

Dieta bezglutenowa - kiedy i dlaczego warto ją stosować?

Moda na dietę bezglutenową pojawiła się kilka lat temu i nadal nie traci na popularności. Choć wcześniej kojarzona była jedynie z cierpiącymi na celiakię, dziś stosowana bywa także przez osoby, które nie są dotknięte tą chorobą, ale odczuwają korzyści z wykluczenia ze swojego codziennego menu glutenu.

Nie ulega wątpliwości - wokół tej diety narosło wiele kontrowersji. Jedni zarzucają jej nadmierną rygorystyczność, inni zaś uważają potrawy bezglutenowe za pozbawione wyrazu i smaku. Nic bardziej mylnego! Pragniemy przedstawić Państwu zalety diety bezglutenowej u osób nie chorujących na celiakię, a przede wszystkim udowodnić, że może być ona smaczna i pełnowartościowa.

Dolegliwości związane z glutenem są częstsze niż myślisz!

Czym właściwie jest gluten? To umowna nazwa na występujące powszechnie w pszenicy białka zapasowe, które dzieli się na dwie frakcje: gliadyny i gluteniny. Gluten to jednak nie tylko pszenica. Podobne białka znajdują się także w życie (sekalina), jęczmieniu (hordeina), owsie (awenina) oraz prosie (panicyna). To właśnie dzięki nim wyroby piekarnicze charakteryzują się miękkością i elastycznością.

Dieta bezglutenowa utożsamiana jest zwykle z celiakią, która wbrew pozorom nie jest tak częsta, gdyż dotyczy jedynie 1% społeczeństwa. To ciężka, autoimmunologiczna choroba, wymagająca bezwzględnego wykluczenia glutenu z diety. Mało jednak mówi się o innych schorzeniach, które również wykazują związek z glutenem i białkami zbóż, a występują częściej niż celiakia.

Inne schorzenia powiązane z glutenem

Nieceliakalna nadwrażliwość na gluten może dotyczyć nawet 6% społeczeństwa, przy czym nie istnieją obecnie badania, które jednoznacznie wskazują na tę chorobę. Jeśli więc diagnostyka wykluczyła celiakię, a zmagasz się z bólami brzucha, wzdęciami, zaparciami lub w drugą stronę - z biegunkami, warto pomyśleć o nadwrażliwości. Często manifestuje się ona różnego rodzaju zmianami skórными (od wysypek do zaostrzenia objawów trądziku), przewlekłym zmęczeniem, splątaniem i osłabieniem. Nadwrażliwość na gluten nie wymaga aż tak rygorystycznego wykluczenia tego białka, jak ma to miejsce w przypadku celiakii, jednak chore osoby stosujące dietę bezglutenową obserwują całkowite ustąpienie objawów.

O wiele częstsza jest również alergia na pszenicę, która dotyczy nie tyle glutenu, co pozostałych białek obecnych w tym zbożu. Schorzenie to również powoduje dolegliwości ze strony układu pokarmowego, wykazując dodatkowo objawy alergiczne, takie jak pokrzywka, astma czy nieżyt nosa. Czy dieta bezglutenowa może być w tym przypadku pomocna? Tak, ale wyłącznie gdy eliminujemy również produkty pszenne oczyszczone z glutenu (skrobia czy błonnik pszenny).

Czy dieta bezglutenowa jest korzystna dla zdrowych osób?

Okazuje się, że stosowanie diety bezglutenowej może przynieść wiele korzyści także osobom, które nie cierpią na celiakię. Białka glutenowe są dość ciężkostrawne, dlatego wykluczenie ich z pożywienia pozwala poczuć się lżej i uniknąć wzdęć. Ponadto taka dieta jest skuteczna w redukcji masy ciała, ponieważ eliminacja glutenu zazwyczaj idzie w parze z ograniczeniem spożycia węglowodanów. Wyraźne szczuplejsza sylwetka jest jednak nie tylko wynikiem redukcji kalorycznej - dzięki zmniejszeniu ilości węglowodanów w diecie organizm pozbywa się nadmiaru wody, który bywa odpowiedzialny za obrzmienia, opuchliznę oraz uczucie ciężkości.

Jak bezpiecznie i zdrowo wykluczyć gluten ze swojej diety?

Zrezygnowanie z glutenu to wbrew pozorom dość duża modyfikacja, dlatego nie polecamy robić tego samodzielnie. Dieta eliminująca gluten powinna przede wszystkim całkowicie pokrywać zapotrzebowanie na makro- i mikroelementy, a także witaminy. Zdecydowanie polecamy nasze jadłospisy, które są pełnowartościowe i smaczne. Oprócz dedykowanej diety bezglutenowej do rozwiązań wykluczających to białko należą:

- dieta paleo - bazuje ona wyłącznie na naturalnej i nieprzetworzonej żywności, rezygnując całkowicie z nabiału oraz zbóż, a przede wszystkim glutenu. Dodatkowo, dieta paleo ma za zadanie utrwalać zdrowe nawyki żywieniowe, takie jak rezygnacja z cukru, soli czy rafinowanych olejów. Podstawą tego jadłospisu jest wysokiej jakości mięso, warzywa, owoce oraz orzechy i nasiona;
- dieta samuraja - to idealne rozwiązanie dla sportowców oraz osób aktywnych fizycznie, gdyż nie wyklucza wszystkich zbóż, a jedynie te, które zawierają gluten. Ta dieta również zakłada rezygnację z mleka i jego przetworów oraz nakłada duży nacisk na dbanie o jakość spożywanej żywności. Co więcej, dieta samuraja ma za zadanie zmniejszyć ilość składników antyodżywczych (np. kwasu fitynowego) poprzez długie moczenie ziaren w wodzie.

Zaprezentowany tekst stanowi element portfolio i jest objęty majątkowymi prawami autorskimi.

Kopiowanie i rozpowszechnianie jest zabronione.