

# CO Z TYM GLUTENEM?

Gluten to hasło bardzo modne od dłuższego czasu. Można się z nim zetknąć niemal wszędzie. Temat glutenu jest roztrząsany w telewizji śniadaniowej, programach dotyczących odżywiania, ale też na firmowych korytarzach. Coraz więcej osób przechodzi na dietę bezglutenową, a półki w sklepach uginają się pod ciężarem produktów oznaczonych jako bezglutenowe. O co w tym wszystkim chodzi? Dlaczego o glutenie zrobiło się tak głośno? I czy każdy powinien przejść na dietę bezglutenową? Na te i inne pytania odpowiemy w poniższym artykule.

## GLUTEN, CO TO TAKIEGO?

Zacznijmy od tego czym jest gluten. OKREŚLA SIĘ W TEN SPOSÓB MIESZANINĘ BIAŁEK ZNAJDUJĄCYCH SIĘ W ZIARNACH ZBÓŻ: PSZENICY, ŻYTA I JĘCZMIENIA. OZNACZA TO, ŻE GLUTEN OPRÓCZ PIECZYWA WYPRODUKOWANEGO NA ICH BAZIE WYSTĘPUJE RÓWNIEŻ W PRODUKTACH TAKICH JAK: ORKISZ I PŁASKURKA (CZYLI ODMIANY PSZENICY), KASZA MANNA, KUSKUS, KASZA PĘCZAK, KASZA PERŁOWA, MAKARON PSZENNY, MAKARON ŻYTNI, WSZELKIE PRODUKTY GARMAŻERYJNE TAKIE JAK: PIEROGI, PYZY CZY KOPYTKA, A TAKŻE CIASTA, CIASTECZKA, HERBATNIKI CZY DROŻDŻÓWKI. Ponadto gluten znajduje się oczywiście w piwie, kawie zbożowej oraz sosie sojowym. W niewielkich ilościach możemy go znaleźć nawet w produktach, w których nie spodziewa-



libyśmy się jego obecności tzn. w wędlinach, jogurtach, gotowych sosach, czekoladzie, a nawet w lekach. Dlaczego się tam pojawia? Otóż gluten jest bardzo lubiany przez producentów żywności ze względu na swoje właściwości. To właśnie dzięki niemu pieczywo jest pulchne, elastyczne i zwięzłe. Przedsiębiorstwa spożywcze wykorzystują te cechy i ochoczo sypią mąkę gdzie się da. Służy to poprawie konsystencji produktu, ale często jest też podyktowane po prostu czynnikami ekonomicznymi. Dodatek mąki sprawia, że dany produkt wchła-

nia więcej wody, a co za tym idzie np. w przypadku wędlin i wyrobów mięsnych, ilość mięsa użyta w procesie produkcji zmniejsza się, tak samo jak koszt.

### KOMU SZKODZI?

Wiemy już zatem, że gluten możemy znaleźć niemal wszędzie, nawet w produktach z natury bezglutenowych. Czy jest więc się czego bać? W tym miejscu należy wyjaśnić kilka podstawowych kwestii dotyczących tego białka. Pierwszą z nich jest celiakia. Choć coraz częściej mówi się o tym schorzeniu to nadal

świadomość społeczna na temat tej choroby jest dość niska. **CELIAKIA INACZEJ NAZYWANA JEST CHOROBA TRZEWNĄ I JEST TO CHOROBA MAJĄCA PODŁOŻE GENETYCZNE, POLEGAJĄCA NA NIE-TOLERANCJI GLUTENU. U OSÓB CIERPIĄCYCH NA CELIAKIĘ GLUTEN DZIAŁA TOKSYCZNIE POWODUJĄC USZKODZENIA KOSMKÓW JELITOWYCH, CO Z KOLEI W KONSEKWENCJI SKUTKUJE UPOŚLEDZENIEM WCHŁANIANIA.** Z tego zaś dla chorego wynika wiele problemów zdrowotnych, które u osoby niezdiagnozowanej są na tyle nieswoiste, że





wykrycie choroby często trwa wiele lat i oznacza wizyty u rozmaitych specjalistów. Oprócz typowych objawów ze strony układu pokarmowego takich jak: bóle brzucha, wzdęcia, biegunki czy zaparcia, celiakia może manifestować się również mniej standardowo. Zaburzone wchłanianie składników odżywczych skutkuje powstawaniem niedoborów w organizmie, często pojawia się anemia i spadek masy ciała. Mogą pojawiać się też zmiany skórne, bóle głowy, a nawet zaburzenia układu rozrodczego w tym problemy z płodnością.

**WARTO PODKREŚLIĆ, ŻE W PRZYPADKU CELIAKÓW SZKODLIWA JEST KAŻDA ILOŚĆ GLUTENU!** Osoba cierpiąca na tę chorobę nie może sobie pozwolić raz na jakiś czas na bułeczkę, ani zjeść kawałka tortu na urodzinach cioci, żeby nie sprawić jej przykrości. Nie dość, że przypląci to cierpieniem i bólem, to także pogorszeniem stanu zdrowia, na który niekiedy trzeba pracować latami. Celiakię uznaje się za najpoważniejszą nietolerancję pokarmową u człowieka i należy

sobie zdawać sprawę, że jedynym sposobem zachowania zdrowia jest ściśle przestrzeganie diety bezglutenowej bez żadnych odstępstw. Oznacza to szczególnie analizowanie składów wszystkich kupowanych produktów i zachowanie bezwzględnej higieny w domu, w którym jest celiak. Szacuje się, że na celiakię cierpi około 1% populacji, natomiast jednocześnie bardzo niewielki odsetek chorych jest zdiagnozowany. Zdecydowana większość osób nie jest świadoma istnienia choroby.

Co w takim razie z resztą społeczeństwa? Czy wykluczenie glutenu u pozostałych osób to zwyczajna fanaberia? Otóż niekoniecznie. **OPRÓCZ CELIAKII MOŻEMY MIEĆ TAKŻE DO CZYNNIENIA Z NIECELIAKALNĄ NADWRAŻLIWOŚCIĄ NA GLUTEN. ODCZUCIA CHOREGO SĄ BARDZO PODOBNE DO DOLEGLIWOŚCI OSOBY Z CELIAKIĄ, JEDNAKŻE W TYM WYPADKU W BADANIACH WYKLUCZONA ZOSTAJE ZARÓWNO TA CHOROBA JAK I ALERGIA NA GLUTEN.** Najczęściej nie obserwuje się także zaniku kosmków jelitowych.

Objawy natomiast ustępują po zastosowaniu diety bezglutenowej i odwrotnie: zaostwiają się po wprowadzeniu glutenu do diety. Przyjmuje się, że to zaburzenie jest znacznie częstsze niż celiakia i dotyka około 6% społeczeństwa.

Z glutenu rezygnuje jednak coraz więcej osób, znacznie więcej niż ten odsetek chorych na celiakię, cierpiących na nieceliakalną nadwrażliwość na gluten czy alergię na pszenicę. Czy słusznie? Można się spotkać z bardzo skrajnymi opiniami na ten temat. Warto w tym temacie kierować się wynikami wiarygodnych badań, a nie obiegowymi opiniami. **TYMCZASEM JEDNO Z TAKICH BADAŃ WYKAZAŁO ZWIĘKSZONĄ PRZEPUSZCZALNOŚĆ JELIT POD WPŁYWEM EKSPOZYCJI NA GLUTEN. NALEŻY PAMIĘTAĆ, ŻE JEST TO SYTUACJA NIEKORZYSTNA DLA KAŻDEJ OSOBY BEZ WYJĄTKU.** Rozszczelniona bariera jelitowa sprzyja alergiom i nietolerancjom pokarmowym, towarzyszy chorobom autoimmunologicznym takim jak Hashimoto czy RZS, może też powodować problemy skórne w tym

trądzik, czy wysypki, migreny, a nawet sprzyjać występowaniu zaburzeń nastroju i depresji. Jeżeli mamy tego rodzaju nieswoiste objawy, których przyczyn nie znamy warto zbadać poziom zonuliny. Jest to jeden z markerów rozszczelnienia jelita, a dokładnie połączeń ścisłych między komórkami ścian jelit. W przypadku podwyższonego poziomu tego białka zdecydowanie warto zastanowić się nad wykluczeniem glutenu z diety.

Przeciwnicy takiej diety eliminacyjnej przytaczają badania, które wykazały, że osoby stosujące dietę bezglutenową są bardziej narażone na ryzyko cukrzycy i chorób serca, a także rozwinięcie zespołu metabolicznego. Należy jednak pamiętać, że zdecydowana większość osób przechodzących na taką dietę zaczyna spożywać bardziej przetworzoną, gorszej jakości żywność, ubogą w składniki odżywcze. Niestety produkty bezglutenowe często są słabej jakości, a ich skład mimo, że bez glutenu pozostawia wiele do życzenia. Należy na to zwrócić uwagę, ponieważ wykluczenie glutenu na rzecz słabej jakości, nieodżywczych produktów mija się z celem i nie przyniesie oczekiwanej poprawy zdrowia. Jeżeli decydujemy się na takie zmiany w jadłospisie wybieramy przede wszystkim

produkty naturalnie bezglutenowe, nieprzetworzone takie jak: ryż, gryka, mięso, jaja, ryby, owoce, warzywa i dobrej jakości tłuszcze. Przyrządzajmy potrawy samodzielnie zamiast korzystać z wątpliwej jakości gotowców. Obecnie Internet aż roi się od przepisów bezglutenowych. Warto z nich korzystać nie idąc na skróty. W przeciwnym wypadku dieta bezglutenowa może okazać się nieskuteczna, a wręcz niekorzystna dla naszego zdrowia i samopoczucia.

## O CZYM WARTO PAMIĘTAĆ?

O czym jeszcze musisz wiedzieć? Czasami problemem nie jest sam gluten, a jedynie pszenica, która obecnie zawiera go zdecydowanie więcej niż kiedyś. Dlaczego? Im wyższa zawartość glutenu w pszenicy tym większe możliwości produkcyjne, a tym samym zyski. Dodatkowo Polacy jedzą zdecydowanie zbyt dużo produktów mącznych z oczyszczonej pszenicy, która zawiera niewiele wartości odżywczych. Na śniadanie i kolację kanapki, bułeczki, na obiad kluski, makaron, kopytka, w międzyczasie drożdżówka, ciasteczka, a w weekend pizza.

**JEŻELI NIE CHORUJESZ NIE MUSISZ CAŁKOWICIE REZYGNOWAĆ Z GLUTENU, ALE WYBIERAJ MĄDRZE. LEPIEJ ZJEŚĆ CHLEB ŻYJNI NA ZAKWASIE O PROSTYM**

**SKŁADZIE BEZ ULEPSZACZY, KTÓRY BĘDZIE ZAWIERAŁ TYLKO MAKĘ ŻYTNIA, WODĘ I SÓL (I TYM SAMYM GLUTEN), NIŻ CHLEB BEZGLUTENOWY Z MASĄ NIEPOTRZEBNYCH DODATKÓW TAKICH JAK: SYROP GLUKOZOWO-FRUKTOZOWY, DEKSTROZA, MLEKO W PROSZKU CZY SUBSTANCJE ZAGĘSZCZAJĄCE. JEDZĄC TAKI PRODUKT OWSZEM UNIKNIEMY GLUTENU, ALE CZY TO NA PEWNO DOBRY WYBÓR?**

Zdrowe jedzenie to jedzenie jak najmniej przetworzone. Natomiast biała mąka pszenna jest produktem przetworzonym, oczyszczonym, pozbawionym wartości, które mają chociażby otręby. Z tego względu warto ograniczyć jej udział w naszej diecie. Istnieje bowiem wiele innych, bardziej wartościowych produktów, które przysłużą się naszemu zdrowiu. Nie popadajmy jednak w paranoję. Jeżeli nie cierpimy na celiakię, nieceliakalną nietolerancję glutenu, czy alergię na gluten, jego zjedzenie od czasu do czasu nie wyrządzi nam dużej krzywdy. Odstępstwo od diety przynosi czasem lepszy skutek i pozytywnie wpływa na samopoczucie, aniżeli uporczywe skupianie się na rozmaitych restrykcjach.

**VERONIKA ULANECKA**

Dietetyk

REKLAMA

# ADRÉS™



**valentis**

Wytwórca: Valentis AG, CH-6882 Agnò - Lugano, Szwajcaria.  
Dystrybutor: Valentis Polska Sp. z o.o.,  
ul. Krakowiaków 50, 02-255 Warszawa, Polska

## KOMPLEKS SKŁADNIKÓW dla układu sercowo - naczyniowego



### Problemy z:

- ✓ cholesterolem<sup>1?)</sup>
- ✓ sercem<sup>2?)</sup>
- ✓ krzepnięciem krwi<sup>3?)</sup>
- ✓ układem sercowo- naczyniowym<sup>4?)</sup>

- <sup>(1)</sup> Monakolina K
- <sup>(2)</sup> Resweratrol
- <sup>(3)</sup> Witamina K
- <sup>(4)</sup> Tiamina

[www.adres.edu.pl](http://www.adres.edu.pl)

SUPLEMENT DIETY

Referencje w literaturze naukowej (ADRÉS) oraz ilość substancji czynnych w diecie zawierających składniki w tym celu nie gwarantujemy. Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. Dla optymalizacji prawidłowego stanu zdrowia należy stosować zróżnicowaną dietę i prowadzić zdrowy tryb życia. Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety.