

Fundacja



Wsparcie
na
starcie

GLUTEN – FAKTY I MITY

opracowanie: Paulina Wiśniewska



GLUTEN – FAKTY I MITY

1. Gluten jest niezbędny dla zdrowia

- Gluten nie ma wartości odżywczych, ale mają je produkty pełnoziarniste (bogate w witaminy z grupy B, żelazo, cynk, błonnik).
- Z badań wynika, że spożywanie produktów z pełnego ziarna pomaga zmniejszyć ryzyko zawału serca, cukrzycy typu 2 i niektórych odmian raka.
- Eliminując z diety pszenicę, żyto, jęczmień, kamut, bulgur musimy wprowadzić produkty zastępcze (inaczej dieta jest trudna do zbilansowania w składniki odżywcze).
- Niezbilansowana dieta bezglutenowa może doprowadzić do **niedoborów witamin z grupy B**, a dieta uboga w błonnik do zaparc i zwiększonego ryzyka otyłości.
- Nie ma żadnych badań, które stwierdzają, że **eliminacja glutenu u osób zdrowych** niesie jakiegokolwiek korzyści dla zdrowia.

2. Dieta bezglutenowa to tylko chwilowa moda

- Dietę bezglutenową stosują również osoby nie mające **celiakii**, ani nie cierpiące na **nadwrażliwość na gluten**.
- U osób zdrowych taka dieta (stosowana bez wyraźnego powodu) może powodować niedobory witamin, czy składników mineralnych.
- Przed wyeliminowaniem glutenu należy wykonać badania na **celiakę, alergie i nietolerancje pokarmowe!**
- Najświeższe badania dotyczące zagrożeń nadwrażliwością na gluten bez zaawansowanej celiakii wykazują, że podwyższony poziom przeciwciał przeciwgliadynowych stanowi podstawę do wykluczenia glutenu.
- Dla osób z celiakią jest to **NIEZBĘDNA** dieta i musi być przestrzegana **RESTRYKCYJNIE** do końca życia (celiakia jest nieuleczalna!).

3. Gluten szkodzi tylko chorym na celiakię oraz alergikom

- Poza chorymi na celiakię i alergikami coraz większą grupę stanowią osoby **nadwrażliwe na gluten**.
- Pierwsze doniesienia o częstszym występowaniu nadwrażliwości na gluten niż celiakii pojawiły się w pracy naukowców z University of Maryland School of Medicine's w 2011 roku (dotyczy to około 6% populacji).
- Objawów **nadwrażliwości na gluten** można długo nie rozpoznać lub pomylić z innymi dolegliwościami (np. problemy trawienne - ból brzucha, zaparcia, wzdęcia; zmęczenie; osłabienie; ból i zawroty głowy; „mglisty” umysł; mrowienie kończyn).
- Po spożyciu produktów zawierających gluten objawy mogą pojawić się od kilku do kilkudziesięciu godzin.

- Na gluten powinny uważać osoby z chorobami autoimmunologicznymi, w których często występuje przepuszczalność jelit (gluten podrażnia system odpornościowy i prowokuje atak organizmu na własne tkanki - szczególnie komórki skóry, układu nerwowego i jelit).
- Z badań wynika, że u osób z celiakią dużo częściej współwystępują **choroby o podłożu autoimmunologicznym**.
- Gluten ma wpływ na mózg i stany psychiczne. Podejrzewa się, że może nasilać objawy schizofrenii, a także intensyfikować objawy autyzmu, depresji, ADHD, demencji oraz epilepsji.
- Badania przeprowadzone w 2014 roku wykazały, że gluten może nasilać objawy depresji u osób z nadwrażliwością na to białko.

4. Gluten występuje tylko w zbożach i produktach typowo mącznych

- Gluten jest **WSZĘDZIE!** Jest składnikiem środków zagęszczających i słodzących. Znajduje się praktycznie w każdym przetworzonym produkcie spożywczym (np. wędliny, jogurty, czekolada, sery).
- Często zawierają go także produkty z natury bezglutenowe (np. są zanieczyszczane przez inne zboża produkowane w zakładzie).
- Dla pewności warto czytać etykiety na produktach i / lub skontaktować się z producentem.
- Produkty dozwolone i zabronione: <http://www.celiakia.pl/produkty-dozwolone/>.

5. Dieta bezglutenowa odchudza

- Spadek wagi w czasie stosowania diety bezglutenowej jest naturalną konsekwencją ograniczenia spożycia węglowodanów.
- Gluten ma wpływ na **obniżenie poziomu leptyny** (hormon, który wysyła informację do mózgu, że jesteśmy najedzeni) przez co zwiększa apetyt (pszenica posiada większy indeks glikemiczny od cukru).
- W czasie trawienia glutenu wydzielane są substancje przypominające opiaty (np. morfinę), które pobudzają receptory w mózgu odpowiedzialne za euforię (mózg kojarzy produkty zawierające gluten z przyjemnością i domaga się ich dostarczenia w większych ilościach i znacznie częściej niż tego potrzebuje).
- **Dieta bezglutenowa ≠ dieta odchudzająca** (np. pieczywo bez glutenu może mieć wyższy indeks glikemiczny i być bardziej kaloryczne).
- Produkty bezglutenowe często zawierają więcej tłuszczów (w tym tłuszczów trans) i skrobi, żeby uzupełnić braki glutenu.

6. Dieta bezglutenowa jest niesmaczna

- Naukowcy z University of Florida przeprowadzili badanie, z którego wynika, że ludzie nie dostrzegają znacznej różnicy w smaku produktów zawierających gluten i bezglutenowych.

7. Karmienie piersią wyklucza ryzyko celiakii

- Aktualne polskie zalecenia dotyczące wprowadzania glutenu do diety niemowląt mówią, że „Zgodnie z aktualnym (2007) stanowiskiem Komitetu Żywienia ESPGHAN należy unikać zarówno zbyt wczesnego (<4. m.ż.), jak i późnego (≥7. m.ż.) wprowadzania glutenu do diety niemowlęcia. Niektóre dane sugerują, że gluten należy wprowadzać stopniowo, jeszcze w okresie, kiedy dziecko karmione jest piersią. W celu ostatecznego wyjaśnienia związku pomiędzy karmieniem piersią, czasem wprowadzania glutenu a chorobą trzewną aktualnie prowadzone są badania interwencyjne. Możliwa jest modyfikacja zaleceń po opublikowaniu ich wyników.” (za: Zasady żywienia zdrowych niemowląt. Zalecenia Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci STANDARDY MEDYCZNE/PEDIATRIA 2014).

8. Nie ma żadnych różnic między produktami bezglutenowymi dostępnymi na rynku

- Przepisy obowiązujące w Unii Europejskiej (od 1 stycznia 2012 roku) mówią, że określenie „produkt bezglutenowy” można stosować w reklamach i na etykietach produktów kiedy zawartość glutenu nie przekracza 20 mg/kg.
- Produkty, które zawierają do 100mg/kg określa się jako „produkt o bardzo niskiej zawartości glutenu” (nie mogą być one spożywane przez osoby z celiakią).

CO JEST CZYM?

- CELIAKIA: <http://www.celiakia.pl/celiakia/>
- ALERGIA NA GLUTEN: <http://www.celiakia.pl/alergia-na-gluten/>
- NIETOLERANCJA GLUTENU: <http://www.celiakia.pl/nadwraliwo-nagluten/>
- GLUTEN: <http://www.celiakia.pl/gluten/>



Źródło: opracowanie własne.

Opracowanie:

mgr Paulina Wiśniewska – psycholog, terapeuta wczesnej interwencji.

Literatura:

Rychłowska A. (2014). *Porozmawiajmy o glutenie*. Food Forum nr 3-4 (6)

Fundacja WSPARCIE NA STARCIE

Praca z rodziną
Profilaktyka zaburzeń rozwojowych
Wczesna interwencja terapeutyczna
Wczesne wspomaganie rozwoju

www.wsparcienastarcie.org
www.facebook.com/wsparcienastarcie/
fundacja@wsparcienastarcie.org
+48 790 205 235

Fundacja



Wsparcie
na
starcie