

Nazwa diety	Dieta łatwostrawna bez glutenu (P02/GL)	
Zastosowanie	Dieta ta jest modyfikacją diety łatwostrawnej z wykluczeniem z posiłków, produktów zawierających białka mleka krowiego oraz laktozę jak również zawierających gluten. Znajduje zastosowanie w alergiach pokarmowych oraz schorzeniach układu trawiennego polegających na pierwotnej lub wtórnej ich nietolerancji. Celem diety jest dostarczenie choremu wszystkich niezbędnych składników pokarmowych oraz ograniczenie produktów i potraw ciężkostrawnych. Dieta ta jest modyfikacją diety łatwostrawnej z wykluczeniem białek mleka krowiego oraz bezglutenowej.	
Zalecenia dietetyczne	➤ Stosuj wyłącznie produkty naturalnie bezglutenowe (ryż, kukurydza, ziemniaki, kasza jaglana, gryczana, quinoa, amarantus) oraz produkty certyfikowane symbolem przekreślonego kłosa. ➤ Wyeliminuj wszystkie produkty zawierające mleko i jego pochodne, takie jak mleko, śmietana, jogurty, sery, masło, serwatka, kazeina i laktoza. ➤ Zwracaj uwagę na zanieczyszczenia krzyżowe – unikaj produktów przetwarzanych w zakładach, gdzie może występować gluten lub mleko. ➤ Wybieraj świeże, nieprzetworzone produkty spożywcze – unikaj fast foodów, chipsów, słodyczy z dodatkami mleka w proszku lub glutenu. ➤ Stosuj lekkostrawne techniki kulinarne: gotowanie w wodzie, na parze, duszenie bez wcześniejszego obsmażania, pieczenie w rękawie lub pergaminie, smażenie bez tłuszczu. ➤ Spożywaj 5–6 mniejszych posiłków dziennie, w regularnych odstępach czasu. ➤ Zapewnij odpowiednie nawodnienie organizmu – pij minimum 1,5–2 litry płynów dziennie (najlepiej wody niegazowanej, herbat ziołowych lub owocowych). ➤ Ogranicz, a najlepiej zrezygnuj z soli kuchennej i produktów o wysokiej zawartości sodu (np. przetworzone wędliny, konserwy). ➤ Włącz do diety zdrowe tłuszcze roślinne (olej rzepakowy, lniany, oliwa z oliwek), produkty wzbogacane wapniem i witaminą D (napoje roślinne, kasze, ryby) oraz źródła białka roślinnego (rośliny strączkowe w ograniczonej ilości, tofu, soczewica, fasola mung, komosa ryżowa). ➤ Zadbaj o urozmaicenie posiłków, by uniknąć niedoborów – korzystaj z sezonowych warzyw, owoców, roślin strączkowych i kasz bezglutenowych.	
Wartość energetyczna	Energia [kcal]	2200-2300
Wartość odżywcza	Białko	85-90 g
	Tłuszcz	15 %
	Węglowodany	75-80 g
		30 %
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	➤ pieczywo bezglutenowe, ➤ mąka kukurydziana, ➤ kasza kukurydziana, ➤ skrobia kukurydziana, ➤ mąka ryżowa,	➤ mąka pszenna, ➤ mąka żytnia, ➤ kasza manna,

	➤ ryż, ➤ płatki ryżowe, ➤ kleiki ryżowe, ➤ skrobia ryżowa, ➤ mączka ziemniaczana, ➤ kasza jaglana (z prosa), ➤ mąka jaglana, ➤ mąka sojowa (z soi), ➤ soja, ➤ tapioka (z bulw manioku), ➤ sorgo sago (z palmy sojowej), ➤ makarony bezglutenowe, ➤ kasza gryczana	➤ kasza jęczmienna: mazurska, perlowa, pęczak, płatki owsiane, otręby pszenne
Warzywa i przetwory warzywne	➤ warzywa świeże w postaci surówek drobno startych z delikatnych dobrze tolerowanych przez pacjentów warzyw; ➤ warzywa mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem warzyw przeciwwskazanych); ➤ gotowany kalafior, brokuł – bez łodygi (w ograniczonych ilościach); ➤ szczególnie zalecane przykłady warzyw to: marchew, buraki, dynia, szpinak, cukinia, kabaczek, młoda fasolka szparagowa, sałata; ➤ pomidor bez skóry; ➤ ogórki kiszone (przy dobrej tolerancji – bez skóry, w ograniczonych ilościach).	➤ warzywa kapustne: kapusta, brukselka, rzodkiewka, rzepa; ➤ warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, szczypior; ➤ surowe ogórki, papryka, kukurydza; ➤ warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; ➤ kiszona kapusta; ➤ grzyby; ➤ surówki z dodatkiem śmietany.
Ziemniaki, bataty	➤ ziemniaki, bataty: gotowane.	➤ ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); ➤ puree w proszku.
Owoce i przetwory owocowe	➤ dojrzałe (bez skórki i pestek) lub rozdrobnione (w zależności od tolerancji); ➤ przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru; ➤ dżemy owocowe niskosłodzone bezpestkowe (w ograniczonych ilościach); ➤ owoce drobnopestkowe, np.: porzeczka, agrest, maliny, jagoda, truskawki (wyłącznie pozbawione pestek, przetarte przez sito).	➤ owoce niedojrzałe; ➤ owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki); ➤ owoce w syropach cukrowych; ➤ owoce kandyzowane; ➤ przetwory owocowe wysokosłodzone; ➤ owoce suszone.
Nasiona roślin strączkowych	➤ produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone	➤ wszystkie suche nasiona roślin strączkowych.

	napoje roślinne, tofu naturalne, jeżeli dobrze tolerowane (w ograniczonych ilościach).	
Orzechy, nasiona, pestki	➤ mielone nasiona, np. siemię lniane, słonecznik, dynia (w ograniczanych ilościach).	➤ całe nasiona, pestki, orzechy; ➤ „masło orzechowe”; ➤ wiórki kokosowe.
Mięso i przetwory mięsne	➤ z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka; ➤ chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych; ➤ chude gatunki kiełbas; ➤ galaretki drobiowe.	➤ z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina; ➤ mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli; ➤ mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu; ➤ tłuste wędliny, np.: baleron, boczek; ➤ tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele; ➤ pasztety; ➤ wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson); ➤ mięsa surowe np. tatar; ➤ konserwy.
Ryby i przetwory rybne	➤ wszystkie ryby morskie i słodkowodne; ➤ ryby gotowane w tym przygotowywane na parze, pieczone; ➤ konserwy rybne w sosie własnym (w ograniczonych ilościach).	➤ ryby surowe; ➤ ryby smażone na dużej ilości tłuszczu; ➤ ryby wędzone; ➤ konserwy rybne w oleju.
Jaja i potrawy z jaj	➤ gotowane na miękko; ➤ gotowane na twardo – jeżeli dobrze tolerowane; ➤ jaja sadzone i jajecznica na parze.	➤ jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; ➤ jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone na tłuszczu.
Mleko i produkty mleczne	➤ bezglutenowe roślinne zamienniki produktów mlecznych, w tym napoje roślinne fortifikowane (wzbogacane w wapń i witaminę D): np. sojowe, orzechowe, migdałowe, ryżowe	➤ mleko krowie, ➤ jogurty z mleka, ➤ sery żółte, ➤ sery twarogowe, ➤ ser feta, ➤ mozzarella, ➤ śmietany, ➤ masłanki, kefiry
Tłuszcze	➤ masło (w ograniczonych ilościach); ➤ miękka margaryna; ➤ oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek.	➤ tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, lój, podgarle, skóry z drobiu; ➤ twarde margaryny; ➤ masło klarowane; ➤ majonez; ➤ tłuszcz kokosowy i palmowy; ➤ „masło kokosowe”; ➤ frytura smaźalnicza; ➤ masło orzechowe solone i z dodatkiem cukru.

Desery (w ograniczonych ilościach)	➤ kisiel z naturalnych soków lub przecierów owocowych (np. jabłkowy, morelowy, jagodowy), ➤ budyń przygotowany na napoju roślinnym (ryżowym, owsianym bezglutenowym, migdałowym), zagęszczany skrobią ziemniaczaną lub kukurydzianą, ➤ galaretki owocowe z soków naturalnych, bez barwników i mleka, ➤ pieczone owoce (jabłko, gruszka, banan) z dodatkiem cynamonu lub syropu klonowego, ➤ musy owocowe (np. jabłkowy, bananowy, mango), ➤ ryż na napoju roślinnym z musem owocowym lub cynamonem, ➤ ciasta bezglutenowe na mąkach ryżowej, kukurydzianej, jaglanej lub migdałowej (np. biszkopt, muffinki bez nabiału), ➤ ciasteczka owsiane z płatków bezglutenowych i oleju kokosowego, ➤ domowe batoniki zbożowe z suszonych owoców i ziaren bez glutenu (w umiarkowanych ilościach).	➤ ciasta i desery tradycyjne na bazie mąki pszennej, jęczmiennej, żytniej (np. drożdżówki, pączki, babki, torty), ➤ desery mleczne: budynie na mleku, serniki, lody mleczne, kremy, puddingi mleczne, ➤ czekolada mleczna, batoniki z mlekiem, nugatem lub karmelem, ➤ produkty z dodatkiem mleka w proszku, kazeiny lub serwatki, ➤ gotowe desery w proszku (budynie, galaretki z barwnikami i konserwantami), ➤ słodycze i ciasta z glutenem (np. wafelki, kruche ciastka, biszkopty glutenowe), ➤ desery wysokoprzetworzone – np. fast-foodowe słodycze, kremy czekoladowe, słodkie płatki śniadaniowe, ➤ produkty z „ukrytym mlekiem” – np. niektóre margaryny, czekolady gorzkie z dodatkiem mleka, nadzienia cukiernicze.
Napoje	➤ woda niegazowana; ➤ słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała; ➤ napary owocowe; ➤ kawa zbożowa bez glutenu na napoju roślinnym (w ograniczonych ilościach); ➤ bawarka na napoju roślinnym; ➤ kakao naturalne na wodzie lub napoju roślinnym;) ➤ soki warzywne; ➤ soki owocowe rozcieńczone (w ograniczonych ilościach); ➤ kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml).	➤ woda gazowana; ➤ napoje gazowane; ➤ napoje wysokosłodzone; ➤ nektary owocowe; ➤ wody smakowe z dodatkiem cukru; ➤ mocne napary kawy i herbaty; ➤ napoje energetyzujące; ➤ napoje alkoholowe.
Przyprawy	➤ łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylika, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki,	➤ mieszanki przyprawowe zawierające gluten, np. mąkę ➤ ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili; ➤ kostki rosółowe i esencje bulionowe; ➤ gotowe bazy do zup i sosów;

	cynamon (w ograniczonych ilościach jeśli w składzie nie zawierają produktów glutenowych, np. mąk. Jednak należy uważać na wszelkie zanieczyszczenia.); ➤ sól i cukier (w ograniczonych ilościach).	➤ gotowe sosy sałatkowe i dressingi; ➤ musztarda, keczup, ocet; ➤ sos sojowy, przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej.
--	--	--