

Bezglutenska dijeta - zdrava i učinkovita

Studije sve više pokazuju kako je bezglutenska dijeta zdrava ne samo za osobe oboljele od celijakije, koje u organizam ne smiju unositi gluten, već i za sve one koji su odlučili reći NE industrijskoj prehrani punoj boja i konzervansa

Celijakija, odnosno nesnošljivost organizma prema glutenu, kronična je bolest tankog crijeva, a spada i u grupu autoimunih bolesti.

Prije desetak godina, doživjela sam osobnu renesansu na liječničkom pregledu kada mi je rečeno - ili ću se konačno uozbiljiti i izbaciti gluten iz prehrane ili, u suprotnom, vrlo vjerojatno, neću doživjeti duboku starost. Jer na celijakičare koji se ne pridržavaju stroge bezglutenske prehrane (na ovo kolutam očima), vrebaju razne gadne bolesti. Simptomi bolesti su razni, od gubitka na težini, gastrointestinalnih smetnji, dugotrajne anemije, gubitka teka do kroničnog umora.

Bolest je kronična i doživotna i nema drugog lijeka osim bezglutenske dijeta koja se pokazala vrlo uspješnom, ali kompliciranom i zahtijevnom pa ju je potrebno ozbiljno shvatiti i biti vrlo discipliniran u njenom provođenju. Treba imati na umu da i najmanji trag glutena šteti crijevnoj sluznici celijakičara i uvijek ispočetka pokreće imunološke reakcije u organizmu.

Gdje se krije opasnost

Gluten je vrlo jeftin i lako dostupan, a industrijskim namirnicama daje formu, volumen i kompaktnost, tako ga, na nesreću mnogih celijakičara, proizvođači hrane obilato i rado koriste. Tako je gluten postao sastavni dio prehrambenih boja, konzervansa i aditiva pa ćete ga tako naći u namirnicama u kojima ga niti u snovima ne biste očekivali.

Ukratko, imate li celijakiju, morat ćete se odreći industrijske hrane, a to znači većine od navedenog: pašteta, salama, hrenovki, većine kuhanih šunki, ketchupa, većine majoneza i senfova, nekih voćnih jogurta, gotovih pudinga, piva (jer sadrže ječam), većine čokolada, žele i punjenih bombona, instant cappuccina, instant juha, gotovih umaka, svih grickalica poput smokija i čipsa (pogotovo onih s aromama paprike ili luka), većine sladoleda (nemojte jesti one u slastičarnicama jer ne možete doznati

sastav), šlag pjene, čak i nekih vrhnja za šlag i kuhanje, müslija, većine corn flakesa i ostalih žitarica za doručak, instant pripravaka i začina, neke mješavine začina, instant palente (jer čak i u njih stavljaju gluten kako bi se dobila na volumenu), kocke za juhu... Nećete moći jesti čokoladice poput Twixa ili Bountyja, niti energetske pločice, niti piti shakove i frapee, osim ako ih sami ne pipremite kod kuće.

Popis se oteže u nedogled, a da ne spominjem sve pekarske proizvode: sve vrste kruha, tjestenina, kolača, peciva, torti, keksa - ama baš sve što je načinjeno od pšeničnog, raženog, zobenog ili ječmenog brašna. Ne smijete niti primirisati kus-kusu, sojinom umaku (jer sadrži i pšenicu), meksičkim tortillama (jer osim kukuruznog brašna, sadrže i pšenično), kao niti pripadajućim dipovima, salsama i umacima. Nećete vjerovati, celijakičari ne smiju jesti niti sušene smokve jer su često - posute brašnom!

Jelovnik bez glutena

Dakle, na raspolaganju su vam sve vrste voća i povrća, meso, riba, jaja, mlijeko i mliječni proizvodi ako nemaju dodatak glutena. Od žitarica smijete kukuruz, soju, rižu, proso, heljdu. Smijete i krumpir. Možete piti i kavu, ali nemojte pretjerivati. Isto vrijedi i za alkohol, a cigarete zaboravite - vaša crijevna sluznica je super osjetljiva i razni poroci bi je dokrajčili. Moglo bi se generalno reći da smijete jesti svu hranu koja je „sigurna“ i nekontaminirana glutenom. A to istovremeno znači da ćete si često morati sami kuhati kako biste bili sigurni da u vašem obroku nema niti mikro čestice glutena.

Dobra vijest za celijakičare u Hrvatskoj je ta da odnedavno mjesečno mogu dobiti na recept 10 kg brašna za kruh. Od njega se može napraviti odličan kruh i peciva, ali i tijesto za pizzu. Sve je više prodavaonica u cijeloj zemlji u kojima se mogu nabaviti svi mogući proizvodi bez glutena: od mrvica za paniranje, tijesta za pizzu, tjestenina (čak i one za lasanje), keksa, kreker... Postoji čak i bijela palenta bez glutena - tako da je možete skuhati na mlijeku i posuti ribanom čokoladom, tako da glumi „klasičan“ griz na mlijeku.

Biti na bezglutenskoj dijeti nije uopća loša stvar; istina ponekad vam ide para na uši kada u restoranu pokušavate objasniti konobaru da nemate šećernu bolest niti ste ludi. Odlična stvar je ta što jedete vrlo malo industrijske hrane, dakle, unosite minimalno konzervansa i aditiva u organizam. Jedete puno svježeg voća i povrća i gotovo uvijek ono što sami kod kuće pipremite. Celijakija vas natjera da čitate sastav namirnica na proizvodima i da budete svjesni onoga što u sebe unosite. Celijakija vas također natjera da nađete vremena za sebe i svoje zdravlje i u tome je nemilosrdna i beskompromisna. I stoga nemojte varati, držite se dijete k'o pijan plota!

Iskreno, ako bi se preko noći pronašao lijek za celijakiju, prilično sam sigurna da bih ostala na istom režimu prehrane i dalje, bilo bi me strah pojesti nešto s glutenom da

se ne razočaram. Sigurna sam da su se kroz godine moje stanice potpuno preorijentirale na bezglutensku dijetu i bojim se da mi „normalna“ hrana više ne bi prijala, barem ne onako kako ponekad o njoj maštam - kao o zabranjenom voću. Pa neka onda i ostane zabranjeno.

Evo par prijedloga:

Doručak:

- kruh bez glutena s namazom poput Dukatele (nije reklama, ali taj namaz zaista nema glutena) ili maslac i marmelada

- riža na mlijeku s voćem

- omlet sa sirom i šunkom

- provjereni bezglutenski müsli* s jogurtom ili mlijekom i medom

*iako ih je teško naći i vrlo su skupi

Međuobrok:

- banane i jagode s prirodnim jogurtom - super kombinacija

- suho voće i orašasti plodovi poput oraha, badema ili sl.

Ručak:

- rajčica, mozzarella i bosiljak (famozna caprese salata)

- rižoto sa tikvicama ili bučom, (obavezno posut parmezanom)

- salata - zelena ili s rajčicom, krastavcima, paprikom (s čime vam srce želi), začinjena maslinovim uljem

- „dinstane“ lignje a češnjakom, bijelim vinom i začinima uz palentu (bez glutena) i zelenu salatu

- „celijakičarski Chilli con Carne“ - slabije začinjen, (da crijevna sluznica ne pati), uz kuhanu rižu i zelenu salatu

Za vruće dane:

- „grčke pogačice“ od tikvica i luka i rashlađena salata od krastavaca s vrhnjem začinjena češnjakom. Uz to super prija hladan sok od rajčica sa solju i paprom

Deserti:

- voće na tone i na sto načina, kolači bez glutena (koje, razumije se, napravite sami kod kuće) ili kupite gotove kekse u posebnim prodavaonicama.

Večera:

- kuhana i ohlađena riža na salatu s kockicama sira, tunom, kukuruzom, lukom, paradajzom i tikvicama (koje su vrlo kratko prokuhane i ohlađene) također narezanima na kockice. Sve to se začini maslinovim uljem i peršinom.

- bruscette - kruh (bez glutena) na razne načine - s povrćem, tunom, lukom, malo sira...

- povrće na žaru: patlidžani, tikvice, luk, paprika - sve to popečeno na tavi začinjeno nasjeckanim sušenim rajčicama i maslinovim uljem