

DIETA BEZGLUTENOWA



CZYM JEST GLUTEN?

Gluten to białko występujące naturalnie w pszenicy, jęczmieniu i życie.

KTO POWINIEN STOSOWAĆ DIETĘ BEZGLUTENOWĄ?

Osoby, u których zdiagnozowano celiakię lub mają nietolerancję glutenu, powinny stosować dietę bezglutenową, aby zachować zdrowy styl życia. Poniższe informacje mają charakter ogólny. W celu uzyskania szczegółowych informacji na temat zdrowia i dobrego samopoczucia skonsultuj się z lekarzem.

CZYTANIE ETYKIET NA PRODUKTACH SPOŻYWCZYCH

Ważne jest, aby czytać etykiety na produktach spożywczych, aby upewnić się, czy produkt zawiera gluten lub został przetworzony w zakładzie przetwarzającym żywność zawierającą gluten. Zanieczyszczenie krzyżowe może być niebezpieczne, jeśli cierpisz na określone schorzenia.

Sprawdź etykiety na produktach spożywczych pod kątem symboli bezglutenowych na opakowaniach, chociaż te, które nie mają tych symboli, ale zawierają napis „bezglutenowy”, nadal mogą być bezpieczne. Agencja ds. Żywności i Leków (FDA) wymaga, aby przetworzona żywność spełniała określone wymagania, aby mogła być oznaczona jako bezglutenowa.



SKROBIE BEZGLUTENOWE

- Amarantus
- Maranta
- Gryka
- Kukurydza
- Siemię lniane
- Proso
- Skrobia i mąka ziemniaczana

- Komosa ryżowa
- Ryż i otręby ryżowe
- Sorgo
- Soja
- Tapioka
- Teff
- Dziki ryż

SKROBIE, KTÓRYCH NALEŻY UNIKAĆ

- Jęczmień i słód/ekstrakt jęczmienny
- Kasza bulgur
- Kuskus
- Durum
- Mąka pszenna
- Faro

- Mąka graham
- Kamut
- Mąka/mączka maca
- Panko
- Żyto
- Seitan
- Semolina

- Orkisz
- Udon
- Pszenica
- Otręby pszenne
- Zarodki pszenicy
- Skrobia pszenna

GDZIE MOGĘ DOWIEDZIEĆ SIĘ WIĘCEJ?

Porozmawiaj ze swoim lekarzem, aby dowiedzieć się, czy dieta bezglutenowa może Ci pomóc. Skonsultuj się z wykwalifikowanym dietetykiem, aby upewnić się, że dostarczasz organizmowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych, takich jak białko, węglowodany, zdrowe tłuszcze, witaminy i minerały.

Odwiedź strony www.gluten.org i www.celiac.org, aby uzyskać więcej informacji na temat bezglutenowego stylu życia i wyborów żywieniowych.

HackensackMeridianHealth.org. Zeskanuj, aby wyświetlić kalendarz wydarzeń

Informacje te mają charakter edukacyjny i nie należy ich traktować jako konkretnych zaleceń. W kwestii indywidualnych potrzeb zasięgnij porady lekarza.

Zboża bezglutenowe



Hackensack
Meridian Health