nie zawsze udaje się wywalczyć w takim miejscu możliwość zapewnienia diety bezglutenowej dla jubilata.

Pomysłem dla starszych dzieci są urodziny tematyczne w różnych muzeach, teatrach, kinach czy kręgielniach, ale są to zwykle imprezy bardzo drogie i nie każdy może sobie na nie pozwolić.

A gdyby tak powrócić do dawnego zwyczaju organizowania przyjęć urodzinowych w domu lub w ogrodzie? Może być równie ciekawie, atrakcyjnie i wesoło, my natomiast mamy wówczas możliwość zapanowania nad bezglutenowym menu. To dobra propozycja dla dziecka w każdym wieku, nawet nastolatka. Jeśli ma się odrobinę wyobraźni i ochoty, można



urządzić mu niezapomniane przyjęcie. Nie trzeba się do tego szczególnie przygotowywać ani mieć specjalnych zdolności kulinarnych, co więcej impreza w domu wcale nie musi nas dużo kosztować, jeśli oprzemy się na produktach naturalnie bezglutenowych.

Na żadnym przyjęciu nie powinno zabraknąć jedzenia ani odpowiedniej ilości napojów. Należy więc wziąć pod uwagę, że dzieci podczas zabawy szybciej robią się głodne i spragnione. Warto przygotować zarówno coś na ciepło, jak i na zimno, coś słodkiego i pikantnego, tak aby każdy gość naszego jubilata mógł zjeść coś, co lubi.

Bez wątpienia najważniejszym poczęstunkiem na urodzinowym przyjęciu będzie tort. Młodsze dzieci ucieszą się z kolorowego tortu z serków i galaretek. Starszym można zaproponować coś bardziej wyrafinowanego, na przykład tort „mocno czekoladowy”.

Oprócz tego ważne są przekąski – może to być sałatka owocowa z bitą śmietaną, szaszłyki z owoców (np. ananas z puszek, banany, jabłka, arbuz), mini kanapeczki z krakersów bezglutenowych oraz koniecznie jedzenie, jakiego zwykle nie podajemy dzieciom codziennie – frytki, chipsy bezglutenowe, chrupki kukurydziane, lody, orzeszki (na naszej stronie internetowej ▶

► umieściliśmy wykaz produktów bezglutenowych dostępnych na polskim rynku). Należy oczywiście pamiętać o napojach – w dużej ilości. Można podać soki z kartonu, ale większą atrakcją będzie własnoręcznie przygotowany shake lub lemoniada.

Niezbyt dobrym pomysłem jest serwowanie typowych ciast z mąki bezglutenowej. Nawet jeśli nasze dziecko uważa, że pieczemy najlepsze ciasto na świecie, zawsze istnieje możliwość, że któryś z kolegów głośno obwieści, że ciasto jest paskudne, bo smakuje inaczej. Jeśli nie chcemy narazić naszego dziecka na zakłopotanie, najlepiej aby wszystko, co pojawi się na stole, należało do dań naturalnie bezglutenowych. Wtedy nikt nie będzie mógł stwierdzić: „ale to twoje jedzenie jest niedobre.” Istnieje mnóstwo przepisów na ciasta czy desery naturalnie bezglutenowe, więc mamy z czego wybierać. Możemy przyrządzić na przykład tort czekoladowy lub orzechowy (oba bez mąki, z minimalnym dodatkiem bułki tartej – oczywiście bezglutenowej), serniki (z niewielkim dodatkiem skrobi ziemniaczanej), tort Pawłowej (bezowy – z bitą śmietaną), torcik z serków homogenizowanych i galaretek na biszkopcie z mąki ziemniaczanej lub bez spodu i tak dalej, przykładów znajdziemy bez liku. Warto wykorzystać wcześniej sprawdzone przepisy, co do których mamy pewność, że nam wyjdą i będą smakowały wszystkim gościom (polecamy strony www.kuchniabezglutenowa.pl lub www.forum.celiakia.pl).

Część dzieci stroni od mięsa, ale ładnie i smacznie przygotowane piersi kurczaka czy kulki mięsne na pewno się im spodobać. Jeżeli podamy do tego jakiś smakowity sos, na przykład majonezowo-keczupowy, dzieci będą zachwycone.

Nasze starania na pewno przyniosą pozytywny efekt, a bezglutenowy jubilat poczuje się mocno dowartościowany, kiedy kole-dzy przekonają się, że wszystko, co jedzą, jest bardzo smaczne, choć bezglutenowe. Waler edukacyjny – bezcenny. Polecamy nasze przepisy na dania dla dzieci.

Pomarańczowy poncz (3 litry)

Składniki:

- Po 1 litrze soku pomarańczowego, ananasowego, brzoskwiniowego z kartonu
- Do przybrania kostki zamrożonego soku ananasowego, plasterki pomarańczy lub świeżej brzoskwini.

Sposób wykonania:

Wymieszać wszystkie soki. Podawać w szklaneczkach z kostkami zamrożonego soku ananasowego i z plasterkiem brzoskwini na krawędzi.

Cytrynowa lemoniada (około 2 litrów)

Składniki:

- 6-8 dużych cytryn
- 150 g cukru
- 1,5 litra wody

Sposób wykonania:

Umyć cytryny, sparzyć wrzącą wodą, cienko obrać 2-3 sztuki. Zachować skórki. Wycisnąć sok ze wszystkich cytryn. W gorącej wodzie rozpuścić cukier, dodać skórki i sok z cytryn. Odstawić na parę godzin (najlepiej na noc), aby lemoniada nabrała aromatu. Przecedzić przez sitko, usuwając skórki. Sprawdzić, czy lemoniada jest wystarczająco słodka – jeśli trzeba, dosłodzić.

Rubinowy poncz

Składniki:

- 1 litr soku jabłkowego
- 1 litr soku z czerwonych winogron lub żurawinowego
- 1 l wody mineralnej gazowanej, syrop owocowy lub cukier – do smaku
- do przybrania kostki z zamrożonego soku jabłkowego lub z winogron.

Sposób wykonania:

Wymieszać wszystkie soki. Dosłodzić do smaku. Podawać z kostkami zamrożonego soku.

Szyszki z ryżu

Składniki:

- 50 dkg krówek bezglutenowych „ciągnących”
- około 10-20 dkg ryżu preparowanego
- 15 dkg masła
- 2 łyżki ciemnego kakao - opcjonalnie

Sposób wykonania:

Masło roztopić w dużym garnku, stale mieszając. Dodać krówki i kakao. Podgrzewać bardzo powoli, cały czas intensywnie mieszając, aż krówki się rozpuszczą. Uważać, by nie topić krówek za długo, ponieważ skarmelizują się i szyszki będą bardzo twarde. Kiedy masa będzie już jednolita, zestawić z ognia, wsypywać ryż, dokładnie mieszając – ryżu należy dodać tyle, aby wszystkie ziarenka pokryły się obficie masą. Lekko przestudzić. Z ciepłej masy formować rękoma nieduże szyszki. Rozkładać je na pergaminie, ostudzić. Jeśli masa mocno lepi się do rąk, dobrze jest posmarować je odrobiną tłuszczu (oleju, masła). Należy się spieszyć, gdyż masa wystudzona nie daje się formować.

Tort czekoladowy bez mąki

Składniki:

- 160 g czekolady (gorzkiej lub po połowie gorzkiej i mlecznej)
- 200 g masła
- 1 szklanka cukru
- 5 dużych jaj
- ¾ szklanki kakao
- 1 łyżka likieru, rumu lub spirytusu
- parę łyżek kwaśnego dżemu na wierzch tortu i do przełożenia

Sposób wykonania:

Połamać czekoladę na mniejsze kawałki, dodać masło i rozpuścić na małym ogniu. Dodać cukier i żółtka, ubić mikserem. Dodać likier i ubić. Następnie do miski ze składnikami prze-siać kakao i ubić. Dodać ubite na szttywno białka. Delikatnie ►

► wymieszać. Przełożyć do tortownicy o średnicy ok. 22 cm. Piec około 40 minut w piekarniku nagrzanym do 180°C. Sprawdzić patyczkiem, czy upieczone. Studzić 5 minut w tortownicy, po czym przełożyć na metalową kratę do całkowitego ostudzenia. Wierzch ostudzonego tortu pokryć cienką warstwą kwaśnego dżemu. Polewa będzie się lepiej „trzymała”, ponadto zakrywając nierówności na powierzchni tortu, uzyskamy piękną i równą jej warstwę.

Do dekoracji:

- 1 gorzka czekolada
- 5 dag masła
- ew. 1 łyżka słodkiej śmietanki 30%

Czekoladę i masło rozpuścić na parze. Jeśli masa jest gęsta, można dodać łyżkę śmietanki lub trochę więcej masła. Jeszcze ciepłą polewą poleać tort. Ostudzić. Uwaga: Nie obawiajmy się dodatku alkoholu - wyparuje w trakcie pieczenia, pozostanie tylko aromat.



Kokosowe kuleczki

25 sztuk

Składniki:

- 1,5 szklanki mleka w proszku
- ½ szklanki wiórek kokosowych
- 1/2 szklanki masła
- 1/3 szklanki cukru pudru
- 1-2 łyżki masła orzechowego
- 1 opakowanie cukru waniliowego (sprawdzić skład!)

Sposób wykonania:

Podsmażyć wiórki kokosowe na połowie masła na złoto. Ostudzić. Utrzeć mikserem podsmażone wiórki kokosowe z resztą masła, masłem orzechowym, aromatem waniliowym. Dodawać stopniowo tyle mleka w proszku, aby otrzymać miękką, dającą się formować masę. Formować kuleczki wielkości orzecha włoskiego. Można dodatkowo obtoczyć kuleczki w wiórkach kokosowych lub w mleku w proszku.

Ciasteczka z masła orzechowego i Nutelli

32 sztuki

Składniki:

- 1 szklanka bezglutenowego masła orzechowego (gładkiego)
- ok. 1 szklanki cukru
- 1 duże jajko

- 1 łyżeczka bezglutenowego proszku do pieczenia
- 1 mały cukier waniliowy (sprawdzić skład!)
- ½ łyżeczki cynamonu
- Nutella

Sposób wykonania:

Masło orzechowe wymieszać z lekko rozkłóconym jajkiem, cukrem, cukrem waniliowym, proszkiem do pieczenia i cynamonem. Nabierać łyżeczką porcje ciasta, uformować kulkę, układać na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Każdą kulkę ucisnąć palcem, formując dziurkę. Piec 7 minut w piekarniku nagrzanym uprzednio do 180°C. Wyjąć z piekarnika, w każdą dziurkę nałożyć pół łyżeczki Nutelli, wstawić do piekarnika jeszcze na 4-5 minut. Studzić na kratce.



Kulki mięsne

28 sztuk

Jest to bardzo szybka i łatwa do wykonania przystawka, lubiana przez dzieci.

Składniki:

- 500g mielonego mięsa (np. z udźca indyka)
- ¼ szklanki bezglutenowego keczupu
- ¼ szklanki startego parmezanu (lub innego twardego sera)
- 2 łyżeczki czosnku w proszku
- 1,5 łyżeczki soli
- 1 łyżeczka ziół (np. oregano lub suszonej pietruszki)
- olej do smażenia
- wykałaczki do nadziewania kulek.

Sposób wykonania:

Wymieszać wszystkie składniki. Formować kulki mięsne średnicy około 3 cm. Smażyć w głębokim tłuszczu na brązowy kolor - uważać, aby kulki się nie spaliły. Do kulek przygotować parę sosów - dipów. Najprostsze to bezglutenowy keczup, lekka kwaśna śmietana, grecki jogurt z czosnkiem, bezglutenowy majonez z keczupem.

Kurczakowe kąski

Kurczakowe kąski, czyli nuggetsy w orzechowej lub migdałowej panierce, z pewnością dzieciom posmakują. Są chrupiące z zewnątrz, rumiane, a w środku mięciutkie. Jeśli któryś z gości jest uczulony na migdały lub orzechy, kurczaka można obtoczyć w mocno pokruszonych bezglutenowych płatkach kukurydzianych lub pokruszonych kukurydzianych trójkącikach – nachosach. Farsz powinien być dość lepki, ale zwarty, wtedy najłatwiej formować nuggetsy i wówczas wychodzą najsmaczniejsze. Najlepsze są na gorąco, ale smaczne są także na zimno. Podawać podobnie jak kulki mięsne - z sosem majonezowo-czosnkowym lub majonezowo-keczupowym. ►



► **Składniki na około 25 sztuk:**

- 1 podwójna pierś kurczaka
- 1 jajko
- 1 łyżka tartej bułki bezglutenowej
- ok. 2 łyżki mąki bezglutenowej (może być ziemniaczana lub kukurydziana)
- 1 łyżka bezglutenowego keczupu
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka pieprzu
- 1/2 łyżeczki czosnku w proszku, szczypta chili

Do panierowania:

- 2-3 jajka
- 2/3 szklanki zmielonych lub drobno posiekanych migdałów, orzechów lub kukurydzianych płatków lub nachosów
- olej do smażenia.



Sposób wykonania:

Zmieszać mięso w maszynce do mięsa. Dodać bułkę tartą, jajko i mąkę, a także przyprawy. Masa powinna być lepka, dość gęsta i zwarta. W razie potrzeby dodać troszkę mąki. Łyżeczką nabierać masę mięsną, formować waleczek i obtaczać go w rozkłóconym jajku, a następnie w zmielonych migdałach. Smażyć na średnim ogniu na oleju, aż zrumienią się z obydwu stron. Odsączyć z tłuszczu na ręczniku papierowym.

Sos majonezowo-keczupowy do nuggetsów, nachos

Składniki na jedną szklankę sosu:

- 1/2 szklanki bezglutenowego majonezu
- 1/2 szklanki bezglutenowego ketchupu (łagodnego dodajemy więcej, ostrego mniej)

Opcje:

- dodać po szczypcie słodkiej i ostrej papryki w proszku
- dodać łyżeczkę bezglutenowej musztardy

Sposób wykonania:

Majonez mieszać z ketchupem, aż będzie miał jednolity, różowy kolor. Sos jest najlepszy świeży, dlatego najlepiej zrobić go w ostatniej chwili.

Kolorowe łódeczki

Kolorowa galaretka to świetny pomysł zarówno na codzienny deser, jak i świąteczny poczęstunek.

Składniki:

- galaretki o ulubionych smakach
- pomarańcze
- wykalaczki, kolorowy papier.

Sposób wykonania:

Przygotować galaretki według przepisu na opakowaniach, zmniejszając ilość wody o połowę. Pomarańcze wyszorować, opłukać dokładnie, przekroić na pół i za pomocą łyżeczki wydrążyć z nich zawartość, starając się nie przedziurawić skórki.

Przestygniętą galaretką napełniać połówki skórek pomarańczy, ułożyć je na brzegach szklanek (aby galaretka się nie wylała), włożyć do lodówki aż zastygną.

Każdą połówkę pomarańczy przekroić na pół. Z papieru wyciąć trójkąci i umocować je na wykalaczkach tak, aby powstały żagle łódeczek. Wbić żagle do galaretkowych łódeczek, ustawić na talerzykach.

Parę pomysłów na bezglutenowe „kąski” idealne na imprezę:

- Bezglutenowe nuggetsy, pieczone skrzydełka lub nóżki kurczaka
- Bezglutenowe kabanosy, parówki, małe kielbaski
- Bezglutenowe kulki z mięsa mielonego (na patyczkach szaszłykowych, upieczone w piekarniku)
- Bezglutenowe szaszłyki z kostek mięsa (z warzywami lub bez)
- Bezglutenowe smażone kulki mięsne
- Bezglutenowe chipsy ziemniaczane
- Bezglutenowe chrupki kukurydziane
- Bezglutenowe paluszki
- Popcorn
- Bezglutenowe krakersy ryżowe
- Bezglutenowe kukurydziane trójkąci - nachosy z bezglutenowymi dipami (domowymi zimnymi sosami w różnych smakach)
- Warzywa pokrojone w słupki podane z bezglutenowymi dipami
- Bezglutenowe pianki marshmallows
- Bezglutenowe ptasie mleczko
- Bezglutenowe bezy
- Bezglutenowe żelki
- Szaszłyki ze świeżych owoców (świeże owoce pokrojone w kostkę i nabite na patyczki)
- Świeże owoce w polewie czekoladowej
- Talerz z obranymi, pokrojonymi i pięknie ułożonymi owocami
- Tort naturalnie bezglutenowy o ulubionym smaku
- Tort Pavlova
- Sernik z polewą bez spodu
- Sernik z serków homogenizowanych z kolorową galaretką na biszkopecie z mąki ziemniaczanej
- Kolorowa galaretka z owocami (domowej roboty)
- Bezglutenowe lody lub bezglutenowy tort lodowy (własnoręcznie zrobiony)
- Ciasto mrożone Almonds z IKEI (bezglutenowe)
- Ciasteczka z kleiku ryżowego
- Ciasteczka z masła orzechowego
- Kulki rafaello (domowej roboty)
- Szyszki z ryżu preparowanego ■

Figle Migle

Spróbuj,
a polubisz

Kwaśne życzki

WuWużele

żelki owocowe
bezglutenowe

WuWużele

Figle Migle

3 topole

3 Topole
ul. Czerwonego Kapturka 2, 05-092 Dziekanów Leśny
Telefon: +48 22 751-88-43, Fax: +48 22 751-51-31

www.3topole.pl

List i przepis naszej czytelniczki

Kilka miesięcy temu dieta bezglutenowa pojawiła się w naszej rodzinie. Początki nie były łatwe. Mieliliśmy już pewne przyzwyczajenia, nawyki kulinarne, ulubione smaki.... Poszukiwałam więc sposobu na odtworzenie w wersji bezglutenowej smaku ulubionego ciasta mojej rodziny. Oto efekt tych doświadczeń:

Placek ze śliwkami i bezą

Składniki

- 6 jajek (białka z 3 jajek odłożyć na pianę na wierzch placka)
- 3/4 szklanki cukru (oraz 1/2 szkl. cukru do piany na wierzch)
- 3 szklanki mąki (po jednej szklance mąki owsianej bezglutenowej, ryżowej i ziemniaczanej)
- 2/3 szklanki oleju lub 1 kostka margaryny, rozpuszczonej i ostudzonej
- 2 łyżeczki bezglutenowego proszku do pieczenia
- 1,5 kg śliwek, ale mogą być jabłka, wiśnie, truskawki itd (soczyste owoce wcześniej należy zasypać cukrem i zlać wytworzony sok)

- cynamon lub inne przyprawy pasujące do szarlotki lub piernika, co kto lubi
- wiórki kokosowe
- bułka tarta bezglutenowa

Wykonanie:

Jajka (6 żółtek i 3 białka) ubić z cukrem na puszystą masę. Powoli wlewać olej (jak do majonezu), cały czas ubijając. Dodać mąkę wymieszaną z proszkiem do pieczenia. Masę wyłożyć do dużej formy natłuszczonej i wysypanej bezglutenową bułką tartą. Wierzch posypać wiórkami kokosowymi (żeby owoce nie tonęły i żeby uniknąć zakalca). Wyłożyć owoce, posypać wybraną przyprawą. Ubić sztywną pianę z 3 białek i 1/2 szklanki cukru, wyłożyć na owoce, wyrównać.

Piec około 60 minut w nagrzanym uprzednio piekarniku z termoobiegiem, w temperaturze 175°C. Przed wyjęciem z piekarnika sprawdzić patyczkiem, czy ciasto jest gotowe i ew. zostawić jeszcze na około 10 minut. ■

Beata Moskała



Marka "Konspol"
gwarancją jakości

**Producent wyrobów
w 100% z mięsa
kurczaka**

bez
glutenu

bez
laktozy

bez
konserwantów



*Dobry smak i zdrowie
to nasza pasja!*



Dbaj o zdrowie ze smakiem!

Likopen

Pierwszy na świecie
napój zawierający
skoncentrowany likopen



NAPÓJ LIKOPENOWY

- BOGACTWO NATURALNYCH PRZECIWUTLENIACZY
- CHRONI PRZED SZKODLIWYM DZIAŁANIEM WOLNYCH RODNIKÓW
- W 100% NATURALNY, BEZ KONSERWANTÓW I SZTUCZNYCH BARWNIKÓW
- ORZEŻWIAJĄCY SMAK OWOCÓW
- CAŁKOWICIE PRZYSWAJALNY PRZEZ ORGANIZM

Produkt
nie zawiera
glutenu



Unikatowa metoda wydobycia likopenu z pomidorów została opracowana w USA, w laboratoriach profesora Piotra Chomczyńskiego. Jak twierdzą naukowcy i lekarze likopen, odbudowując połączenia międzykomórkowe, w znaczący sposób wspiera organizm w walce z nowotworami - przede wszystkim przewodu pokarmowego - a także chorobami serca.

www.lycolife.pl

Nasze produkty znajdują Państwo m.in. w sieci sklepów REAL

Konspol Holding Sp. z o.o., ul. Grottgera 40, 33-300 Nowy Sącz,
tel. (+48 18) 449 55 00, fax (+48 18) 443 57 43, e-mail: konspol@konspol.com.pl

Więcej produktów oraz listę sklepów gdzie są dostępne nasze produkty bezglutenowe znajdziesz na stronie www.konspol.com.pl

Amarantus

- złoto Inków na polskim stole

Amarantus (szarłat) należy do najstarszych roślin uprawnych świata. Jego niezwykle walory odżywcze doceniali już Inkowie, Aztekowie oraz inne ludy prekolumbijskie. W czasach współczesnych, uprawiany już nie tylko w krajach Ameryki Południowej, wzbudził zainteresowanie naukowców całego świata w nadziei, że przyczyni się do zmniejszenia problemu głodu na świecie.

Szarłat, chociaż wciąż jeszcze mało znany przez Polaków, uprawiany jest na świecie od wieków. Jego ojczyzną jest Ameryka Południowa. Był jednym z trzech ziaren (obok kukurydzy i fasoli) oddawanych jako lenno władcom plemiennym. Dziś pola amarantusa spotkać można we wszystkich niemal zakątkach świata. Uprawia się go na większą skalę w obu Amerykach, w południowo-wschodniej Azji, w Afryce, w Rosji (okolice Sankt Petersburga) Kazachstanie i w Europie: w Niemczech, na Słowacji i w Polsce. Największe uprawy amarantusa znajdują się jednak w Ameryce, gdzie jest bardzo ceniony - wypieki z dodatkiem mąki amarantusowej, chleb, ciastka, makarony można znaleźć w wielu sklepach. Zwłaszcza, że dodatek mąki z amarantu-

Ziarno amarantusa zawiera wiele cennych biopierwiastków: żelazo, wapń, magnez, fosfor, potas, a ich ilość jest kilka razy większa niż w ziarnach tradycyjnych zbóż. Nie zawiera glutenu. Nie bez znaczenia jest też duża zawartość witaminy E - witaminy „wiecznej młodości”, a także niektórych witamin z grupy B.

sa poprawia jakość wypieku, nadaje mu lekko orzechowy smak, przedłuża trwałość i wzbogaca w potrzebne organizmowi mikroelementy.

Rodzina Amarantaceae liczy sobie aż 60 gatunków, z czego tylko kilka nadaje się do uprawy. Większość z nich to uporczywe chwasty o niejadalnych nasionach i liściach, które dają się we znaki także polskim rolnikom. Niektóre odmiany – o pięknych amarantowych pióropuszech – uprawia się jako rośliny ozdobne.

Wprawdzie amarantus według klasyfikacji botanicznej nie jest rośliną zbożową, jednakże ze względu na to, że najczęściej wykorzystywaną jego częścią są nasiona, nazywany jest pseudozbożem.

Współczesne badania laboratoryjne potwierdzają mądrość starożytnych ludów. Okazuje się, że szarłat zawiera lekkostrawną skrobię, dużo łatwo przyswajalnego i wartościowego białka, cenne tłuszcze jedno- i wielonienasycone, wysoką zawartość błonnika oraz wiele cennych składników mineralnych.

WARTOŚCIOWE BIAŁKO

Amarantus jest źródłem cennego białka, zawierającego prawie wszystkie niezbędne dla organizmu aminokwasy. Przy tym zawartość białka jest znacznie wyższa niż w innych roślinach zbożowych, co więcej jest to białko o znacznym stopniu przyswajalności, którego ilość podczas obróbki termicznej się nie obniża. Ziarenka amarantusa bogate są w aminokwasy: lizynę, metioninę i tryptofan, które tylko w niewielkich ilościach występują w ziarnach innych zbóż czy roślin strączkowych. Mąka z amarantusa doskonale komponuje się z mąką kukurydzianą, owsianą czy ryżową właśnie dlatego, iż uzupełnia aminokwasy egzogenne (te, których organizm nie potrafi wytworzyć samodzielnie).

BŁONNIK POKARMOWY

Ziarna amarantusa są niewiele większe od ziaren maku. Na jednej roślinie może ich być nawet 100 000. Ze względu na małe rozmiary mieli się je w całości, dzięki czemu zawierają bardzo duże ilości błonnika, wpływającego korzystnie na pracę jelit, jak również obniżającego poziom cholesterolu we krwi. W nasionach szarlatu jest go nawet dwukrotnie więcej niż w otrębach owsianych, powszechnie polecanych jako bardzo dobre źródło tego składnika, co powoduje, że amarantus jest bardzo użyteczny w zwalczaniu zaparć. Niefermentujące włókno spożywcze stawia tę roślinę w rzędzie produktów przeciwdziałających chorobom układu krążenia oraz obniżających ryzyko wystąpienia chorób nowotworowych.

CENNE TŁUSZCZCE

Nasiona amarantusa zawierają od 5 do 9% jedno- i wielonienasyconych kwasów tłuszczowych o bardzo cennych walorach zdrowotnych. Obniżają one poziom cholesterolu we krwi, zmniejszając ryzyko miażdżycy i innych chorób układu krążenia.

WĘGLOWODANY

Amarantus jest produktem nie tylko wyjątkowo odżywczym, ale także lekkostrawnym. Zawiera bardzo drobną frakcję skrobi, łatwiej strawną od skrobi zawartej w kukurydzy, która jest uznawana za wyjątkowo lekkostrawną. Dlatego amarantus można jeść nawet na krótko przed wysiłkiem fizycznym lub umysłowym, np. przed treningiem czy egzaminem.

SKŁADNIKI MINERALNE

Amarantus charakteryzuje się wysoką zawartością wapnia, ▶

Amarello

ŻYWNOŚĆ
BEZGLUTENOWA



Amarello to pierwsza na polskim rynku seria produktów opartych na amarantusie stworzonych z myślą o osobach chorych na celiakię i uczulonych na gluten.

Amarello gwarancja wspaniałego smaku!

www.ekoprodukt.pl



► magnezu, żelaza, potasu i fosforu. 100g suchych nasion zawiera około 1/3 dawki dziennej wapnia oraz połowę zalecanej dawki żelaza. Dlatego jest on szczególnie polecany w diecie wegetariańskiej, której stosowanie często wiąże się z występowaniem niedoborów składników odżywczych, oraz w diecie matek karmiących, których dzieci uczulone są na mleko krowie.

WITAMINY

Szarłat dostarcza dużych ilości witamin E i C oraz witamin z grupy B (ryboflawiny, kwasu pantenowego, wit. B6), niezbędnych do prawidłowej pracy układu nerwowego, zdolności koncentracji i zapamiętywania, a także do korzystnego wyglądu skóry.

Pisząc o cennych składnikach występujących w amarantusie, nie można również zapomnieć o wysokiej zawartości skwalenu, składnika, który hamuje procesy starzenia się organizmu.

Do niedawna otrzymywano skwalen wyłącznie z przysadki mózgowej wielorybów, teraz preparat pozyskuje się również z oleju amarantusowego.

KOMU POLECANY?

Dodatek amarantusa w codziennej diecie korzystnie wpłynie na każdego, jednak szczególną uwagę powinny mu poświęcić osoby z chorobami układu krążenia, układu kostnego i anemią. Amarantus doskonale poprawi również wartość odżywczą diety dzieci, kobiet w ciąży, sportowców, osób starszych, rekonwalescentów i o wrażliwym układzie pokarmowym.

JAK SPOŻYWAĆ?

Amarantus najczęściej spożywamy w postaci ziaren: jako dodatek do pieczywa, zup, dań duszonych, gotowanych czy zapiekane. Produkuje się także z niego mąkę, która dodawana do przygotowywanych potraw, podnosi ich wartość odżywczą, nie zmieniając wszakże ich smaku. Mąka ta raczej nie nadaje się do wypieków chleba czy ciast, ale może być używana jako dodatek (maksymalnie 20%). Należy również pamiętać o tym, że nie powinna być zbyt długo przechowywana, bowiem wysoka zawartość tłuszczu sprawia, że szybko ulega jęczeniu.

W Meksyku sprzedaje się osiem różnych rodzajów mąki z nasion amarantusa. Najbardziej popularnym produktem amarantusowym jest alegria, czyli prażone nasiona (popping) smażone w melasie, a także atole, czyli napój z przypiekanych i zmielonych nasion, zmieszany z syropem i wodą. W Peru popularne jest bollos, czyli prażone i zmielone nasiona z syropem lub sfermentowane używane przy produkcji piwa. W Gwatemali z sorgo i amarantusa przyrządza się chicha, czyli przysmak podobny do meksykańskiej alegrii. W Indiach nasiona są smażone w cukrze jako laddos, a także gotowane z ryżem. W Nepalu są przypiekane, mielone i jedzone jako kleik - sattoo. W Himalajach z mąki amarantusowej piecze się tortille i chapattis, płaskie nierosnące chlebki podobne do naleśników.

Nasiona amarantusa pękają podobnie jak ziarenka kukurydzy, można więc zrobić z nich tzw. popping. Jest to produkt o lekko orzechowym aromacie, nadający się do bezpośredniego spożycia – można go dodawać do jogurtów, serków czy jeść jako słodką przekąskę z dodatkiem melasy bądź miodu. Można posypać nim potrawy lub jeść z mlekiem jak płatki kukurydziane.

Z nasion amarantusa przyrządza się również płatki, idealnie nadające się do porannej zupy mlecznej, jak również jako dodatek do zup czy kotletów. Z amarantusa (lub z jego dodatkiem) można wyczarować mnóstwo potraw – chleb, ciasto, pasztet, kotlety bezmięsne, sałatkę, a nawet „mleko” dla osób uczulonych na mleko krowie i „majonez” dla uczulonych na jajka. Nasiona można skielkować i dodawać w tej formie do sałatek i past.

Z czerwonych kwiatostanów amarantusa otrzymuje się nietoksyczny barwnik spożywczy (betalainę), który nadaje potrawom wspaniałą amarantową barwę.

EKOLOGICZNA UPRAWA

Amarantus jest jedną z najładniejszych roślin uprawnych na ziemi – piękny kolor liści, łodyg i kwiatów tworzących pióropusze stwarza efekt płomiennych, „gorejących” pól. Rośliny rosną żywiołowo, tolerują suszę, upał, szkodniki i łatwo adaptują się do nowych warunków, nieprzyjaznych dla konwencjonalnych zbóż.

Z punktu widzenia konsumenta amarantus ma jeszcze jedną wielką zaletę: podobno nawożony chemicznie nie rośnie. Nie lubi też pestycydowych oprysków. Zupełnie odwrotnie niż inne uprawy, w których istnieje duża zależność pomiędzy ilością zużytych nawozów sztucznych a wielkością uzyskanych plonów. Uprawa szarlatu jest zatem siłą rzeczy ekologiczna.

W Polsce pierwsze plantacje amarantusa założono na początku lat 90 na Lubelszczyźnie. Opracowano już technologię jego uprawy w naszym klimacie, a nawet wyhodowano polskie odmiany. W polskich sklepach znaleźć można wiele produktów z amarantusa - kilka rodzajów chrupiących ciastek z pełnych, ekspandowanych ziaren zmieszanych z melasą (co zwiększa do wartości żywieniową), ziarno, mąkę, płatki oraz popping.

Firma Ekoprodukt, używająca amarantusa sprowadzanego z Peru lub z Indii, posiada naszą licencję na używanie znaku przekreślonego kłosa. ■

Grażyna Konińska

Bibliografia:

1. National Research Council 1989 Lost crops of the Incas: Little-known plants of the Andes with Promise for Worldwide Cultivation. National Academy Press, Washington, D.C.
2. H. Kunachowicz, I. Nadolna, K. Iwanow, B. Przygoda: Wartość odżywcza wybranych produktów spożywczych i typowych potraw
3. Wegetariański Świat: „Amarantus – zboże XXI wieku”

Jogurty probiotyczne bezglutenowe

Jogurty te produkowane są w oparciu o mleko i probiotyczne kultury bakteryjne.

Szlachetne kultury probiotyczne zasługują na miano „małych obrońców” naszego przewodu pokarmowego. Ich rozwój następuje dopiero w naszym organizmie po spożyciu produktu.

www.KrainaMagdy.pl



Jogurt z komponentów

Probiotyczny wyprodukowany nie zawierających glutenu. Produkt dostępny jest jako naturalny oraz owocowy: truskawkowy oraz z aloesem. W najbliższej przyszłości dostępny będzie nowy smak: malina z żurawiną.



Zakład Produkcji Jogurtu
ul. Zakopiańska 35a
34-424 Szaflary
tel. 18 275 47 69



Szarlotka z mąki z amarantusa z pianą i kruszonką

Wykonanie tej szarlotki nie jest tak trudne, jak można by sądzić z opisu i z mnogości składników. Warto spróbować na jej zrobienie. Jak każda szarlotka najlepsza jest na ciepło.

Spód:

- 3 całe jajka i 3 żółtka
- 2/3 szklanki ciemnego cukru, np. trzcinowego (160ml)
- 100 ml oleju
- 2 łyżeczki bezglutenowego proszku do pieczenia
- 4/5 szklanki mąki z amarantusa prażonej (200ml)
- 4/5 szklanki mąki ryżowej (200ml)
- 1,5 szklanki skrobi z tapioki lub skrobi kukurydzianej (300ml) – do kupienia w sklepach ze zdrową żywnością
- szczypta soli

Nadzienie:

- 2 kg twardej jabłek (np. szara reneta)
- 10 dag wiórków kokosowych
- 2 kopsiaty łyżki cukru (więcej jeśli jabłka są bardzo kwaśne)
- cukier waniliowy

Kruszonka:

- 150 g miks mąki bezglutenowej na ciasto kruche (ok. 2/3 szklanki)
- 100 g masła (wyjętego chwilę wcześniej z lodówki)
- 3 duże łyżki cukru pudru
- 1 żółtko

Piana:

- 1/4 szklanki cukru
- 4 białka

Wykonanie:

1. Na tarce z dużymi oczkami zetrzeć obrane jabłka. Posypać pełną łyżką cukru, odstawić na 15-20 minut, aby puściły sok. Wyłożyć na gęste sitko, mocno odcisnąć łyżką, sok można wypić – jest pyszny.
2. W misce dokładnie wymieszać suche składniki: mąkę z amarantusa, mąkę ryżową, skrobię z tapioki, proszek do pieczenia i sól.
3. W drugiej misce ubić 3 całe jajka i 3 żółtka z cukrem na puszystą masę. Dodawać po trochu olej, cały czas ubijając. Następnie dodawać po trochu wymieszane mąki (można mikserem na niskich obrotach). Ciasto będzie dość gęste. Wyłożyć je na blachę pokrytą papierem do pieczenia, wyrównać powierzchnię i posypać obficie wiórkami kokosowymi (wchłoną sok z jabłek). Na wiórki wyłożyć mocno odcisnięte jabłka, wymieszane z kopsiatą łyżką cukru.
4. Ubić białka z cukrem na puszystą pianę, ułożyć ją na jabłkach.
5. Do miski wsypać mąkę na kruszonkę, cukier puder i masło. Najpierw posiekać całość nożem, a następnie, lekko pocierając, wetrzeć masło w mąkę z cukrem, tak by uzyskać formę grudek. Nie wcierać za długo, aby masło się nie roztopiło. Rozsypać kruszonkę na pianie z białek.
6. Wstawić blachę z ciastem do rozgrzanego do 180°C piekarnika i piec około 1 godziny i 20 minut (ciasto piecze się dosyć długo). Jeśli zbyt mocno rumieni się z wierzchu, przykryć papierem do pieczenia. Smacznego!



Kanapka czy deser

na co masz ochotę?



www.zmiansienazdrowie.pl
www.goodfood.pl

Schowek Zdrowia

e-sklep

Twój sklep z żywnością: bezglutenową, niskobiałkową, bezlaktozową.

Targowisko Bakalarska,
 ul. Bakalarska 11 lok S. 20, Tel.: 600 040 434

Godziny otwarcia sklepu:
 Pon-Pt. 9:00-17:00, Sobota 10:00-15:00

www.schowekzdrowia.pl

Śniadanie bez glutenu

Nie będę pisała, jak ważne jest śniadanie i ile powinniśmy rano jeść, by być w zgodzie z wytycznymi dietetyków. Zapamiętajmy tylko jedno – trzeba je zjeść koniecznie. Zwłaszcza, że bezglutenowe śniadanie nie różni się specjalnie od „glutenowego”. Jakie mamy możliwości i co wybierzemy, zależy przede wszystkim od pory roku, naszych upodobań, zawartości lodówki i szafek oraz niestety trochę również od możliwości finansowych.

Celowo nie podaję nazw firm przy wymienianych produktach (chleb, wędliny, kaszki itd), bo są to informacje, które często się zmieniają. Pojawiają się nowe firmy, część produktów znika z rynku. Na stronie www.celiakia.pl umieściliśmy wykaz produktów bezglutenowych dostępnych na polskim rynku z nazwami ich producentów i dystrybutorów. Wykaz ten jest regularnie aktualizowany.

KANAPKI

Na śniadanie możemy zrobić sobie kanapki z bezglutenowego chleba. Jego jakość jest coraz lepsza i czasy, w których dawał się zjeść jedynie pod postacią grzanek czy po odparowaniu, szczęśliwie odchodzą do przeszłości. Na polskim rynku pojawiły się bardzo smaczne świeże chleby. Mamy też coraz większy wybór pieczywa pełnoziarnistego i na zakwasie.

Co do chleba? Tutaj też wybór jest coraz większy. Oprócz własnoręcznie upieczonego mięsa, na kanapki możemy położyć bezglutenową wędlinę lub pasztet. Dobre są też sery żółte (trzeba uważać na bardzo tanie sery, tzw. wyroby seropodobne, które zawierają gluten) lub białe (większość nabiału jest bezpieczna – uważać należy na masy serowe do serników w kubekach oraz na niektóre smarowidła serowe), do tego pomidor, ogórek, rzodkiewki, papryka lub sałata. Wegetarianom i nie tylko;) polecamy ekologiczne i bezglutenowe warzywne pasty do chleba.

MÜSLI I KASZKI

Wielbiciele müsli mają w czym wybierać. Na rynku dostępne są gotowe müsli bezglutenowe (nazwy firm i produktów są w wykazie). Można też samemu przygotować własną mieszankę, łącząc na przykład bezglutenowe płatki kukurydziane z pestkami dyni, słonecznika, orzechami, rodzynkami oraz płatkami lub poppingiem z amarantusa i łyżką błonnika bezglutenowego (np. jabłkowego, buraczanego czy ryżowego). Całość zalewamy mlekiem, słodzimy miodem, dodajemy pokrojone w kostkę owoce i mamy pyszne, a do tego bardzo pożywne śniadanie. Latem müsli można jeść na zimno - z jogurtem naturalnym i owocami, zimą lepsza będzie wersja z ciepłym mlekiem.

W Polsce dostępne są już bezglutenowe, fińskie płatki owsiane. Do wyboru są błyskawiczne (z suszonymi śliwkami lub morelami), które wystarczy zalać wrzątkiem i wymieszać, i tradycyjne, przeznaczone do gotowania. Dla osób świeżo po diagnozie celiakii i z dolegliwościami jelitowymi dobrym pomysłem na śniadanie są bezglutenowe kaszki dla

niemowląt. Dzieci lubią mleko z przeróżnymi dodatkami: płatkami, kulkami, chrupkami, poduszeczkami, fasolkami. To wszystko mamy już w wersji bezglutenowej.

Podczas upałów lub urlopu w „ciepłych” krajach na śniadanie możemy zjeść misę sezonowych owoców polanych ulubionym jogurtem. Niestety takie śniadanie nie jest odpowiednie w zimniejszej porze roku, ponieważ ma działanie wychładzające. Zimą idealne będą kasze. Ogrzewają organizm, dodają energii na cały dzień i mają bardzo dużo wartości odżywczych. Pyszny jest ryż na mleku, kasza jaglana czy kukurydziana. Kto lubi, może je posłodzić, posypać odrobiną rozgrzewającego cynamonu i zjeść z pokrojonymi suszonymi owocami lub z orzechami i rodzynkami.

POTRAWY Z JAJEK

Jeśli mamy więcej czasu, możemy przygotować naleśniki czy omelety. Pyszne będą zarówno na słodko, jak i z warzywami i serem. Można wykorzystać specjalne mieszanki mąk naleśnikowo-pierogowych, dobre są omelety z bezglutenową mąką owsianą. Można także poeksperymentować, mieszając ze sobą różne rodzaje mąki (gryczana, kukurydziana, z amarantusa itd.). Klasyką śniadaniową jest też oczywiście jajecznica czy jajka gotowane na twardo lub na miękko.

Nie bójmy się eksperymentów, starajmy się wzbogacać naszą dietę. Musimy pamiętać, że mieszanki mąk bezglutenowych (miksy i koncentraty), a co za tym idzie również pieczywo bezglutenowe, zawierają wielokrotnie mniej białka, witamin oraz składników mineralnych (takich jak magnez, żelazo, cynk, miedź) w porównaniu z mąką pszenną, żytnią i „glutenowym” pieczywem, których jeść nie możemy. Jedynie w produktach naturalnie bezglutenowych poziom białka, składników mineralnych, witamin z grupy B i błonnika jest wyższy. Dlatego kasze i ziarna naturalnie bezglutenowe powinny być podstawą naszej diety.

Pamiętajmy o kaszy gryczanej i jaglanej, brązowym ryżu, o ziarnach: grochu, fasoli, soczewicy, ciecierzycy. Dodajmy, gdzie się tylko da, całe lub mielone ziarna sezamu, siemienia lnianego, słonecznika, dyni oraz przeróżnych orzechów. Wzbogacą one nie tylko wartość odżywczą naszych posiłków, ale i polepszą ich smak.

W następnym numerze „Bez glutenu” będziemy się zastanawiać, jak zrobić bezglutenowy obiad w 30 minut. ■

Anna Marczevska, dietetyk



bezpieczna przekąska bez glutenu*



Nasze chrupki kukurydziane produkowane są wyłącznie z kaszy kukurydzianej pozbawionej GMO, pochodzącej z polskich upraw. W swoim składzie nie posiadają żadnych innych dodatków. Dzięki braku glutenu w produkcie mogą one być spożywane przez osoby chore na Celiakię oraz szereg innych schorzeń z nietolerancją glutenu w diecie. Chrupki kukurydziane są zdrową, lekkostrawną przekąską dla osób w każdym wieku. Dzięki swoim właściwościom odżywczym takim jak: niska zawartość sodu, niska zawartość tłuszczu, wysoka zawartość błonnika ich spożywanie może pomóc w profilaktyce chorób cywilizacyjnych, zwanych także chorobami XXI wieku: otyłości, cukrzycy, nadciśnienia tętniczego, miażdżycy. Ich właściwości zdrowotne są dodatkowo spowodowane naturalną zawartością m.in. potasu, cynku, witamin z grupy B. Stanowią zdrową alternatywę dla innych przekąsek znajdujących się na rynku.

*Produkty TBM Snacks oznaczone symbolem przekreślonego kłosa nie zawierają glutenu, są tym samym bezpieczne dla osób nie tolerujących glutenu.

Program MENU BEZ GLUTENU

czyli bezpieczne bezglutenowe jedzenie poza domem.

Każda osoba na diecie bezglutenowej doskonale wie, że jedną z najbardziej problematycznych kwestii stosowania tej diety jest stołowanie się poza domem. Spełnieniem marzeń chyba każdego bezglutenowca jest możliwość bezstresowego pójścia do restauracji czy kawiarni i zamówienia bezpiecznego dania bez konieczności zadawania dziesiątek pytań, bez wszystkich wątpliwości, niedowierzania i ryzyka, jakie teraz wiążą się z jedzeniem na mieście. Od zawsze zazdrościliśmy sprawdzonych lokali bezglutenowym mieszkańcom innych krajów. Absolutnym rekordzistą pod względem miejsc przyjaznych osobom na diecie bezglutenowej, a także prawdziwym wzorem do naśladowania dla naszego Stowarzyszenia, są Włochy, gdzie około 3000 barów, pizzerii, restauracji i kawiarni oznakowanych specjalnym logo posiada certyfikat tamtejszego stowarzyszenia osób z celiakią – AIC (Associazione Italiana Celiachia, www.celiachia.it). W każdym z tych miejsc pracownicy wiedzą, czym jest gluten i na czym polega dieta bezglutenowa. Dania „senza glutine” oznaczone są przekreślonym kłosem, a na witrynie restauracji czy pizzerii już z daleka widać naklejkę informującą, że w tym miejscu bezglutenowy klient znajdzie coś dla siebie.

Chcieliśmy, aby ten bezglutenowy sen mógł się spełnić także u nas. Konsekwentnie urzeczywistnianą misją Stowarzyszenia jest zmiana Polski w kraj przyjazny bezglutenowcom i nadrobienie dziesiątek lat, kiedy celiakia i dieta bezglutenowa nie istniały w świadomości społecznej. Nie jest to łatwe zadanie. Od początku czerpiemy jednak z doświadczeń podobnych organizacji w Europie (przynależność do AOECs, Association of European Coeliac Societies), próbując na gruncie polski przenieść to, co udało się w innych krajach. Dzięki temu oraz ciężkiej pracy kilku osób powstał projekt, który ma za zadanie otworzyć przed bezglutenowymi konsumentami drzwi polskich restauracji, barów i kawiarni. Stworzenie **MENU BEZ GLUTENU** i jego prowadzenie jest dla nas dużym wyzwaniem, gdyż wymaga naprawdę wielkiego zaangażowania. Jednak, obserwując jak wspaniale się rozwija, mamy nadzieję, że podolamy wyzwaniu i już niedługo będzie można wybierać w bogatej ofercie bezglutenowego menu w wielu miejscach w całej Polsce.

Program **MENU BEZ GLUTENU** zawiera kompleksowy zestaw reguł, jakie musi spełnić lokal, poczynając od weryfikacji menu, poprzez wprowadzenie standardów związanych

z przygotowaniem potraw bezglutenowych, po system szkoleń dla personelu. Przygotowując się do rozpoczęcia Programu, stworzyliśmy materiały graficzne i marketingowe, odpowiedni certyfikat, stronę internetową (www.menubezglutenu.pl), a także charakterystyczne logo, które zostało zastrzeżone w Urzędzie Patentowym. Program oficjalnie ruszył z początkiem maja 2011r. Od tego czasu przybyło nam już kilkanaście miejsc z menu bezglutenowym w kilku miastach Polski, w tym restauracje, kawiarnie, cukiernie i catering.

Głównym założeniem Programu jest zachęcenie restauracji i kawiarni do stworzenia warunków przyjaznych osobom na diecie bezglutenowej. Ułatwi to znacznie konsumentom wybór miejsca, w którym będą mogli zjeść bezpieczny bezglutenowy posiłek, a restauratorzy bez wątpienia zdobędą nowych klientów.

Restauracja lub kawiarnia, która przystępuje do **MENU BEZ GLUTENU**, jest przez nas dokładnie sprawdzana, szkoleni i pozostaje z nami w stałym kontakcie oraz zobowiązuje się do przestrzegania ściśle określonych kryteriów bezpieczeństwa obsługi gości na diecie bezglutenowej. Otrzymuje również logo Programu w postaci naklejki, która przyklejona w widocznym miejscu na witrynie restauracji czy kawiarni, jest równocześnie naszym certyfikatem lokalu przyjaznego bezglutenowcom.

Nagłośnienie Program **MENU**

BEZ GLUTENU to nie tylko zadanie Stowarzyszenia, jest to tak naprawdę projekt, w którym mogą pomóc wszystkie osoby na diecie bezglutenowej. Jak widać z listy restauracji, które przystąpiły do Programu na razie są to miejsca zlokalizowane w największych miastach Polski, gdyż to tam pojawiło się zapotrzebowanie na tego rodzaju ofertę. Z pewnością **MENU BEZ GLUTENU** nie dotrze od razu do wszystkich miejscowości w Polsce, szczególnie mniejszych, w których jest nas na razie zbyt mało. Gorąco zachęcamy jednak aktywnych bezglutenowców z większych miast do zainteresowania swoich ulubionych restauracji i kawiarni naszym projektem oraz kontaktu ze Stowarzyszeniem. Pokażmy, że jesteśmy coraz liczniejszą grupą konsumentów. I nie zrażajmy się, że tak daleko nam do Włochów, przecież oni także od czegoś zaczęli. ■

Paulina Sabak



WYKAZ RESTAURACJI, KTÓRE PRZYSTĄPIŁY DO PROGRAMU MENU BEZ GLUTENU

KRAKÓW:

1. Cafe Culca, ul. Mostowa 14, www.cafeculca.pl
2. Cukiernia RED, ul. Zarzecze 9, www.cukierniared.pl
3. Manzana, ul. Miodowa 11, www.manzana.com.pl
4. Pod Baranem, ul. Św. Gertrudy 21, www.podbaranem.com

OLSZTYN:

1. Wileńska, Ryszarda Knosały 5, www.hotelwilenski.pl

PIASECZNO k/Warszawy:

1. Mniam Mniam Catering, ul. Wiejska 17, www.mniam-mniam.pl

POZNAŃ:

1. Ekowiarnia, ul. Ratajczaka 18, www.ekowiarnia.pl

WARSZAWA:

1. Goody Foody, ul. Zamiany 12, www.goodyfoody.pl
2. Green Peas, ul. Szpitalna 5, www.greenpeas.pl
3. Oliwka, Al. KEN 36a lok.1, www.oliwka.eu
4. The Mint, Al. Jana Pawła II 43a, www.themint.pl
5. Zapiecek, ul. Piwna 34/36, www.zapiecek.win.pl
6. Vege Miasto, ul. Chmielna 9a, www.vegavani.com
7. Miseczka Oshin - Sushi Bar, ul. Grzybowska 2 lok. 12, www.miseczkaoshin.pl

WROCŁAW:

1. Obiadomek, ul. Strońska 3, www.obiadomek.pl

Wykaz określa stan na listopad 2011.

Nowe restauracje, gdy przystępują do programu, są wpisywane na stronę: www.menubezglutenu.pl

„Jestem pasjonatem kuchni, nie lubię się ograniczać”

Wywiad z Pawłem Zającem, właścicielem i szefem kuchni restauracji The Mint w Warszawie, pierwszej, która przystąpiła do naszego programu **MENU BEZ GLUTENU**

Dlaczego zainteresował się Pan akurat kuchnią bezglutenową i skąd pomysł przystąpienia do Programu MENU BEZ GLUTENU?

Zainteresowałem się zupełnie przez przypadek. Często odwiedzałem różne fora internetowe, aż kiedyś natrafiłem na forum Stowarzyszenia, gdzie przeczytałem o problemie celiakii i diecie bezglutenowej, która wtedy była mi zupełnie obca. Temat bardzo mnie zainteresował, dlatego zacząłem szukać więcej informacji. Okazało się, że nie jest to dieta, jak np. Dukana, czyli odchudzająca, ale dotyczy ludzi chorych. Kiedy dowie-



działem się więcej na temat diety, postanowiłem przyczynić się do tego, żeby ludziom chorym na celiakię, nie tyle żyło się lepiej, aby mieli większe możliwości wyboru. Na forum przeczytałem między innymi, że dla osoby na diecie bezglutenowej dużym problemem jest jedzenie „na mieście”, ponieważ ciężko jest znaleźć lokal, w którym można zjeść bezglutenowe dania. Postanowiłem wtedy, że wprowadzę menu bezglutenowe w swojej restauracji.



Jak do nowego pomysłu, podszedł personel restauracji? Czy jak do małej rewolucji (konieczność przeszkolenia, zetknięcie się z trochę innym, bo bezglutenowym klientem)?

Personel nie miał wyjścia (śmiech). Na początku była to ciekawostka, coś nowego. Ja sam musiałem odbyć kilka spotkań, tu w Stowarzyszeniu z paniami, żeby dowiedzieć się jak najwięcej. Kiedy byłem już w pełni wyedukowany, przekazałem tę wiedzę moim pracownikom w formie dwóch-trzech szkoleń, które trwały mniej więcej godzinę. Na podstawie materiałów, które od Państwa otrzymałem, dokładnie wyjaśniłem im, co to za choroba, czego dotyczy, na czym polega dieta bezglutenowa, jak się ją stosuje, jakich zasad musimy przestrzegać w restauracji. Cały personel przyjął ten pomysł pozytywnie i z dużą ciekawością.

Już od 3 miesięcy posiadacie w karcie dania bezglutenowe, czy dużo gości spośród odwiedzających restaurację jest na diecie bezglutenowej?

► Od kiedy uczestniczymy w Programie **MENU BEZ GLUTENU**, codziennie przychodzi do nas kilka osób bezglutenowych. Kilka osób jest już naszymi stałymi klientami, a wszyscy nowi, którzy do nas przychodzą, są zachwyceni i zawsze mówią, że wrócą. Widać znaczny wzrost liczby bezglutenowych gości, którzy nas odwiedzają.



Czy trudno jest przystosować menu pod kątem dań bezglutenowych, wyznaczenia miejsca do przechowywania produktów bezglutenowych, zamiany pewnych składników na bezglutenowe?

Nie, nie jest. Tak naprawdę chodzi tu o maksymalne zachowanie ostrożności i przestrzeganie zasad, które zostały ustalone, żeby móc podać posiłek, w którym na pewno nie ma glutenu. Mamy oddzielne deski, naczynia, noże, pogrupowaliśmy je w kuchni tak, żeby wykluczyć możliwość pomyłki. Mieliśmy też rozszady pracowników. Doszło dwóch kucharzy, którym wpoiliśmy wiedzę na temat diety, ponieważ to jest dla nas najważniejsze. Dopiero potem szkoliliśmy ich jak podawać normalne dania. Kwestie estetyki były na drugim miejscu, bo priorytetem były zasady przygotowywania dań bezglutenowych. Podkreślaliśmy, że są warunki, które musimy spełniać, żeby śmiało móc podać na talerzu danie bezglutenowe. Staramy się też wykluczać gluten z niektórych zwykłych dań, które do tej pory były glutenowe, ponieważ w smaku nie czuć żadnej różnicy. To, że wykluczamy gluten, nie powoduje spadku jakości dania. Tak więc nawet jeśli przyjdzie do nas osoba, która jeszcze nie wie, że gluten jej szkodzi, a rzeczywistość tak jest, u nas będzie jej trudniej nim się „zatruć”.

Jak radzi Pan sobie z dodatkami do dań, szczególnie bezglutenowych? Wiadomo, że często w restauracjach używa się gotowych mieszanek przypraw, które nie tylko mogą zawierać gluten, ale też inne mniej zdrowe substancje?

Nie w naszej. Przede wszystkim używamy jednolitych przypraw. Mamy

duży wybór codziennie nowych, świeżych ziół. Używamy co prawda kostek rosółowych i koncentratu pomidorowego, ale tylko do niektórych dań glutenowych.

Pana restauracja zajmuje się także prowadzeniem cateringu. Czy dostępny jest także catering bezglutenowy?

Tak, oczywiście, choć nie mieliśmy jeszcze zapytania ofertowego dotyczącego cateringu bezglutenowego. Natomiast współpracujemy z dwiema firmami, które dostarczają nam produkty bezglutenowe i jak najbardziej jesteśmy w stanie stworzyć taką ofertę. Jesteśmy w pełni elastyczni, jeśli chodzi o dostosowanie się do potrzeb klienta.

A czy podjęlibyście się upieczenia tortu bezglutenowego?

Podejmujemy się różnych wyzwań, więc myślę, że tak.

Czyli w waszym lokalu można zorganizować np. bezglutenowe urodziny?

Tak, oczywiście.



Czy lokal zamyka się wtedy na czas imprezy?

Wszystko zależy od ustalenia z klientem. Jeżeli impreza liczy 25 do 30 osób, bo tyle możemy pomieścić przy stole „zasiadanym”, wtedy restauracja jest na wyłączność, choć w sezonie letnim równocześnie działa normalnie ogródek. Ale nawet przy mniejszej liczbie gości, jeśli klient życzy sobie, żeby lokal był zamknięty, jest to kwestia do ustalenia.

Czy zwykli glutenowi klienci interesują się menu bezglutenowym, czy pytają co oznacza znak przekreślonego kłosa w menu?

Jeśli chodzi o grafikę karty, przygotowaliśmy ją tak, że znaczek przekreślonego kłosa, oznaczający danie bezglutenowe, jest dosyć widoczny, dodatkowo stosujemy oznaczanie, że danie jest bardziej

HAMMER MÜHLE
BIO • ORGANIC

spróbuj, co najlepsze
ekologiczne produkty bezglutenowe

zapytaj się o nasze produkty
swojego sprzedawcy



Dystrybucja w Polsce: Vinet
05-092 Łomianki; ul. Szymanowskiego 5
Zapraszamy na nasze strony www.vinet.pl
lub www.hammermuehle.pl



**Zapraszamy
po bezglutenowe
zakupy do Organic
Farma Zdrowia!**

**JESTEŚMY
W CAŁEJ POLSCE!**

**Nasz inertnetowy
sklep to EKOSFERA24**



- C.H. ARKADIA
Warszawa, Al. Jana Pawła II 82
CHMIELNA
- Warszawa, ul. Chmielna 16
FIELDORFA
- Warszawa, ul. Fieldorfa 10 A
GALERIA METRO BIS
- Warszawa, Al. KEN 85
GALERIA MOKOTÓW
- Warszawa, ul. Wołoska 12
SADYBA BEST MALL
- Warszawa, ul. Powsińska 31
C.H. TARGÓWEK
- Warszawa, ul. Głębocka 15
C.H. WOLA PARK
- Warszawa, ul. Górczewska 124
C.H. ŻŁOTE TARASY
- Warszawa, ul. Złota 59
SKLEP „ZIELONE OKO”
- Warszawa Kabaty, ul. Wąwozowa 36
P.H. JANKI
- Janki k. Warszawy, pl. Szwedzki 3
CH JÓZEFOSŁAW
- Józefostaw k. Piaseczna, ul. Geodetów 23
GALERIA BAŁTYCKA
- Gdańsk Wrzeszcz
SILESIA CITY CENTER
- Katowice, ul. Chorzowska 107
GALERIA KRAKOWSKA
- Kraków, ul. Pawia 5
KRAKÓW PLAZA
- Kraków, Al. Pokoju 44
MANUFAKTURA ŁÓDŹ
- Łódź, ul. Karckiego 5
GALERIA PŁOCKA
- Płock, ul. Wyszogrodzka 140
POZNAŃ PLAZA
- Poznań, ul. Drużbickiego 2
STARY BROWAR
- Poznań, ul. Półwiejska 42
RENOMA
- Wrocław, ul. Świdnicka 40

▶ lub mniej ostre. „Zwykli” klienci często o to pytają, tym bardziej, że doskonale wiemy, że większość osób nie jest świadoma problemu diety bezglutenowej. Chodzi nam także o to, żeby klient, który ma ochotę na danie, przy którym jest znaczek przekreślonego kłosa, nie myślał, że to danie jest gorsze, że czegoś mu brak, skoro jest BEZ glutenu. Dlatego obsługa jest przeszkolona, by wyjaśnić o co chodzi w oznaczeniu.



Czy przygotowywanie bezglutenowych potraw jest trudniejsze od glutenowych? Czy wymaga to jakichś szczególnych zdolności?

Wydaje mi się, że nie. Jako długoletni pracownik restauracji, obecnie szef kuchni we własnej restauracji, zatrudniam personel, który ma spore doświadczenie. Nie zatrudniam osób, które muszę uczyć wszystkiego od podstaw. Gotowanie bezglutenowe stało się dla nas normalne. Odbieramy to jako zwyczajne przygotowywanie potraw i nie wykracza ono poza zdolności kucharzkie pracujących u nas osób.

Czy uważa Pan, że przystąpienie do Programu było dużym wyzwaniem dla restauracji?

Myślę, że na początku tak. Teraz jest łatwiej, bo mamy stały przeszkolony personel. Początkowo musiałem codziennie być w restauracji i czuwać nad wszystkim. Bałem się do końca zaufać kucharzom, musiałem patrzeć im na ręce, czego normalnie nie robię. Chciałem wyczulić ich, by byli bardzo ostrożni.

Czy w Pana otoczeniu znajduje się osoba na diecie bezglutenowej?

Z tego, co wiem, nie mam w swoim otoczeniu osoby będącej na diecie bezglutenowej.

Pana kuchnia zawiera głównie dania śródziemnomorskie - dlaczego wybór padł akurat na ten rodzaj kuchni?

Jestem pasjonatem kuchni, nie lubię się ograniczać. Wybór padł na restaurację

śródziemnomorską, ponieważ musieliśmy się jakoś określić, a kuchnia śródziemnomorska to przede wszystkim kuchnia włoska, hiszpańska, francuska, więc każdy może wybrać sobie coś dla siebie. Jest to basen Morza Śródziemnego, a zatem przede wszystkim owoce morza i ryby, czyli to, co ja najbardziej lubię. W tego rodzaju kuchni mamy duże pole do popisu, możliwość wprowadzenia różnorodności w menu. Nie chciałem się ograniczać do pizzy, makaronu, dań z ryb, tylko móc wszystko połączyć tak, aby nikt mi nie zarzucił, że otwieram restaurację włoską, a mam w menu np. dania kuchni polskiej. Kuchnia śródziemnomorska mnie fascynuje także dlatego, że daje możliwość przygotowywania bardzo różnych dań ze świeżych składników.

Pana ulubione danie, jako szefa kuchni, znającego mnóstwo różnych dań i smaków?:)

Cieężko mi się określić, ponieważ zwykle jest tak, że wszystko się kiedyś nudzi. Pracuję jako kucharz od wielu lat, więc przez ten czas musiałem próbować mnóstwa dań, wielu bardzo smacnych, dlatego trudno mi wskazać konkretne ulubione. Chyba wybrałbym owoce morza. ■

**Rozmawiały:
Paulina Sabak i Grażyna Konińska**

**Projekt
MENU BEZ GLUTENU
prowadzą:**

**Grażyna Konińska
g.koninska@celiakia.pl
tel.: 602 258 466**

**Paulina Sabak
p.sabak@celiakia.pl
tel.: 513 666 035**

**Wyszukiwarka restauracji
i barów z bezglutenowym menu:
www.menubezglutenu.pl**

Szef kuchni poleca – przepisy Pawła Zajęca

PANNA COTTA WANILIOWA Z SOSEM MALINOWO-MIĘTOWYM

Składniki na 4 porcje:

- 2 łyżeczki żelatyny w proszku
- 1 laska wanilii lub 2 łyżeczki ekstraktu z wanilii
- 250 ml śmietanki kremówki (30% lub 36%)
- 250 ml pełnego mleka
- 80 g cukru

Sos:

- 250g mrożonych lub świeżych malin
- 100g cukru
- kilka świeżych listków mięty



Przygotowanie:

Żelatynę zalać 2 łyżkami zimnej wody i odstawić na 5 minut. Laskę wanilii przeciąć wzdłuż na pół i nożem delikatnie wyskrobać ziarenka. Do małego garnka wlać śmietankę kremową i mleko, dodać cukier, ziarenka i przepołowioną laskę wanilii. Podgrzewać do momentu aż cukier całkowicie się rozpuści. Następnie dodać

namoczoną żelatynę i także dobrze wymieszać. Tak przygotowaną mieszaninę wlewamy do foremek lub szerokich szklanek w ilości 100-120ml i odstawiamy do wystygnięcia. Po ok. 30 min przykrywamy naczynia folią spożywczą i wkładamy do lodówki na ok. 1 godz. Aby ułatwić wysunięcie deseru z foremek, można je włożyć na sekundę do gorącej wody.

Sos: rozmrożone maliny i cukier wkładamy do blendera i miksujemy do uzyskania gładkiej jednolitej masy. Przecedzamy przez sitko i dodajemy posiekane listki mięty. Tak przygotowaną masę polewamy deser.

KURCZAK FASZEROWANY SZPARAGAMI W SOSIE ŚMIETANOWYM Z WARZYWAMI

Składniki na 4 porcje:

- 4 filety z kurczaka
- 12 szparagów zielonych (świeże lub mrożone)
- 1 marchewka
- 1 papryka czerwona
- 1 cukinia
- śmietana kremówka 30%
- mąka bezglutenowa
- białe wino
- bulion warzywny bezglutenowy



Przygotowanie:

Umyte i oczyszczone filety z kurczaka rozklepujemy młotkiem do mięsa na grubość ok 0,5 cm. Następnie doprawiamy pieprzem i solą. Szparagi obieramy skrobaczką do warzyw i odcinamy zdrewniałe końcówki. Na każdej pierś kurczaka układamy po 3 szparagi i zawijamy tak jak kokiety. Oprószamy mąką bezglutenową i smażymy z każdej strony na mocno rozgrzanym oleju do uzyskania złotobrazowego koloru. Kiedy pierś już się ładnie przysmaży, odlewamy nadmiar oleju i dodajemy białe wino. Kiedy alkohol z wina odparuje, zalewamy kurczaka bulionem drobiowym i dusimy pod przykryciem około 7 min.

Na oddzielnej patelni przygotowujemy warzywa: kroimy je w cienkie paseczki (julienne) i podsmażamy na maśle. Następnie dolewamy śmietany kremówki i doprawiamy solą oraz pieprzem. Warzywa gotujemy w śmietanie aż sos się zredukuje, następnie zestawiamy z ognia. Pierś wyjmujemy z patelni i kroimy pod skosem na 4-5 kawałków. Z wierzchu układamy warzywa i polewamy sosem śmietanowym.

SZASZŁYKI Z KURCZAKA Z BRZOSKWINIĄ I FRYTKAMI BELGIJSKIMI

Składniki na 4 porcje:

- 2 filety z kurczaka
- 4 brzoskwinie w syropie (z puszek)
- 1 papryka czerwona
- 3 duże ziemniaki
- rukola
- pomidorki cherry

Marynata:

- sól, pieprz, papryka w proszku
- sok z ½ cytryny
- 70ml syropu z brzoskwini (z puszek)

Przygotowanie:

Kurczaka kroimy w kostkę o boku 2x2 cm i marynujemy przez min. 1 godz. Kiedy kurczak się zamarynuje, nadziewamy szaszłyki: na długie patyczki nabijamy na przemian kurczaka, kawałek brzoskwini i kawałek papryki. Grillujemy na grillu lub specjalnej patelni grillowej. Ziemniaki kroimy na frytki o grubości 1x1cm i smażymy na dobrze rozgrzanym głębokim oleju. Rukolę myjemy i dodajemy pomidorki cherry, mieszamy z sosem z soku z cytryny i oliwy. ■

Paweł Zajęca

Bezglutenowo w Anglii



COŚ DO KAWY

W popularnych sieciowych kawiarniach można dostać przynajmniej jeden rodzaj ciastka bezglutenowego, np. Cafe Nero i Costa oferują czekoladowe brownie, a Starbucks miał swego czasu smaczne ciastko pomarańczowe z polentą. Dodatkowo w kawiarni można znaleźć sałatkę owocową lub bezglutenowy jogurt. Jeśli nie ma nic na ząb w kawiarni, warto skoczyć do sklepu z gazetami i zaopatrzyć się w dość popularne batony musli z owocami suszonymi i orzechami o nazwie ‘Eat Natural’.



FAST FOOD

Najpopularniejsze frytki z rybą (fish and chips) z reguły są smażone w tym samym oleju, a przecież ryba jest zawsze przygotowywana w mącznej panierce (ang. batter, warto nauczyć się tego słowa, żeby go nie mylić z masłem). Obkrobywanie ryby z panierki nie pomoże, prośba o usmażenie ryby bez panierki też nie, bo przecież olej jest zanieczyszczony glutenem. Frytki w Anglii można zjeść tylko pod warunkiem, że w tym samym oleju nie smaży się nic panierowanego, dlatego zawsze trzeba pytać.



W RESTAURACJI...

wskazana jest rozmowa z kelnerem, który najprawdopodobniej będzie wiedział, co to jest gluten. Jeśli nie ma w menu nic bezglutenowego, można zamówić np. sałatkę lub stek wołowy i poprosić o małe zmiany jak wyłączenie chleba/grzanek, zastąpienie frytek ryżem (jeśli w restauracji w tym samym oleju smaży się też produkty panierowane) lub polanie sałatki oliwą zamiast sosem. Niebezpieczne dodatki do dań z glutenem to np. musztarda (tradycyjna angielska zawiera mąkę) lub butelkowane sosy. Popularny brązowy ocet (malt vinegar), stojący zwykle na stole, zawiera sól jęczmienny. ▶



Jeśli wybieramy się do Anglii, nie musimy brać walizki prowiantu. Produkty bezglutenowe są zazwyczaj powszechnie dostępne i dobrze oznaczone.

PO BUŁKI DO SKLEPU...

nie trzeba iść daleko, wystarczy poszukać najbliższego supermarketu. Większość supermarketów jak Sainsbury's i Tesco posiada regały z żywnością „FREE FROM” dla ludzi na specjalnej diecie – także bezglutenowej. Często ta specjalna gama produktów jest również bezlaktozowa lub przystosowana do innych diet. Na takim regale można znaleźć bezglutenowy świeży chleb (np. chleb ‘Genius’ w Tesco) lub paczkowany chleb o dłuższym terminie przydatności do spożycia, bułki, makarony, ciastka i słodycze. Przy odrobinie szczęścia można też znaleźć bezglutenowe piwo, mąkę, a w chłodniach gotowe dania mrożone i lody. Na pozostałych półkach w supermarketach można też natrafić na produkty bezpieczne dla celiaków opisane jako ‘suitable for coeliacs’ lub ‘naturally gluten free’.





**Zapraszamy
do sklepu
z żywnością
bezglutenową
GluFree.**

**Ponad 500 produktów
bezglutenowych w tym
bezmleczne, niskobiałkowe.
Sklep stacjonarny w Warszawie
ul. Małej Łąki 1,
02-793 Warszawa
tel. 509 149 183
tel. 509 381 536
Sklep internetowy
www.glufree.pl
U nas spotkasz się z miłą
obsługą i ciepłą atmosferą.
Serdecznie zapraszamy
Właściciela**



Coeliac UK na swojej stronie informuje jednak, że w procesie produkcji tego octu białka jęczmienia zostają usunięte i dlatego jest on bezpieczny dla osób na diecie bezglutenowej. Przypatrzmy się kuchniom z różnych rejonów świata. W dalekowschodnich restauracjach należy uważać na pszenne makaron (noodles), sos sojowy, który zawiera pszenicę, oraz na to, jak danie jest przygotowywane, np. w woku zanieczyszczonym daniem glutenowym. W barach sushi trzeba uważać na sos

sojowy, w którym marynuje się wiele składników, nawet surowe ryby. Można go zastąpić mniej popularnym sosem tamari, który zamiast pszenicy ma wyciąg z grzybów w swoim składzie. Taki bezglutenowy sos tamari można kupić w sklepach ze zdrową żywnością (np. Holland & Barrett) i zabrać ze sobą do restauracji. W indyjskich restauracjach poza oczywistym unikaniem pieczywa, warto sprawdzić, czym zagęszczono sosy (na szczęście jest to zwykle mąka z ciecierzycy).

Wiele restauracji proponuje jednak dania bezglutenowe, a czasami nawet osobne bezglutenowe menu, jak sieć restauracji J D Weatherspoon. Restauracje przyjazne celiakom w Anglii można wyszukać za pośrednictwem stron internetowych takich jak ta:

<http://www.go-gluten-free-wheat-free.co.uk/>

Osobom nieznającym dobrze angielskiego pomoże następująca karta informacyjna (można wydrukować przed wyjazdem, żeby potem pokazywać kelnerom):

<http://www.celiactravel.com/cards/english/>

Coeliac UK ma też swoje rady dla odwiedzających Wielką Brytanię:

http://www.coeliac.org.uk/sites/files/coeliac/united_kingdom.pdf

oraz dokładny spis składników glutenowych i bezglutenowych (warto zabrać do sklepu i nawet bez zrozumienia ocenić, czy coś jest bezglutenowe, czy nie)

http://www.coeliac.org.uk/sites/files/coeliac/Gluten-free_Checklist_2.pdf ■

Grażyna Korbecka

Zdjęcia Justyna Szymańska

Coeliac UK - czyli uczymy się od mistrzów

Coeliac UK jest jednym z największych w Europie stowarzyszeń zrzeszających osoby chore na celiakię. Powstało w Wielkiej Brytanii w 1968 roku i obecnie ma około 60 000 członków, choć trudno podać dokładną liczbę, gdyż co miesiąc do stowarzyszenia zgłasza się 1 200 nowo zdiagnozowanych osób.

JAK COELIAC UK WSPIERA SWOICH CZŁONKÓW?

Przed wszystkim każdego wita bardzo serdecznie w swoim gronie. Nowy członek stowarzyszenia otrzymuje pocztą pakiet powitalny zawierający list z kartą członkowską wielkości karty kredytowej, na której odwrocie jest informacja: „Choruję na celiakię. Nie mogę jeść glutenu, który znajduje się w pszenicy, życie, jęczmieniu i owsie. Naturalnie bezglutenowe produkty to: mięso i ryby bez dodatków, jajka, ser, warzywa, owoce, ryż i ziemniaki”. Karta może być wykorzystywana na przykład w restauracjach przy zamawianiu potraw. W pakiecie powitalnym znajduje się również ostatni numer magazynu stowarzyszenia, pt. „Crossed Grain” ukazującego się co 4 miesiące, książeczka informacyjna o chorobie, lista produktów żywnościowych dozwolonych i zabronionych oraz adresy lokalnych grup wsparcia. Ponadto przesyłka zawiera prawdziwy skarb dla



świeżo zdiagnozowanego celiaka: „Food and drink directory”, czyli małą książeczkę w formacie kieszonkowym publikowaną raz na rok, którą można ze sobą zabierać na zakupy. Jest to po prostu spis ponad 11 000 produktów bezglutenowych, który powstaje w oparciu o informacje przesłane do Coeliac UK drogą elektroniczną przez ok. 350 producentów żywności. W części pierwszej spisu znajdują się bezglutenowe produkty ze znakiem przekreślonego kłosa (niektóre z nich można kupować na receptę). Natomiast w drugiej części umieszczono produkty, w których na liście składników nie ma nic glutenowego, a ich producenci zadeklarowali, że nie ma ryzyka zanieczyszczenia glutenem w fabryce. Członkostwo w Coeliac UK zapewnia dostęp do internetowych zasobów strony www.coeliac.org.uk, na której w strefie tylko dla członków znajduje się internetowa wersja „Food and drink directory” z publikowanymi co miesiąc poprawkami, internetowy informator „eXG”, przewodnik po polecanych restauracjach w UK i na świecie, oraz baza przepisów kulinarnych. Strona internetowa stowarzyszenia w strefie ogólnodostępnej,

niewymagającej logowania, zawiera też mnóstwo informacji na temat celiakii i życia na diecie bezglutenowej. Ponadto działa specjalna linia telefoniczna Coeliac UK obsługiwana przez zespół dietetyków, którzy odpowiadają na pytania dotyczące diety i zdrowia.

DZIAŁALNOŚĆ CENTRALNA COELIAC UK

Angielskie stowarzyszenie dba przede wszystkim o szerzenie informacji na temat choroby i dementowanie mitów, które wokół niej powstały, przy czym nie ogranicza się do umieszczenia tych informacji na stronie internetowej. Prowadzona co roku w maju specjalna kampania informacyjna (Awareness Week) jest okazją do nagłaśniania problemu celiakii i zwykle odbija się szerokim echem w prasie i środkach masowego przekazu. Coeliac UK walczy między innymi o poprawienie procesu diagnozowania celiakii (nawet w Wielkiej Brytanii proces zajmuje średnio 13 lat) oraz jednoznaczne oznakowanie żywności licencjonowanym znakiem przekreślonego kłosa. Stowarzyszenie to finansuje również badania naukowe. Projekty obecnie finansowane przez Coeliac UK mają na celu odkrycie genów związanych z celiakią, badanie neurologicznych objawów występujących u niektórych pacjentów z tą chorobą oraz opracowanie najefektywniejszej metody diagnozowania nowych pacjentów.

Zbiór funduszy potrzebnych na kosztowną działalność stowarzyszenia odbywa się na różne sposoby. Jak podaje raport roczny z 2009, Coeliac UK uzyskało dochód w wysokości ok. 2,7 mln funtów, a tylko 30% tej sumy pochodziło ze składek członkowskich (roczna składka obecnie wynosi 20 funtów na osobę). Na resztę złożyły się darowizny, imprezy charytatywne, loterie, inwestycje i działalność grup lokalnych.

DZIAŁALNOŚĆ LOKALNYCH GRUP WSPARCIA

Nic nie zastąpi spotkania z innymi chorymi i wymiany doświadczeń osób mieszkających w tym samym mieście. Dlatego lokalne grupy wsparcia (jest ich blisko sto w całym kraju) organizują wiele imprez i lokalnych kampanii informacyjnych. Są to np. comiesięczne spotkania przy kawie lub posiłku bezglutenowym w restauracji, spotkania z lekarzami specjalistami lub dietetykami, degustacje produktów bezglutenowych różnych producentów, jarmarki z jedzeniem bezglutenowym, warsztaty kulinarne, a ponieważ Anglicy już w listopadzie myśłą o świętach, także sprzedaż kartek świątecznych i przyjęcia świąteczne, na których organizowane są loterie w celu zbiórki pieniędzy na stowarzyszenie. Ważnym elementem działalności lokalnej jest szerzenie wiedzy o celiakii wśród ludzi zdrowych poprzez inicjatywy indywidualne, np. organizacja bezglutenowego menu w bufecie w zakładzie pracy w czasie „Awareness ▶

► Week” lub rozmowy z kucharzem/kelnerem w restauracjach na temat dań bezglutenowych.

POMOC PAŃSTWA, CZYLI HERBATNIKI NA RECEPTĘ

Każdy chory na celiakię w Wielkiej Brytanii ma prawo do otrzymania produktów bezglutenowych na receptę. O liczbie tych produktów decyduje lekarz, posługując się zaleceniami minimalnych ilości potrzebnych (w przeliczeniu na tzw. jednostki) w zdrowej diecie zależnie od wieku, płci i trybu życia. Zalecenia te określają na przykład, że dziecko dziesięcioletnie potrzebuje minimum 13 jednostek na miesiąc, przy czym na jedną jednostkę składać się może np. 400 gramowy chleb albo 250g makaronu albo nawet 200g herbatników. Sama celiakia nie jest podstawą do zwolnienia z opłat za recepty (7,40 funta za każdy produkt/lek wypisany na receptę), ale ogólnie w Wielkiej Brytanii zwolnione z takich opłat są np. dzieci w wieku poniżej 16 lat, osoby starsze powyżej 60 roku życia, kobiety w ciąży lub osoby otrzymujące zasiłek dla bezrobotnych. Natomiast osoby chore na celiakię, które nie są zwolnione z opłat za recepty, też często decydują się na kupowanie żywności tą drogą, ale po opłaceniu tzw. prescription pre-payment certificate (forma opłaty za recepty z góry wynosząca za cały rok 104 funty, a za 3 miesiące około 30 funtów). Opłacenie pre-payment certificate zastępuje opłaty od każdego produktu na receptę, dzięki czemu chory kupuje żywność bezglutenową znacznie taniej niż w sklepie.

CELIAK U LEKARZA I DIETETYKA W WIELKIEJ BRYTANII

Po raz pierwszy usłyszałam, że mogę mieć celiakię trzy lata temu, gdy mieszkalam w Wielkiej Brytanii. Przeszłam proces diagnozy w tym kraju, dlatego mogę opisać, jak to w moim przypadku wyglądało. Poszłam do gastroenterologa z dolegliwościami trawiennymi i nawracającą anemią. Chyba miałam szczęście, że trafiłam na lekarza, który wpadł na pomysł, żeby mnie skierować na badanie krwi wykrywające przeciwciała występujące przy celiakii (EMA). Wynik testu był pozytywny, więc miesiąc później zrobiono mi biopsję jelita cienkiego, po której diagnoza była już pewna. Za miesiąc podczas kolejnej wizyty, lekarz wypytał mnie o choroby w rodzinie i objawy mogące towarzyszyć celiakii. Zaraz skierował mnie do dietetyczki, u której spędziłam bardzo dużo czasu. Dostałam od niej książeczkę na temat diety bezglutenowej i sporo praktycznych informacji o tym, jak unikać zanieczyszczenia moich posiłków w kuchni,

w której inni domownicy gotują z glutenem. Dowiedziałam się na przykład, że istnieją wynalazki takie jak specjalne torebki do tosterów (do kupienia na www.amazon.co.uk), w których można piec kromkę chleba, unikając jej zanieczyszczenia. Dietetyczka poradziła mi, żebym jak najszybciej zapisała się do Coeliac UK i zaczęła używać „Food and drink directory” podczas zakupów oraz żebym napisała do kilku producentów żywności bezglutenowej (np. Juvela i Glutafin) z prośbą o próbki produktów. W ten sposób miałam zdecydować, co mi smakuje, by kupować to na receptę. Ale z kupowaniem żywności na receptę nie musiałam się spieszyć, bo dostałam tyle próbek, że ich przejedzenie zajęło mi chyba ze dwa miesiące. Pół roku po diagnozie zrobiono mi badania kontrolne. Nie stwierdzono anemii, przeciwciała były ciągle pozytywne, wykryto też niedobór witaminy D, toteż dostałam suplement witaminowy.

Rok po diagnozie, wykonano pomiar gęstości kości i ponownie skierowano mnie na badania krwi. Kości miałam wystarczająco gęste, ale przeciwciała były ciągle pozytywne. Skarżyłam się na kłopoty z dietą, więc ponownie spotkałam się z dietetyczką. Tym razem rozmawiałam z nią na temat zmian w składzie produktów i o tym, jak ważne jest uaktualnianie co miesiąc swojego „Food and drink directory”. Dietetyczka poleciła mi też książkę kucharską.

Półtora roku po diagnozie w badaniu krwi ponownie wykryto niedobory witaminy D, więc zaczęłam przyjmować suplement. Przez cały pobyt w Wielkiej Brytanii korzystałam z możliwości zamawiania żywności bezglutenowej na receptę. Dwa lata po diagnozie wróciłam do Polski i poczułam różnicę. Długa droga przed nami, aby w Polsce osobom na diecie żyło się tak wygodnie, jak w Wielkiej Brytanii. Pocięłam się, że tutaj też są ludzie, którzy mają wystarczająco dużo zapału i pomysłów, żeby to zmienić. To właśnie ochotnicy są głównym motorem działań stowarzyszeń takich jak Coeliac UK. Droga, którą przebyło to stowarzyszenie w ciągu 40 lat swojego istnienia, oraz to, co udało mu się osiągnąć, może stanowić dla nas wzór do naśladowania. ■

Grażyna Korbecka

Więcej informacji o żywności na receptę w Anglii:

<http://www.coeliac.org.uk/gluten-free-diet-lifestyle/food-on-prescription>

<http://www.dh.gov.uk/>

<http://www.nhs.uk/NHSEngland/Healthcosts/Pages/Prescriptioncosts.aspx>



Zapraszamy do internetowego
Sklepu Bezglutenowego
www.sklep-bezglutenowy.pl



Prowadzimy sprzedaż wyłącznie produktów bezglutenowych!

Oferujemy artykuły rolnictwa ekologicznego, bez konserwantów i sztucznych barwników, bezcukrowe, bezmleczne, bezjajeczne, bez skrobi pszennej i inne.

Ponadto znajdziesz tutaj ciekawe przepisy na dania bezglutenowe.

Kontakt: tel. +48 787 655 209 e-mail: biuro@sklep-bezglutenowy.pl



Bezglutenowe alkohole

Na naszym forum dyskusyjnym (www.forum.celiakia.pl) od lat trwają dyskusje na temat alkoholi - które z nich są bezpieczne dla osób na diecie bezglutenowej. Wątpliwości dotyczą głównie alkoholi wysokoprocentowych. Wiemy, że możemy spożywać wszystkie rodzaje i gatunki wina. Natomiast piwa (z wyjątkiem piw oznakowanych jako bezglutenowe) są zakazane ze względu na dodatki słodu jęczmiennego czy innych składników (np. piwa pszeniczne).

WÓDKI CZyste

O zawartość glutenu w wódkach zapytaliśmy producentów, technologów, sprawdziliśmy badania naukowe i zleciliśmy badania w Centrum Zdrowia Dziecka (IV tura badań konsumenckich na zawartość glutenu w produktach). Producenci uważają, że białka, a także ich fragmenty (gluten jest białkiem) są związkami nietłymi i nie ma szans, aby mogły zostać przetransportowane do spirytusu podczas prawidłowo przeprowadzonej destylacji. W związku z tym producenci i technologowie uważają, że nie ma potrzeby robienia badań na zawartość glutenu i w ogóle się ich nie robi. Nie przeprowadza się badań także dlatego, że nie ma wymogów prawnych dotyczących badania zawartości glutenu w alkoholach. Nie ma też wymagań dotyczących umieszczania tego typu informacji na etykietach alkoholi. W Polsce spirytus surowy (służący do produkcji wódek) produkuje się zazwyczaj z ziemniaków lub kukurydzy, czasem z żyta, ale rzadko z pszenicy, ponieważ jest zbyt droga. Z nielicznych badań alkoholi przeprowadzonych w innych krajach UE wynika, że faktycznie wszystkie alkohole czyste są bezpieczne dla osób na diecie bezglutenowej, nawet te produkowane z pszenicy. Potwierdzają to też nasze badania, przeprowadzone w Centrum Zdrowia Dziecka (w tabelce obok). Natomiast trzeba uważać na alkohole z dodatkami, bo właśnie w nich czasami może być gluten.

WÓDKI KOLOROWE

Jakie dodatki mogą zawierać gluten? Przede wszystkim barwniki (np. karmel), aromaty, przyprawy korzenne, słód jęczmienny (występujący np. w niektórych cydrach). Jednak w naszych badaniach alkohole kolorowe wyszły bez śladu glutenu (poniżej 3 ppm, podczas gdy norma dla produktu bezglutenowego to do 20 ppm). Niestety, nie jesteśmy w stanie przebadать wszystkich alkoholi, ale pierwsze wyniki są optymistyczne.

NAPOJE ALKOHOLOWE NISKOPROCENTOWE

Na polskim rynku można już kupić bezglutenowe piwa (więcej informacji np. na stronie www.smakpiwa.pl). Piwo bezglutenowe można uzyskać dwiema metodami: albo poprzez korzystanie tylko z surowców bezglutenowych (np. piwo z miodu), albo przez usunięcie glutenu w trakcie warzenia. Niestety piwo takie jest sporo droższe i trudniej dostępne od zwykłego. Tradycyjne piwa natomiast nie są badane pod kątem zawartości glutenu i wiemy, że może być ona bardzo różna, zatem jest to alkohol zdecydowanie niewskazany w diecie bezglutenowej.

Niedawno na naszym rynku pojawił się rodzimy bezglutenowy cydr (www.lajk.com.pl). Jest to lekki napój alkoholowy z jabłek (o zawartości alkoholu ok. 4,5%), bardzo popularny we Francji i Włoszech. Może być ciekawą alternatywą dla piwa. Polecany jest zwłaszcza podczas upałów, gdyż dobrze schłodzony naprawdę smakuje wyśmienicie. Produkowany przez polską firmę, został przebadany w Centrum Zdrowia Dziecka i po przeprowadzeniu audytu uzyskał naszą licencję na używanie znaku przekreślonego kłosa, tak więc możemy go polecić wszystkim dorosłym bezglutenowcom.

PODSUMOWANIE

Dieta bezglutenowa niesie ze sobą wiele ograniczeń, ale akurat w kwestii alkoholi nie jest źle. Dorośli bezglutenowcy mają spory wybór. Pamiętajmy jednak, że alkohol należy spożywać w rozsądnych ilościach, a jeśli jesteśmy świeżo po diagnozie i nasze kosmki jeszcze się nie zregenerowały, lepiej nie pijmy go w ogóle, gdyż dolegliwości, które mogą się pojawić, nie będą wynikały z zawartości glutenu w alkoholu, tylko z kłopotów z jego trawieniem. ■

Anna Marczevska

Przebadane alkohole – IV tura badań konsumenckich na zawartość glutenu w produktach

L.p.	Nazwa produktu	Producent/Dystrybutor	Gluten [ppm]
1.	Wódka żołądkowa gorzka, 500 ml	Polmos Lublin, KS/BP/2 2009	5,5
2.	Żubrówka, 200 ml	Polmos Białystok, KS/BP/1, 2011	3,2
3.	Lubelska wiśniówka, 200 ml	Polmos Lublin, KS/B2/1, 2011	< 3,0
4.	Advocat, 500 ml	Polmos SA Bielsko-Biała, L11/249/092/3	< 3,0
5.	Lajk Apple Cider, 330 ml	Klin Business Sp. z o.o. L2106 12K3	< 3,0

Rynek bezglutenowy w Polsce

Od kilku lat rynek produktów bezglutenowych w Polsce rozwija się bardzo intensywnie. Osoby na diecie z długim stażem pamiętają czasy, gdy do dyspozycji była tylko mąka kukurydziana i z trudem zdobywana bezglutenowa mąka z darów. Z wykazu produktów bezglutenowych, jaki niedawno umieściliśmy na naszej stronie, można się zorientować jak bardzo zmieniła się sytuacja. Mamy obecnie kilka specjalistycznych, zabiegających o klienta firm, dlatego co chwilę pojawia się na rynku coś nowego.

Produkty są coraz smaczniejsze, a opakowania cieszą oko. Wszyscy zdają sobie sprawę, że jakość produktu jest obok ceny podstawowym czynnikiem decydującym o stopniu zadowolenia klienta. To nasza satysfakcja decyduje o tym, kto utrzyma się na coraz bardziej konkurencyjnym rynku.

Obecnie możemy delektować się produktami niedostępnymi dla nas jeszcze parę lat temu. Bezglutenowe müsli, pełnoziarniste batony, zupy w proszku, dania gotowe, bezglutenowe sosy sojowe, desery, wykwintne słodycze – to wszystko jest już na rynku. Duża część to produkty sprowadzane z zagranicy, ale polscy producenci też szybko rozszerzają swoją ofertę. Szansą dla nich jest zaufanie oraz wysoka ocena polskiej żywności przez rodzimego konsumenta, oraz, co tu dużo ukrywać, o wiele niższa cena produktów. W Polsce rośnie również grupa coraz bardziej świadomych bezglutenowych konsumentów. To do nich skierowana jest oferta produktów bezglutenowych a zarazem ekologicznych. Przykładem mogą być napoje bezmleczne. Wiele lat temu osoby bezglutenowe, będące dodatkowo na diecie bezmlecznej, do dyspozycji miały tylko mleka sojowe dla niemowląt (Bebiko, Humana), dostępne wyłącznie w aptece. Obecnie na rynku pojawiły się bezglutenowe, bezmleczne i często ekologiczne napoje i deserki z orzechów, z migdałów, ryżowe, kokosowe, jaglane, owsiane, kukurydziane, a nawet gryczane. Mogą być w wersji naturalnej, waniliowej, czekoladowej lub wzbogacane wapniem. A mleka roślinne kupują obecnie nie tylko osoby, które muszą je spożywać z powodów zdrowotnych. Kupują je też bezglutenowi wegetarianie (są tacy!) oraz wiele innych osób, które w ten sposób wzbogacają swoją dietę.

Podobnie wygląda sytuacja w innych działach. Mamy spory wybór pieczywa: świeże i chrupkie, białe i pełnoziarniste, na drożdżach i na zakwasie. Dostępne są nowe gotowe mieszanki mąk do samodzielnego pieczenia chleba. Ważne, że pojawiły się w wersji przypominającej chleb razowy – tego brakowało na rynku, a nie każdy miał czas i ochotę na samodzielne wzbogacanie wypieków w różne wartościowe ziarna.

Generalnie możemy uznać, że bezglutenowe potrzeby podstawowe (chleb, mąka, makaron, ciastka itp.) zostały już zaspokojone, a producenci zaczęli nam „dogadzać” proponując przeróżne produkty gotowe, tortille, sosy i zupki instant, panierki – inne do drobiu, inne do ryb czy wieprzowiny,

makarony o wyszukanych kształtach, kostki rosółowe, nowe słodycze.

GDZIE KUPIĆ?

Obecnie na polskim rynku dominuje oferta czterech głównych specjalistycznych producentów krajowych, firm: Bezgluten, Glutenex, Balviten, Ultraeuropa i dużego koncernu międzynarodowego – firmy Schär. Coraz więcej jest także bardzo dobrych produktów z zagranicy: włoskich, niemieckich, skandynawskich, angielskich, francuskich i z innych krajów. Warto spróbować wyrobów różnych firm, aby wybrać te, które nam najbardziej odpowiadają. Niestety często jednak sporą barierą i przeszkodą będzie ich cena...

Specjalistyczne produkty bezglutenowe można kupić w:

🚫 sklepach ze zdrową żywnością

Produkty bezglutenowe są w nich od dawna i często w zadowalającym wyborze. Jeśli czegoś brakuje, zazwyczaj można poprosić o zamówienie odpowiednich produktów. W większych miastach sklepy takie często znajdują się w centrach handlowych (np. sieci Organic oraz Kuchnie Świata). Adresy sklepów w różnych miejscowościach można znaleźć na naszym forum internetowym www.forum.celiakia.pl. Pamiętajmy jednak, że jest to lista stworzona przez użytkowników forum – nie zawiera listy wszystkich sklepów. Informacji o sklepach w naszej okolicy można zasięgnąć także u producentów – każdy z nich chętnie poinformuje nas, dokąd w danym rejonie wysła towary.

🚫 supermarketach i hipermarketach

Produkty bezglutenowe są także dostępne w hipermarketach (np. Carrefour, Real, Auchan, Tesco). Zazwyczaj zgrupowane są w jednym miejscu, najczęściej obok produktów ekologicznych i dla diabetyków. Także w mniejszych sieciach (np. Stokrotka, Piotr i Paweł, Alma) można kupić żywność bezglutenową polskich i zagranicznych producentów, choć na razie wybór jest mniejszy niż w sklepach ze zdrową żywnością.

🚫 sklepach internetowych

Zazwyczaj są to internetowe odpowiedniki sklepów ze zdrową żywnością. Ich zaletą jest możliwość wyboru z oferty kilku bądź kilkunastu producentów, także niszowych. ▶

🚫 bezpośrednio u producentów

Wszystkie firmy specjalistyczne prowadzą sprzedaż przez Internet i na zamówienie przez telefon. Do ceny produktów trzeba doliczyć koszty wysyłki, jednak zważywszy, że ceny wyrobów u producenta są niższe niż na sklepowej półce, jeśli zamówimy jednorazowo większą ilość towaru, transakcja jest dla nas korzystna.

„ZWYKŁE” PRODUKTY ŻYWNOŚCIOWE

Osoba na diecie bezglutenowej swoje posiłki przygotowuje korzystając nie tylko ze specjalistycznych produktów bezglutenowych (pieczywo, mąka, makarony, ciastka), ale również z produktów ogólnodostępnych, które nie zawierają glutenu (nabiał, mięso, wędliny, owoce, warzywa itp.). Sporym problemem jest wybór bezpiecznych dla nas produktów. We wspomnianym wcześniej wykazie produktów bezglutenowych dostępnych w Polsce, jaki zamieszczamy na naszej stronie, część z nich to właśnie „zwykłe” produkty obecne w każdym sklepie. Ich producenci deklarują bezglutenowość poprzez informację słowną lub graficzną na etykietach. Oczywiście największe zaufanie wzbudzają produkty oznaczone licencjonowanym symbolem przekreślonego kłosa. Więcej na ten temat piszemy na str. 62.

Wykaz produktów zamierzamy aktualizować na bieżąco, zatem warto do niego zaglądać.

TEGOROCZNE NOWOŚCI

Trzeba przyznać, że na naszym rynku bezglutenowym kryzysu nie widać. Pojawiają się nowe polskie produkty oraz

nowi zagraniczni producenci – Schnitzer, Hammermühle (Niemcy), Valpiform (Francja) i wielu inni.

Najbardziej nas jednak cieszy, że coraz więcej firm produkujących „zwykłą” żywność oznakowuje swoje produkty jako bezglutenowe. Przykładem może być firma Ekoprodukt, wytwarzająca wyroby z amarantusa, która oznaczyła licencjonowanym kłosem jako bezglutenowe: ekspandowany amarantus, mąkę prażoną z amarantusa oraz ciasteczka pełnoziarniste z tego zboża.

W 2011 roku dzięki udzielanej przez nas licencji na znak przekreślonego kłosa oprócz wspomnianych wyrobów amarantusowych przybyło nam sporo bezpiecznych produktów dostępnych w zwykłych sklepach. Oprócz chrupków kukurydzianych Flipsów (Grupa BGK), licencje uzyskały też pałeczki i chrupki kukurydziane: firm Eurosnack i TBM Snacks. Mamy nowego producenta licencjonowanych wafli – SONKO. Od tego roku chleb możemy smarować bezglutenowymi pasztetami z licencjonowanym kłosem na etykiecie (Profi). Jeśli wolimy ostrzejsze smaki możemy dodać trochę musztardy, majonezu lub ketchupu z takim samym kłosem (Roleski). A na deser pyszne krówki (Geomax). Dorośli bezglutenowcy mają także bezglutenowy cydr z naszym znakiem (firma Klin Business i cydr Łąki).

Mamy nadzieję, że w następnym roku znowu przybędzie nam bezglutenowych wędlin, sosów i przetworów oznaczonych przekreślonym kłosem. Bardzo intensywnie nad tym pracujemy. ■

Anna Marczevska, Grażyna Konińska

Produkty bezglutenowe (wybór)*

PRODUKT BEZGLUTENOWY	PRZYKŁADOWE FIRMY
płatki śniadaniowe oraz müsli	Bezgluten, Schär, 3Pauly, Provena, Balviten, Glutenex, Ekoprodukt
batony müsli	Schär, Schneecoppe, Usovsko oraz w wersji ekologicznej: Eat Natural, Oskri Organics, LifeFood, Biscru, BioFair, Tiscru, Schnitzer
przekąski (chrupki, paluszki, chipsy)	BGK, Eurosnack, TBM Snacks, Crispy Natural, Valpiform oraz w wersji ekologicznej Schnitzer, Amaizin, Terrasana
desery i napoje bezmleczne	Alprosoja, Valsoia, Sojasun, oraz ekologiczne: Ecomil, IsolaBio, Linea Soja, Natumi, NaturGreen, Provamel, Probios, Vitariz
wędliny	ZM Nowak, Konspol, Żywiec, marki własne Auchan, Biedronki (Świat Drobiu) i Lidl (Pikok, Dulano)
pasztety i konserwy mięsne oraz rybne	Profi, Hame, Appel
pastę do chleba ekologiczne	Carley's Organic, Zwergenwiese, Rawfoods, Surovital, Marigold
gotowe zupy i sosy	Bezgluten, Balviten, Glutenex, Althea, Mollino oraz ekologiczne: Free&Easy, Zwergenwiese
gotowe dania obiadowe mięsne	Expres Menu
keczupy, musztardy, sosy sojowe	Roleski, Kikkoman, Lima, Leha, Develey i ekologiczne: Arche, Byodo, Country Life
przyprawy i kostki rosółowe	Bezgluten, Balviten, Beltane oraz ekologiczne: Bio4well, Marigold, Natur Compagnie, Tellofein, Terrasana
kisiele, budynie, sosy słodkie	Celiko i ekologiczne: Arche, Biovita, Naturkost, Biovegan.

*Więcej produktów i producentów zamieszczamy w wykazie na stronie www.celiakia.pl

Schnitzer - nowy producent na polskim rynku

W Polsce od lat produkty bezglutenowe są sprzedawane w sklepach ze zdrową żywnością, choć niestety większość z nich zupełnie nie spełnia kryteriów obowiązujących żywność ekologiczną (wysoki stopień przetworzenia, zawartość tłuszczów nasyconych, surowce do produkcji nie pochodzące z upraw ekologicznych itd.). Tym bardziej cieszy fakt, że pojawiają się produkty bezglutenowe będące jednocześnie produktami ekologicznymi. Jedną z firm oferujących żywność jak najmniej przetworzoną i bogatą w wartości odżywcze jest niemiecki Schnitzer.

odżywczej - wysoka zawartość błonnika oraz składników mineralnych, takich jak żelazo, cynk i kwas foliowy.



Ziarna canihua można gotować w całości lub używać w formie kaszki np. jako farsz. Można też zmielone dodawać do ciasta albo po prostu mieszać z mlekiem gdyż... idealnie zastępuje kakao! Popping z canihua ma ciekawy orzechowo-czekoladowy aromat.

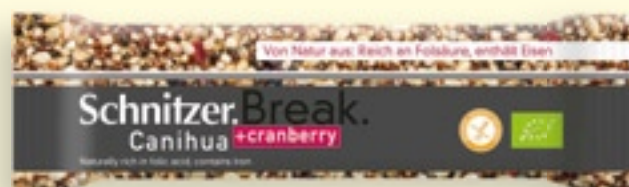
Bezglutenowe produkty firmy nie zawierają pszenicy, laktozy i orzechów, a część także drożdży, jaj i soi, co jest ich dodatkowym atutem i dobrą informacją dla alergików. Jako produkty ekologiczne są wytwarzane bez surowców modyfikowanych genetycznie.

W ofercie firmy znajdziemy ekologiczne batoniki energetyczne z różnych ziaren (m.in. z pestek dyni, sezamu, migdałów) i orzechów słodzone miodem, bez cukru. Są też chleby na zakwasie z różnymi dodatkami (proso, len, łubin, sezam, amarantus), bułeczki, ciasta i ciastka, ogółem około 40 pozycji. Ciekawą propozycją firmy są różnego rodzaju słone przekąski (typu krakersy i chipsy), ponieważ na rynku mamy zdecydowanie mniejszy wybór produktów słonych niż słodkich, w dodatku wartościowych pod względem żywieniowym. Firma produkuje także bezglutenowe makarony (bio) i co ciekawe - cenione bezglutenowe piwo ze słodem z prosa.

Najciekawszą pozycją z oferty według nas są jednak produkty z ziarna canihua (samo ziarno oraz rodzaj poppingu), z którymi na pewno warto poeksperymentować. Canihua to małe kuliste ziarno pochodzące z Peru, o czekoladowo-brązowym kolorze. Roślina osiąga około 30 cm, rośnie na terenach wysoko położonych (4000 m n.p.m.). Jest ceniona za doskonale białko o dużej wartości

Wszystkie produkty firmy Schnitzer, które próbowaliśmy były bardzo smaczne. Mamy tylko nadzieję, że nie będą zbyt drogie na kieszeń polskiego konsumenta. ■

Małgorzata Źródłak, Anna Marczevska



Schnitzer
gluten-free



Teraz produkty firmy Schnitzer dostępne również w Polsce !!!

Wszystkie produkty firmy Schnitzer są dostępne:

P.P.U.H.NIRO Sp. z o.o.
ul. Dolna 4
42-283 Boronów
tel: +48 34 356 00 05
fax: +48 34 356 00 29
e-mail: niro@onet.pl
www.niro-bio.pl



Chleby krojone
w podwójnym opakowaniu
8 gatunków chleba o
różnych smakach



Chleby świeże i do pieczenia
w podwójnym opakowaniu



Tosty i bułeczki:
wystarczy podgrzać w
tosterze lub piekarniku i
delektować się smakiem



Mieszanki do samodzielnego wypieku



Różne makarony dla całej rodziny



Sweet Bakery:
wyśmienite ciasta, ciasteczka, jak z domowego wypieku



Sweet Bakery:
muffinki w 4 rodzajach



Słodkości-batoniki:
5 różnych odżywczych
Batoników - chrupiące,
słodkie jak miód



Nasiona Canihua:
bogactwo związków mineralnych, witamin i kwasu foliowego



Schnitzer.Snacks.:
przekąski w 3 rodzajach,
wyśmienite do koktajli



Schnitzer przekąski i chipsy:
naturalne lub pikantne



Zamawiam !

Za jedyne 19,99 zł + bez dodatkowych kosztów przesyłki

Formularz zamówienia znajdziecie Państwo w tym wydaniu czasopisma „Bez glutenu”

Trudne początki diety bezglutenowej

Jak świetnie wiemy nie lada wyzwaniem dla nas jest tak prozaiczna czynność jak zakupy, szczególnie kiedy jesteśmy świeżo zdiagnozowani. Bo czym są zakupy dla zwykłego „glutenowego” śmiertelnika? Oczywiście i mniej lub bardziej przyjemną czynnością, którą wykonywać trzeba, bo przecież jeść musimy.

Pamiętam wizytę u lekarza kiedy usłyszałam diagnozę celiakii. Dowiedziałam się, że przez trzy miesiące (!) będę musiała unikać chleba i mąki zbożowej. Cóż, myślałam wtedy, trudno, jeśli muszę to muszę. Ale kiedy wyłączyłam pieczywo z codziennego jadłospisu, a dolegliwości, z którymi od dawna się zmagalam nie ustępowały, wiedziałam, że coś jest nie tak, choć przecież miało być lepiej. Pozostawiona sama sobie z tysiącem pytań w głowie spędziłam pewien jesienny wieczór na przeglądaniu Internetu w poszukiwaniu informacji czym jest tak naprawdę dieta bezglutenowa.

Jakież było moje zdziwienie, kiedy na stronie Stowarzyszenia moim oczom ukazał się cały wykaz produktów dozwolonych i zabronionych, który nie obejmował tylko pieczywa i mąki zbożowej, ale cały szereg innych produktów. Jednak najbardziej zaskakująca była informacja, że dieta w celiakii trwa całe życie. Z przerażeniem uświadomiłam sobie jak niewiele wiem. Nie otrzymałam żadnych konstruktywnych wytycznych od lekarza, właściwie zostałam wprowadzona w błąd i nieświadomie nadal trulałam swój organizm.

Kiedy zdałam sobie sprawę z wszechobecności glutenu ograniczyłam jedzenie do minimum, co tym bardziej osłabiało i tak już zmęczony glutenem organizm. Byłam chorobliwie chuda, w pewnym momencie już nawet nie czułam głodu. Ale zdawałam sobie sprawę, że popadnę w coś jeszcze gorszego niż celiakia i że muszę to zmienić. Frustracja i złość spowodowały, że powiedziałam sobie - dość, pora zacząć nowe bezglutenowe życie.

Każdy z nas ma swoją bezglutenową historię, a także trudne początki stosowania diety i popełnione wtedy nieuniknione błędy żywieniowe. Dietę rozpoczynamy często z poczuciem strachu spowodowanym brakiem wiedzy co nam wolno, a czego nie możemy jeść. Jednak z biegiem czasu okazuje się, że dieta nie jest wcale taka straszna i wiele zależy od naszego do niej podejścia.

Doskonale pamiętam moje pierwsze w pełni świadome bezglutenowe zakupy. Czułam się zagubiona i nieporadna wśród sklepowych półek, a każdy produkt, którym do tej pory się delectowałam, okazywał się wrogi. Choć z każdym dniem czułam, że wiem więcej o diecie, wciąż zaliczałam wpadki, o czym za każdym razem przypominał mi wrażliwy na najmniejszą ilość glutenu organizm. I tak się zaczęło studiowanie każdej kolejnej etykiety, każdego napisu na opakowaniu. Największym zaskoczeniem było odkrycie w jak wielu produktach ten zniechęcający gluten się znajduje. Przyznam szczerze, że podupałam wówczas trochę na duchu. Przecież nigdy

wcześniej nie musiałam czytać etykiet, nie zastanawiałam się nawet, czym jest gluten, a zakupy robiłam pod kątem tego co mi smakuje i na co mam ochotę, a nie co mogę jeść, a czego mi nie wolno.

Konieczność całkowitej zmiany żywienia jest bardzo trudna, a diety bezglutenowej tak naprawdę uczymy się każdego dnia. W moim przypadku z każdą wizytą w sklepie było coraz lepiej, coraz odważniej przemieszczałam się między sklepowymi półkami. Odkryłam zdrowe wartościowe produkty, śmieciowe jedzenie poszło w ką. Zobaczyłam, że jest cała masa warzyw, owoców, ziaren, mięs, ziół i tak naprawdę tylko od nas zależy czy na diecie bezglutenowej będziemy stale głodni, czy może nasz talent kulinarny rozwinie się do poziomu mistrza kuchni.

Dieta bezglutenowa pozwoliła mi odkryć nową pasję - gotowanie. Nigdy wcześniej nie sprawiło mi ono takiej przyjemności. Z laika, mającego problemy z ugotowaniem ziemniaków, stałam się osobą w pełni świadomą tego co jem, odkrywając przy tym wciąż nowe smaki.

Moje rady dla początkujących? Najważniejsze jest to, że kuchnia bezglutenowa wcale nie musi być mdła i nudna, w dzisiejszych czasach z wielkim powodzeniem możemy zastąpić wszystko co glutenowe jego bezglutenowym odpowiednikiem. Nie bójmy się bezglutenowej kuchni, możliwość eksperymentowania z różnymi składnikami może stanowić wyzwanie dla naszych kulinarnych umiejętności. Ja odkrywam wciąż smaki kuchni świata i z ogromną frajdą przyjmuję w domu glutenowych gości. Są świadomi, że wszystko co jedzą jest bezglutenowe i chyba nigdy jeszcze nie wyszli niezadowoleni z kolacji. Kiedyś myśl o bezglutenowym jedzeniu przerażała mnie, jednak z czasem okazało się, że wcale nie utrudnia to życia aż tak bardzo, jak początkowo mi się wydawało. Dopiero teraz jestem świadoma tego co jem.

Wystarczy odrobina chęci i kulinarnej odwagi, żeby zrobić coś pysznego, bardzo do tego wszystkich zachęcam. Bez sentymentu pożegnajmy jedzenie, które nam szkodzi, na rzecz nowego, bezglutenowego, a co najważniejsze zdrowego. Zapraszam wszystkich na kulinarną stronę Stowarzyszenia www.kuchniabezglutenowa.pl, której jestem administratorką. Znajdziecie tam wiele ciekawych i sprawdzonych przepisów na różne bezglutenowe smakołyki, a co jakiś czas możecie wziąć udział w konkursach z bezglutenowymi nagrodami. Serdecznie zapraszam! ■

Paulina Sabak

Bez
glutenu

Najprawdziwsze Krowki w świecie...

Mega Krowka

www.krowki-opolelubelskie.pl
 Ul. Przemysłowa 16, 24-300 Opole Lubelskie
 tel. +48 81 827 60 44 biuro@krowki-opolelubelskie.pl

Co nowego w Stowarzyszeniu



Dzień dobry,

Nazywam się Janek Porowski, mam 9 lat. Bardzo lubię uprawiać sport. Chodzę do Klubu Sportowego ZWAR, gdzie gram w piłkę nożną. Lubię też inne sporty, tj. koszykówkę, pływanie, snowboard, jeżdżę na rolkach i na rowerze.

Chodzę do Szkoły Podstawowej nr 204 w Warszawie, do klasy III c. Mam dużo kolegów. Mój najlepszy kolega z klasy ma na imię Łukasz. W szkole najbardziej lubię uczyć się matematyki. Zapisatem się ostatnio na konkurs matematyczny. Chodzę do klasy sportowej. Trzy razy w tygodniu mam zajęcia UKS, dużo ćwiczę, chodzę też na basen. Ostatnio byłem w naszej gminie zawody pływackie. Zająłem pierwsze miejsce w stylu klasycznym i czwarte w stylu dowolnym. Byłem z siebie bardzo dumny.

O tym, że jestem chory na celiakię, dowiedziałem się rok temu. Zanim zacząłem być na diecie, miałem spuchnięty brzuch, często mnie bolała, bolała mnie też głowa i miałem anemię. Właściwie to moja mama jako pierwsza dowiedziała się, że jest chora na celiakię i od razu zrobiła mi badania. I tak wyszło, że też jestem chory. Trudno jest mieć tę chorobę. Nie można jeść ciepłego, chrupiącego chleba, ciastek, tortów. Moja mama wynalazła już chyba dziesięć rodzajów tortów bezowych, które kupuje na różne okazje. Bardzo je lubię. Nie można też jeść w szkole obiadów. Jak mam gdzieś wyjechać w ferie lub w wakacje, mama zawsze daje mi oddzielne jedzenie. Trochę już wiem, co mogę jeść, a czego nie i staram się przestrzegać diety. Nie zawsze jednak mi się to udaje...

Pozdrawiam wszystkich,
Janek

W tym roku mija pięć lat od założenia Stowarzyszenia. Ani się obejrzeliśmy jak zasięgiem działania udało się objąć cały kraj, a liczba naszych członków zwiększyła się sześćdziesięciokrotnie. Kiedy zastanawialiśmy się nad zorganizowaniem spotkania z okazji 5-lecia i policzyliśmy osoby, które najbardziej pomogły Stowarzyszeniu przez te lata, nasza lista zawierała kilkaset nazwisk!

Dziękujemy za zaangażowanie naszym aktywistom z różnych miast Polski, zaprzyjaźnionym lekarzom i dietetykom, informatykom, grafikom, prawnikom i tym wszystkim, którzy poproszeni o pomoc nigdy nam jej nie odmówili.

Kończący się rok był bardzo pracowity dla Stowarzyszenia, obfitował w spotkania, interesujące wydarzenia i nowe inicjatywy. Już dawno praca na rzecz naszych wspólnych spraw przestała być dla grupy najbardziej zaangażowanych osób zajęciem „po godzinach”. Mam nadzieję, że jej efekty są widoczne.

NOWE PROJEKTY

MENU BEZ GLUTENU



W maju 2011 roku rozpoczęliśmy długo przygotowywany Program **MENU BEZ GLUTENU**. Bezpieczne jedzenie poza domem jest jednym z największych problemów bezglutenowców w naszym kraju. Nasza akcja rozwija się dynamicznie i przyciąga coraz więcej przyjaznych nam lokali, choć niestety na razie w większości w największych miastach. Dużo na ten temat piszemy na stronie 38, zapraszamy też na: www.menubezglutenu.pl, gdzie zamieściliśmy wyszukiwarkę restauracji.

MENU BEZ GLUTENU to najmłodsze, ale chyba dające nam największą satysfakcji dziecko Stowarzyszenia :)

Portal www.kuchniabezglutenowa.pl

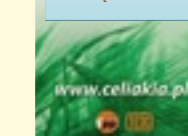


W styczniu uruchomiliśmy nową kulinarną stronę internetową Stowarzyszenia. Sprawdzone przepisy użytkowników, piękne zdjęcia i konkursy – oto dlaczego warto tam często zaglądać. Zapraszamy do zapoznania się z finałem konkursu FOTO KULINARIA Jesień 2011 - nagrodami były wspaniałe świąteczne paczki od firmy Bezgluten.

Wykaz produktów bezglutenowych



**WYKAZ
PRODUKTÓW
BEZGLUTENOWYCH**
DOSTĘPNYCH NA POLSKIM RYNKU



Warszawa 2011

Spisaliśmy wszystkie produkty oznaczone lub opisane jako bezglutenowe, które są obecne na polskim rynku – w sklepach internetowych, w sklepach z żywnością ekologiczną, w supermarketach oraz w zwykłych, małych sklepach spożywczych. Nasz wykaz liczy około 2000 produktów – jak widać nie jest ich mało, choć nie wszystkie są łatwo dostępne. Będziemy się starali stale go uaktualniać wprowadzając rynkowe nowości. Wykaz jest dostępny na naszej stronie w formie PDF-u do wydrukowania i zawiera pełen spis produktów, także firm specjalistycznych bezglutenowych, podzielony na kategorie tematyczne. Poświęciliśmy mu mnóstwo czasu i pracy, ale mamy nadzieję, że przyda się szczególnie osobom świeżo po diagnozie.

Bezglutenowy wypoczynek

Rozpoczęliśmy współpracę z firmą Geovita (www.geovita.pl), której ośrodki wypoczynkowe wprowadziły bezglutenowe wyżywienie dla swoich gości. Pod naszym patronatem odbyły się także kolonie dla dzieci na diecie bezglutenowej w Stoczku Łukowskim.



► Planujemy kolejne wyjazdy bezglutenowe, a na naszej stronie zamieszczamy także sukcesywnie ośrodki agroturystyczne, pensjonaty i hotele w kraju i za granicą, które oferują swoim klientom bezglutenowe wyżywienie. Prosimy o zgłaszanie nam swoich sprawdzonych miejsc, niech służą innym.

✕ Jesteśmy na Facebooku

Zapraszamy wszystkie osoby do grona naszych fanów na najpopularniejszym portalu społecznościowym. Nie tylko dyskutujemy i zamieszczamy tam zdjęcia i aktualne informacje na temat działalności Stowarzyszenia, ale także organizujemy konkursy z nagrodami.

✕ Newsletter Stowarzyszenia

Zapraszamy do zapisania się na naszej stronie www.celiakia.pl na newsletter „Dieta bezglutenowa”. Postaramy się przynajmniej raz w miesiącu informować o nowościach na rynku, nowych restauracjach przystępujących do programu **MENU BEZ GLUTENU**, naszych spotkaniach i innych ciekawych wydarzeniach związanych z celiakią i dietą bezglutenową.

VI MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ CELIAKII (MDC)



W tym roku obchody Dnia Celiakii były wyjątkowo bogate. Zaczęliśmy 2 kwietnia od konferencji naukowej w Warszawie: „Celiakia – na progu przełomu?”, zorganizowanej wspólnie z Polskim Towarzystwem Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci. Konferencja cieszyła się tak dużym zainteresowaniem, że nie starczyło miejsc dla wszystkich chętnych. Ponad 300 uczestniczących w niej osób wysłuchało ciekawych wykładów i mogło porozmawiać ze specjalistami, gościliśmy bowiem wielu znanych lekarzy od lat zajmujących się celiakią.

Dzięki współpracy z IFMSA (Międzynarodowe Zrzeszenie Studentów Medycyny) z okazji VI MDC zrealizowaliśmy konferencje naukowe, warsztaty i spotkania również we Wrocławiu, Krakowie, Szczecinie, Białymstoku, Łodzi i Katowicach. Zapraszamy do współpracy kolejne miasta.



W związku z obchodami VI Międzynarodowego Dnia Celiakii przygotowaliśmy też pierwszy konkurs dla naszych fanów na Facebooku. Nagrody zwycięzcom wręczył przedstawiciel firmy Schär podczas kolejnej dużej imprezy w ramach MDC:

GLUTEN FREE EXPO



28 maja 2011 w Warszawie zorganizowaliśmy pierwsze w Polsce targi żywności bezglutenowej. Gluten Free EXPO przyciągnęło kilkaset osób zainteresowanych bezglutenowymi produktami 23 firm, które wystawiały swoje produkty. Na targach były: AgroNatura, Balviten, Bezgluten, Cinna Produkty Zdrowia, Eurosnack, Expres Menu, Geomax, Glutenex, Goplana, Grupa BGK, Italmex, Piekarnia Bezglutenowa KIM, Konspol,



Provena, Roleski, Rosetta, Schär, Sonko, Szarlat, Valpiform, Victualia Saluber, ZM Wojciech Dobija z Żywca oraz Smak-Piwa.pl.

Cieszymy się, że polski rynek produktów bezglutenowych tak szybko się rozwija, a my mamy coraz większy wybór coraz lepszych produktów. Kolejne EXPO w maju 2012!

PUNKT INFORMACYJNO-KONSULTACYJNY

Nasz Punkt jest centrum zarządzania Stowarzyszeniem. To miejsce, w którym udzielamy porad dietetycznych i konsultacji (codziennie przynajmniej kilku – telefonicznie, mailowo lub na miejscu), ale także nasze biuro.

To dzięki wpłatom z 1% otrzymanym w tym roku nasz Punkt może nadal działać. W tym roku z tytułu 1% wpłynęło około 65000 zł (suma nie jest jeszcze podliczona księgowo). Bardzo dziękujemy i prosimy o nas pamiętać przy następnym składaniu PITów! Fundusze te pozwalają nam nie tylko prowadzić Punkt Informacyjny, ale również finansować dwa następne projekty – badania produktów oraz statutową (niekomercyjną) działalność wydawniczą.

BADAMY PRODUKTY

W tym roku przeprowadziliśmy trzy kolejne tury BADAŃ KONSUMENCKICH PRODUKTÓW na zawartość glutenu. Poddaliśmy analizie 22 produkty, wykrywając w jednym zdecydowanie za dużo glutenu. O wynikach wszystkich badań można przeczytać na głównej stronie Stowarzyszenia pod hasłem „Badamy produkty”. O ciekawych efektach badań alkoholi z ostatniej tury piszemy natomiast na str. 49. Testy laboratoryjne na zawartość glutenu są bardzo drogie (koszt jednego to ponad 400 zł), stąd nie jesteśmy w stanie zbadać jednorazowo dużej ilości produktów. Ale obiecujemy kontynuować naszą akcję, bo jak widać po jej wynikach, jest bardzo potrzebna.

DZIAŁALNOŚĆ WYDAWNICZA



W styczniu ukazała się nasza książka „Celiakia i dieta bezglutenowa”. To już siódma edycja stale aktualizowanego i wzbogacanego o nowe zagadnienia poradnika. Jest on na bieżąco wysyłany współpracującym z nami lekarzom, którzy przekazują go swoim nowo zdiagnozowanym pacjentom. Wysyłamy go również bezpłatnie wszystkim zainteresowanym osobom (wystarczy zamówić go drogą mailową lub przez telefon).



PIERWSZE POLSKIE MUSZTARDY ZE ZNAKIEM „PRZEKREŚLONEGO KŁOSA”!



- 9 RÓŻNYCH SMAKÓW: STOŁOWA, SAREPSKA, CHRZANOWA, STAROPOLSKA, KREMSKA, FRANCUSKA, CZARCIA, SŁODKO-OSTRA, SŁODKO-ŁAGODNA
- NAJWYŻSZA JAKOŚĆ
- SZEROKI WYBÓR OPAKOWAŃ
- KORZYSTNA CENA



MUSZTARDY ROLESKI... NATURALNIE NAJLEPSZE!



- Mamy nadzieję, że rozdanie lekarzom i chorym kilkunastu tysięcy poradników na temat celiakii i diety bezglutenowej jest dla nich dużym wsparciem i poszerza świadomość na temat choroby i diety.

KONFERENCJE NAUKOWE

8 kwietnia 2011 wzięliśmy udział w GastroUpdate, olbrzymiej (ponad 700 lekarzy) ogólnopolskiej konferencji edukacyjnej dla lekarzy gastroenterologów. Nasze stoisko cieszyło się dużym zainteresowaniem. 15 kwietnia 2011 w Warszawie uczestniczyliśmy w ogólnopolskiej konferencji „Profilaktyka i dietoterapia chorób układu krążenia” w ramach III Warszawskich Dni Nauki o Żywieniu Człowieka. Jesień to także dobry czas dla poszerzania wiedzy i integrację naszego środowiska – zorganizowaliśmy konferencje w Olsztynie, Białymstoku oraz warsztaty pieczenia chleba w Łodzi, a 3 grudnia wspólnie z warszawskim oddziałem Polskiego Towarzystwa Dietetyki specjalistyczną konferencję szkoleniową dla dietetyków pracujących w zawodzie. 26 listopada objeśliśmy patronatem jedną z sesji podczas dużej konferencji dla lekarzy „Żywność – zdrowie i choroby” we Wrocławiu.

Jesteśmy organizatorami i współorganizatorami wielu konferencji w kraju. Uczestniczymy także w konferencjach międzynarodowych – dwie osoby ze Stowarzyszenia były na największym na świecie tegorocznym sympozjum dotyczącym celiakii w Oslo. Relację z tego wydarzenia publikujemy w dziale Medycyna na str. 11.

Stowarzyszenia z całej Europy, także nasze, spotkały się również na corocznej konferencji AOECS (Association of European Coeliac Societies), która odbyła się w dniach 8-10 września 2011 na Malcie. Musimy się tu trochę pochwalić – jesteśmy oceniani jako najszybciej i najwzrostek rozwijające się stowarzyszenie celiaków w naszej części Europy. Chwalono nas za rozpoczęty projekt **MENU BEZ GLUTENU** oraz za prowadzenie projektu licencyjnego w ramach rozpoczynającego działalność Europejskiego Systemu Licencyjnego.

PRZEKREŚLONY KŁOS – PRYZNAWANIE LICENCJI NA UŻYWANIE SYMBOLU

O tym przedsięwzięciu, jego założeniach i wynikach piszemy na stronie 62. Zapewnienie polskim bezglutenowym konsumentom bezpiecznej żywności bezglutenowej to jeden z naszych priorytetów.

IMPREZY STOWARZYSZENIOWE

W tym roku odbyło się ich naprawdę dużo - zorganizowaliśmy warsztaty kulinarne w Warszawie, Białymstoku i Szczecinie, Bezglutenowy Dzień Dziecka w Szczecinie, Krakowie i Wrocławiu oraz kilka spotkań w różnych miastach Polski.



Na naszej stronie pod hasłem „Miasta, w których działamy” ogłaszamy i relacjonujemy spotkania w Białymstoku, Częstochowie, Gdańsku, Katowicach, Krakowie, Łodzi, Olsztynie, Poznaniu, Rzeszowie, Suwałkach, Szczecinie, Warszawie i we Wrocławiu. Serdecznie zapraszamy do kontaktu z nami osoby z innych miast, które chciałyby naszego wsparcia w zorganizowaniu spotkania – pomożemy w każdej sprawie.



ZAPRASZAMY DO NAS

Zapraszamy do aktywności wszystkie osoby zainteresowane tym, aby Polska stała się krajem przyjaznym osobom na diecie bezglutenowej. Razem zrealizujemy jeszcze więcej! I oczywiście obiecujemy kolejne ciekawe przedsięwzięcia. Wszystkie nowości, spotkania, ciekawostki, nowe restauracje, uczestniczące w **MENU BEZ GLUTENU** i wszelkie wydarzenia związane z naszym bezglutenowym życiem ogłaszamy zawsze na głównej stronie Stowarzyszenia – serdecznie zapraszamy na naszą stronę i do zapisania się na newsletter „Dieta bezglutenowa”. ■

Anna Marczeńska, Małgorzata Źródłak

Punkt Informacyjno-Konsultacyjny
ul. Pasaż Ursynowski 7, klatka nr 6, lokal U-19
Warszawa – Ursynów (przy metrze Stokłosy)

tel.: (22) 253 04 97, czynne: pn. 10.00 - 18.00,
wt. 10.00 - 14.00, czw. 10.00 - 14.00

adresy mailowe: info@celiakia.pl
lub a.marczevska@celiakia.pl

Twój 1 % dla jednego procenta*



***W Polsce na CELIAKIĘ choruje aż 1 % społeczeństwa, ok. 380 000 ludzi. Chorują i dorośli, i dzieci. Jednak tylko garstka z nich o tym wie...**

Jedynym skutecznym lekiem dla chorych na CELIAKIĘ jest ścisła dieta bezglutenowa przez całe życie. Trzeba jednak o tym wiedzieć, a większość chorych jest wciąż niezdiagnozowanych.

**Pomóż nam uświadomić tysiącom Polaków,
że chleb powszedni im szkodzi.**

**Możesz im pomóc przekazując nam
1% swojego podatku!**

W odpowiednich rubrykach zeznania PIT prosimy wpisać:

**Polskie Stowarzyszenie Osób z Celiakią
i na Diecie Bezglutenowej**
KRS: 0000 27 37 81



Zapraszamy na stronę www.1procent.celiakia.pl

Licencjonowany znak przekreślonego kłosa – symbol bezpiecznej bezglutenowej żywności

Nasze Stowarzyszenie od 2007 roku należy do AOECS, Europejskiego Zrzeszenia Stowarzyszeń Osób z Celiakią (www.aoecs.org). Jednym z najważniejszych przedsięwzięć organizacji zrzeszonych w AOECS jest wdrażany właśnie Europejski System Licencyjny – wspólny we wszystkich krajach system udzielania licencji na używanie znaku przekreślonego kłosa. W oparciu o jednolite procedury i ściśle ustalone wymagania stowarzyszenia celiaków w poszczególnych krajach mają za zadanie udzielać licencji producentom bezglutenowej żywności.

JAKI JEST CEL TEGO PROJEKTU?

Przed wszystkim zapewnienie konsumentom na diecie bezpieczeństwa – wyeliminowanie z rynku kiepskich produktów, które nie zawsze są bezglutenowe i ich nieuczciwych producentów oraz oczywiście stworzenie listy bezpiecznych bezglutenowych produktów.

Symbol przekreślonego kłosa, wymyślony w 1969 roku przez angielskie stowarzyszenie Coeliac UK, jest obecnie międzynarodowym, powszechnie rozpoznawalnym oznaczeniem żywności bezglutenowej. Prawa do znaku towarowego, zastrzeżonego przez stowarzyszenie angielskie, zostały przekazane AOECS i organizacjom w nim zrzeszonym. Dzięki temu nasze Stowarzyszenie również otrzymało upoważnienie do udzielania licencji na używanie przekreślonego kłosa na terenie Polski. Udzielamy licencji od grudnia 2009 roku. Do naszego projektu przyłączyło się już 16 producentów żywności.

ZNAK ZNAKOWI NIERÓWNY

Na przestrzeni dziesiątek lat różni producenci w Polsce i w Europie stworzyli kilkadziesiąt przeróżnych wariacji graficznych na temat właściwego międzynarodowego symbolu. Nie jest to oczywiście zabronione, gdyż każdy może na własnym opakowaniu umieścić dowolny, wymyślony przez siebie, symbol graficzny. W ten sposób jednak, zamiast jednego wspólnego i budzącego zaufanie oznaczenia, mamy dziesiątki przeróżnych znaczków i symboli.

Co to oznacza dla konsumentów? Jest to dla nas bardzo niekorzystna sytuacja. Ponieważ nie ma prawnej konieczności regularnego badania produktów oznaczonych jako bezglutenowe, nie mamy pewności czy producent umieszczający

na etykiecie własny znak, faktycznie wytwarza bezpieczne dla nas produkty (czyli zawierające poniżej 20 ppm glutenu). Badania konsumenckie pokazują, że jest bardzo różnie. Bywa, że firma raz skontroluje dany produkt, umieszcza na opakowaniu swój własny znak oświadczając, że produkt jest bezglutenowy, po czym nie bada produktu przez lata. Czy mamy pewność, że jest on wciąż bezglutenowy? Niestety nie! Wyniki naszych badań pokazują, że wiele firm nie uświadamia sobie jak ważne jest dla nas absolutne bezpieczeństwo tego co jemy.

Inną sprawą jest nieczytelność produktów oznaczanych we własnym zakresie przez producentów. Wymyślone przez nich „kłosiki” są małe, w różnych kolorach – musimy się im przyjrzeć dokładnie, aby upewnić się, że jest to na pewno produkt bezglutenowy, a nie na przykład bezpszeniczny, co dla nas oznacza ogromną różnicę.

Dziesiątki różnych znaczków wymyślanych przez firmy to jedno. Drugim problemem jest żywność w ogóle nieoznakowana. A my przecież musimy jeść. Potrzebny nam jest bezpieczny nabiał, wędliny i inne produkty spożywcze znajdujące się na rynku. Z tych dwóch powodów (oba są równie ważne), wymyślono Europejski System Licencyjny, dzięki któremu jeden konkretny graficzny symbol ma nam wskazywać bezpieczne produkty bezglutenowe. Naszym zadaniem jest przekonać producentów zwykłej żywności, że jesteśmy dla nich ważną grupą konsumentów, a co więcej jesteśmy wyjątkowo lojalnymi klientami jeśli natrafimy na produkty dla nas bezpieczne. Na szczęście coraz więcej firm nas zauważa i co ważne, zdaje sobie sprawę z wartości licencjonowanego w całej Europie wspólnego znaku.

DLACZEGO LICENCJONOWANY ZNAK TO GWARANCJA BEZPIECZEŃSTWA I JAKOŚCI?

Producenci otrzymujący zgodę na używanie licencjonowanego symbolu przekreślonego kłosa muszą spełniać najwyższe standardy jakości produkcji bez glutenu. Produkty licencjonowane są regularnie badane na jego zawartość, a firmy kontrolowane przez odpowiednio przeszkolone osoby. Standardy Europejskiego Systemu Licencyjnego zostały opracowane przez AOECS na podstawie obowiązującego prawa żywnościowego oraz prawa dotyczącego znakowania produktów. Firmy, które używają licencjonowanego symbolu (przypomnijmy, że chodzi wyłącznie o konkretną wersję znaku z literką „c” oznaczającą licencję – „copyright”) szanują nas jako konsumentów, nie boją się społecznej kontroli nad jakością swoich produktów, słowem produkują w pełni bezpieczną dla nas żywność. Co bardzo ważne licencja jest międzynarodowa, a zatem produkt uzyskujący ją w Polsce jest uznawany za bezpieczny w całej Europie. Jest to istotne dla firm eksportujących swoje wyroby.

Nie zakładamy złej woli producentów, większość z nich podchodzi bardzo poważnie do tematu bezglutenowych



produktów. Jednak w krajach, w których licencja na używanie znaku jest przez stowarzyszenia udzielana od lat (np. Włochy, Skandynawia czy Anglia), praktycznie nie ma na rynku innych symboli niż licencjonowany. Konsumentom bezglutenowi przekonali się, że warto zaufać wyłącznie tym producentom, którzy są kontrolowani i których produkty są poddawane regularnym badaniom. Sytuację zrozumieli też producenci.

Jesteśmy przekonani, że tak też będzie wkrótce w Polsce. Zwłaszcza, że dzięki działaniom Stowarzyszenia na naszym rynku jest już około 300 produktów z licencją i mamy nadzieję, że będzie ich szybko przybywać. W 2011 roku, dzięki naszej akcji licencjonowania pojawiły się m.in. bezpieczne

musztardy, keczupy i majonezy (Roleski), wafle ryżowe (Sonko), paszety (Profi), krówki (Geomax), chrupki kukurydziane (Eurosnaek i TBM Snacks), amarantus ekspandowany (Ekoproduct), a nawet cydr (Klin Business). Cieszymy się, że firmy same się do nas zgłaszają – następne licencje już wkrótce! O nowych bezpiecznych produktach będziemy informować na www.celiakia.pl i www.przekreslonyklos.pl.

Zasady Europejskiego Systemu Licencyjnego, do którego wprowadzenia zobowiązały się wszystkie stowarzyszenia w Europie, obowiązują od początku przy udzielaniu przez nas w Polsce licencji. Producenci muszą spełnić jasno określone kryteria na każdym etapie produkcji oraz regularnie poddawać swoje wyroby kontroli na zawartość glutenu. Audytujemy te firmy, jesteśmy z nimi w stałym kontakcie i mamy wgląd w badania.

Udzielanie licencji to z jednej strony wielka odpowiedzialność, z drugiej nasz bardzo namacalny wkład w poprawę jakości życia polskich bezglutenowców. Cieszymy się, że mamy wpływ na jakość i wzrost bezpieczeństwa produktów, które spożywamy. Jest to również ciężka i mozolna praca, której nie byłoby w stanie podjąć, gdyby nie pomoc i wsparcie wielu życzliwych Stowarzyszeniu osób. W tym miejscu warto także się pochwalić – w naszej części Europy jesteśmy liderem w prowadzeniu projektu licencyjnego.

Przypominamy, że jakiegokolwiek użycie tego znaku poza licencją jest niezgodne z prawem, gdyż jest to znak zastrzeżony i objęty ochroną na terenie całej Europy.

Prezentujemy listę polskich firm, których produkty są objęte licencją. Zachęcamy do nabywania ich produktów z naszym znakiem. Wspierajmy firmy, które pokazały, że im na nas jako konsumentach zależy.

Namawiamy także kolejnych producentów żywności, aby zainteresowali się znakiem przekreślonego kłosa. W tej akcji pomóc może każdy – dzwoniąc, pisząc, wysyłając maile do firm i kierując ich po dalsze informacje do Stowarzyszenia oraz na stronę www.przekreslonyklos.pl.

Bio żywność i kosmetyki
dla diabetyków
dla cierpiących na celiakię!

BEZ GLUTENU

100% DLA CUKRZYKÓW

słodczyce słodzone syropem z agawy
zdrowe przekąski wolne od cukru, glutenu i nabiału!
5% zniżki na pierwsze zakupy z kodem: bez glutenu

RAWFOODS
najlepsza dieta

+48 78 464 32 32

www.rawfoods.pl

Stowarzyszenie

► Na polskim rynku obecne są także produkty licencjonowane przez stowarzyszenia z innych krajów. Polecamy produkty firm: Big Oz Organic (Anglia); BioVegan (Austria); Andriani Alimenti, Dialcos, Fiorentini, Lensi, Fun Foods, Schär, Molino di Ferro, Molino Nicoli i Sarchio (Włochy); Euro Nat i Valpiform (Francja); Bauckhof, Byodo, Frankonia,

Hammermühle, 3Pauly i Pema (Niemcy); Provena (Finlandia); Terrasana (Holandia), Wasa (Szwecja) i innych z licencjonowanym symbolem przekreślonego kłosa. ■

Małgorzata Źródłak

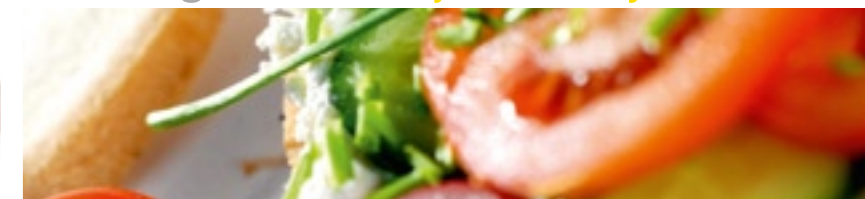
Polskie firmy z licencją na używanie znaku przekreślonego kłosa*

L.p.	Producent	Asortyment
1.	Good Food	pieczywo chrupkie
2.	KIM Ligęza	pieczywo i ciasta bezglutenowe
3.	Zakład Produkcji Jogurtu „Magda”	jogurty
4.	Grupa BGK (FLIPSY)	chrupki kukurydziane
5.	Zakłady Mięsne Nowak	wędliny
6.	Cinna – Produkty Zdrowia	napoje likopenowe
7.	3 Topole	galaretki i żelki
8.	Roleski	musztardy, ketchupy, majonez
9.	Wytwórnia Artykułów Bezglutenowych „Bezgluten”	producent specjalistyczny
10.	SONKO	pieczywo chrupkie
11.	GEOMAX	słodycze (krówki)
12.	PROFI	pasztety
13.	Eurosnack	chrupki kukurydziane
14.	Ekoprodukt	produkty z amarantusa
15.	Klin Business	cydr
16.	TBM Snacks	chrupki kukurydziane

* Stan na październik 2011, aktualne informacje na temat produktów licencjonowanych na www.przekreslonyklos.pl



Bezglutenowa jakość życia



Bezglutenowo nie znaczy niesmacznie

Tak. Doskonale znamy wszelkie niedogodności związane z dietą bezglutenową i niskobiałkową. Nasze wysiłki, które czynimy już od kilku lat, zmierzają do tego, by **CELIAKIA I FENYLOKETONURIA** przestały ograniczać. Kuchnia, która kształtuje kulturę od wieków przestała być już dawno tylko sposobem na zaspokajanie głodu. Przygotowywanie smacznych, dających się przyrządzać na różne sposoby produktów to obok jakości najbliższa nam sprawa. Prowadząc ciągłe badania i szukając nowych rozwiązań mierzymy do poprawy zdrowia naszych konsumentów oraz dostarczenia Państwu szerokiej gamy smaków i aromatów. Wychodząc naprzeciw Państwa oczekiwaniom, dzięki naszej rewolucyjnej technologii, stworzyliśmy dla Was linie produktów, jakich na polskim rynku wyrobów bezglutenowych jeszcze nie było. Traktując **ZDROWIE** jako wartość nadrzędną proponujemy Państwu nowe produkty **NATURALNIE BEZGLUTENOWE BEZ SKROBNI PSZENNEJ**, które spełniają nie tylko rolę bezglutenowych, ale również znakomicie wzbogacają Państwa dietę w zdrowe, wzmacniające organizm składniki odżywcze, tak bardzo potrzebne w ubogiej diecie bezglutenowej.

BEZGLUTEN jest również dystrybutorem produktów bezglutenowych znanej europejskiej firmy Dr Schär



Miło nam Państwa również poinformować, że firma **BEZGLUTEN** jest zwycięzcą i zdobywcą Głównej Nagrody w Ogólnokrajowym Konkursie na **NAJLEPSZY PRODUKT BEZGLUTENOWY ROKU 2008, 2009 i 2010 W POLSCE**.



Nasze produkty dostępne są w sklepach ze zdrową żywnością na terenie całej Polski, sieci sklepów Organic Farma Zdrowia oraz wybranych sklepach sieci ALMA, STOKROTKA i CARREFOUR. Więcej szczegółów na naszej stronie internetowej.

Wytwórnia Artykułów Bezglutenowych „BEZGLUTEN” s.c. Posądzka 128, 32-104 Koniusza, k. Krakowa, Polska
tel. 0048 12 / 626 58 08, 0048 12 / 626 38 88, fax 0048 12 / 637 74 89 www.bezgluten.pl, e-mail: biuro@bezgluten.pl

Uważasz na zawartość glutenu w produktach?

GlutenTox Home

Upewnij się z GlutenTox Home czy twoja dieta jest naprawdę bezglutenowa!



Jest to prosty test, wykrywający obecność glutenu w żywności, napojach, kosmetykach i środkach farmakologicznych. Badanie wykazuje obecność toksycznych frakcji glutenu zawartego w pszenicy, życie, owsie i jęczmieniu. Test nie wchodzi w reakcję z innymi przyjaznymi dla chorych na celiakię zbożami jak: ryż, proso czy kukurydza.

Jedynym znanym sposobem leczenia celiakii jest ścisłe przestrzeganie diety bezglutenowej. Jeżeli masz jakiegokolwiek wątpliwości czy dany produkt na pewno jest bezglutenowy, możesz w łatwy sposób to sprawdzić. GlutenTox Home umożliwia wygodne, w warunkach domowych, sprawdzenie czy w danym produkcie obecny jest gluten.

Zalety GlutenTox Home:

- łatwy do wykonania w warunkach domowych
- szybki • pewny • wiarygodny

ZAWIERA POJEDYNCZY TEST Z PRZECIWCIAŁAMI WYCHWYTUJĄCYMI TOKSYCZNĄ FRAKCJĘ GLUTENU.

Importer: **EuroLab Lambda a.s.**
T. Milkina 2 • 917 01 Trnava • Słowacja
eurolambda@eurolambda.sk
www.testnagluten.pl

Dystrybutor: **Balviten**
Al. Korfantego 191
40-153 Katowice
www.balviten.com



WE CARE

Schär



Naturalnie
bezglutenowa
przyjemność:
numer 1 w Europie.



**Wiele z życia przy nietolerancjach
i alergiach pokarmowych.**

Ponad 25 lat doświadczenia czyni z firmy Schär lidera w zakresie żywności bezglutenowej i bez pszenicy. Wszystkie nasze produkty ze swej natury nie zawierają glutenu oraz pszenicy i dzięki drobiazgowej kontroli spełniają najwyższe wymagania w zakresie jakości, bezpieczeństwa i walorów smakowych.

Nieustannie poszerzamy nasz bogaty asortyment o nowe, wysokiej jakości produkty. Nasz nowy Schär Club – dzięki licznym, bezpłatnym serwisom online – ma pomóc Państwu cieszyć się życiem bez glutenu.

**Troszczymy się o Państwa przyjemność jedzenia.
Ponieważ jest ona dla nas najważniejsza.**

www.schaer.com



Schär to numer 1 w Europie w wyrobie żywności bezglutenowej:

- naturalnie bez glutenu < 20 ppm
- największy postęp w badaniach
- ponad 25 lat doświadczenia
- największa oferta
- najwyższa jakość
- dostępność w całej Europie



**Państwa serwis
online ułatwiający
życie bez glutenu
ZAREJESTRUJ SIĘ**