

DIETNA NAVODILA PRI CELIAKIJI (BREZGLUTENSKA DIETA)

Celiakija je kronična bolezen tankega črevesja. Klinična značilnost bolezni je osiromašena izraba hranil, do katere pride zaradi posebne prirojene ali, redkeje, pridobljene preobčutljivosti za žitno beljakovino gluten, ki jo vsebujejo pšenica, rž, ječmen in oves.

Pri sumu na celiakijo ali po potrjeni diagnozi mora bolnik strogo upoštevati specifično brezglutensko dieto, ki je edina uspešna terapija. Pri tem je strogo prepovedana vsa hrana, ki vsebuje gluten, torej nobenih pšeničnih, rženih, ječmenovih in ovsenih kosmičev, moke in izdelkov, ki vsebujejo našteto. .

PRIPOROČENA ŽIVILA	PREPOVEDANA ŽIVILA
<p><u>Mleko in mlečni izdelki:</u> Mleko v prahu, evaporirano mleko, jogurt, kislomleko, sadni jogurt, kefir, acidofilno mleko, bifidus, kislasmetana, sladkasmetana, skuta, topljenisiri, ementalec, gauda, sojinomleko, sladolediz oznako <i>Brez glutena ...</i></p> <p><u>Zelenjava:</u> Artičoke, beluši, blitva, brokoli, brstični ohrovt, buče, cvetača, čebula, čna redkev, drobnjak, manjšekoličine gob, grah, jajčevci, repa, zelje, kitajskozelje, koleraba, korenje, mlada kuzuza, kristalka, kumarice, ohrovt, paprika, paradižnik, por, rabarbara, rdečapesa, špinača, zelena, stročji fižol ...</p> <p><u>Sadje:</u> Banane, borovnice, ananas, brusnice, breskve (dobrozrele), marelice, češnje, jabolka, jagode, kaki, kutina, pomaranče, črni in rdečiribez, rozine, smokve, lubenica, dinje, dateljni.</p> <p><u>Škrobna živila:</u> Posebna brezglutenska moka, koruzna moka, popolnoma čistajdova moka, riževa moka, rožičeva moka, sojina moka, kokosovamoka, ajdovakaša, prosenakaša, riž, krompir, polenta, kokice, testenine brez glutena, jušne testenine brez glutena, koruznikosmiči, riževikosmiči, industrijskopripravljenibrezglutenski keksi (vendar jih raje specimodoma), puding royal, želatina, čips.</p> <p><u>Meso in mesni izdelki:</u> Vse vrste svežegameasa (če bolnik prenaša) kakortudi delikatesna šunka, pršut, vratovina, zimskasalama, čajnaklobasa, prekajenagovedina, mleto</p>	<p>Svežekravjemleko, če ga bolnik ne prenaša, jogurtz otrobi, posebno predelanisiri, raznisladoledi.</p> <p>Stara, olesenelazelenjava, močnokislazelenjava.</p> <p>Slive, hruške in grozdje priporočamovmanjših količinah.</p> <p>Strogoprepovedanapšenična, ržena, ječmenovain ovsenamokakakortudivsi izdelkiz teh vrst moke, pšeničnizdrob, navadnikeksi, gotovesladicez glutenom, navadnipudingi in vsi drugizdelki, ki so jim dodane te vrstेमoke.</p> <p>Industrijskimesnizdelki in konzerve, ki vsvoji recepturivsebujejo gluten. Namesnih izdelkih preberite deklaracijo!</p>

<p>meso ...</p> <p><u>Maščobe:</u> Maslo, margarina, rastlinska olja, ocvirki, orehi, lešniki, avokado, mandlji, olive, smetana ...</p> <p><u>Pijače:</u> Čaj, prava kava v manjših količinah, bistri in kašasti sadni sokovi, sveže limonade, kakav, vino.</p> <p><u>Sladkor in zamenjave:</u> Beli sladkor, med, marmelada, džem, čokolada za kuhanje, trdi bonboni.</p> <p><u>Začimbe:</u> Vse vrste domačih začimb, sol.</p>	<p>Loj.</p> <p>Žitna kava, žgane pijače, ovomaltin (sestavina nekaterih pijač), pivo.</p> <p>Čokolada s polnili, polnjeni bonboni.</p> <p>Večje količine ostrih začimb, tudi popra, feferoni.</p>
--	---

PRIMER DIETNEGA JEDILNIKA ZA BOLNIKE S CELIAKIJO:

OBROKI	1. JEDILNIK	2. JEDILNIK	3. JEDILNIK
Zajtrk	Ajdovi žganci Delno posneto mleko	Polenta Mleko	Bela kava Pusta šunka Brezglutenski kruh
Malica	Sadni jogurt Ajdovi keksi	Kislo mleko Brezglutenski kruh	Mleko Ajdovi keksi
Kosilo	Rižota (meso, grah) Zelena solata	Zelenjavna juha Dušeno meso Dušen riž Zelenjavna solata	Zelenjavno-mesna enolončnica s krompirjem Sadje
Malica	Sadje Koruzni kruh	Sadje Ajdov kruh	Sadje Kuhan riž
Večerja	Kuhan krompir Dušeno meso Zelena solata	Pečena mlečna kaša Sadje	Mlečni riž Sadje

Več nasvetov in navodil za pripravo hrane dobite v knjigi: Prelec, L., Šeruga, M.: **Prehrana pri boleznih prebavil**. Ljubljana: založba Domus, 1999.