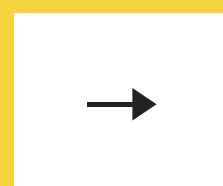


# Безглютеновая

# диета

Диета, которая предполагает полное исключение пищи, содержащей глютен.





01

## Что такое глютен?

Это растительный белок, который содержится в злаках (пшеница, рожь, ячмень). Глютен представляет собой группу белков, называемых проламинами и глютелинами, которые находятся совместно с крахмалом в эндосперме различных зерновых злаков. Эти белки составляет 75–85 % от общего содержания белка в пшенице.



Глютен обладает характерными вязкоупругими и клейкими свойствами, которые придают тесту эластичность, помогают ему подниматься при заквашивании и сохранять свою форму.

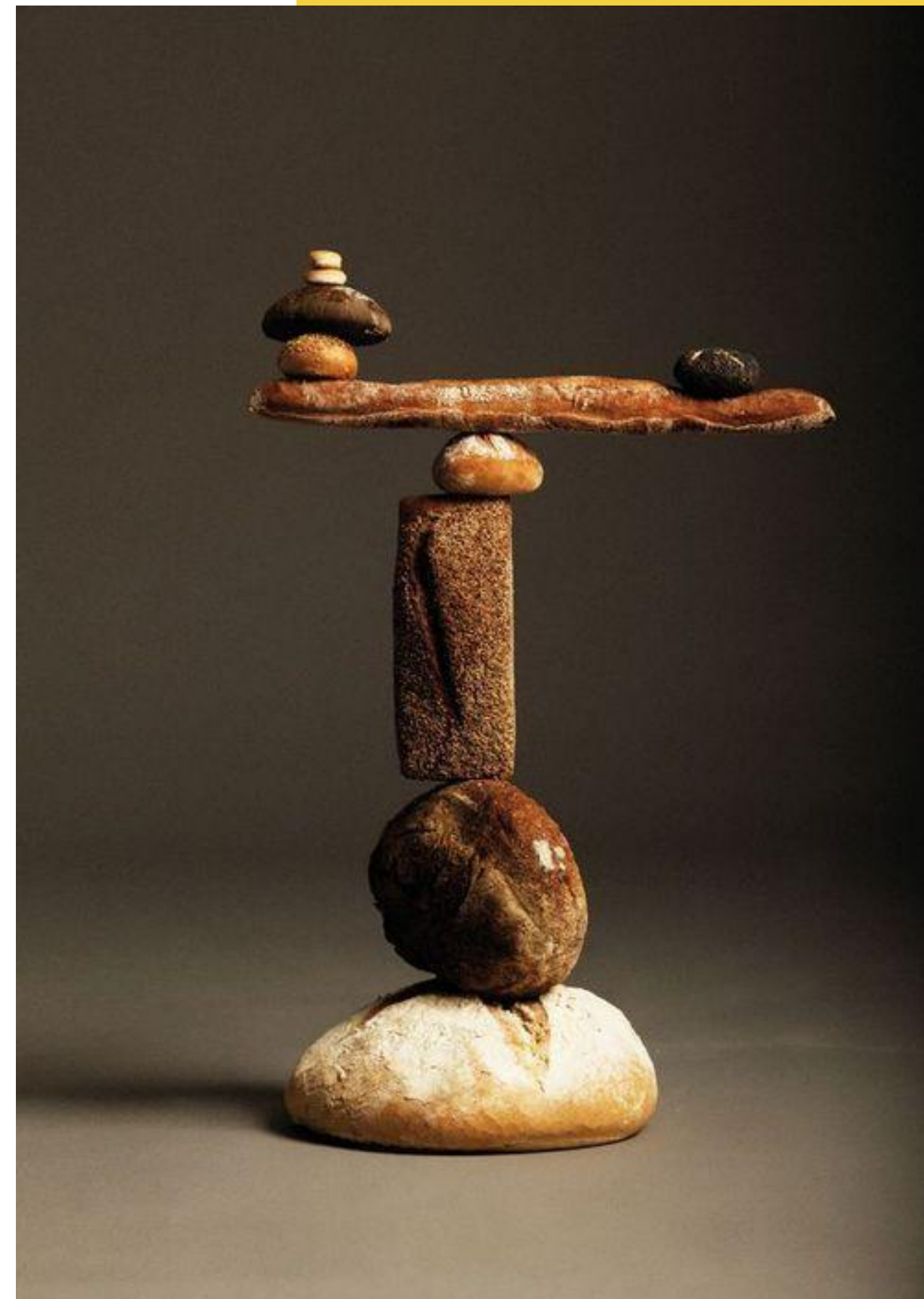


Эти свойства и его сравнительно низкая стоимость являются причинами по которым глютен так широко используется.



Проламины в пшенице называются глиадинами. Глиадин может повреждающе влиять на кишечный эпителий.

В норме глютен полностью расщепляется и всасывается в тонком кишечнике. А вот если глютен расщепляется не полностью, он накапливается на стенках тонкого кишечника и как бы склеивает ворсинки, которые там находятся. Происходит нарушение усвоения пищи, что приводит к кишечным расстройствам и к дефициту витаминов и минералов. Во-вторых, со временем развивается воспаление тонкой кишки, аутоиммунные реакции.





04

# Заболевания, ассоциированные с непереносимостью

В 1980-х годах целиакия **глютена** и герпетиформный дерматит были единственными известными заболеваниями с хорошо документированной ролью глютена в их патогенезе.

В 2000-х годах глютен и другие белки были

- ГЛЮТЕНЧУВСТВИТЕЛЬНАЯ ЦЕЛИАКИЯ – ВОЗНИКАЕТ У ЛЮДЕЙ С HLA DQ2 или DQ8 АЛЛЕЛЯМИ, ПРЕДРАСПОЛОЖЕННЫХ К НЕПЕРЕНОСИМОСТИ ГЛИАДИНА. В ОТВЕТ НА ПОВРЕЖДЕНИЕ ЭНТЕРОЦИТОВ ГЛИАДИНОМ РАЗВИВАЕТСЯ АТРОФИЯ ВОРСИНОК СЛИЗИСТОЙ ОБОЛОЧКИ ТОНКОЙ КИШКИ С НАРУШЕНИЕМ ВСАСЫВАНИЯ И/ИЛИ АУТОИММУННАЯ РЕАКЦИЯ С ОБРАЗОВАНИЕМ АНТИТЕЛ К СОБСТВЕННЫМ ТКАНЯМ ОРГАНИЗМА.
- ГЛЮТЕНОВАЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ, НЕ СВЯЗАННАЯ С ЦЕЛИАКИЕЙ– НОВЫЙ СИНДРОМ ГЛЮТЕНОВОЙ НЕПЕРЕНОСИМОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИЙСЯ КИШЕЧНЫМИ И ВНЕКИШЕЧНЫМИ СИМПТОМАМИ, ВОЗНИКАЮЩИМИ В ОТВЕТ НА ПРИЕМ ГЛЮТЕНСОДЕРЖАЩИХ ПРОДУКТОВ У ПАЦИЕНТОВ, НЕ ИМЕЮЩИХ ПРИЗНАКОВ ЦЕЛИАКИИ ИЛИ АЛЛЕРГИИ К ПШЕНИЦЕ.
- IGE-ЗАВИСИМАЯ АЛЛЕРГИЯ НА БЕЛЫЙ ХЛЕБ



# ГЛЮТЕН ВЕЗДЕ

Сегодня глютен добавляют в огромное количество продуктов. В йогурты, которые продаются в отделе здорового питания, в батончики из отдела диетического питания, в хлопья для завтрака, соусы, колбасу и сосиски. Не говоря уже про хлеб и макаронные изделия. Проблема с глютеном — не в том, что он в принципе содержится в злаках. А в том, что сухой глютен, полученный из этих самых злаков, добавляют в продукты в больших дозах — в хлебе глютена может содержаться до 50-60% за счет именно добавленного сухого глютена, а не того, который изначально содержался в пшенице.

По своему составу сухой глютен идентичен глютену, содержащемуся в муке, из которой его и получают. Так что проблема готовых продуктов не в глютене, а в его количестве.

Даже если вы стараетесь питаться здоровой пищей, глютен подстерегает вас на каждом шагу: нет закона, который заставлял бы производителя указывать на упаковке содержание глютена — в отличие от содержания, скажем, жира или сахара.

Глютен добавляют в продукты, чтобы придать им приятную и аппетитную вязкую консистенцию: вспомним современные йогурты, которые приятно тают во рту.

# Запрещенные

## продукты:

- Йогурт и мороженое, имеющие длительный срок хранения.
- Колбасы, сардельки, сосиски.
- Имитаторы морепродуктов и различных рыбных продуктов (крабовые и рыбные палочки).
- Промышленные приправы и специи, их смеси.
- Рыбные и мясные консервы.
- Промышленные консервированные фрукты и овощи.
- Квас из ржаного хлеба.
- Пакетированный чай.
- Растворимый кофе, какао.
- Промышленные сладости: цветная карамель, повидло, джем.
- Пиво и чипсы.
- Промышленные соусы (кетчуп, майонез).
- Продукты из сои.
- Готовые сухие завтраки.
- Картофель фри.
- Макаронны, хлеб, мучные изделия.
- Сыры с плесенью.
- Выпечка и манная крупа.





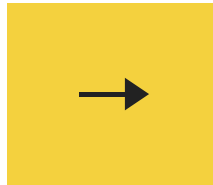
07

## Чем заменить?

- Просо, рис, кукуруза и гречка;
- Рыба и мясо, субпродукты;
- Растительные масла: соевое, оливковое, подсолнечное и кукурузное;
- Натуральный чай, кофе без глютена;
- Свежие фрукты;
- Свежие, печеные, припущенные или отварные овощи;
- Яйца;
- Бобовые: чечевица, фасоль, горох;
- Картофель;
- Сыры, молоко без добавок;
- Орехи;
- Свежие ягоды.



Из-за вяжущих и клейких свойств глютена, его все чаще используют при изготовлении продуктов. Поэтому при целиакии предпочтительнее готовить пищу из свежих продуктов, не содержащих пищевых добавок.





Понедельник

Завтрак: припущенная рыба с пюре картофельным, чай.

Обед: легкий бульон, паровые котлеты с рисом.

Полдник: салат фруктовый.

Ужин: гречневый пудинг со свежими овощами.

Вторник

Завтрак: мясо отварное с гречневой кашей, чай.

Обед: суп овощной, фруктовое желе и свежие овощи.

Полдник: яблоко печеное, желатильно с орехами.

Ужин: отварное мясо с рисом, отвар шиповника.

Среда

Завтрак: творог, чай или какао.

Обед: суп рыбный или уха, куриное филе запеченное с гречневой кашей, черный чай.

Полдник: хлебцы рисовые с джемом, чай.

Ужин: рагу овощное, хлеб безглютеновый, кефир.

Четверг

Завтрак: легкий омлет, сыр, чай.

Обед: бульон, салат из сельдерея и яблок, сок.

Полдник: желе фруктовое и компот.

Ужин: гречневый пудинг с овощным гарниром, зеленый чай.

Пятница

Завтрак: творог, обогащенный кальцием, яблоко печеное, чай.

Обед: котлеты паровые с молочным соусом, мясной бульон.

Полдник: фрукты.

Ужин: рыбные котлеты на пару с картофельным пюре, сок.

Суббота

Завтрак: припущенная рыба с рисом, кофе.

Обед: бульон с фрикадельками, овощи запеченные, чай.

Полдник: пряники с орехами и яблоками.

Ужин: отварное мясо с гречневой кашей, кефир.

Воскресенье

Завтрак: фрукты, творог, чай или сок.

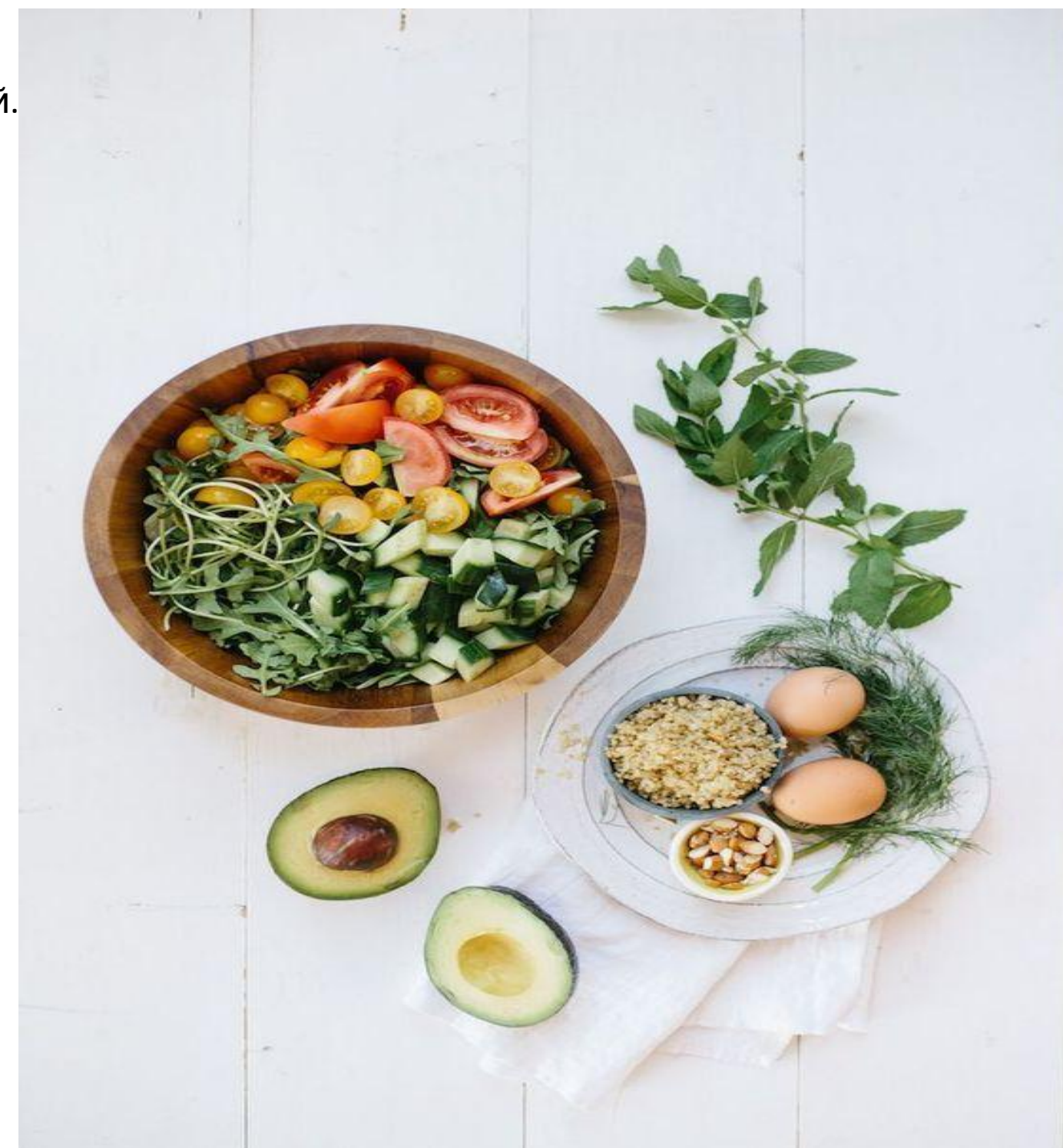
Обед: мясной бульон, плов, салат овощной, сок.

Полдник: фруктовое желе.

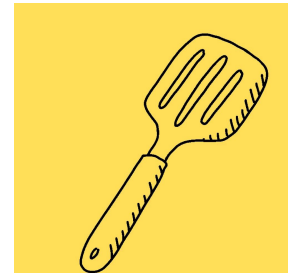
Ужин: гречневый пудинг, овощи, чай.

08

МЕНЮ



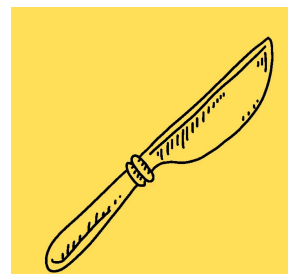
# ПРЕИМУЩЕСТВА ДИЕТЫ



Высокая эффективность при непереносимости глютена.



Быстрое избавление от лишнего веса.



Отсутствие строгого контроля за объемами порций



10

## Недостатки

Дефицит в аглютеновой диете витаминов группы В, витамина D, кальция, железа, цинка, магния и пищевых волокон.

Сложности в постоянном контроле состава продуктов;

Ограниченный ассортимент промышленных продуктов без глютена, что увеличивает время, затраченное на приготовление пищи;



11

## Заключение

О вреде глютена до сих пор ведутся споры, но нанести действительно заметный вред он может только людям, страдающим его непереносимостью и не стоит лишать себя основного источника железа и клетчатки.

Диета полезна тем, кто не может отказаться от мучного и привык к большому количеству выпечки и сладостей – часто именно от них набирается лишний вес. Безглютеновая диета поможет научиться заменять вредные перекусы на здоровое питание. Так как диета достаточно сбалансирована и не ограничивает калорийность, похудение проходит достаточно незаметно, но не нанесет вреда и даст стабильный результат

