Dieta eliminacyjna z rotacją – na czym to polega?

Na pytania dotyczące diety eliminacyjno – rotacyjnej odpowiada dietetyk Monika Frank.

Zacznijmy może pod podstaw – co to jest dieta eliminacyjno – rotacyjna?

Jest to dieta, którą stosujemy na podstawie zdiagnozowanej alergii IgE i IgG, a także gdy stwierdzono u nas nietolerancje pokarmowe i jednostki chorobowe, takie jak celiakia.
Dieta eliminacyjno – rotacyjna składa się z dwóch komponentów – eliminacji produktów szkodliwych z diety oraz rotacji produktów dozwolonych do spożycia. Eliminację prowadzi się również w takich jednostkach chorobowych jak celiakia, czy alergia pokarmowa IgE zależna. Natomiast dieta eliminacyjna na podstawie testów IgG, które diagnozują alergię opóźnioną IgG-zależną, wymaga zastosowania rotacji.

Co to znaczy „rotacja” i dlaczego należy ją dołączyć do diety eliminacyjnej?

Rotacja oznacza, że dany produkt nie powinien być spożywany częściej niż co 4 dni. Czyli jeśli dozwolone w naszej diecie są pomidory to nie oznacza, że możemy jeść je codziennie, ale robić właśnie trzydniowe przerwy między jednym a drugim spożyciem pomidora.
Rotację stosuje się nie tylko po to, żeby urozmaicić dietę, ale przede wszystkim, aby zapobiegać alergizacji na nowe, kolejne produkty, co może mieć miejsce przy niewłaściwym

stosowaniu diety eliminacyjnej.
Często jest tak, że osoba na diecie eliminacyjnej znajduje sobie jeden substytut (czyli odpowiednik, zastępnik alergizującego produktu) i całe spożycie opiera na tym produkcie – np. zamienia gluten na ryż czy kukurydzę. Takie postępowanie może doprowadzić do alergizacji na ten produkt.

Czy zawsze należy stosować dietę z rotacją?

W przypadku stwierdzonej alergii IgG zależnej (czyli opóźnionej) zawsze powinno się stosować rotację.

Czy może Pani podać najważniejsze zasady przy stosowaniu diety eliminacyjno – rotacyjnej?

1. Eliminujemy produkt, na który stwierdzono alergię pamiętając, że należy zrezygnować także z wszystkich produktów, które zawierają ten składnik.

- CZYTAJ TEŻ...

Artykuł o ukrytych alergenach
2. Produkty dozwolone spożywamy na zasadzie rotacji, czyli np. jeśli możemy jeść ryż, to jednego dnia opieramy na nim większość swoich posiłków, po czym na 3 dni rezygnujemy z niego całkowicie.
3. Pamiętajmy, że nie może to być dieta niedoborowa, że musi być pokryte zapotrzebowanie energetyczne, a także powinna być ona odpowiednio zbilansowana. Dlatego, szczególnie w przypadku dzieci czy kobiet w ciąży, ważne jest, żeby była ona prowadzona pod okiem dietetyka.
4. Elementem leczniczym jest eliminowanie produktu, a rotacja ma zapobiegać nowym alergiom.
5. Istotą leczenia jest odbudowa mikroflory jelit (czytaj artykuł). Zalecane jest żeby postępować kompleksowo. Oznacza

to, że należy stosować dietę eliminacyjno – rotacyjną razem z suplementacją odpowiednio dobranym probiotykiem.

Dieta eliminacyjna u kobiet karmiących – wydaje się to być szczególnym wyzwaniem. Czy każda kobieta karmiąca piersią powinna ją stosować?

Nie jest to konieczne, jeśli matka nie ma stwierdzonej alergii, a dziecko nie ma żadnych objawów. W takim przypadku zupełnie wystarczy, kiedy matka odżywia się zdrowo, sięga po produkty sezonowe. Jeśli jednak wyniki testów wykazały, że alergia u matki występuje, to należy zastosować dietę eliminacyjno – rotacyjną, żeby zminimalizować ryzyko przekazania alergii dziecku. Ważne jest, aby taką dietę prowadzić pod opieką specjalisty, aby uniknąć niedoborów. Prawidłowo ułożona dieta jest zbilansowana i nie musimy się martwić, że zabraknie nam np. wapnia.

Matki karmiące, które odstawiają produkty mleczne, właśnie niedoborów wapnia obawiają się najbardziej. To samo dotyczy diety bezmlecznej u dzieci. Czy jest to powód do niepokoju?

Nie, jeśli dieta jest prawidłowo ułożona i unikamy błędów. Wapń można pozyskiwać z wielu różnych źródeł, niekoniecznie z produktów mlecznych. Dobre źródła wapnia to na przykład orzechy, nasiona, wzbogacane napoje roślinne, amarantus, czy

małe rybki morskie.

Wspomniała Pani o błędach popełnianych w diecie eliminacyjno – rotacyjnej. Jakie to błędy?

Kiedy pacjenci próbują wprowadzać tę dietę na własną rękę najczęściej popełniają następujące błędy:

- dieta niezbilansowana – za mało wartościowego jedzenia, energii, pojawiają się niedobory pokarmowe, ponieważ źle dobrany jest bilans między białkiem, tłuszczami, a węglowodanami
- niewyeliminowanie wszystkich zabronionych składników z diety. Może trudno w to uwierzyć, ale wiele ludzi eliminuje np. mleko, ale pozostawia w swojej diecie jogurt, czy naleśniki na mleku.
- skupienie się na jednym produkcie – zamienniku. Czyli np. nagle cały gluten zastępują w swojej diecie wyrobami na bazie kukurydzy.
- eliminacja bez znalezienia zamienników – czyli po prostu ogołocenie diety z produktów, które są niedozwolone. Jest to najprostsza droga do niedoborów.

Wakacje z alergią pokarmową – poradnik dla wyjeżdżających

alergików

Nadchodzi czas planowania urlopu i szukania odpowiedniego miejsca na wakacje. Alergicy lub rodzice małych alergików muszą wziąć pod uwagę kilka dodatkowych czynników zanim zarezerwują urlop. Poniżej kilka porad na co zwracać uwagę i jak radzić sobie z potencjalnymi problemami.

Po pierwsze – miejsce. Gdzie pojechać z alergikiem?

Zazwyczaj plany wyjazdu rozpoczynają się od wyboru miejsca. W Polsce, czy za granicą? Nad morze, w góry czy nad jezioro? **Generalnie alergikom (również tym pokarmowym) poleca się zmianę klimatu**. Jeśli alergii pokarmowej towarzyszy alergia wziewna trzeba jednak starannie wybrać cel podróży, biorąc pod uwagę także **kalendarz pylenia i jego rozkład na mapie**. Przyjmuje się, że góry i morze będą optymalne, jednak pamiętajmy, że klimat tam panujący jest dość bodźcowy, więc wymaga aklimatyzacji. Dlatego warto aby wyjazd trwał minimum dwa tygodnie (a najlepiej trzy). Jeśli planujemy podróż zagraniczną przyjazne będą miejsca z ciepłym i słonym morzem – korzystanie wpływa to na skórę alergików.



Po drugie – nocleg

Tutaj zaczynają się schody. Najłatwiej będzie wybrać **miejsce z własną, dobrze wyposażoną kuchnią** co umożliwi samodzielne przygotowanie posiłków. Wtedy warto zabrać ze sobą własną deskę do krojenia (albo kupić nową na miejscu), a resztę naczyń umyć i wyparzyć. **Przy rezerwacji apartamentu/mieszkania zwróćmy też uwagę na:**

- **wystrój wnętrza** – jeśli w mieszkaniu są dywany, zasłony lepiej poprosić o ich ściągnięcie, gdyż mogą być siedliskiem roztoczy. Poprośmy też o **dokładne wysprzątanie pokoju przed samym przyjazdem** – może być tak, że pokój był nieużywany, posprzątany dość dawno i tylko odświeżony, a lepiej, żeby został dokładnie odkurzony itp.
- Jeśli możemy lepiej **zabrać własne ręczniki, a nawet śpiwór dla osoby z alergią**. Może okazać się, że środek

chemiczny w którym była wyprana pościel może uczulać osobę z AZS. Jeśli wybieramy kwaterę prywatną to powinna być też dostępna pralka – czasami łatwiej (np. przez ograniczenie bagażu w podróży lotniczej) jest wziąć własny, sprawdzony proszek i wyprać w nim ręczniki czy pościel niż wozić wszystko ze sobą. Przyda się to także jeśli będziemy chcieli wyprać np. ręczniki po powrocie z plaży.

Jeśli chcesz odpocząć od gotowania wybierz miejsce noclegu szczególnie uważnie – więcej w dalszej część artykułu.

Jeśli chcesz wybrać się na wycieczkę z biurem podróży:

- Zacznij planować z wyprzedzeniem. **Większość popularnych biur ma taką procedurę, że klient wybiera kilka hoteli z interesującej go destynacji, a biuro potwierdza możliwość zaserwowania odpowiedniej diety.**
- Największe prawdopodobieństwo tego, że dieta dla alergika będzie dostępna jest **w hotelach czterogwiazdkowych**. Większa szansa na taki hotel jest też w krajach europejskich – np. Grecja, Włochy, Hiszpania (informacje udzielone przez biura podróży).
- Jeśli chodzi o wyposażenie pokoju należy również zabrać własne ręczniki i pościel dla alergika. W lepszych hotelach można też poprosić o **wypranie w specjalnym środku tych, które są na miejscu**. Przy rezerwacji zaznaczyć też konieczność dokładnego wysprzątania pokoju przez przyjazdem.

Sanatoria i uzdrowiska

Dla rodziców dzieci z alergią jest to również dobre rozwiązanie, gdyż ich lokalizacja nie jest przypadkowa – najczęściej położone w miejscach o szczególnie korzystnym klimacie. Poza tym w tego typu obiektach jest duża szansa na specjalne menu z wykluczeniem alergenów. **Zawsze jednak należy to ustalić przed wykupieniem turnusu.**

Po trzecie – jedzenie na wyjazdach z alergikiem

Tutaj najważniejsza decyzja – gotujemy sami, czy próbujemy odpocząć od kuchni i szukamy miejsc, gdzie zje nawet alergik. Jeśli wybierzemy opcję nr 2 przydać się mogą poniższe porady:

- Osobista rozmowa. Niezależnie od tego, czy jedziemy do gospodarstwa agroturystycznego, czy do hotelu za granicą należy **osobiście porozmawiać z osobą odpowiedzialną za przygotowanie posiłków** i dokładnie przedstawić jej zalecenia żywieniowe. Nie wystarczy dać listy zakazanych produktów rezydentowi – lepiej, aby menedżer sali czy szef kuchni miał okazję z tobą porozmawiać o posiłkach, które będzie przygotowywał.



- **Jedzenie w restauracjach**. Niestety, ale małe, lokalne knajpki często nie wchodzą w grę – kucharz może po prostu nie zrozumieć o co nam chodzi. Ciężko też przed

każdym obiadem tłumaczyć nowej osobie zalecenia żywieniowe. To, co może pozwolić rozwiązać ten problem to **znalezienie jednej, życzliwej restauracji/baru i umówienie się na konkretne posiłki.** Dzięki temu kucharz ma szansę się przygotować (nabyć produkty), a ty masz wpływ na menu. Z tego powodu też dobrym rozwiązaniem może być gospodarstwo agroturystyczne lub rodzinny pensjonat w którym jest opcja wykupienia posiłków. Łatwiej kontrolować ci co i jak jest przyrządzane a także możesz a bieżąco rozmawiać z właścicielami. Dowiedz się też, czy w okolicy nie ma **wegańskiej restauracji** – w takim miejscu jest duża szansa na uniknięcie wielu alergenów. Jeśli jedziesz np. nad polskie morze poszukaj jednej smażalni, najlepiej nie przy głównej ulicy (duży ruch i mało czasu na indywidualne wymagania). W wielu nadmorskich miejscowościach są też restauracje z kuchnią domową – tam też może udać się dogadać do do menu na cały czas pobytu.

- Przygotuj sobie **listę, gdzie w punktach wypiszesz zasady co i jak gotować**. Napisz na niej zakazane produkty (szczegółowo, nie wystarczy napisać „produkty mleczne”). Jeśli jest to np. alergia na mleko to uwzględnij np. kupne wędliny i chleb. Tutaj kolejny argument za gospodarstwem agroturystycznym – jeśli wybierzemy dobre gospodarstwo to bardzo często gospodarze sami przygotowują wędliny czy pieką chleb. Można ich wówczas poprosić o pieczywo bez glutenu i np. serwatki. Jeśli wyjeżdżasz za granicę **przygotuj taką listę w języku kraju do którego jedziesz, a przynajmniej po angielsku.**
- **Pokusy** – tutaj problem mają zwłaszcza rodzice małych alergików. Lody, gofry, wata cukrowa i inne pokusy czekają wszędzie. Na pewno będzie ich mniej w agroturystycznym gospodarstwie niż w wakacyjnym

kurorcie, ale zupełnie nie da się tego uniknąć. Co zrobić? **Najlepiej zabrać własne, sprawdzone słodycze**. Niestety z lodami jest problem, chyba, że mamy swoje sprawdzone marki, które nie zawierają np. glutenu czy mleka (np. niektóre sorbety). Pamiętajmy, że dziecko na wakacjach też chce poczuć odrobinę swobody – jeśli nie możemy pozwolić na spontanicznego loda to ulegnijmy jeśli wybierze sobie jakąś zabawkę z automatu, czy jazdę na karuzeli.

Po czwarte – wizyta u lekarza.

Przed planowanym wyjazdem udaj się do alergologa lub dietetyka i skonsultuj swój wybór. Być może on dodatkowo udzieli ci kilku cennych rad. Poza tym **weź recepty, aby wykupić potrzebne leki** (te, których używasz na co dzień i te, które mogą się przydać na wszelki wypadek). Jeśli jedziesz za granicę lub do małej miejscowości lepiej **wykup je przed wyjazdem**, żeby nie było później problemów ze znalezieniem ich w lokalnej aptece. Pamiętaj, że **w nowym miejscu alergik może zareagować na nowe produkty** (nie tylko spożywcze). Może ujawnić się jakaś alergia kontaktowa czy wziewna. Dlatego poproś też o leki o działaniu ogólnym, a także takie, które możesz podać w przypadku wstrząsu anafilaktycznego. Dopytaj też o to, jak zwiększona ekspozycja na słońce wpływa na działanie leków – część reaguje nie zbyt dobrze. Wakacje to czas rozluźnienia, jednak nie jest to dobry moment na testowanie nie do końca pewnych produktów lub liczenie na szczęście („raz mi nie zaszkodzi"). Szkoda marnować urlop na zmagania z nieprzyjemną wysypką, a w najgorszym razie na wizytę w szpitalu.

Kilka dodatkowych porad:

- Każdy wyjazd planuj pod potrzeby i wymagania konkretnej alergii. Jeśli np. masz do czynienia z bardzo silną alergią, gdzie nawet śladowa ilość produktu szkodzi to

zupełnie zrezygnuj z posiłków nie przygotowywanych samodzielnie i weź swoje sprawdzone produkty. Jeśli nie jest to aż tak trudny przypadek możesz skorzystać z powyższych rad.

- **Planuj z wyprzedzeniem** – zrób odpowiednie rozeznanie, poszukaj informacji na forach internetowych.
- Jeśli korzystasz z usług biura podróży poproś o przydzielenie **jednej osoby** z którą będziesz się kontaktować (łatwiej wytłumaczyć coś raz niż za każdym razem innemu konsultantowi). **Poproś o uwzględnienie w umowie tego, że oferta obejmuje indywidualne wymogi żywieniowe i specjalne menu** (żeby na miejscu nie było przykrej niespodzianki, że „hotel nic nie wie", albo, że będziesz zmuszony za to dodatkowo płacić, a miało być w cenie). Pamiętaj, żeby po przyjeździe poinformować rezydenta o szczególnych wymaganiach.
- Pakuj się z głową – zrób listę rzeczy do zabrania, kosmetyków i leków.
- Jeśli wybierasz się za granicę **wykup dodatkowe ubezpieczenie medyczne**. Przygotuj też słowiczek w języku angielskim dotyczący wymagań żywieniowych i produktów które są zakazane.
- Sprawdź czy w miejscu do którego się wybierasz jest jakiś większy market spożywczy i sprawdź czy ma on w swojej ofercie np. **mleka roślinne, czy produkty bezglutenowe** – również za granicą.
- Jeśli wybierasz się na dłużej np. nad morze czy w góry i planujesz samodzielnie gotować nie musisz wozić ze sobą całego jedzenia – zrób na miejscu zakupy w sklepie internetowym **www.sklepvita.pl.** Zostaną one przywiezione do twojego hotelu czy apartamentu, a ty nie będziesz tracił czasu na robienie zakupów.
- Wszystkie szczegóły dotyczące pobytu u**stal z właścicielem lub menedżerem obiektu przed przyjazdem** – gwarancję dostosowania pokoju, uwzględnienia menu. Najlepiej po rozmowie napisz w punktach swoje wymagania i poproś o potwierdzenie ich **na piśmie.**

Urlop ma być czasem wypoczynku i swobody. Dlatego naprawdę warto dobrze przygotować się przed wyjazdem, żeby na miejscu jak najwięcej wypoczywać i nie myśleć ciągle co podamy dziecku na obiad, albo gdzie zjeść rybę nad morzem, żeby nie dostać wysypki.

Jeśli macie jakieś pytania, albo chcecie podzielić się swoimi doświadczeniami – piszcie do nas!

kontakt@alergiapokarmowa.pl

Tradycyjne wielkanocne smakołyki (bez glutenu, mleka, jajek)

Każde święta mają swoje tradycyjne, ulubione potrawy. Na Wielkanoc na stołach pojawiają się babki i mazurki. Przepisy na tradycyjne wielkanocne smakołyki mają to do siebie, że nie przewidują wersji bez glutenu, mleka, masła czy jajek. Dlatego postaraliśmy się zmienić przepis na babkę wielkanocną i mazurek tak, aby mogły one znaleźć się na stole alergika. Oprócz tego proponujemy coś na słono – pasztet grzybowy lub śliwkowy z kaszą gryczaną.

Tradycyjne wielkanocne smakołyki – babka bez jajek, glutenu i mleka



Tradycyjne wielkanocne smakołyki

Na pierwszy ognień poszła babka – bez glutenu, mleka i jajek. Dzięki roślinnemu mleku w proszku i gorącej wodzie babka jest wilgotna i pyszna. Mimo braku jajek rośnie na proszku do pieczenia i sodzie.

Składniki:

- 1 i 1/2 szklanki mąki sojowej
- 1/2 szklanki mąki z amarantusa lub ryżowej
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1/2 łyżeczki sody oczyszczona

- 3/4 szklanki cukru zwykłego lub trzcinowego
- 6 łyżek dowolnego mleka w proszku (np. sojowego bez kazeiny)
- 1/2 szklanki oleju (np. oleju kokosowego)
- 2 łyżki siemienia lnianego złocistego zalanego 1/4 szklanki gorącej wody i zmiksowanego
- 2 czubate łyżki mleka roślinnego w proszku rozpuszczonego w 1/4 szklanki gorącej wody
- szklanka gorącej wody
- skórka z cytryny lub dowolny aromat

Przygotowanie:

Suche składniki wsypujemy do miski i mieszamy. Z siemienia lnianego powinien nam się zrobić kisiel z ziarenkami. Ziarenka się nie zmiksują, ale to nie szkodzi, ponieważ w babce nie będzie ich czuć. Składniki mokre (oprócz gorącej wody!) wlewamy do oddzielnej miski i chwilę mieszamy trzepaczką. Dzięki „kisielowi" z siemienia, masa będzie dość kleista i gęsta. Następnie stopniowo łączymy składniki suche z mokrymi, cały czas mieszając, wlewamy gorącą wodę. Na sam koniec do ciasta dodajemy skórkę z cytryny lub wybrany aromat. Ciasto przelewamy do formy wysmarowanej tłuszczem roślinnym i pieczemy w temperaturze od 180-200°C przez ok. 45 minut (do suchego patyczka). Babkę wyciągamy z formy po ostudzeniu i smarujemy kajmakiem (z przepisu na mazurek). Można dodatkowo przyozdobić ją migdałami.

Tradycyjne wielkanocne smakołyki – mazurek kajmakowy z morelami (bez glutenu, mleka i jajek)



Tradycyjne wielkanocne smakołyki

Mazurek był wyzwaniem – zwłaszcza kajmak, który trudno jest zrobić bez zagęszczonego mleka. Tutaj z pomocą przyszedł nam napój waniliowy w proszku i budyń waniliowy. Gotując napój z cukrem otrzymamy gęsty syrop, który po dodaniu budyniu w proszku zmieni się w krem podobny do kajmaku. Wszystkie proporcje i dokładny sposób przygotowania znajdziecie w naszej wiosennej gazetce.

Mazurek jest bez glutenu i jajek – kruche ciasto wyszło dobrze dzięki mące sojowej, a skleiło je dodatkowo siemię lniane.

Dodatek namoczonych, suszonych moreli sprawił, że cały mazurek nie jest mdły i za słodki. Można ozdobić go w dowolny sposób – orzechami, migdałami, suszonymi owocami.

Składniki:

Ciasto:

- 1 1/4 szklanki mąki sojowej
- 3/4 szklanki mąki z amarantusa
- 3/4 szklanki cukru zwykłego lub trzcinowego
- 1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia
- 2 łyżki siemienia lnianego zalanego 1/5 szklanki gorącej wody (należy poczekać, aż napęcznieje)
- 200 g margaryny roślinnej

Kajmak:

- 1/2 szklanki mleka sojowego w proszku (bez wody)
- 2 niepełne szklanki wody
- 1 szklanka cukru
- 1 opakowanie bezglutenowego budyniu waniliowego

Masa morelowa:

- ok. 250 g suszonych moreli
- gorąca woda
- sok z jednej cytryny

Przygotowanie:

Kajmak:

Mleko w proszku rozpuszczamy w gorącej wodzie, wlewamy do garnka i wsypujemy cukier. Garnek powinien być wysoki i z grubym dnem. Gotujemy tak długo, aż powstanie gęsty syrop. Może to zająć ok. 30-40 minut. Aby uzyskać konsystencję kajmaku, odlewamy 1/4 szklanki syropu, rozpuszczamy w niej budyń i wlewamy do masy. Gotujemy przez chwilę, aż wszystko zgęstnieje. Gotowa masa będzie miała konsystencję rzadkiego budyniu. Zgęstnieje jeszcze odrobinę po wystudzeniu, ale nie za bardzo.

Ciasto:

Wszystkie składniki ciasta zagniatamy. Powinna powstać gładka

kulka. Jeśli jest zbyt lepka, można podsypać mąką. Następnie ciasto wkładamy do lodówki na ok. 1 godzinę. Po wyjęciu wyklejamy ciastem wysmarowaną tłuszczem blachę. Raczej nie wałkujemy – zbyt mocno się rwie i lepi. Pieczemy w piekarniku ok. 30 minut w temperaturze 180-200°C.

Masa morelowa:

Morele moczymy kilka godzin w wodzie z cytryną, a potem miksujemy je z odrobiną wody, w której się moczyły. Powinny mieć konsystencję dżemu.

Na przestudzony spód nakładamy masę morelową i kajmakową. Można dodatkowo ozdobić ciasto morelami i migdałami.

Tradycyjne wielkanocne smakołyki – pasztet gryczany ze śliwką lub grzybami

Pasztet gryczany jest świetną, lżejszą alternatywą dla mięsnego pasztetu. Śliwki i grzyby nadają mu staropolski smak, a przyprawy sprawiają, że smakuje doskonale zarówno na kanapkach, jak i jako przystawka, np. do chrzanu.



Tradycyjne wielkanocne smakołyki

Składniki:

- 300 g kaszy gryczanej
- 1 opakowanie proteiny sojowej
- 2 szklanki bulionu warzywnego (może być z kostki)
- 2 łyżki siemienia lnianego złocistego zalanego 1/4 szklanki gorącej wody i zmiksowanego
- 80-100 g suszonych grzybów lub 400 g śliwek suszonych
- cebula prażona
- gałka muszkatołowa
- zielony pieprz marynowany
- pieprz
- sól (np. himalajska)

Przygotowanie:

Jednym garnku gotujemy kaszę gryczaną, a w drugim proteinę

sojową w bulionie warzywnym przez ok. 20 minut. Pamiętajmy, że jeśli używamy bulionu z kostki, to powinna ona być bez polepszaczy smaku. Śliwki suszone zalewamy wcześniej wodą gazowaną i zostawiamy na kilka godzin do namoknięcia. To samo robimy z grzybami, jeśli wybraliśmy pasztet grzybowy. Ugotowaną kaszę i proteinę mielimy w maszynce do mięsa (można dwukrotnie, jeśli lubicie gładki pasztet). Do masy dodajemy wybrany zmielony dodatek, odrobinę wody, w której się moczył, zaparzone w 1/4 szklanki wody i zmiksowane siemię lniane oraz przyprawy. Przekładamy do wysmarowanych foremek i pieczemy ok. 45-60 minut w 180°C. Pasztet zostawiamy w formach do wystygnięcia.

Smacznego!

Uwaga! Osoby chore na celiakię powinny używać produktów z certyfikatem bezglutenowym!

Polecamy także inne przepisy na bezglutenowe ciasta:

- Tarta makowa z żurawiną
- Tarta jagodowa
- Brownie z wiśniami
- Kaszkowiec kukurydziany
- Babka rodzynkowa
- Babka z batatem
- Ciasto mocno czekoladowe
- Ciasto czekoladowe
- Piernik
- Szarlotka sypana
- Ciasto jabłkowe, czyli szarlotka bezglutenowa
- Ciasto migdałowe
- Ciasto ze śliwkami
- Placek drożdżowy z agrestem i borówkami
- Torcik z kremem jaglanym i galaretką
- Torcik wegański Raffaello

- Brzdąc z kremem jaglanym
- Kakaowe ciasto gryczane z bakaliami
- Gotowany sernik wegański z tofu i kaszy jaglanej
- Mazurek z kremem z kaszy jaglanej
- Szybkie ciasto na kruchych ciasteczkach
- Kruche ciasto z rabarbarem
- Cobbler, czyli owoce pod ciastem

Polecamy także inne przepisy na bezglutenowe, bezmleczne i bezjajeczne pasztety i pasty do chleba:

- Pasztet z proteiną sojową i słonecznikiem
- Pasztet jaglany z koperkiem i soczewicą
- Pasta z bobu
- Pasta marchewkowo -sezamowa z suszonym pomidorami
- Pasta na chleb ze słonecznika
- Pasta na chleb prawie jak jajeczna
- Wegański ser z cieciorki
- Masełko lniano – kokosowe

Alergeny ukryte w produktach – co jeść, a gdzie zachować czujność?

Leczenie **alergii pokarmowej** polega przede wszystkim na **eliminacji alergenów**. Zdarza się , że pomimo ich usunięcia z diety, dolegliwości nie ustępują. Może to mieć miejsce w przypadku reakcji krzyżowych z innymi pokarmami, albo kiedy spożywamy je nieświadomie w różnych produktach spożywczych.

- CZYTAJ TEŻ...

Alergia krzyżowa – co to jest? Sprawdź tutaj!

Gdzie kryją się zakazane składniki?

Występują one najczęściej w gotowych wyrobach, często pod innymi nazwami, dlatego przeciętnemu konsumentowi trudno je czasem zidentyfikować. Niektóre osoby mogą być uczulone nawet na bardzo małe ilości szkodliwego pokarmu. Obecnie prawo wymaga, żeby na etykiecie produktów spożywczych były informacje o znajdujących się w nich alergenach. Dotyczą one następujących produktów

- mleko krowie
- jaja
- ryby
- skorupiaki
- zboża zawierające gluten(pszenica, żyto, jęczmień, owies)
- orzechy
- sezam
- soja
- seler
- gorczyca
- łubin
- mięczaki
- dwutlenek siarki i siarczyny w stęż. przynajmniej 10mg/kg lub 10mg/l

Najważniejsze alergeny i ich ukryte źródła

Alergia na mleko krowie lub nietolerancja

laktozy – czego unikać?

Oprócz przetworów mlecznych, lodów, ciast i słodyczy, mogą je zawierać:
majonezy, sosy sałatkowe, płatki zbożowe, kaszki instant, pure ziemniaczane, margaryny, naleśniki, pierogi, zupy w proszku, gotowe potrawy w puszkach i słoikach, gotowe dania rybne (ryby mogą być moczone w mleku w celu zlikwidowania zapachu). Dodawane są często do wędlin i pasztetów mięsnych. Spotyka się je również w potrawach panierowanych, odżywkach dla sportowców i lekach (laktoza). Gotowe pieczywo często zawiera serwatkę!

Pod jaką nazwą kryją się alergeny mleczne?

Alergeny mleczne mogą występować pod nazwą:

- kazeina
- kazeinian
- laktoglobuliny
- laktoza
- serwatka

Gdzie mogą ukrywać się jajka?

Oczywiste jest, że jajka możemy znaleźć w majonezie, czy makaronie (na szczęście oba te produkty mają też swoje bezjajeczne odpowiedniki). Pamiętajmy jednak, aby dokładnie sprawdzać też sosy sałatkowe, wyroby cukiernicze, pieczywo (czasami smaruje się je przed pieczeniem), pasztety mięsne i wegetariańskie, kotlety mielone, potrawy panierowane, krokiety, placki, naleśniki, pierogi, drób faszerowany (np. kurczak).

Gluten w produktach – gdzie może się znaleźć?

Oprócz zbóż , które go zawierają (pszenica, żyto , pszenżyto, orkisz, jęczmień i owies), oraz jego przetworów (mąki, płatki, kasze, makarony, naleśniki, pierogi, kluski itp.), gluten może być dodany do: czipsów, serów żółtych (otoczka), kiełbas, parówek, szynek, konserw mięsnych, wyrobów garmażeryjnych, konserw rybnych, ryb w panierce, pasztetów i dań wegetariańskich,napojów owocowo-warzywnych, koncentratów zup i sosów, jogurtów, deserów, gumy do żucia, aromatów, przypraw, sosów sałatkowych, tabletek przeciwbólowych, preparatów witaminowych, przetworów owocowych dla dzieci, gotowych dań dla niemowląt. Czasami nawet owoce, np. jabłka, mogą być powlekane preparatami z glutenem. Niektórzy zapominają, że niektóre alkohole (np. piwo) także dostarczają glutenu. Warto również przypomnieć, że zawiera go opłatek komunijny.

- CZYTAJ TEŻ...

Śladowe ilości glutenu – co to oznacza? **Sprawdź nasz artykuł na ten temat**.

Pod jakimi nazwami może kryć się gluten?

Gluten zawierają lub mogą zawierać takie dodatki jak: skrobia pszenna, skrobia żytnia, skrobia modyfikowana (skrobia modyfikowana w 90% jest z kukurydzy), białko roślinne i hydrolizowane białka roślinne, słód

Pozostałe alergeny:

Soja – może występować jako białko sojowe lub lecytyna sojowa w wędlinach, pasztetach mięsnych i wegetariańskich, sosach, majonezach, gotowych daniach obiadowych, mięsie mielonym, margarynach, pieczywie zwykłym i cukierniczym, ciastkach,

cukierkach, batonach, czekoladach, lodach, deserach mlecznych itp. Nie zapomnijmy również o oleju i sosie sojowym. Mogą ją zawierać również leki.
Orzechy (najsilniej uczulają orzechy ziemne) – masła orzechowe i kremy czekoladowe do smarowania pieczywa i w cukiernictwie, lody, desery mleczne, ciastka, ciasta z nadzieniem, cukierki, batony, czekolady, a także sałatki warzywne, warzywno – mięsne, dania kuchni azjatyckiej
Sezam – tahina, kremy, ciasta, ciastka, lody, pasty i pasztety wegetariańskie(np. Hummus)
Seler – gotowe dania warzywne i mięsne mrożone i w słoikach, pasty, pasztety, sosy sałatkowe, przyprawy warzywne w proszku, zupy w proszku
Gorczyca – musztarda, sosy sałatkowe, majonezy, ketchupy, marynaty warzywne, rybne i grzybowe, gotowe dania obiadowe, pasztety

Związki siarki – wino, piwo, soki owocowe, suszone i kandyzowane owoce (szukajmy tych bez konserwantów w sklepach ze zdrową żywnością), krakersy, torty, pizza, owoce morza (mrożone i w puszkach), niektóre preparaty farmaceutyczne.

Gotowe produkty – zachowaj ostrożność!

Najprostsze rady, której można udzielić osobom na diecie eliminacyjnej:

- wyrób sobie nawyk czytania etykiet. Najlepiej noś w portfelu listę zakazanych produktów i nazw, pod którymi się ukrywają. Czy wiesz, że np. popularna margaryna „Kasia” ma w składzie serwatkę?
- zminimalizuj spożywanie produktów przetworzonych, garmażeryjnych, tzw. „gotowców”. Dotyczy to także wędlin, gotowych sosów w słoikach itp. Wybieraj te, które mają dobre, sprawdzone składy i do których masz dostęp do etykiet. Problemem często są produkty na wagę

lub pieczywo, ale na twoją prośbę pracownik powinien pokazać ci skład wędliny czy chleba.

- wybieraj produkty wysokiej jakości. Ma to znaczenie np. w przypadku serów. Najczęściej im produkt lepszy, tym krótszy skład.

Wiesława Skrzypczak – dietetyk

- LITERATURA

1. „Alergia pokarmowa” Phylis Austin, AgataThrash, Calvin Thrash, Fundacja Źródła Życia, 2013 2. „Alergie i nietolerancje pokarmowe” Lina Conti, Bellona, Warszawa 2007 3. „Celiakia” M. Jarosz, J. Dzieniszewski, PZWL, Warszawa 2005 4. źródła: (strona internetowa PFPŻ- Polskiej Federacji Producentów Żywności – www.pfpz.pl

---

Śladowe ilości glutenu – co to w ogóle oznacza?

Gluten – coraz więcej osób rezygnuje z glutenu w swojej diecie. Najczęściej jest to spowodowane nietolerancją tego składnika.

Objawy związane z glutenem mogą występować w różnym nasileniu i formie: jako celiakia, alergia (najczęściej na pszenicę) lub nadwrażliwość na gluten. W zależności od reakcji organizmu, osoby które nie powinny jeść glutenu, mogą wybierać albo wyłącznie żywność z certyfikatem przekreślonego kłosa, albo produkty naturalnie bezglutenowe bez certyfikatu (istnieje jednak ryzyko śladowych ilości glutenu).

Informacja, że **produkt może zawierać śladowe ilości glutenu** oznacza najczęściej, że w zakładzie, w którym jest produkowany używany jest gluten.
Taki zapis umieszcza się na produkcie, który w swoim składzie nie ma glutenu, jednak jego minimalne ilości mogły tam trafić.

Jest to informacja szczególnie cenna dla tych osób, które mają bardzo silną alergię lub nietolerancję i nawet taka śladowa ilość może im zaszkodzić.

Czy w takim razie konieczne jest kupowanie produktów wyłącznie z certyfikatem?

Produkty naturalnie bezglutenowe i bezglutenowe z certyfikatem

Produkty z certyfikatem przekreślonego kłosa to takie, których ilość glutenu nie przekracza 20 ppm. Kupując je mamy pewność, że są one odpowiednie dla osób z celiakią i silną alergią.



przykładowy znaczek. źródło:www.celiakia.pl

Produkty naturalnie bezglutenowe– to takie, które w swoim składzie nie zawierają glutenu. Lista takich produktów jest spora, jednak kupując je trzeba mieść na uwadze fakt, że mogą one być zanieczyszczone glutenem i przekraczać normy odpowiednie dla produktów z certyfikatem. Mogą być one spożywane przez osoby z nietolerancją glutenu, jeśli ich dieta dopuszcza jego śladowe ilości.

Produkty naturalnie bezglutenowe to: kukurydza, ryż, gryka, proso (kasza jaglana), amarantus, quinoa (komosa ryżowa), tapioka, sorgo, soja, fasola, soczewica, cieciorka, orzechy, ziemniaki a także mięso, owoce i warzywa.

- PRZECZYTAJ TEŻ...

O bezglutenowych kaszach i różnych rodzajach ryżu przeczytasz tutaj

Produkty bezglutenowe bez certyfikatu – jak z nimi postępować?

Ryzyko spożycia śladowych ilości glutenu można zmniejszyć przez odpowiednie przygotowanie naturalnie bezglutenowych ziaren (ryżu, quinoa, amarantusa, kasz: gryczanej i jaglanej, nasion roślin strączkowych):

1. Wysypujemy produkt na biały talerz lub papier i przebieramy nasiona wyrzucając te, które są niepożądane.
2. Dokładnie płuczemy ziarna pod bieżącą, zimną wodą i odsączamy.
3. Oczyszczony produkt gotujemy w odpowiedni dla niego sposób.

Ta procedura niestety nie sprawdzi się w przypadku mąk i płatków. Jeśli chcemy mieć pewność, że produkt taki jest bezpieczny, najlepiej sięgnąć po ten z certyfikatem (np. firmy Schar, Sanmills, Bezgluten)

Jeśli masz wątpliwości, po które produkty sięgnąć – skontaktuj się ze swoim alergologiem lub dietetykiem.

- PRZECZYTAJ TEŻ...

Artykuł o naturalnie bezglutenowych mąkach znajdziesz tutaj.

Silna alergia i celiakia – zasady postępowania w kuchni

W przypadku bardzo nasilonej alergii i zawsze w celiakii, ważne jest ścisłe przestrzeganie pewnych zasad w kuchni, ponieważ nawet mała domieszka szkodliwego dla danej osoby produktu może się okazać dla chorego dużym problemem(ze wstrząsem anafilaktycznym włącznie). Warto więc samemu przygotowywać posiłki w domu, bo jest to dla chorego bezpieczniejsze. Podstawą jest uświadomienie domowników o szkodliwości zakazanych dla alergika czy celiaka produktów, żeby nie narazić go na dolegliwości.

Poniższe rady powinny pomóc w przestrzeganiu diety:

1. Zrób listę zakazanych produktów i umieść ją w widocznym miejscu w kuchni(np. na lodówce).
2. Przydatna jest także lista zamienników niedozwolonych artykułów spożywczych w 2 egzemplarzach. Jeden powinien znajdować się w kuchni obok listy zakazanych pokarmów, drugi noś przy sobie (np. w portfelu), żeby ułatwić sobie robienie zakupów.
3. Osoba chora powinna mieć osobne naczynia, sztućce, deski do krojenia, garnki, patelnię i formę do pieczenia. Najlepiej, żeby znacznie się różniły od pozostałych(np. Odmiennym kolorem lub kształtem).
4. Naczynia i wszystkie inne akcesoria kuchenne alergika i chorego na celiakię myj osobno, dobrze przepłukując pod bieżącą wodą.
5. Jeśli gotujesz w tym samym czasie dla chorego i reszty rodziny, nie mieszaj potraw tą samą łyżką, nie używaj tej samej chochelki czy łopatki .

6. Przeznacz osobną półkę w lodówce i szafkę do przechowywania produktów. Wszystkie artykuły spożywcze w lodówce powinny być w szczelnych pojemnikach.

7. Często przewietrzaj kuchnię, ponieważ szkodliwe mogą być także zapachy alergizujących potraw.

8. Załóż zeszyt ze „specjalnymi” przepisami.

9. Do przyrządzania zup i sosów nie stosuj wywarów na kościach i gotowych kostek rosołowych(są bardzo szkodliwe nie tylko dla alergików).

10. Kupuj produkty naturalne, bez konserwantów (najlepiej ekologiczne) i dokładnie czytaj etykiety wszystkich gotowych artykułów, bo mogą zawierać śladowe ilości niedozwolonych składników. Wybieraj produkty certyfikowane lub takie, które mają wyraźne oznaczenia np. „bez laktozy”.

Powyższe rady mogą wydawać się nieco ekstremalne (np. podpunkt o oddzielnych naczyniach. Pamiętajmy jednak, że mówimy tutaj o **bardzo silnych alergiach i nietolerancjach**, gdzie nawet niezauważalne ilości danego składnika mogą choremu poważnie zaszkodzić.