

KISTELEKefi

egészségfejlesztési iroda
a Kisteleki Járásban

Lisztérzékenység és a diéta

A lisztérzékenység a vékonybél krónikus, felszívódási zavarokkal járó megbetegedése, melyet a táplálkozás során bevitt növényi fehérje, a glutén vált ki az erre fogékony embereknél. A betegség kiváltója a búzában lévő glutén alkoholban oldódó komponense, a gliadin. Emellett a rozs (secalin), az árpa (hordein) és feltehetően a zab (avenin) hasonló fehérjéi is fokozzák a gyulladást az arra érzékeny betegekben.

Klasszikus, ám nem csak a lisztérzékenységre jellemző tünet a hasmenés, a puffadás, valamint a nagytömegű, laza (gyakran bűzös) széklet. Elsősorban a zsírban oldódó vitaminok illetve egyéb nyomelemek felszívódásának akadályoztatása miatt hosszabb távon további panaszok jelentkeznek.



A lisztérzékenység kezelése: gluténmentes étrend

A lisztérzékenységre nincs gyógymód, egyetlen kezelési lehetősége a teljes glutén mentes étrend.

Lisztérzékenyek számára tiltott ételek, italok:

búza (liszt, búzacsíra), rozs, korpá, árpa, maláta, tönkölybúza, durumbúza, sör, whiskey, vodka, gin. Nyomokban glutént tartalmazhatnak: stabilizátorok, karamell, citromsav, dextrin, maltodextrin, maltóz, növényi sűrítőanyag, rizstej, szójaital, szójaszós, rokfort sajt, sütőpor, instant kakaó és kávé, levespor, mártáspor, mustár, ketchup, napolyi, keksz, fogyókúrás porok.

Gluténmentes, fogyasztható ételek:

burgonya, rizs, kukorica, köles, hajdina, szója, bab, borsó, gyümölcsök, zöldségek, halak, húсок, tejtermékek. Gyári termékek közül a gluténmentes jelzéssel ellátott élelmiszerek fogyaszthatók.

Tészták, sütemények, kekszek

Csak a gluténmentes listán szereplő készítmények, ill. a házilag gluténmentes alapanyagokból előállított termékek fogyaszthatók. A száraztészták közül a Loprofin spagetti, spirál tészta. A sütemények és a kekszek közül a Loprofin csokis és fűszeres keksz, a nápolyik fogyaszthatók.

Húсок, húsipari termékek

Hal, baromfi, sovány sertés, marha, nyúl, vad párolva, főzve, sütve, fóliában, sütőzacskóban sütve, római tálban grillezve, mikrohullámú sütőben elkészítve fogyaszthatók. A húsipari készítmények (hurka, kenőmájás, párizsi, stb.) és húskonzervek (vagdalthús, májkrém, húskrém) állománymódosítóként glutént tartalmazhatnak.

Tej és tejtermékek

Az ízesítés nélküli tej, író, túró, juhtúró fogyasztható. A natúr kefir, joghurt, tejföl, tejdesszert, joghurt hab, túrókrém, ízesített joghurt csak akkor fogyasztható, ha jelölten gluténmentes, illetve, ha a gyártó cég garantálja, hogy az általa előállított termék glutén mentes. A sajtok - a holland sajtokat kivéve - szabadon fogyaszthatók. A tojás, a gyümölcsök és zöldségek valamint a zsiradékok glutén mentesek.

Italok, élvezeti szerek

A víz, ásványvíz, rostos és szénsavas üdítők, teák glutén mentesek, de a malátából készült pótkávé, valamint az instant kakaó és kávé fogyasztása tilos. Az aromából és tiszta szeszből készült alkoholos italok, akárcsak a bor, a kukoricából készült sör glutén mentes, de a gabonából erjesztett italok (vodka, whisky, gabonapálinka és sör) glutén tartalmúak, ezért fogyasztásuk tilos.



Jelen tájékoztató az Emberi Erőforrások Minisztériuma támogatásával készült.



EMBERI ERŐFORRÁSOK
MINISZTERIUMA