

## DIETA PRI CELIAKIJI ( BREZGLUTENSKA DIETA )

**Jožica Mesarič – Džurič**, DMS, UKC Ljubljana, Interna klinika, Klinični oddelek za gastroenterologijo

Dieta pri celiakiji je namenjena bolnikom, ki so preobčutljivi na žitno beljakovino **gluten**. Dietno zdravljenje te bolezni je uspešno le, če iz hrane izločimo **vsa** živila, ki vsebujejo gluten.

### Prepovedana živila:

- vse moke in izdelki (testenine, keksi, razna peciva, kruh...) iz pšenične, ržene, ječmenove, ovsene moke, ovseni kosmiči, muesliji, mešanice žitaric in kosmičev za otroško prehrano, otrobi, kalčki, pšenični zdrob;
- mesni izdelki z dodatki moke, kruha, drobtin (polpeti, hamburgerji...), razne paštete, ribje konzerve z omakami, ter pripravljene ribe z drobtinami ali v testu, goveji in perutninski ekstrakti;
- nekateri topljeni siri, sirni namazi, jogurt, ki vsebuje škrob, sladoledi, desertne mešanice, industrijsko pripravljene pudingi, mešanice za milk shake, jedilna čokolada, dekoracije za peciva;
- konzervirane juhe, juhe iz vrečke, jušni ekstrakti, prežganja, podmeti, drobtine za zgoščitev juh, prikuh, omak;
- zelenjavne jedi, pripravljene z običajno moko, industrijski pripravki sadja, marinirane zelenjave, zelenjave konzervirane v omaki, industrijsko pripravljen pečeni krompirček, čips, crispy, razna sadna polnila, industrijsko pripravljene sadne kreme, pene;
- suho praženi arašidi, arašidovo maslo;
- pecilni prašek, industrijsko pripravljene solatni prelive, namazi za kruh, gorčica, curry, mešanice začimb in dodatkov;
- kakao, čokolada za pitje, žitna kava, mlečne pijače, pijače iz avtomatov, paradižnikov sok, pivo.

### Dovoljena živila:

- kruh in izdelki iz koruzne, ajdove, sojine, krompirjeve moke, moke iz kokosovih orehov, grahova in fižolova moka, koruzni zdrob, škrob, riž, ajdova in prosena kaša, koruzni, riževi, proseni kosmiči, kostanj, rožičeva moka;
- vse vrste mesa in rib, hrenovk, drobovina, vendar brez moke in drobtin, jedilno rastlinsko olje, olivno olje;
- mleko, mlečni izdelki (jogurt, skuta, sir, smetana...), surovo maslo, margarina, jajca;
- zelenjavne in mesne juhe brez zakuh (testenin);
- sadje sveže in suho (zlasti banane, jabolka), vse vrste zelenjave (presne, kuhane, kisane);
- sladkor, med, marmelade, nepolnjeni bonboni in čokolade, doma pripravljene pudingi iz brezglutenskega škroba, javorov sirup;

- brezgluteinski pecilni prašek, sol, zelišča, čiste začimbe, kis, doma pripravljene solatni prelivi in omake;
- zeliščni in pravi čaji, kava, pijače iz sadnih sokov, alkoholne pijače razen piva;

### Primer diete pri celiakiji:

Obroki	I.	II.	III.
<b>ZAJTRK</b>	ajdovi žganci delno posneto mleko	polenta mleko	bela kava pusta šunka ajdov kruh
<b>MALICA</b>	sadni jogurt ajdovi keksi	kislo mleko ajdova kaša	ajdovi keksi mleko
<b>KOSILO</b>	rižota (meso, grah) zelena solata	zelenjavna juha dušeno meso dušen riž zelenjavna solata	zelenjavno-mesna enolončnica s krompirjem sadje
<b>MALICA</b>	sadje koruzni kruh	sadje ajdov kruh	sadje kuhan riž
<b>VEČERJA</b>	kuhan krompir dušeno meso zelena solata	pečena mlečna kaša sadje	mlečni riž sadje

Obroke hrane poljubno zamenjamo iz vseh vzorčnih jedilnikov.

### RECEPTA ZA PRIPRAVO BREZGLUTEINSKEGA KRUHA IN PECIVA

<p><b>Koruzni ali ajdov kruh</b></p> <p>250g koruzne ali ajdove moke 50g kvasa sol 2dl mleka 1 jajce</p>	<p>Moko poparimo z mlekom, solimo, ohladimo na 45°C ter dodamo vzhajan kvas in jajce. Vse skupaj dobro pregnetemo in pustimo vzhajati. Nato testo ponovno pregnetemo, ga damo v dobro pomaščen model in spečemo pri 250°C.</p>
<p><b>Koruzni ali ajdov biskvit</b></p> <p>5 jajc 7-8 žlic koruzne ali ajdove moke 6 žlic sladkorja</p>	<p>Cela jajca stepemo, dodamo sladkor, močno stepemo, da dobimo gladko penasto testo. Dodamo ajdovo ali koruzno moko in premešamo. Pomaščen pekač potresemo s koruznim zdrobom in zlijemo v njega testo. Biskvit lahko uporabljamo namesto kruha. Po želji lahko v testo zmešamo pest</p>

	zrezanih orehov, lešnikov, rozin, mlete čokolade. Spečemo na srednje vroči pečici.
--	--

**Viri:**

- Pokorn D. Prehrana bolnika;
- Univerzitetna pediatrična klinika, Ljubljana, Dieta pri celiakiji