

DIETA

bez GLUTENOWA

co wybrać



Redakcja naukowa
Hanna **Kunachowicz**

Wydanie drugie

 PZWL

SZYBKI DOSTĘP DO KLUCZOWYCH DANYCH

Jak procesy przetwarzania żywności wpływają na zawartość poszczególnych składników odżywczych? ● 77

Jak przechowywać i przygotowywać żywność, aby ograniczyć straty składników odżywczych i zapobiegać jej zepsuciu? ● 80

SKŁAD I WARTOŚĆ ODŻYWCZA PRODUKTÓW NATURALNIE BEZGLUTENOWYCH

Mleko i przetwory mleczne ● 108

Jaja ● 114

Mięso i podroby ● 116

Ryby ● 120

Tłuszcze jadalne ● 122

Produkty zbożowe ● 126

Warzywa i przetwory warzywne ● 132

Owoce i przetwory owocowe ● 142

Orzechy i nasiona ● 148

Napoje bezalkoholowe ● 150

Inne produkty ● 154

SKŁAD I WARTOŚĆ ODŻYWCZA PRODUKTÓW BEZGLUTENOWYCH WYTWORZONYCH PRZEMYSŁOWO

Wędliny ● 156

Przetwory rybne ● Mąki i mieszanki mąk ● 157

Makarony ● Pieczywo ● 158

Pieczywo chrupkie ● Zbożowe produkty śniadaniowe ● 161

Inne produkty zbożowe ● Wyroby cukiernicze ● 163

Chipsy ● Snacki ● Inne przekąski ● 166

Koncentraty sosów ● Koncentraty zup ● 167

Panierki i przyprawy ● Inne koncentraty ● 168

Pozostałe produkty ● 169

Autorzy książki

„Dieta bezglutenowa: co wybrać?”

dziękują niżej wymienionym
PRODUCENTOM
za udostępnienie danych dotyczących wartości odżywczej wytwarzanych przez nich produktów bezglutenowych:

- BALVITEN gluten free
- BEZGLUTEN s.c.
Wytwórnia Artykułów Bezglutenowych
- CELIKO S.A.
- Dr. SCHÄR
- EKOPRODUKT Marek Kubara sp.j.
- GLUTENEX Sp. z o.o.
Zakład Piekarniczo-Cukierniczy
- HEALTHY FOOD PRODUCTION S.A.
- KONSPOŁ-HOLDING Sp. z o.o.
- SALUTEO Sp. z o.o.
- SONKO Sp. z o.o.
- PPHU SZARŁAT s.c.

Uzyskane dane były pomocne w opracowaniu aktualnych informacji o wartości odżywczej produktów bezglutenowych i umożliwiły ich zamieszczenie w książce.

DIETA

bez**GLUTENOWA** ?

co wybrać ●

Redakcja naukowa
prof. dr hab. Hanna **Kunachowicz**

Wydanie drugie





Spis treści

Przedmowa	7
1. Kiedy i komu potrzebna jest dieta bezglutenowa? Choroby zależne od glutenu – Anna Rybak, Jerzy Socha	9
1.1. Celiakia	9
1.2. Alergia na pszenicę	18
1.3. Nieceliakalna nadwrażliwość na gluten (NCNG)	19
Piśmiennictwo	20
2. Chemiczne właściwości glutenu – Wojciech Kłys	21
2.1. Gliadyna i jej toksyczność	21
2.2. Dyskusyjne prolaminy owsa	23
2.3. Oznaczanie gliadyny	24
2.4. Podsumowanie	26
Piśmiennictwo	27
3. Zasady układania diety bezglutenowej i jej akceptacja – Anna Stolarczyk	29
3.1. Podstawowe zasady diety bezglutenowej	29
3.2. Zasady planowania jadłospisu dla osób na diecie bezglutenowej	30
3.3. Racjonalne żywienie w celiakii, czyli bezglutenowa piramida żywienia	30
3.4. Gotowe produkty bezglutenowe w diecie	35
3.5. Akceptacja diety i jej przestrzeganie	36
3.6. Ocena sposobu żywienia osób z celiakią	37
3.7. Rola organizacji zrzeszających pacjentów	38
3.8. Dieta z ograniczeniem FODMAP w leczeniu osób z nieceliakalną nadwrażliwością na gluten	39
3.9. Podsumowanie	40
Piśmiennictwo	40
4. Dieta bezglutenowa w świetle zaleceń żywieniowych – Anna Wojtasik, Anna Stolarczyk	41
4.1. Składniki o szczególnym znaczeniu dla chorych na celiakię	42
4.2. Inne składniki, na które należy zwracać uwagę, realizując dietę bezglutenową ..	52
Piśmiennictwo	55

5. Rośliny naturalnie bezglutenowe – wartość odżywcza i zastosowanie – Anna Wojtasik, Beata Przygoda, Hanna Kunachowicz	57
5.1. Charakterystyka roślin naturalnie bezglutenowych	59
5.2. Wartość odżywcza wybranych roślin bezglutenowych	63
5.3. Pieczywo bezglutenowe	66
Piśmiennictwo	68
6. Wymagania dla produktów bezglutenowych. Informacja dla konsumenta – Hanna Kunachowicz, Anna Wojtasik	69
6.1. Rys historyczny	69
6.2. Aktualne wymagania dla produktów bezglutenowych – przepisy prawne	71
6.3. Na co należy zwracać uwagę przy zakupie produktów bezglutenowych? Jak praktycznie wykorzystać informacje podawane na etykietach?	72
Piśmiennictwo	76
7. Zmiany zachodzące w żywności podczas jej wytwarzania i przechowywania – Beata Przygoda, Irena Nadolna	77
7.1. Jak procesy przetwarzania żywności wpływają na zawartość poszczególnych składników odżywczych?	77
7.2. Jak przechowywać i przygotowywać żywność, aby ograniczyć straty składników odżywczych i zapobiegać jej zepsuciu?	80
7.3. Jak poradzić sobie w kuchni? Praktyczne wskazówki	82
Piśmiennictwo	84
8. Praktyczne wskazówki i porady – Anna Stolarczyk	85
8.1. Kuchnia bezglutenowa w domu	85
8.2. Posiłki bezglutenowe poza domem	86
8.3. Dieta bezglutenowa w podróży	88
8.4. Zakupy żywności	88
8.5. Odpowiedzi na najczęstsze pytania.	88
9. Charakterystyka wartości odżywczej produktów bezglutenowych – Beata Przygoda, Krystyna Iwanow, Irena Nadolna, Hanna Kunachowicz, Anna Wojtasik	99
9.1. Produkty naturalnie bezglutenowe	99
9.2. Produkty bezglutenowe wytwarzane przemysłowo	100
9.3. Omówienie sposobu przygotowania danych do tabel	101
9.4. Tabele składu i wartości odżywczej produktów naturalnie bezglutenowych	107
9.5. Tabele składu i wartości odżywczej produktów bezglutenowych wytworzonych przemysłowo	156
Piśmiennictwo	169
10. Wykaz przybliżonych miar i wag wybranych produktów – Krystyna Iwanow	171
Skorowidz	178