



Dieta pri celiakiji je namenjena bolnikom, ki so preobčutljivi na žitno beljakovino gluten. Zdravljenje je uspešno le, če iz prehrane dosledno in trajno izločimo vsa živila, ki vsebujejo gluten.

Osnovna načela prehrane:

- **Stroga in doživljenjska brezglutenska dieta.**
- Izločiti je treba vse izdelke iz pšenice, rži, ječmena in ovsa (razen certificiranega brezglutenskega).
- Pozornost je potrebna tudi pri industrijsko pripravljenih živilih zaradi skritega glutena.

PREPOVEDANA ŽIVILA

- vse moke in izdelki (testenine, keksi, razna peciva, kruh...) iz pšenične, ržene, ječmenove, ovsene moke, ovseni kosmiči, muesliji, mešanice žitaric in kosmičev za otroško prehrano, otrobi, kalčki, pšenični zdrob;
- mesni izdelki z dodatki moke, kruha, drobtin (polpeti, hamburgerji...), razne paštete, ribje konzerve z omakami, ter pripravljene ribe z drobtinami ali v testu, goveji in perutninski ekstrakti;
- nekateri topljeni siri, sirni namazi, jogurt, ki vsebuje škrob, sladoledi, desertne mešanice, industrijsko pripravljeni pudingi, mešanice za milk shake, jedilna čokolada, dekoracije za peciva;
- konzervirane juhe, juhe iz vrečke, jušni ekstrakti, prežganja, podmeti, drobtine za zgostitev juh, prikuh, omak;
- zelenjavne jedi, pripravljene z običajno moko, industrijski pripravki sadja, marinirane zelenjave, zelenjave konzervirane v omaki, industrijsko pripravljen pečeni krompirček, čips, crispy, razna sadna polnila, industrijsko pripravljene sadne kreme, pene;
- suho praženi arašidi, arašidovo maslo;
- pecilni prašek, industrijsko pripravljeni solatni preliv, namazi za kruh, gorčica, curry, mešanice začimb in dodatkov;
- kakao, čokolada za pitje, žitna kava, mlečne pijače, pijače iz avtomatov, paradižnikov sok, pivo.

DOVOLJENA ŽIVILA

- kruh in izdelki iz koruzne, ajdove, sojine, krompirjeve moke, moke iz kokosovih orehov, grahova in fižolova moka, koruzni zdrob, škrob, riž, ajdova in prosena kaša, koruzni, riževi, proseni kosmiči, kostanj, rožičeva moka;
- vse vrste mesa in rib, hrenovk, drobovina, vendar brez moke in drobtin, jedilno rastlinsko olje, olivno olje;
- mleko, mlečni izdelki (jogurt, skuta, sir, smetana...), surovo maslo, margarina, jajca;
- zelenjavne in mesne juhe brez zakuh (testenin);
- sadje sveže in suho (zlasti banane, jabolka), vse vrste zelenjave (presne, kuhane, kisane);
- sladkor, med, marmelade, nepolnjeni bonboni in čokolade, doma pripravljeni pudingi iz brezglutenskega škroba, javorov sirup;
- brezgluteinski pecilni prašek, sol, zelišča, čiste začimbe, kis, doma pripravljeni solatni preliv in omake;
- zeliščni in pravi čaji, kava, pijače iz sadnih sokov, alkoholne pijače razen piva.

**Osnovne prehranske smernice za zdravo populacijo:**

Celodnevne energijske potrebe (CEP)	25-30 kcal/kg telesne mase/dan (126-147kJ/dan) na priporočeno telesno maso.
OGLIJKOVI HIDRATI	45-60% CEP oziroma najmanj 200 g/dan
BELJAKOVINE	15% CEP oziroma 0,8 – 1,2 g/kg telesne mase/dan
MAŠČOBE	20–35 % CEP , pri čemer naj prevladujejo nenasičene maščobne kisline, vključno z omega-3 maščobnimi kislinami.
VLAKNINE	Okoli 30 g/dan

PRIMERI JEDILNIKOV PRI CELIAKIJI

Obroke lahko poljubno kombinirate med posameznimi jedilniki.

Obrok	Primer I	Primer II	Primer III
ZAJTRK	Ajdovi žganci Delno posneto mleko	Polenta Mleko	Bela kava Pusta šunka Ajdov kruh
MALICA	Sadni jogurt Ajdovi keksi	Kislo mleko Ajdova kaša	Ajdovi keksi Mleko
KOSILO	Rižota (meso, grah) Zelena solata	Zelenjavna juha Dušeno meso Dušen riž Zelenjavna solata	Zelenjavno-mesna enolončnica s krompirjem Sadje
MALICA	Sadje Koruzni kruh	Sadje Ajdov kruh	Sadje Kuhan riž
VEČERJA	Kuhan krompir Dušeno meso Zelena solata	Pečena mlečna kaša Sadje	Mlečni riž Sadje

RECEPTA ZA PRIPRAVO BREZGLUTENSKEGA KRUHA IN PECIVA**Koruzni ali ajdov kruh**Sestavine:

- 250 g koruzne ali ajdove moke
- 50 g kvasa
- sol
- 2 dl mleka
- 1 jajce

Priprava:

Moko poparimo z mlekom in solimo. Ohladimo na približno 45 °C, nato dodamo vzhajan kvas in jajce. Dobro pregnetemo in pustimo vzhajati. Testo ponovno pregnetemo, damo v pomaščen model in pečemo pri 250 °C.

Koruzni ali ajdov biskvitSestavine:

- 5 jajc
- 7–8 žlic koruzne ali ajdove moke
- 6 žlic sladkorja

Priprava:

Cela jajca stepemo s sladkorjem, da dobimo gladko penasto maso. Dodamo moko in premešamo. Pomaščen pekač potresemo s koruznim zdrobom in vanj vlijemo testo. Po želji lahko dodamo orehe, lešnike, rozine ali mleto čokolado. Pečemo v srednje vroči pečici.

Viri: • Pokorn D., Prehrana bolnika • Univerzitetna pediatrična klinika Ljubljana, Dieta pri celiakiji • EFSA in priporočila NIJZ/Prehrana.si.