# Masełko lniano – kokosowe (bez mleka, kukurydzy, soi)

Mleko jest bardzo częstym alergenem pokarmowym. Zaleca się wtedy unikanie również masła, które także może uczulać. Zastąpienie go margaryną nie zawsze jest dobrym wyborem, ponieważ często zawiera ona składniki, które mogą być dla nas szkodliwe. Powstał więc pomysł na domowe „masełko" lniano – kokosowe. Jest ono niezwykle proste w wykonaniu i zawiera korzystne dla nas kwasy tłuszczowe omega 3 (olej lniany) i trójglicerydy średniołańcuchowe MCT, które przyśpieszają przemianę materii (olej kokosowy). Najlepiej zjadać kanapki z naszym masełkiem od razu, ponieważ w temperaturze pokojowej robi się płynne. Świetnie smakuje także z ziemniakami. 

**Składniki:**

- 1/4 szklanki oleju lnianego tłoczonego na zimno
- 60 g oleju kokosowego tłoczonego na zimno
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- szczypta soli

## Przygotowanie masełka:

Olej kokosowy rozpuścić w rondelku i przestudzony (letni) połączyć z olejem lnianym, sokiem z cytryny i szczyptą soli. Schłodzić w lodówce do stężenia i cały czas tak go przechowywać.

Smacznego!

**Polecamy także przepisy na inne pasty do chleba:**

**Na słodko:**

- Migdałowy serek waniliowy
- Twarożek z orzechów nerkowca na słodko

- Serek żurawinowy
- Krem czekoladowo – daktylowy
- Krem – śmietanka z nerkowców

**Na słono:**

- Pasta marchewkowo – sezamowa z suszonymi pomidorami
- Pasta z bobu
- Wegański ser z cieciorki
- Pasta na chleb ze słonecznika
- Pasta na chleb prawie jak jajeczna

„Masełko” lniano-kokosowe

# Morfologia krwi a alergia

Morfologia krwi a alergia – często pytacie, czy na podstawie wyników morfologii krwi można podejrzewać alergię. Spróbujemy w skrócie odpowiedzieć na to pytanie.

## Morfologia krwi a alergia

Pierwszym badaniem, które lekarz zleca, żeby postawić diagnozę, jest morfologia krwi.
**Na podstawie wyników tych badań można podejrzewać alergię, ale nie stwierdzić! Mogą one bowiem wskazywać na różne procesy chorobowe w naszym organizmie i nie są one specyficzne dla alergii.**

Pod kątem alergii zwraca się uwagę przede wszystkim na:

- **Hemoglobinę (HGB)** – bywa ona obniżona w niedożywieniu, zaburzeniach wchłaniania, alergiach, chorobach z autoagresji, nowotworach, po utracie krwi i innych problemach zdrowotnych.
- **Eozynofile (EOS)** – granulocyty kwasochłonne – często są podwyższone przy alergiach (np. w katarze siennym, astmie), ale też np. w chorobach pasożytniczych, łuszczycy, w różnych chorobach krwi. Na ich poziom wpływają także zażywane leki.
- **Bazofile (BASO)** – granulocyty zasadochłonne – ich ilość zwiększa się przy różnych chorobach alergicznych, stanach zapalnych przewodu pokarmowego, przewlekłej białaczce szpikowej, niedoczynności tarczycy czy rekonwalescencji.
- **Trombocyty (płytki krwi – PLT)** – w alergiach często zdarza się ich zbyt niski poziom (małopłytkowość). Obserwuje się ją jednak również m.in. w niedoborach witaminy B12, kwasu foliowego, infekcjach, nowotworach.
- **OB (odczyn Biernackiego)** – może być podwyższony w różnych stanach zapalnych, alergii, nowotworach,

chorobach autoimmunologicznych.

**Pamiętajmy, żeby skonsultować nasze wyniki z lekarzem, który zleci odpowiednie badania dodatkowe i postawi diagnozę umożliwiającą leczenie.**

Wiesława Skrzypczak – dietetyk

---

# Kluski kładzione z batatów (bez glutenu, mleka, jajek)

o Batat (słodki ziemniak) to niedoceniane warzywo z rodziny powojowatych. Ma on więcej wartości odżywczych niż ziemniak. Jest wiele odmian batatów, które różnią się między sobą kolorem skórki i miąższu oraz właściwościami zdrowotnymi. Nasze kluski kładzione z batatów zrobione są z pomarańczowej odmiany tego warzywa. Zawiera ono dużo beta – karotenu, z którego organizm produkuje witaminę A. Bataty są także źródłem witamin z grupy B, witaminy C i E, a także składników mineralnych: potasu, magnezu, wapnia, fosforu, cynku, żelaza oraz selenu. Zaleca się je w diecie cukrzyków, ponieważ regulują poziom cukru we krwi. Świetnie zastępują ziemniaki, co ucieszy zapewne tych, którzy są na ziemniaki uczuleni. 

## Składniki (dla ok. 4 osób):

- 700 g batatów
- 1 szklanka mąki gryczanej
- 1/3 szklanki mąki z tapioki
- 1/3 szklanki mąki z cieciorki
- 1 łyżeczka soli (np. himalajskiej)

# Przygotowanie klusek z batatów:

Mąki wymieszać w misce, dodać sól. Bataty zalać zimną wodą i gotować pod przykryciem przez około 20 minut do miękkości. Po ostudzeniu obrać ze skórki, przecisnąć przez praskę lub zblendować. Połączyć z mąkami i odstawić na około 15 minut. Łyżką nabierać kluski i kłaść do wrzącej, lekko osolonej wody. Po wypłynięciu gotować kilka minut.

Smacznego!

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

**Polecamy także inne przepisy na dania z batatami:**

- Bezglutenowa babka z batatem
- Zupa ogórkowa z batatami

**Polecamy przepisy na pierogi, kluski, kopytka:**

- Bezglutenowe pierogi ruskie
- Bezglutenowe pierogi z soczewicą
- Bezglutenowe kluski kładzione
- Bezglutenowe kopytka ziemniaczano – jaglane
- Bezglutenowe kluski „Minutki” z kaszki jaglanej

Kluski kładzione z batatów

---

# Gulasz warzywny z dynią Hokkaido (bez mięsa)

Niektórzy mówią, że nie lubią dyni. Dlaczego? Bo kojarzy im się ze słodką zupą z dodatkiem mleka. Jednak z dyni można skomponować nie tylko słodkie dania. Nasz gulasz warzywny z dynią to ciekawa propozycja na bezmięsny obiad.  Jeśli jeszcze nie jesteście przekonani do tego warzywa, to może zachęci Was to, że dynia świetnie służy naszemu zdrowiu i urodzie. Dostarcza nam ona bowiem cennych witamin (zwłaszcza beta-karotenu, czyli prowitaminy A, witamin z grupy B, witaminy C i PP) oraz składników mineralnych, szczególnie potasu, wapnia, żelaza, fosforu i magnezu. Dynię Hokkaido

można jadać ze skórką. Macie ochotę spróbować?

## Składniki (dla 3 – 4 osób):

- 1 mała dynia Hokkaido
- 2 średnie kalarepy
- 2 średnie pomidory
- 1 duża cebula
- 1 ząbek czosnku
- 2 łyżki pokrojonej natki pietruszki
- 2 łyżki oleju
- sól ziołowa

## Przygotowanie gulaszu z dynią:

Na oleju zeszklić cebulę i czosnek, dodać pokrojoną w dużą kostkę kalarepę, a następnie dusić z dodatkiem wody. Kiedy kalarepa będzie prawie miękka, włożyć pokrojoną dynię oraz obrane ze skórki pomidory i przyprawić sola ziołową. Po ugotowaniu dodać posiekaną natkę pietruszki. Podawać z ryżem lub makaronem.

Smacznego!

**Polecamy także inne przepisy na dania z dynią:**

- Bułeczki dyniowe
- Placuszki z dyni i jabłek

Gulasz warzywny z dynią Hokkaido

Gulasz warzywny z dynią Hokkaido

---

# Naleśniki jaglano – ryżowe (bez pszenicy, mleka, jajek, soi)

Lubimy naleśniki i ciągle eksperymentujemy z różnymi mąkami, głównie tymi bezglutenowymi. Na naszej stronie jest już kilka przepisów na bezglutenowe naleśniki oraz gofry (linki znajdziecie pod przepisem). Dzisiaj prezentujemy Wam przepis na naleśniki jaglano – ryżowe bez jajek. Obecność siemienia lnianego sprawia, że ciasto lepiej się klei, a jednocześnie dzięki niemu wartość odżywcza naleśników jest wyższa. Jak wiemy, także proso jest bardzo zdrowe i ono również sprawia,

że w naleśnikach mamy znacznie więcej mikroelementów niż w zwykłych, glutenowych, bazujących na wysoko oczyszczonej mące pszennej. Nasze naleśniki jaglano – ryżowe świetnie smakują zarówno z owocami, jak i ze słonym farszem. Spróbujcie! 

# Składniki (na ok. 7 naleśników):

- 2 1/4 szklanki mleka ryżowego
- 1 szklanka mąki jaglanej
- 1 szklanka mąki ryżowej
- 2 łyżki zmielonego siemienia lnianego złotego
- 1 czubata łyżka mąki z tapioki
- szczypta soli

# Przygotowanie naleśników jaglano – ryżowych:

Wszystkie składniki zmiksować i odstawić na ok. 15 minut. Zamieszać, jeśli ciasto jest zbyt gęste, dodać kilka łyżek wody. Smażyć na dobrze rozgrzanej patelni z niewielką ilością tłuszczu.

Smacznego!

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

**Polecamy także inne przepisy na naleśniki i gofry:**

- Naleśniki bezglutenowe wegańskie
- Naleśniki z kremem karobowym
- Naleśniki owsiane z sorgo
- Naleśniki gryczane z serkiem żurawinowym
- Gofry bezglutenowe

Naleśniki jaglano – ryżowe

Naleśniki jaglano – ryżowe

# Kakaowe ciasto gryczane z bakaliami (bez cukru, glutenu, mleka)

Nasz zespół to prawie sami alergicy. Nie wszyscy jednak są uczuleni na to samo. Wiemy, że również i Wy oczekujecie czasem na mniej „skrajne" przepisy. Dzisiaj więc coś dla tych, którzy mogą m.in. jaja – świetne kakaowe ciasto gryczane z bakaliami. Spróbujcie, bo jest pyszne! 

## Składniki:

- 1 1/2 szklanki mąki gryczanej
- 2 czubate łyżki mąki ziemniaczanej lub mąki z tapioki
- 3 czubate łyżki kakao
- 1 szklanka ksylitolu
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 2 jaja
- 400 g jogurtu sojowego naturalnego
- 150 g oleju kokosowego nierafinowanego
- 100 g żurawiny suszonej
- 1/2 szklanki pokruszonych orzechów włoskich

## Przygotowanie kakaowego ciasta gryczanego z bakaliami:

Wymieszać mąki, kakao, proszek do pieczenia, ksylitol. Następnie dodać olej, jaja oraz jogurt sojowy i wszystko wymieszać mikserem. Ważne, żeby składniki były w temperaturze pokojowej, ponieważ jeśli są zimne, podczas mieszania olej robi się twardy przez to ciężko jest dokładnie wszystko

połączyć. Pod koniec mieszania dodać żurawinę i orzechy. Wyłożyć na wysmarowaną olejem kokosowym okrągłą blaszkę o średnicy 25 cm. Piec 45 minut w temperaturze 180°C.

Można podawać z konfiturą owocową lub polewą czekoladową.

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
- Jaglane brownie bez pieczenia
- Kaszkowiec kukurydziany
- Babka rodzynkowa
- Babka z batatem
- Babka wielkanocna
- 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
- Gotowany sernik wegański z tofu i kaszy jaglanej
- Mazurek kajmakowy z morelami
- Mazurek z kremem z kaszy jaglanej
- Szybkie ciasto na kruchych ciasteczkach
- Kruche ciasto z rabarbarem
- Cobbler, czyli owoce pod ciastem

Kakaowe ciasto gryczane z bakaliami

Alergia Pokarmowa

Kakaowe ciasto gryczane z bakaliami

---

# Chleb owsiany z teff (bez glutenu, mleka, jajek, soi)

Dzisiaj kolejny bezglutenowy przepis na chleb – chleb owsiany z teff. Teff jest to pseudozboże, które zawiera dużo wapnia, żelaza, kwasu foliowego, antyoksydantów i błonnika, dlatego warto je dodawać do różnych wypieków. Musimy przyznać, że nasz eksperyment się udał. Po spróbowaniu chleba owsianego, niektórzy już nie chcą innego. 

## Składniki:

- 2 szklanki mąki owsianej
- 1 szklanka mąki z tapioki, skrobi kukurydzianej lub ziemniaczanej
- 2/3 szklanki mąki teff
- 1/2 szklanki zmielonego siemienia lnianego
- 1 płaska łyżka łuski babki jajowatej
- 1 opakowanie drożdży instant
- 1,5 łyżeczki soli (np. himalajskiej lub morskiej)
- 1 łyżeczka cukru (np. trzcinowego)
- 400 ml letniej wody
- 2 łyżki oleju

## Przygotowanie chleba owsianego z

# teffu:

Mąki przesiać do dużej miski, dodać siemię lniane, babkę jajowatą, sól, cukier oraz drożdże i dokładnie wymieszać. Następnie wlać wodę i olej, wyrabiać łyżką przez około 10 minut. Przełożyć do wysmarowanych tłuszczem i obsypanych mąką gryczaną 2 foremek 10 x 22 cm (lub do jednej większej) i zostawić w ciepłym miejscu do wyrośnięcia na około 1 godzinę. Piec przez około 50 minut w temperaturze 180°C.
Smacznego!

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

Chleb owsiany z teff

**Polecamy także inne przepisy na chleby bezglutenowe:**

- Chleb gryczany z tapioką i siemieniem lnianym
- Chleb z teffu i tapioki
- Chleb owsiany z teff
- Chleb ryżowy na zakwasie

- Chleb bezglutenowy na zakwasie
- Chleb bezglutenowy na drożdżach
- Chleb bezglutenowy z siemieniem lnianym
- Chleb owsiany
- Chleb gryczany na drożdżach
- Chleb kukurydziano – ryżowy z amarantusem

**Polecamy także przepis na bezglutenowy zakwas chlebowy:**

- Bezglutenowy zakwas chlebowy

Chleb owsiany z teff

---

# Placek drożdżowy bezglutenowy

# z agrestem i borówkami (bez mleka, jajek)

Ciasto drożdżowe to jeden z ulubionych polskich deserów. Wyjątkowo dobrze smakuje ono z sezonowymi owocami. Dla osób na „specjalnej” diecie mamy dzisiaj pyszny placek drożdżowy bezglutenowy z agrestem i borówkami. Nie zawiera on także jajek i mleka, więc mogą go spożywać weganie. Zachęcamy do spróbowania. 

## Składniki:

**Na ciasto (foremka ok. 20 x 20 cm):**

- 1 szklanka mąki ryżowej białej
- 1/2 szklanki mąki z tapioki
- 1 szklanka mąki kukurydzianej
- 1 opakowanie drożdży instant (8 g)
- 1/2 szklanki cukru
- 1 opakowanie cukru waniliowego lub ekstraktu waniliowego
- 2 płaskie łyżeczki pektyny
- szczypta soli
- 1 szklanka mleka ryżowego
- 50 g margaryny bezmlecznej

**Na kruszonkę:**

- 1/3 szklanki mąki ryżowej
- 1/3 szklanki mąki kukurydzianej
- 1/4 szklanki cukru zwykłego lub trzcinowego
- 50 g margaryny bezmlecznej

**Owoce:**

- 1 szklanka agrestu
- 1 szklanka borówek

# Przygotowanie – placek drożdżowy bezglutenowy:

Mąki przesiać i wymieszać z wszystkimi suchymi składnikami. Lekko podgrzać mleko ryżowe i rozpuścić w nim margarynę (nie gotować). Przestudzony, letni płyn połączyć z suchymi składnikami i dokładnie wyrobić ciasto. Odstawić do wyrośnięcia na ok. 1 godzinę (ciasto powinno podwoić objętość). W międzyczasie przygotować kruszonkę łącząc ze sobą wszystkie składniki, do powstania małych grudek. Wyrośnięte ciasto zagnieść, przełożyć do natłuszczonej i obsypanej mąką kukurydzianą foremki. Zostawić na ok. pół godziny do wyrośnięcia. Na cieście położyć owoce i posypać kruszonką. Piec ok. 40 minut w 180°C.

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
- Jaglane brownie bez pieczenia
- Kaszkowiec kukurydziany
- Babka rodzynkowa
- Babka z batatem
- Babka wielkanocna
- 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 kajmakowy z morelami
- Mazurek z kremem z kaszy jaglanej
- Szybkie ciasto na kruchych ciasteczkach
- Kruche ciasto z rabarbarem
- Cobbler, czyli owoce pod ciastem

**Polecamy także inne przepisy z borówkami:**

- Bezmleczny deser borówkowo – malinowy
- Muffinki z borówkami

Placek drożdżowy bezglutenowy z agrestem i borówkami

# Komu szkodzi gluten?

Ten temat wzbudza ostatnio wiele kontrowersji. Zdania naukowców są w tej sprawie podzielone. Część z nich dowodzi jego szkodliwości na organizm, natomiast inni twierdzą, że tylko mała grupa ludzi ma problemy po jego spożyciu. Badania nad wpływem glutenu na zdrowie trwają. Tymczasem coraz więcej osób stosuje dietę bezglutenową, żeby schudnąć i/lub czuć się lepiej. Powstaje pytanie: czy wszyscy powinni wyeliminować gluten z diety?

## Co to jest gluten?

Jest to mieszanina białek zapasowych występujących w ziarnach pszenicy, żyta i jęczmienia – głównie są to prolaminy i gluteliny. Najczęściej problemy stwarzają prolaminy (w pszenicy – gliadyna, w życie – sekalina, a w jęczmieniu – hordeina). Gluten sprawia, że ciasto jest elastyczne, a pieczywo dobrze wyrasta i ma odpowiednią strukturę. Najwięcej glutenu zawiera pszenica. Obróbka technologiczna nie zmniejsza szkodliwego działania, więc osoby, które go źle tolerują, powinny unikać wszystkich przetworów z tych zbóż. Gluten jest też obecny w wielu gotowych produktach spożywczych i lekach.

## W jakich chorobach stosuje się eliminację glutenu?

- **Celiakia** Celiakia (choroba trzewna) jest trwałą nietolerancją glutenu. Tutaj dieta bezglutenowa jest podstawą leczenia. W tym schorzeniu trzeba unikać nawet jego śladowych ilości, i to do końca życia! (więcej możesz przeczytać tutaj: http://www.alergiapokarmowa.pl/celiakia/
- **Alergia na gluten** Alergia to nadmierna, nieprawidłowa reakcja układu odpornościowego na pokarmy, które są nieszkodliwe dla większości osób spożywających je w normalnych ilościach. Może ona mieć charakter przemijający, ale zdarza się, że zostaje na całe życie.

Najogólniej alergie dzieli się na IgE – zależną (natychmiastowe reakcje z udziałem przeciwciał IgE) i IgE – niezależną (opóźnione reakcje z obecnością m.in. przeciwciał IgG, IgM, IgD). W alergii pokarmowej reakcje immunologiczne mogą dotyczyć nie tylko przewodu pokarmowego, ale także innych narządów i układów. **Gluten należy do najczęstszych alergenów pokarmowych. Spośród zbóż glutenowych najczęściej uczula pszenica. Znajduje się w niej ok. 20 innych alergenów, więc nie każdy, kto jest na nią uczulony, ma alergię także na gluten. Alergii na gluten nie należy mylić z celiakią – są to dwie różne choroby!**

## Objawy alergii na gluten :

- biegunka
- skurcz oskrzeli
- wodnisty katar
- obrzęk naczynioruchowy
- wstrząs anafilaktyczny
- wymioty
- zmiany skórne (pokrzywka, atopowe zapalenie skóry)

U dzieci objawy mogą się pojawić po spożyciu nawet bardzo małych ilości glutenu a u dorosłych niekorzystne reakcje wywoływane są przez większe ilości i często występują w połączeniu z wysiłkiem fizycznym (np. duszność). Dzieci często wyrastają z alergii na gluten, natomiast u dorosłych choroba może trwać wiele lat.

### Nadwrażliwość na gluten

W ostatnich latach zaobserwowano, że problemy po spożyciu zbóż glutenowych pojawiają się nie tylko u chorych na celiakię czy mających alergię na gluten lub/i pszenicę (IgE – zależną). Na całym świecie liczba osób, których to dotyczy ciągle rośnie. Na podstawie wielu badań uznano i opisano nową jednostkę chorobową – **nadwrażliwość na gluten niezwiązaną z celiakią i**

**alergią (NCGS – Non-Celiac Gluten Sensitivity).** Szacuje się, że problem ten może dotyczyć ok. 6% populacji, przy czym występuje ona rzadko u niemowląt, częściej u nastolatków i dorosłych. Kobiety chorują kilkakrotnie częściej niż mężczyźni.

Już ponad 30 lat temu zaobserwowano u niektórych osób niezwiązane z celiakią biegunki, bóle brzucha i zmęczenie. U większości z nich po 2 tygodniach eliminacji glutenu z diety nastąpiła wyraźna poprawa, a objawy powracały po ponownym jego wprowadzeniu.

**Podział schorzeń wynikających z niekorzystnych reakcji na to białko (gluten):**

Ustalono w 2011 roku:

- celiakia
- alergia na pszenicę
- nadwrażliwość na gluten

Diagnozę NCGS można postawić przez wykluczenie celiakii (zbadanie odpowiednich przeciwciał i kosmków jelitowych w jelicie cienkim) oraz alergii na pszenicę (przeciwciała IgE w normie). U 50% chorych mających nadwrażliwość na gluten obserwuje się podwyższony poziom przeciwciał antygliadynowych „starego typu" – AGA.

Nadwrażliwość na gluten jest spowodowana wrodzoną, nieprawidłową reakcją układu odpornościowego na gluten. Dotychczas nie ustalono, czy jest to choroba przemijająca, czy trwała.

Obecnie ilość osób zgłaszających złe samopoczucie po produktach zawierających gluten jest coraz większa.

# Czynniki wpływające na powstanie

# nieceliakalnej nadwrażliwości na gluten:

Dokładny mechanizm powstania NCGS nie jest znany, ale wiadomo, że na powstanie tego schorzenia wpływa kilka czynników:

**– uaktywnienie wrodzonej odpowiedzi układu odpornościowego, która może być spowodowana rosnącą ilością glutenu w diecie**

Gluten występuje nie tylko w pieczywie, makaronach, ciastkach, ale dodawany jest także do wielu gotowych produktów, dań obiadowych, przetworów mięsnych, pasztetów, jogurtów, a nawet leków. Gluten jest białkiem ciężkostrawnym dla żołądka i powoduje stany zapalne oraz zwiększenie przepuszczalności w jelicie cienkim. Powstaje tzw. zespół przesiąkliwego jelita, który ma związek z powstaniem chorób z autoagresji (np. choroba Hashimoto, RZS, łuszczyca, cukrzyca typu I).

**Inne czynniki wpływające na zmniejszenie szczelności jelita to:**

- infekcje
- długotrwała antybiotykoterapia
- alkohol
- kawa
- niesterydowe leki przeciwzapalne – np. ibuprofen.

Większość osób z nadwrażliwością na gluten nie toleruje także innych pokarmów (we krwi występują przeciwciała IgG ). Jest to alergia typu III z opóźnionymi reakcjami po ich spożyciu. Zauważono również związek między NCGS a autyzmem i schizofrenią.

**– zwiększenie spożycia żywności bogatej w krótkołańcuchowe węglowodany (tzw. FOODMAPs)**, które łatwo ulegają fermentacji i wywołują wzdęcia, bóle brzucha, biegunki. Należą do nich:

- sacharoza (cukier biały i trzcinowy),

- fruktoza (miód, syrop kukurydziany, melasa, słodkie owoce – jabłka, gruszki, arbuzy, winogrona),
- laktoza (mleko, jogurty, sery, desery z ich dodatkiem),
- fruktany – zawierają je w dużej ilości: zboża glutenowe ( pszenica, jęczmień, żyto), cebula, por, czosnek, szparagi, karczochy, brzoskwinia, pistacja, inulina
- galakto-oligosacharydy (groch, cieciorka, fasola, soczewica)
- poliole (morele, jabłka, gruszki, nektarynki, kalafior, grzyby, słodziki i słodycze typu light).

Węglowodany te mogą zaostrzać objawy m.in. w celiakii, zespole jelita drażliwego i nadwrażliwości na pszenicę. Niektórym osobom może szkodzić nawet ich niewielka ilość w diecie.

– **spożywanie produktów zawierających inhibitory amylaz** (są to białka hamujące działanie enzymów rozkładających węglowodany), które znajdują się min. w zbożach glutenowych, kukurydzy i nasionach roślin strączkowych.

– **chemiczne dodatki do żywności –** barwniki, konserwanty, wzmacniacze smaku

## Jakie są objawy nadwrażliwości na gluten?

**Najczęściej występują reakcje ze strony układu pokarmowego, takie jak:**

- biegunka
- zaparcia
- bóle brzucha
- wzdęcia
- refluks żołądkowo – przełykowy
- afty w jamie ustnej

**Objawy z innych układów to, m.in. :**

- uczucie splątania
- niepokój

- bóle głowy
- depresja
- bóle stawów
- drętwienie kończyn
- wysypki na skórze
- niedokrwistość

## Jak się leczy nadwrażliwość na gluten?

Pacjentom takim zaleca się stosowanie diety bezglutenowej (zazwyczaj nie szkodzą śladowe ilości) oraz unikanie dodatków do żywności i produktów bogatych w krótkołańcuchowe węglowodany (FOODMAP). Nie jest wskazane spożywanie gotowych produktów bezglutenowych o długim terminie przydatności do spożycia, ponieważ zawierają one dodatki mogące powodować objawy żołądkowo – jelitowe. Dotychczas nie ustalono, czy nadwrażliwość na gluten jest schorzeniem trwałym. Po 1-2 lat można spróbować ponownie wprowadzić gluten do diety (zaczynając od niewielkich ilości).

## Kiedy jeszcze dieta bezglutenowa przynosi korzyści?

Są sytuacje, w których dochodzi do czasowego uszkodzenia błony śluzowej jelita cienkiego i spłaszczenia kosmków jelitowych. Powoduje to problemy jelitowe (wzdęcia, biegunki) i zaburzenia wchłaniania składników odżywczych. Wskazana jest wtedy czasowa eliminacja glutenu z diety, co często doprowadza do regeneracji jelit.

**Dieta bezglutenowa jest więc pomocna przy:**

- **zakażeniach:**

1. wirusami (np. wirusami przeziębienia)
2. bakteriami (pałeczkami okrężnicy, salmonellą, pałeczkami czerwonki i in.)
3. pasożytami (m.in. glistą ludzką, lamblią, giardią, grzybem candida albicans)

- **antybiotykoterapii** – Stosowanie antybiotyków może powodować hamowanie podziału komórek jelita (enterocytów), co prowadzi do spłaszczenia kosmków i złego wchłaniania pokarmu. Zdarza się to przy zażywaniu m.in. neomycyny, kanamycyny i tetracykliny
- **chemio- i radioterapii podczas leczeniu nowotworów –** podobnie, jak podczas leczenia antybiotykami, następuje wtedy hamowanie podziału enterocytów

## Wnioski:

Dieta bezglutenowa może być lekarstwem i pomocą przy różnych schorzeniach. Jeśli pomaga, wtedy jej stosowanie jest uzasadnione. Trzeba wykonać odpowiednie badania, żeby stwierdzić, co nam dolega. Nie jest ona jednak panaceum na wszystkie dolegliwości i wymaga jedzenia wartościowych, alternatywnych pokarmów, tak, żeby organizm był odpowiednio odżywiony. Gotowe produkty bezglutenowe często bazują na skrobiach i mają ubogą wartość odżywczą. Warto więc sięgnąć po naturalnie bezglutenowe zboża i pseudozboża: proso (kasza jaglana), grykę, amarantus, komosę ryżową (quinoa), ryż brązowy i dziki. Z mąk tych zbóż można piec samemu chleb, wykorzystać do przygotowania naleśników, ciast, a nawet pierogów. Na naszej stronie znajdziecie przepisy, które mogą stać się dla Was inspiracją.

Eliminację glutenu lepiej przeprowadzać pod kontrolą dietetyka, który ułoży wartościową i dobrze zbilansowaną dietę. Korzystnie na przewód pokarmowy działają probiotyki, które uszczelniają jelita i poprawiają odporność.

Co do samej pszenicy, to jestem zwolennikiem ograniczania jej w diecie, ponieważ jest to zboże mocno zmodyfikowane i zawiera dużą ilość glutenu, którego nadmiar jest niekorzystny dla wszystkich. Ma ona także wysoki indeks glikemiczny (IG), który powoduje szybki wzrost poziomu cukru we krwi po posiłku. Sprzyja to tyciu i powstaniu cukrzycy typu 2.

Wiesława Skrzypczak – dietetyk

Literatura:


1. ”Alergia i nietolerancja pokarmów”, Bogdan Romański, Zbigniew Bartuzi, Wydawnictwo Naukowe „Śląsk”, Katowice – Warszawa 2004
2. „Choroby przewodu pokarmowego u dzieci” pod redakcją Tadeusza Zalewskiego, Wydawnictwo lekarskie PZWL, Warszawa 1995
3. „Nadwrażliwość na gluten – fakty i kontrowersje”, Marta Stępień, Paweł Bogdański, Klinika Chorób Wewnętrznych, Zaburzeń Metabolicznych i Nadciśnienia Tętniczego Uniwersytetu Medycznego im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu, „Via Medica” 2013
4. „Non-Celiac Gluten Sensitivity: Literature Review”, Mansueto P., Seidita A., D’Alcamo A., Carroccio A., *Journal of the American College of Nutrition*, http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24533607
5. „Non-Celiac Gluten Sensitivity: The New Frontier of Gluten-Related Disorders”, Catassi C. i in., http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3820047/
6. „Small amounts of gluten in subjects with suspected nonceliac gluten sensitivity: A Randomised, Double-Blind, Placebo-Controlled, Cross-Over Trial”, Di Sabatino A. i in., *Clinical Gastroenterology and Hepatology*, http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25701700


---

# Co wpływa na wyniki testów

# skórnych?

Rozpoznanie alergii IgE-zależnej (natychmiastowej) można postawić po przeprowadzeniu szczegółowego wywiadu, wykonaniu testów skórnych i zbadaniu stężenia swoistych przeciwciał IgE we krwi. Czasami wykonuje się także testy prowokacyjne (pod kontrolą lekarza). Testy skórne są najczęściej wykonywanym badaniem, które może wykryć szkodzące nam alergeny wziewne (pyłki, roztocza), jady owadów błonoskrzydłych (pszczoły, osy), pokarmowe oraz leki. Przydatność testów skórnych jest największa w przypadku oceny szkodliwości alergenów wziewnych i jadów owadów. Trafność wyników w przypadku pokarmów jest mniejsza. Co wpływa na wyniki testów skórnych?

## Co wpływa na wyniki testów skórnych?

1. **Jakość wyciągów alergenowych** (powinny być standaryzowane na siłę działania i odpowiednio przechowywane).
2. **Wiek pacjenta** – u niemowląt i osób starszych reakcja skórna jest mniejsza.
3. **Płeć** – silniejsze reakcje są u mężczyzn.
4. **Faza cyklu miesięcznego u kobiet** – w czasie owulacji (między 12 a 16 dniem) wzrost poziomu estrogenów powoduje zwiększenie wrażliwości skóry.
5. **Czas wykonywania badań** – po okresie pylenia skóra jest wrażliwsza, później reakcje słabną, żeby ponownie wzrosnąć w czasie pylenia.
6. **Schorzenia współwystępujące,** m.in.:
   – choroby nerek,
   – schorzenia układu nerwowego,
   – choroby nowotworowe,
7. **Stosowanie leków** – podczas zażywania niektórych leków zmniejsza się wrażliwość skóry.
   Działają tak m.in.:

– leki przeciwhistaminowe,
– leki przeciwdepresyjne,
– glikokortykosteroidy miejscowe,
– preparaty wapnia,

Przed wykonaniem testów skórnych należy odstawić leki, które mogą wpłynąć na wyniki (na ok. 2 tygodnie przed badaniami). Trzeba to czynić pod kontrolą alergologa, nigdy samodzielnie! Czasami jednak zaprzestanie stosowania lekarstw nie jest możliwe, wtedy lekarz może zlecić wykonanie testów z surowicy krwi. Ze względów bezpieczeństwa (może dojść do wstrząsu anafilaktycznego) nie wykonuje się testów skórnych podczas nasilenia dolegliwości (np. w czasie pylenia).

- LITERATURA

1. Barbara Rogala, Joanna Gluck, „Testy skórne” [w] *„Alergia, choroby alergiczne, astma”* tom I, pod red. Andrzeja M. Fala, Medycyna Praktyczna, Kraków 2010

***Wiesława Skrzypczak***