

ISHRANA BEZ GLUTENA

Dozvoljene i nedozvoljene namirnice

NIJE DOZVOLJENO

1) ŽITARICE: pšenica, raž, ječam, ovas, kuskus, spelta

Žitarice i proizvodi od njih (brašno, skrob, griz, klice, prezle, mekinje, kaše, slad, sirupi, ekstrakti, želatin, testenine, korneti)

Brojne namirnice imaju skriven gluten, koji se tokom proizvodnje stavlja u ove proizvode:

- Začini i dodaci hrani u koje se stavlja gluten ili koja mogu biti kontaminirana glutenom (beli biber, senf, kečap, vanila prah, vanila šećer, šećer u prahu, mlevena začinska paprika, šlag u prahu, prašak za pecivo, kvasac, puding u kesici, kreme)
- Industrijski gotovi proizvodi, jela i sosevi (slatkiši, slane grickalice, sosovi za salatu, puding, kremovi. ratluk, alva...)
- Mesne i riblje prerađevine: u najvećem broju mesnih prerađevina nalazi se gluten (viršle, salame, paštete, naresci, parizer, panirani štapići, konzervirana riba sa povrćem)

Nephodno je dobro čitati deklaraciju. Ukoliko postoji sumnja da u proizvodu postoji gluten, bolje je ne konzumirati proizvod.

DOZVOLJENO JE

1) ŽITARICE: pirinač, kukuruz, proso, heljda, kinoa i proizvodi od ovih žitarica (voditi računa o mogućoj kontaminaciji)

2) POVRĆE, MAHUNARKE, PEČURKE I VOĆE (sveže i termički obrađeno)

- Ukoliko se koriste industrijski proizvodi od povrća, mahunarki, pečuraka i voća voditi računa o deklaracijama i mogućim kontaminacijama glutenom
- Korišćenje ušećerenog voća je dozvoljeno ukoliko je proverena priprema i kandiranje je obavljeno konzumnim kristal šećerom. U pojedinim proizvođačkim postupcima koriste se proizvodi od pšeničnog brašna (za sušenje, glaziranje, matiranje, kalupiranje...) za kandirano voće. Po nekada se za kandiranje koristi i industrijski proizveden šećer u prahu koji nije dozvoljen jer sadrži gluten
- **Šećer u prahu je najbolje koristiti ako je mleven u kućnim uslovima**
- Industrijski konzervirano voće NE DAVATI
- Dozvoljeno je sojino zrno, sojino brašno i mleko
- NE KORISTITI soja sos.



3) KOŠTUNJAVI PLODOVI

- Sirovi i termički obrađeni koštunjavi plodovi se mogu koristiti. Ne savetuje se upotreba ukoliko su miksevi, ili ukoliko su koštunjavi plodovi obloženi nekim glazurama (koje u sebi mogu sadržati skriveni gluten)

4) MESO, RIBA I MORSKI PLODOVI

- Sve vrste mesa i svi načini pripreme, osim pohovanja sa brašnom od nedozvoljenih žitarica
- Dozvoljene su sve vrste domaćih mesnih prerađevina bez dodataka glutena (često se suvo meso uvalja u brašno! Voditi računa!)
- Pri industrijskom sušenju slanine može biti dodat gluten – vodite računa!

5) JAJA (kuvana ili pržena)

- Ne koristiti restoranske omelete, kajganu, pohovanu hranu osim u kućnim uslovima gde je priprema proverena i bez glutena

6) MLEKO

- Mleko i mlečni proizvodi su prirodno bez glutena. Međutim, u industrijskoj proizvodnji, neki od proizvođača u mlečne proizvode dodaju gluten (obratiti pažnju na jogurt sa 0% masti)
- Nakon postavljanja dijagnoze, zbog oštećenja creva, apsorpcija laktoze je poremećena, pa proizvodi koji sadrže laktozu (mleko i mlečni proizvodi) mogu praviti gastrointestinalne tegobe (tzv. sekundarna intolerancija laktoze). Kod određenog broja pacijenata se savetuje izbegavanje ovih namirnica 2-3 meseca, odnosno dok ne dođe do oporavka sluznice creva
- Voćni jogurt najčešće ima neželjene stabilizatore, pa ih ne treba konzumirati
- Sve vrste sireva su dozvoljene bez obzira da li su stari ili mladi, ovčiji, kravlji ili kozji, ali da su pripremljeni od prirodnog sirišta tzv. BURAGO. Nisu dozvoljeni ako su pravljeni uz dodatak destilovanog belog sirćeta (RICOTTO, ROGUEFOR...). Za ostale industrijske kreme ili pasterizovane sireve proveriti dodate sastojke, a ako su nisu pouzdani, bolje je ne koristiti ih

7) ULJA I MASTI (sva ulja su dozvoljena – uvek proveriti aditive)

- Životinjske masti nemaju neželjenih dodataka

8) SIRĆE (koristiti jabukovo sirće, vinski i sirće od kukuruza bez aditiva). **Za zakišeljavanje najbolje je koristiti limunov sok**

- Ne davati destilovano belo sirće jer ima pšenično poreklo

9) NAPICI

- KAFA i ČAJEVI su dozvoljeni (pri proizvodnji kafe proizvođač može dodati ječam ili raž – koristiti samo kafu od proverenih proizvođača sa licencom da proizvode kafu bez glutena)
- NE KORISTITI instant kafu, instant čajeve i instant kakao mešavine
- NE KORISTITI industrijske voćne sokove

OD DODATAKA HRANI SIGURNO BEZ GLUTENA JE:

BHA, BHT, biotin, karoten, kalcijum-fosfat, kalcijum-hlorid, pantotemat, karboksimetilceluloza, acidum citricum (limunska kiselina), dekstroza, dekstrini, sulfosukcinat, ekstrakti, folna kiselina, fruktoza, laktoza, lecitin, magnezijum hidroksid, mikrokristalna celuloza, monogliceridi, digliceridi, poliglicerol, polisorbitat, kalijum citrat, kalijum jodid, propilen glikol, monostearat, propigalat, piridoksinhidrochlorid, askorbinska kiselina (vitamin C), natrijum benzoat, natrijum kazeinat, natrijum citrat, natrijum, natrijum nitrat, natrijum silako, heksametafosfat, aluminat, sorbitol, manitol, saharoza, sulfosukcinat, tartarna kiselina, tiarnin, hidrochlorid, trikalcijumfosfat, vitamin A, riboflavin, natrijumperidoksamin, gume (akacija, arabična, carob, celuloze, guar, tragacanth, xanthan).

Snežana Živković

Specijalista strukovni nutricionista dijetetičar

PREDLOG JELOVNIKA

DORUČAK:

- Kačamak sa mladim sirom i jogurtom
- Heljdine projice sa sirom i jogurtom
- Hleb od „GF brašna,, + kajgana od jajeta + mleko ili jogurt
- Namaznamaz sa pilećim mesom (pileće meso + prazilik, šargarepa, pavlaka, + mladi sir + hleb „GF,, + jogurt GF)
- Namaz od pečene ribe (kuvana šargarepa + celer kuvan + praziluk + maslinovo ulje + pečena riba)

UŽINA: sveže voće

RUČAK:

- Supa ili čorba sa povrćem i mesom (bez testenine, griza i sl)
- Rižoto sa junećim mesom
- Šargarepa dinstana + krompir pečen 50g + pečena riba prelivena marinadom
- Sarmice o blitve + kiselo mleko GF
- Šareni pilav sa piletinom (pirinač, šargarepa, brokoli, paprika, grašak, pileće meso)
- Musaka od tikvica sa mesom
- Varivo od sočivo sa junećim mesom

UŽINA:

- Pirinčani krekeri
- Slatki pirinčani desert
- Proso na mleku
- Kolač od šargarepe
- Kolač od jabuka sa orasima
- Kuvana heljda sa orasima

VEČERA:

- Povrće + meso (različito od ručka) sa masnoćom
- Pire od blitve, pire krompir, pečeno jaje
- Grilovano povrće + pečeni pileći file sa susamom + sveža salata + hleb GF
- Paprika punjena sirom i jajima + hleb GF
- pir krompir + faširana šnicla + sveža salata + hleb GF
- Kukuruzne pogačice + mladi sir GF + kisečo mleko ili jogurt GF

Snežana Živković

Specijalista strukovni nutricionista dijetetičar

RECEPTURE

SLATKI PIRINČANI DESERT

100 gr. pirinča za sutlijaš
50 gr šećera
700 ml mleka
25 gr GF putera
1 kafena kašika GF vanila ekstrakta
malo soli
3jaja
250 gr kuvane jabuke

Priprema: oprati pirinač i kuvati u oko 300ml vode, ostaviti da stoji 10 minuta, umutiti šećer, mleko, puter i kap vanile. Ocediti pirinač i sve sjediniti.

Sipati u vatrostalnu činiju i staviti na šporet da proključa. Peći u zagrejanom pećnici, na 180°C oko 30 min. Umotiti jaja, izvaditi pirinač i pomešati sa jajima. Ređati red pirinča, red jabuka pa opet pirinča i vratiti u šporet da porumeni.

Možete i drugu vrstu voća na isti način da koristite.

PIRINČANI KREKERI

¼ šolje GF margarina
¼ šolje šećera
¾ šolje pirinčanog brašna (prosejanog)
1 jaje (umućeno)
rendana kora od 1 limuna

Priprema: penasto umutiti margarin i šećer. Dodati umućeno jaje i koru limuna. Umešati brašno varjačom, pustiti da odstoji 3 do 4 minuta, ponovo promešati. Rolovati masu na pobrašnjenom površini (pirinčanim brašnom), seći četvrtasto, ređati u pleh na ne podmazan papir za pečenje. Peći u zagrejanom pećnici na 180°C, 6 do 8 min. Pratiti pečenje 4 min. da ne izgori.

KOLAČ OD ŠARGAREPE

1 1/2 šolja pirinčanog brašna
1 šolja šećera
½ kafene kašike soli
1 kafena kašika sode bikarbone
½ šolje GF ananasa (izdrobljenog, neoceđenog)
1 šolja šargarepe (izrendane)
2 jaja
½ šolje ulja
½ kafene kašike GF vanil ekstrakta
½ šolje seckanih oraha

Priprema: sjediniti brašno, šećer, so, sodu bikarbonu. Umutiti ananas, šargarepu, ulje, i vanilu. Sve sjediniti i mutiti, dodati orahe. Sipati na papir za pečenje u podmazan pleh (20~10 cm). Peći u zagrejanoj pećnici, na 175°C 60 do 70 minuta.

KOLAČ OD JABUKA SA ORASIMA

2 šolje jabuka (isečenih na kocke)
2 jaja
½ šolje šećera
1/3 šolje ulja
½ šolje seckanih oraha
1 ½ šolja pirinčanog brašna
1 kafena kašika cimeta
1 kafena kašika GF vanila ekstrakta
malo soli
¼ kafene kašike GF praška za pecivo

Priprema: blago umutiti jaja. Sjediniti jabuke, jaja, šećer, ulje, orahe, i vanilu. Sjediniti brašno, cimet, so, sodu bikarbonu. Miksu brašna dodati miks jabuka, peći u zagrejanoj pećnici na 175°C, 60 minuta.

Snežana Živković

Specijalista strukovni nutricionista dijetetičar