

# ABC DIETY BEZGLUTENOWEJ



## ŻYWNOSĆ BEZGLUTENOWA – GDZIE KUPIĆ?

- większość sieci handlowych
- sklepy ze zdrową żywnością
- sklepy internetowe

## GDZIE SZUKAĆ INFORMACJI I POMOCY?

Serwis internetowy Polskiego Stowarzyszenia Osób z Celiakią i na Diecie Bezglutenowej:

- szczegółowe informacje na temat diety bezglutenowej, celiakii, alergii na gluten
- Wykaz produktów ze znakiem Przekreślonego Kłosa
- lokale z bezglutenowym menu  
[www.menubezglutenu.pl](http://www.menubezglutenu.pl)
- bezpłatne materiały edukacyjne, w tym poradnik „Celiakia i dieta bezglutenowa”
- bezpłatne konsultacje z dietetykiem w Centrum Diety Bezglutenowej (osobiście, mailowo, przez telefon)
- wykaz miast, w których odbywają się spotkania, warsztaty edukacyjne i konferencje organizowane przez Stowarzyszenie
- informacje o bezpiecznym wypoczynku dla dzieci i młodzieży na diecie bezglutenowej
- możliwość zapisania się do Stowarzyszenia i otrzymania magazynu „Bez glutenu”
- forum dyskusyjne dla osób na diecie bezglutenowej  
[www.forum.celiakia.pl](http://www.forum.celiakia.pl) i grupa na Facebooku

Gluten jest białkiem roślinnym występującym w ziarnach pszenicy, żyta, jęczmienia i owsa\* (również w orkiszach i innych starych odmianach pszenicy). Dieta bezglutenowa polega na całkowitym wyeliminowaniu z posiłków produktów wytworzonych z powyższych zbóż. Nie wolno spożywać nie tylko tradycyjnego pieczywa, mąk, makaronów, ciast, wyrobów garmazeryjnych, panierowanych, ale także żadnych produktów z nawet niewielką ilością glutenu w postaci słoju, skrobi i innych dodatków.

**Naturalnie bezglutenowe są: kukurydza, ryż, ziemniaki, proso, gryka, amarantus, nasiona strączkowe, mięso, warzywa, owoce, nabiał, jaja, tłuszcze, orzechy i inne produkty nie pochodzące z glutenowych zbóż.**

**Za bezglutenowe uznaje się również produkty przetworzone, w których zawartość glutenu nie przekracza 20 ppm (20 mg na 1 kg). Produkty takie słownie lub graficznie mogą być oznaczone jako bezglutenowe.**

**Symbol bezpiecznej, certyfikowanej bezglutenowej żywności to międzynarodowy licencjonowany znak Przekreślonego Kłosa:**



Na stronie Polskiego Stowarzyszenia Osób z Celiakią i na Diecie Bezglutenowej [www.celiakia.pl](http://www.celiakia.pl) dostępny jest aktualizowany **Wykaz produktów ze znakiem Przekreślonego Kłosa.**

## Centrum Diety Bezglutenowej

ul. Na Uboczu 28 lokal U-C4  
02-791 Warszawa  
tel. 22 253 04 97

czynne: pn. 8.00–18.00  
wt.–pt. 8.00–17.00

[www.celiakia.pl](http://www.celiakia.pl)

✉ [dietetyk@celiakia.pl](mailto:dietetyk@celiakia.pl)

\* **Owies:** Badania wykazały, że białka zawarte w owsie nie powodują reakcji immunologicznej typowej dla celiakii w stopniu takim jak pszenica, żyto czy jęczmień. Jednak ponieważ zwykły owies jest silnie zanieczyszczony innymi zbożami, zaleca się jego całkowitą eliminację z diety. Na rynku dostępny jest natomiast bezpieczny certyfikowany bezglutenowy owies z licencjonowanym znakiem Przekreślonego Kłosa.