

# 1000 pierwszych dni dla zdrowia



NEWSLETTER 08/2022



W tym newsletterze dowiecie się:

więcej o tym jak wprowadzać gluten do diety niemowlęcia oraz poznacie podstawy diety bezglutenowej. Zboża to niewątpliwie cenne składniki w menu malucha - uzupełniają dietę w węglowodany złożone, błonnik pokarmowy, witaminy z grupy B, składniki mineralne jak wapń, magnez czy cynk. Jednak istnieją sytuacje, kiedy maluch nie może spożywać zbóż glutenowych. Powodem takiej sytuacji jest nadwrażliwość na gluten, która wymaga zastosowania diety bezglutenowej. Więcej poniżej:

## EDUKACJA ŻYWIENIOWA W 1000 PIERWSZYCH DNI ŻYCIA



### CZYM JEST GLUTEN? GDZIE WYSTĘPUJE?

Glutenem nazywamy białka, które są obecne w niektórych zbożach. Do zbóż glutenowych zaliczamy popularną pszenicę, żyto, jęczmień oraz pszenżyto. Produkty zbożowe takie jak kaszki, pieczywo, wypieki, ciasta również będą zawierały ten składnik, jeżeli będą wyprodukowane z wyżej wymienionych zbóż. Pod względem technologicznym gluten wykazuje wiele cennych właściwości. Wpływa na poprawę smaku, elastyczności, sprężystości. Gluten stosuje się także podczas produkcji przetworów mlecznych, lodów, wędlin, sosów i przypraw - to dlatego czytanie etykiet jest tak ważne w diecie bezglutenowej!



### JAK WPROWADZAĆ GLUTEN DO DIETY NIEMOWLĘCIA?

Według najnowszego standardu żywienia niemowląt rozszerzanie diety należy rozpocząć pomiędzy 17. a 26. tygodniem życia niemowlęcia. Do ważniejszych produktów, które warto wprowadzić do diety dziecka są produkty zbożowe, w tym kaszki, które są dobrym i wygodnym sposobem na stopniowe włączenie glutenu do jadłospisu (np. kaszki pszenne). Gluten należy wprowadzać do diety dziecka najwcześniej w 17. tygodniu i najpóźniej przed skończonym 12. miesiącem życia. Nie należy rezygnować lub zbyt długo zwlekać z podaniem glutenu jeśli w rodzinie ktoś choruje na alergię lub nietolerancję glutenu - nie zmniejsza to ryzyka rozwoju chorób z nadwrażliwością na gluten.



### DIETA BEZGLUTENOWA - KIEDY JĄ STOSOWAĆ?

Gluten przez większość populacji jest dobrze tolerowany i nie zaleca się eliminacji w diecie bez przyczyny, jednak istnieje kilka chorób, które wymagają takiego wykluczenia. Do tych chorób zaliczamy celiakię, alergię na pszenicę lub nieceliakalną nadwrażliwość na gluten. W przypadku alergii przyczyną jest udział mechanizmów immunologicznych, natomiast wszystkie pozostałe reakcje są określane mianem nadwrażliwości pokarmowej lub nietolerancji pokarmowej. Choroby te mogą mieć bardzo zbliżone objawy, ale różne przyczyny i w związku z tym odmienne leczenie. Podstawą jest diagnoza.

### O CZYM PAMIĘTAĆ W TRAKCIE TWORZENIA BEZGLUTENOWYCH POSIŁKÓW?

Podstawowa zasada diety eliminacyjnej brzmi: każdy wyeliminowany składnik zastęp innym, dobrze tolerowanym przez malucha i mającym podobną wartość odżywczą. Co to oznacza? Zamień glutenowe zboża na te bez glutenu jak kukurydza, ryż, komosa ryżowa czy kasza jagłana. Eliminacja dodatkowych składników nie daje korzyści, a zwiększa ryzyko niedoborów żywieniowych. Pamiętaj by dokładnie czytać składy produktów. Jeśli maluch ma celiakię kieruj się symbolem żywności bezglutenowej (grafika obok). Produkty oznaczone tym symbolem są w 100% bezpieczne dla osób na diecie bezglutenowej. Dieta eliminacyjna często jest trudna do zbilansowania, dlatego warto zasięgnąć porady dietetyka.



W KOLEJNYM NEWSLETTERZE: PRZEKĄSKI W DIECIE DZIECKA