



CELIAKIA

DIETA BEZGLUTENOWA

WIEDZIEĆ WIĘCEJ 2016



konsultacja medyczna
prof. dr hab. n. med.
Mieczysława Czerwionka-Szaflarska

CELIAKIA
DIETA BEZGLUTENOWA

WIEDZIEĆ WIĘCEJ 2016

AUTORZY

dr hab. n. med. Marek Balsa, prof. US

mgr Barbara Aleksandra Cichańska

prof. dr hab. Roman Cichon

dr hab. n. med. Grażyna Czaja-Balsa, prof. PUM

dr hab. med. Kamil K. Hozyasz, prof. nadzw. IMID

mgr Justyna Jessa

dr hab. n. med. Cezary Popławski, prof. UMK

dr n. med. Justyna Przybyszewska

dr inż. Anna Stolarczyk

dr hab. n. med. Anna Szaflarska-Popławska, prof. UMK

mgr Monika Wierzbowska

lek. med. Rafał Wojciechowski

CELIAKIA

DIETA BEZGLUTENOWA

WIEDZIEĆ WIĘCEJ 2016

konsultacja medyczna
prof. dr hab. n. med. Mieczysława Czerwionka-Szaflarska

recenzja
prof. dr hab. n. med. Barbara Kamińska

Stowarzyszenie Przyjaciół Chorych na Celiakię

„PRZEKREŚLONY KŁOS”



© Copyright by Marek Balsa, Barbara Aleksandra Cichańska, Roman Cichon, Grażyna Czaja-Balsa, Kamil K. Hozyasz, Justyna Jessa, Cezary Popławski, Justyna Przybyszewska, Anna Stolarczyk, Anna Szaflarska-Popławska, Monika Wierzbowska, Rafał Wojciechowski

© Copyright by Stowarzyszenie Przyjaciół Chorych na Celiakię „PRZEKREŚLONY KŁOS”

Wszystkie prawa zastrzeżone

Przedruk i reprodukcja w jakiegokolwiek postaci całości bądź części książki bez pisemnej zgody wydawcy są zabronione.

KONSULTACJA MEDYCZNA

prof. dr hab. n. med. Mieczysława Czerwionka-Szaflarska

Konsultant Krajowy w dziedzinie gastroenterologii dziecięcej

RECENZJA

Prof. dr hab. n. med. Barbara Kamińska Gdański Uniwersytet Medyczny

Kierownik Katedry i Kliniki Pediatrii, Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci

WYDAWCA

Stowarzyszenie Przyjaciół Chorych na Celiakię „PRZEKREŚLONY KŁOS”

Siedziba organizacji: 85-200 Bydgoszcz, ul. Łokietka 6

Adres do korespondencji: 85-950 Bydgoszcz 1, skr. poczt. nr 76

Telefon kontaktowy: 602 623 218

e-mail: biuro@dietabezglutenowa.pl

www.celiakia.eu

www.dietabezglutenowa.pl

www.produktbezglutenowy.pl

www.bezglutenowakuchnia.pl

Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść ogłoszeń zamieszczonych przez reklamodawców.

ISBN 978-83-935235-2-8

Egzemplarz bezpłatny

Druk i skład:

Wydawnictwo Drukarnia Klaudia Druk

88-100 Inowrocław, ul. Obwodowa 25

Recenzja

CELIAKIA. DIETA BEZGLUTENOWA. WIEDZIEĆ WIĘCEJ to publikacja złożona z 10 rozdziałów.

Prezentowana przez zespół specjalistów i praktyków wywodzących się z kilku znanych ośrodków klinicznych z uczelni i instytutów, Stowarzyszenia Przyjaciół Chorych na Celiakię „PRZEKREŚLONY KŁOS” publikacja, dotyczy diagnostyki, przebiegu celiakii, wielu jej postaci oraz niezwykle istotnego zagadnienia jakim jest żywienie w tej grupie chorych. Szeroko pojętego zagadnienia podjęły się omówić osoby z dużym doświadczeniem naukowym, a przede wszystkim praktycznym.

Książka jest dedykowana młodym lekarzom, nie tylko pediatrom, dietetykom ale również lekarzom doświadczonym o różnych specjalnościach – tak jak różna jest w swoim przebiegu celiakia. Należy podkreślić ogromną wartość jaką stanowi zawarta w książce wiedza z zakresu diety bezglutenowej, klasyfikacji i oznakowania żywności bezglutenowej. Stowarzyszenie Przyjaciół Chorych na Celiakię „PRZEKREŚLONY KŁOS”, inspirator napisania tej książki, spełniło ogromną rolę kolejny raz przekazując najnowsze doniesienia dotyczące celiakii. Wielką zaletą tej publikacji jest język przekazu – jasny, usystematyzowany, prosty. Trafiając do rodzin/rodziców dzieci i dorosłych dotkniętych tym schorzeniem stanowi przekaz najnowszych osiągnięć w diagnostyce, kontroli przebiegu choroby i postępowaniu żywieniowym.

Gwarancji rzetelności przekazu dopełnia konsultacja tekstu Pani prof. dr hab. n. med. Mieczysławy Czerwionka-Szaflarskiej.

W 10 rozdziałach omawiane są istotne i praktyczne zagadnienia.

Rozdział zatytułowany *Celiakia chorobą o wielu obliczach – wskazania do diagnostyki i wybór testów* doskonale wprowadza czytającego

w obowiązkową wiedzę o tej chorobie, jej różne postaci, trudności diagnostyczne co poparte jest wytycznymi z ESPGHAN z 2012 roku. Dynamicznie zmieniający się obraz choroby i jej wiele postaci nakreśla autorka omawiając szeroko postępowanie diagnostyczne, które przedstawia jasno i precyzyjnie.

Zespoły zależne od glutenu. Jak małe ziarno pszenicy może być przyczyną tak wielu chorób? – to omówienie pojęcia zespołów zależnych od glutenu (nadwrażliwość na gluten, niektórzy badacze nazywają ją nie-celiakalną nadwrażliwością na gluten, *gluten sensitivity*). Te nowe pojęcia to wprowadzenie do dalszych badań i rozróżnienie pojęć, ale również diagnostyka i postępowanie. Przejrzyste dwie tabele porządkują nową klasyfikację zespołów zależnych od glutenu oraz charakterystykę zespołów zależnych od glutenu. Ten rozdział dedykowany jest szerokiemu gronu lekarzy wielu specjalności, a rodzinom wskazuje na konieczność zauważenia różnic pomiędzy celiakią, a postaciami nadwrażliwości czy alergii na gluten.

W kolejnym rozdziale zatytułowanym *Nieceliakalna nadwrażliwość na gluten (NCNG)* kolejny autor omawia szeroko tę postać celiakii „z której się czasami wyrasta?”. Autor stwierdza, że „...z satysfakcją należy odnotować, że i w Polsce w czasopismach dla profesjonalistów zaczęto przekonywać: „lekarz powinien wiedzieć, że u niektórych pacjentów nietolerancja glutenu może przejawiać się w postaci nadwrażliwości”. Bardzo cenny rozdział z istotną praktyczną konkluzją: „najważniejsze wskazania praktyczne”.

Kolejne trzy rozdziały to przewodnik po wymiernych konsekwencjach celiakii i to w okresie jeszcze nierozpoznanej choroby, a następnie już wdrożonego leczenia. *Ocena stanu odżywienia białkowo-energetycznego pacjentów pediatrycznych chorych na celiakię, stosujących dietę bezglutenową* to praca oryginalna dotycząca badań u dzieci z celiakią z woj. kujawsko-pomorskiego. Przeprowadzona w ramach badania jednorazowa ocena stanu odżywienia chorych na celiakię pacjentów pediatrycznych pozwala autorom tej pracy w podsumowaniu stwierdzić, że regularne porady żywieniowe w zakresie wyboru i składu produk-

tów spożywczych wydają się być konieczne w celu, z jednej strony zapobiegania wystąpieniu lub pogłębianiu się niedoborów pokarmowych wraz z ich wtórnymi, negatywnymi następstwami zdrowotnymi z drugiej zaś strony w celu korygowania nieprawidłowości w składzie ciała dzieci z celiakią.

Dalsze rozdziały z tej tematyki to *Częstości występowania nieprawidłowości w stanie odżywienia dorosłych pacjentów chorych na celiakię, leczonych dietą bezglutenową* – również praca pogładowa dotycząca pacjentów dorosłych, w której skierowane jest przesłanie do chorych – „...Chorzy powinni być świadomi wartości energetycznej oraz gęstości żywieniowej tak aby mogli dokonywać mądrych wyborów żywieniowych wśród produktów bezglutenowych”. Przytoczone w pracy wyniki badań jednoznacznie wskazują, że dieta bezglutenowa nie pozostaje bez wpływu na stan odżywienia białkowo-energetycznego chorych na celiakię pacjentów. Te stwierdzenia, wynikające z przeprowadzonych badań, stanowią według mojej opinii niezwykle istotne spostrzeżenia, które muszą zauważyć lekarze oraz dorośli pacjenci z celiakią.

Kolejny, interesujący i zawierający drobiazgowo, niezwykle praktyczne, krok po kroku omówienie diety bezglutenowej to rozdział zatytułowany *Dieta bez glutenu – to nie wszystko*. Autorka tego rozdziału – trudnego, bo w swoim przekazie musi on trafić do szerokiej rzeszy zainteresowanych – poczynawszy od lekarza pierwszego kontaktu, następnie gastrologów, dietetyków, a przede wszystkim odbiorców tej diety – chorych na celiakię. Spotykamy się z pojęciem tzw. piramidy zdrowego żywienia, określającą 5 grup produktów, które powinny znaleźć się w codziennym jadłospisie, oraz ich proporcje. Każda grupa dostarcza innych składników, dlatego warto stosować różnorodne produkty w ramach każdej grupy, ale nie można zastępować produktów między grupami. Właśnie na tym polega dieta pełnowartościowa i urozmaicona, a piramida jest pomocą w prawidłowym planowaniu jadłospisu.

W kolejnym rozdziale *Dieta bezglutenowa nie tylko w celiakii* autorka omawia wiele jednostek chorobowych, w których stosowanie diety

bezglutenowej ma wiele aspektów etiopatogenetycznych, naukowych, praktycznych. Jak pisze autorka w podsumowaniu: „...W ostatnich latach opisuje się jednak również inne schorzenia związane z nietolerancją glutenu, jak nieceliakalna nadwrażliwość na gluten, która wykazuje specyficzną dla siebie patofizjologię w odpowiedzi na kontakt z glutenem. Poza tymi jednostkami chorobowymi, gluten podejrzewa się o powiązania z wieloma chorobami autoimmunologicznymi, jak cukrzyca typu 1, reumatoidalne zapalenie stawów (RZS), zeszywniejące zapalenie stawów kręgosłupa (ZZSK), autoimmunologiczne zapalenie tarczycy (Hashimoto), nadczynność tarczycy, gościec, alergie, zespół przewlekłego zmęczenia, osteoporoza, refluks żołądkowo-przełykowy, pierwotna marskość żółciowa wątroby, migrena, depresja, czy stwardnienie rozsiane. I to kolejny rozdział skierowany do wymienionych wcześniej odbiorców. Rozważaniom o diecie bezglutenowej dopełnia rozdział o ogromnym znaczeniu praktycznym, a mianowicie *Klasyfikacja i oznakowanie żywności bezglutenowej*. Przytaczane Rozporządzenia stosownych Ministerstw i Komisji, a także cytowane Ustawy dopełniają oceny rzetelnego i aktualnego przedstawienia danych dotyczących żywności bezglutenowej.

Choroby metaboliczne kości w przebiegu celiakii to rozdział przypominający czytelnikowi o towarzyszącym, a często niezauważanym problemie nieprawidłowości w metabolizmie procesów związanych z układem kostnym u chorych z celiakią. Choroba metaboliczna kości w przebiegu celiakii ma najczęściej obraz osteoporozy, rzadziej osteomalacji lub tzw. postaci mieszanej. Główną przyczyną rozwoju schorzeń metabolicznych kości są wynikające z istoty choroby trzewnej zaburzenia wchłaniania wapnia i witaminy D prowadzące do hipokalcemii oraz hipowitaminozy D.

W ostatnim rozdziale książki zatytułowanej *Wybrane choroby układu pokarmowego w czasie ciąży* autor omawia najczęstsze schorzenia przewodu pokarmowego o których kobieta ciężarna wie i może być z tego powodu już leczona, ewentualnie ciąża wyzwała objawy choroby przewodu pokarmowego i wówczas współpraca gastrologa, położnika,

dietetyka w obu tych sytuacjach jest konieczna dla dobra matki, zdrowia płodu i doprowadzenia do wybranego rozwiązania.

Dużym atutem książki jest połączenie wiedzy teoretycznej z aspektami codziennej praktyki klinicznej, elementami diagnostyki oraz zasadami-standardami leczenia celiakii i wielu innych chorób zależnych od nietolerancji lub alergii na gluten. Autorzy, to w dużej części praktycy z wieloletnim doświadczeniem w swoich dziedzinach, a jednocześnie wykładowcy akademicy, eksperci zarówno na poziomie krajowym, jak i światowym, ze znacznym dorobkiem w prezentowanych dziedzinach.

W sposób syntetyczny i jasny dla czytelnika związanego z medycyną (lekarzy, dietetyków, producentów żywności, członków Stowarzyszeń skupiających rodziny chorych na celiakię studentów kierunków medycznych, przedstawiono w książce poszczególne zagadnienia podkreślając ich wymiar jednostkowy – od procesu rozpoznania, metod leczenia po konsekwencje zdrowotne.

Biorąc pod uwagę wartość merytoryczną, sposób przedstawienia oraz potrzebę publikacji książki zawierającej implikacje wiedzy klinicznej i aspektów praktycznych dotyczących celiakii rekomenduję wydanie tej książki przez Stowarzyszenie Przyjaciół Chorych na Celiakię „PRZEKREŚLONY KŁOS”.

Prof. dr hab. n. med. Barbara Kamińska

Gdański Uniwersytet Medyczny

Kierownik Katedry i Kliniki Pediatrii, Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci

SPIS TREŚCI

| | |
|--|-----|
| <i>Anna Szafłarska-Popławska</i> CELIAKIA CHOROBA O WIELU OBLICZACH – WSKAZANIA DO DIAGNOSTYKI I WYBÓR TESTÓW | 13 |
| <i>Grażyna Czaja-Bulsa</i> ZESPOŁY ZALEŻNE OD GLUTENU – JAK MAŁE ZIARNO PSZENICY MOŻE BYĆ PRZYCZYNĄ TAK WIELU CHOROÓB? | 25 |
| <i>Kamil K. Hozyasz</i> NIECELIAKALNA NADWRAŻLIWOŚĆ NA GLUTEN (NCNG) | 43 |
| <i>Justyna Przybyszewska, Monika Wierzbowska, Roman Cichoń, Cezary Popławski</i> OCENA STANU ODŻYWIENIA BIAŁKOWO-ENERGETYCZNEGO PACJENTÓW PEDIATRYCZNYCH CHORYCH NA CELIAKIĘ, STOSUJĄCYCH DIETĘ BEZGLUTENOWĄ | 57 |
| <i>Justyna Przybyszewska, Monika Wierzbowska, Roman Cichoń, Cezary Popławski</i> CZĘSTOŚCI WYSTĘPOWANIA NIEPRAWIDŁOWOŚCI W STANIE ODŻYWIENIA DOROSŁYCH PACJENTÓW CHORYCH NA CELIAKIĘ, LECZONYCH DIETĄ BEZGLUTENOWĄ | 85 |
| <i>Anna Stolarczyk</i> DIETA BEZ GLUTENU – TO NIE WSZYSTKO? | 107 |
| <i>Justyna Jessa</i> DIETA BEZGLUTENOWA NIE TYLKO W CELIAKII | 123 |
| <i>Barbara Aleksandra Cichańska</i> KLASYFIKACJA I OZNAKOWANIE ŻYWNOŚCI BEZGLUTENOWEJ .. | 139 |

Rafał Wojciechowski

CHOROBY METABOLICZNE KOŚCI W PRZEBIEGU CELIAKII 175

Marek Balsa

**WYBRANE CHOROBY UKŁADU POKARMOWEGO
W CZASIE CIĄŻY** 191

KLASYFIKACJA I OZNAKOWANIE ŻYWNOŚCI BEZGLUTENOWEJ

mgr Barbara Aleksandra Cichańska

Stowarzyszenie Przyjaciół Chorych na Celiakię „PRZEKREŚLONY KŁOS”

Streszczenie

Jedynym sposobem leczenia celiakii jest stosowanie diety bezglutenowej, co wymusza na pacjencie (a w przypadku dzieci – na ich rodzicach) znajomość problematyki diety bezglutenowej, a w szczególności umiejętność identyfikacji produktów dozwolonych i zabronionych w diecie bezglutenowej. Przegląd zmian jakie miały miejsce w ostatnich trzydziestu latach w zakresie klasyfikacji żywności pod kątem diety bezglutenowej oraz sposobów oznaczania produktów bezglutenowych pokazuje, że istnieje potrzeba stałej edukacji chorych na celiakię w kwestii prawidłowego rozróżniania produktów dozwolonych i ryzykownych w diecie bezglutenowej.

Wprowadzenie

Jedynym sposobem leczenia celiakii jest rygorystyczne przestrzeganie diety bezglutenowej przez całe życie. Popęłnianie (nawet drobnych, ale stale powtarzających się) błędów w diecie przyczynia się do zaniku kosmków błony śluzowej jelita, a zmianom w obrazie jelita mogą towarzyszyć lub nie:

- objawy kliniczne ze strony układu pokarmowego;
- objawy kliniczne ze strony innych układów.

Niewłaściwe stosowanie diety bezglutenowej skutkuje również pojawieniem się dodatkowych schorzeń, a powikłania powstałe w związku z nieprzestrzeganiem diety bezglutenowej w postaci chorób takich jak np. osteoporoza są zwykle nieodwracalne. Długotrwałe nieprzestrzeganie diety bezglutenowej przez chorego na celiakię zwiększa również ryzyko pojawienia się choroby nowotworowej [1, 2, 3].

Proces leczenia chorych na celiakię polegający na prawidłowym stosowaniu diety bezglutenowej, a więc właściwym doborze produktów bezpiecznych w diecie bezglutenowej zależy od samego pacjenta, a w przypadku chorych dzieci – od ich rodziców. Najważniejszym i niezbędnym warunkiem prawidłowego stosowania diety bezglutenowej jest umiejętność rozróżniania produktów dozwolonych i zabronionych w diecie, a więc znajomość klasyfikacji żywności pod kątem jej oznakowania.

Klasyfikacja produktów spożywczych pod kątem diety bezglutenowej

– przegląd zmian jakie miały miejsce w latach 1985–2015

O ile sama definicja diety bezglutenowej nie zmienia się od lat, to będąca podstawą dokonywania wyboru produktów zalecanych w diecie bezglutenowej klasyfikacja żywności na produkty dozwolone i zabronione w diecie bezglutenowej ulegała i ulega ciągłym modyfikacjom. Istotne zmiany, które miały miejsce w zakresie tej klasyfikacji w ostatnich trzydziestu latach spowodowane są przede wszystkim powszechnym wykorzystywaniem technologicznych właściwości glutenu w procesie produkcji wyrobów spożywczych.

Lata 1985–2000

W latach osiemdziesiątych rynek specjalistycznej żywności adresowanej do osób będących na diecie bezglutenowej był bardzo ubogi i ograniczał się do kilku rodzajów mieszanek mąk, pieczywa, koncentratów deserów budyniowych i koncentratów kisielei. W późniejszych latach oferta ta została poszerzona o makarony oraz pieczywo cukiernicze (głównie ciastka).

W tym okresie dietę bezglutenową utożsamiano z eliminacją wyłącznie zawierających gluten przetworów zbożowych, a do produktów dozwolonych w diecie bezglutenowej zaliczano zdecydowaną większość przetworzonych produktów ogólnodostępnych (przetwory nabiałowe, przetwory owocowo-warzywne, przetwory mięsne, itp.). Stosowane ówczesne technologie produkcji żywności nie wykorzystywały w tak szerokim zakresie technologicznych właściwości glutenu, a poza tym powszechne było stosowanie norm gwarantujących jakość oraz stałość składu produktów. Za niewskazane w diecie bezglutenowej uważano jedynie wędliny tzw. drugiego gatunku (pasztetowa, parówki), serek homogenizowany, czekoladowe wyroby nadziewane oraz sosy pomidorowe [4, 5].

W początkowej fazie leczenia celiakii w diecie pacjenta zalecano również eliminację produktów i potraw ciężkostrawnych, np. groch, fasola, warzywa kapustne, owoce pestkowe, gruszki, żółty ser, śmietana, tłuste mięsa i wędliny oraz potrawy smażone [4].

Warto również wspomnieć, że do oceny przydatności produktów stosowanych w diecie bezglutenowej zalecano test z płynem *Lugola* [4, 5].

Tab. 1. Klasyfikacja artykułów spożywczych pod kątem diety bezglutenowej z 1991 r.

| PRODUKTY DOZWOLONE W DIECIE BEZGLUTENOWEJ | PRODUKTY ZABRONIONE W DIECIE BEZGLUTENOWEJ |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> – bezglutenowe (oznaczone): mąki, pieczywo, pieczywo cukiernicze i makarony – kasza kukurydziana, mąka kukurydziana, skrobia kukurydziana, mączka ziemniaczana, ryż, mąka ryżowa, płatki ryżowe, kleiki ryżowe, kasza i mąka gryczana, proso, kasza jaglana, tapioka, sago, bataty, mąka sojowa skrobia pszenna bezglutenowa (kontrolowana pod kątem zawartości glutenu) – wszystkie produkty i przetwory mleczne (przy serach żółtych i jogurtach zalecano jednak stosowanie testu przy pomocy płynu <i>Lugola</i>) | <ul style="list-style-type: none"> – mąka pszenna i jej przetwory, kasza manna i inne przetwory, makarony, mąka żytnia i jej przetwory, jęczmień i jego przetwory (kasza mazurska, perłowa i pęczak), owies i jego przetwory, płatki owsiane, otręby pszenne – konserwy mięsne i rybne – kawa zbożowa i kakao owsiane – czekolada nadziewana, batony, cukierki nadziewane (z uwagi na dodatek mąki, łomu waflowego, słodu lub białka roślinnego) – guma do żucia |

| PRODUKTY DOZWOLONE W DIECIE BEZGLUTENOWEJ | PRODUKTY ZABRONIONE W DIECIE BEZGLUTENOWEJ |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> – mięso chude (najlepiej w postaci gotowanej): cielęcina, wołowina, drób oraz wędliny tzw. I gatunku: szynka, polędwica, baleron, bekon – wędliny gorszej jakości: parówki, kiełbasa zwykła i pasztetowa powinny być weryfikowane za pomocą płynu Lugola, z uwagi na możliwy dodatek mąki – owoce, warzywa i ich przetwory (sosy pomidorowe – z uwagi na dodatek mąki – zalecano weryfikować za pomocą płynu <i>Lugola</i>) – landrynki, lizaki, dropy, pastylki miętowe, czekolada – masło, tłuszcze roślinne i zwierzęce – soki, nektary, herbata, kakao naturalne i kawa naturalna (zalecano dodatkową weryfikację napojów, pod kątem zawartości sodu jęczmiennego) – żelatyna czysta, galaretki, budynie kisiele – bezglutenowy proszek do pieczenia | |

Źródło: opracowanie własne na podstawie J. Socha, *Dziecko z celiakią w rodzinie polskiej*. TPĐ, Warszawa 1991, s. 78–80.

Lata dziewięćdziesiąte nie przyniosły wielu zmian w kwestii klasyfikacji żywności pod kątem diety bezglutenowej. Nadal utożsamiano ją głównie z eliminacją przetworów zbożowych zawierających gluten, stąd bardzo często klasyfikacje żywności pod kątem diety ograniczały się do grupy produktów i przetworów zbożowych [6].

W latach dziewięćdziesiątych wzrosła oferta specjalistycznych produktów bezglutenowych oferowanych przez producentów bezglutenowej żywności – pojawiły się nowe rodzaje ciastek, pieczywa, pieczywa cukierniczego i mąk oraz poprawiła się ich jakość.

Coraz częściej zaczęły jednak pojawiać się sygnały, że gluten może być składnikiem produktów ogólnodostępnych takich jak: jogurty, lody oraz inne przetwory mleczne, pasztety, konserwy, gotowe sosy, słodycze, napoje oraz może być wykorzystywany do powlekania powierzchni

owoców jako zabezpieczenie przed wysychaniem. Zasygnalizowano również obecność glutenu jako substancji wypełniającej znajdującej się w tabletkach [6].

Lata 2000–2005

Po przełomie wieku sygnały o możliwej „ukrytej” zawartości glutenu w ogólnodostępnych produktach spożywczych nasiliły się. Na skutek tych informacji zmodyfikowana została klasyfikacja żywności pod kątem diety bezglutenowej – kolumna z produktami zabronionymi w diecie bezglutenowej została uzupełniona o produkty ogólnodostępne, w których mógł zostać ukryty gluten.

Tab. 2. Klasyfikacja artykułów spożywczych pod kątem diety bezglutenowej z 2002 r.

| PRODUKTY DOZWOLONE W DIECIE BEZGLUTENOWEJ | PRODUKTY ZABRONIONE W DIECIE BEZGLUTENOWEJ |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> – bezglutenowe (specjalistyczne): pieczywo, pieczywo cukiernicze, makarony, mąka, tarta bułka – bezglutenowe kasze, kaszki, płatki, kleiki, kukurydza prażona lub chrupki ekspandowane – mleko, śmietanka, maślanka, jogurty, kefiry, wiejskie sery, śmietankowe sery, niektóre sery żółte – owoce świeże, suszone i mrożone, soki owocowe, dżemy i powidła – warzywa świeże, suszone i mrożone, czysty przecier pomidorowy – orzechy i migdały – świeże mięso, ryby, owoce morza, wędliny wysokogatunkowe (szynka, połówca), jajka – cukier, miód, budynie, kisiele, galaretki, czyste kakao, słodczyce bezglutenowe – masło, oleje roślinne, masło orzechowe, domowy majonez, oliwki – zioła, pieprz, sól, ocet winny – kawa, herbata, herbatki ziołowe, kakako czyste, wino, rum, woda mineralna | <ul style="list-style-type: none"> – zwykłe i razowe pieczywo, pieczywo cukiernicze, makarony, kasze, kaszki płatki, bułka tarta, mąka – żur i kwas buraczany (z uwagi na dodatek skórki razowca) – mleko z dodatkiem słodu (zagęszczone), czekolada pitna z dodatkami – niektóre preparowane owoce – sałatki z majonezem lub innymi sosami – konserwy mięsne i rybne, niektóre wyroby wędliniarskie (parówki), mielonki i garmażeryjne (pasztety) – sól jęczmienny – słodczyce z dodatkiem mąki, nadziewana czekolada, lody z waflem, ekstrakt słodowy – majonezy i sosy z dodatkiem mąki – sosy sojowe, buliony, niektóre musztardy, ketchup, zupy w proszku – kawa zbożowa, herbatki z dodatkiem słodu, kawa z dodatkami smakowymi, piwo, gin, whiskey, wódki zbożowe |

Źródło: opracowanie własne na podstawie J. Rujner, B.A. Cichańska, *Dziecko z celiakią w rodzinie polskiej*. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2001, s. 40–44.

Po raz pierwszy pojawiły się również sygnały o możliwości nastrzykiwania czystym glutenem wędlin (w tym nawet szynki) oraz o powlekanii glutenem powierzchni żółtego sera. W przypadku produktów takich jak wędliny nadal zalecano ich weryfikację za pomocą płynu *Lugola*, ale podkreślano, że wspomniany płyn wskazuje jedynie na obecność skrobi, a nie glutenu [7].

Wykorzystywanie technologicznych właściwości glutenu w ogólnodostępnych produktach spożywczych spowodowało, że ten sam produkt, np. szynka lub czekolada – w zależności od producenta i składu mógł być zarówno dozwolonym, jak i zabronionym w diecie bezglutenowej. Zatem przy wskazywaniu żywności dozwolonej w diecie bezglutenowej wymuszone zostało precyzyjne identyfikowanie produktów wskazujące nie tylko rodzaj artykułu spożywczego, ale również jego nazwę handlową i producenta. Spowodowało to, że chorzy na celiakię zaczęli oczekiwać list produktów bezglutenowych – czyli wykazów produktów ze wskazaniem nazwy handlowej produktu oraz producenta.

Pierwszy tego typu wykaz pojawił się w Polsce w 2000 roku, a został on opracowany na podstawie oświadczeń (deklaracji) producentów żywności [8].

Niestety, niektórzy producenci po stosunkowo niedługim okresie wycofywali deklaracje odnośnie spełniania norm dla bezglutenowej żywności przez ich produkty, dlatego wykaz w kolejnych latach publikowany był w wersji elektronicznej pod adresem www.dietabezglutenowa.pl – co umożliwiało aktualizację informacji podanych przez producenta [9].

Lata 2005–2010

Wejście w 2005 roku w życie przepisów zobowiązujących producentów do zamieszczania na opakowaniu informacji o składnikach alergennych, w tym zbóż zawierających gluten spowodowało, że na opakowaniach wielu ogólnodostępnych produktów spożywczych (przyprawach, jogurtach, słodyczach, wędlinach, itp.) coraz

częściej zaczęły pojawiać się napisy o możliwej zawartości glutenu: „produkt zawiera pszenicę”, „na terenie zakładu stosowany jest gluten”, itp.

Wykorzystywanie technologicznych właściwości glutenu w ogólnodostępnych produktach spożywczych i konieczność zamieszczania informacji o składnikach alergennych spowodowały duże zmiany w podejściu do klasyfikacji żywności pod kątem diety bezglutenowej. Ponieważ ten sam produkt, np. szynka lub czekolada – w zależności od producenta oraz składu mógł być zarówno dozwolonym, jak i zabronionym w diecie bezglutenowej istniejąca przez lata klasyfikacja żywności pod kątem diety bezglutenowej z podziałem wyłącznie na produkty dozwolone i zabronione w diecie bezglutenowej oraz oparta na nazwach asortymentu stała się niewykonalna.

Nowa klasyfikacja żywności pod kątem diety bezglutenowej została oparta na trzech grupach produktów:

- produkty dozwolone w diecie bezglutenowej, czyli wyroby, które nie zawierają glutenu w naturalnej postaci (owoce, warzywa, mięso, jaja) i ich przetwory oraz produkty przeznaczone dla osób będących na diecie bezglutenowej i oznaczone (na opakowaniu) jako produkty bezglutenowe;
- produkty zabronione w diecie bezglutenowej, czyli wszystkie wyroby zawierające: pszenicę, jęczmień, żyto oraz owies i ich pochodne, a także wyroby, których skład nie sugeruje, że mogą zawierać pszenicę, jęczmień, żyto lub owies, jednak na opakowaniu posiadają informację o składnikach alergennych, a wśród nich został wymieniony gluten, np.: „produkt zawiera (może zawierać) gluten”, „na terenie zakładu wykorzystywany jest gluten”;
- produkty, które mogą zawierać gluten (produkty stanowiące ryzyko), czyli grypa wyrobów, w przypadku których na podstawie rodzaju produktu nie można (bez dodatkowej weryfikacji) jednoznacznie określić, czy jest on dozwolony czy zabroniony w diecie bezglutenowej [3].

Tab. 3. Klasyfikacja artykułów spożywczych pod kątem diety bezglutenowej z 2005 r.

| PRODUKTY DOZWOLONE W DIECIE BEZGLUTENOWEJ | PRODUKTY, KTÓRE MOGĄ ZAWIERAĆ GLUTEN | PRODUKTY ZABRONIONE W DIECIE BEZGLUTENOWEJ |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - pieczywo bezglutenowe, makarony bezglutenowe, bezglutenowe pieczywo cukiernicze - zboża niezawierające naturalnie glutenu: ryż, kukurydza, gryka, proso, szarłat, mąka bezglutenowa gryczana, jaglana, kukurydziana, ryżowa, sojowa i ziemniaczana, pieczywo i makarony z mąki ryżowej, kukurydzianej, gryczanej i ziemniaczanej, sojowej, ryż biały, brązowe, płatki ryżowe, wafle ryżowe i kukurydziane, kukurydza prażona, kasza gryczana, płatki gryczane, kasza jaglana, tapioka - mleko świeże, w proszku, skondensowane, śmietana, kefir, sery białe, serki topione - mięso świeże, ryby, owoce morza, drób - owoce świeże, mrożone, w puszkach, warzywa świeże, mrożone i konserwowane, orzechy - cukier, dżemy, miód, galaretki, landrynki - masło, margaryny, olej - sól, pieprz, zioła, cynamon, goździki, gałka muszkatołowa, ocet winny - kawa, herbata, soki, wody mineralne, napary z ziół | <ul style="list-style-type: none"> - płatki śniadaniowe (z uwagi na słód jęczmienny), skrobia pszenna (z uwagi na zanieczyszczenie glutenem) - jogurty, napoje czekoladowe, produkty mleczne o niskiej zawartości tłuszczu, sery żółte (powlekana powierzchnia sera) - konserwy mięsne, kiełbasy, parówki, wędliny, kaszanki, salcesony, pulpety, ryby w puszkach, produkty z dodatkiem hydrolizowanego białka roślinnego - nadzienia owocowe, owoce suszone, sosy warzywne, warzywa w puszkach, marynaty, sosy pomidorowe - czekolady, nadziewane cukierki, batony, wafle, koncentraty budyniowe, lody, gumy do żucia, chipsy - dresingi, majonezy, ketchupy, mieszanki przypraw, sosy w proszku, gotowe dipy, sosy sojowe, curry, kostki bulionowe, aromaty | <ul style="list-style-type: none"> - produkty zbożowe zawierające pszenicę, żyto, jęczmień, owies: pieczywo, pieczywo cukiernicze, kasze: manna, kuskus, jęczmienna, mazurska, perłowa, pęczak, mąki, makarony, otręby, płatki, zarodki, kielki ze zbóż zawierających gluten, opłatek komunijny - napoje mleczne z dodatkiem lub na bazie słodu jęczmiennego - przetwory mięsne panierowane - panierowane warzywa, zupy w proszku - słód jęczmienny - kawa zbożowa, kakao owsiane, napoje zawierające słód jęczmienny, piwo, wódki żytnie |

Źródło: opracowanie własne na podstawie M. Jarosz, J. Dzieniszewski, *Celiakia*. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2005, s. 61–63.

Równocześnie można było zaobserwować intensywny rozwój bezglutenowej żywności. Z jednej strony na rynku pojawili się nowi polscy producenci specjalistycznej żywności, przez co znacznie powiększyła się oferta bezglutenowych przetworów zbożowych – oprócz nowych gatunków pieczywa i pieczywa cukierniczego pojawiły się m. in. pierwsze bezglutenowe wyroby garmażeryjne: pierogi, ciasto francuskie, itp. Z drugiej strony wśród ogólnodostępnej żywności pojawiły się przebadane i oznaczone jako bezglutenowe słodycze (czekolady, cukierki), wędliny, ketchupy. Do Polski zaczęły również docierać bezglutenowe wyroby zagraniczne.

W okresie tym zalecono odejście od stosowania weryfikacji żywności pod kątem zawartości skrobi przy pomocy płynu *Lugola*, gdyż do produktów spożywczych nie dodawano już glutenu w postaci mąki (jako zagęstnika), ale w postaci glutenowego białka – błonnika pszennego, który wiąże tłuszcz i wodę, emulguje, stabilizuje oraz jest doskonałym nośnikiem aromatu [2].

Lata 2010–2015

Kolejne lata przyniosły dalsze zmiany na rynku bezglutenowej żywności i tym samym nieznacznej modyfikacji uległa klasyfikacja żywności pod kątem diety.

Na rynku pojawiły się bezglutenowe wersje produktów powszechnie uważanych za zabronione w diecie bezglutenowej – bezglutenowe piwo, bezglutenowy owies oraz bezglutenowy zakwas na żurek i do chleba [1, 10].

Producenci specjalistycznej żywności bezglutenowej poszerzyli swoją ofertę o nowe wyroby oraz nowe rodzaje wyrobów m.in. pieczywo o przedłużonej świeżości, świeże pieczywo, gotowe dania i przetwory mrożone, dodatki do wypieków i inne. Pojawił się również kolejni nowi producenci i dystrybutorzy specjalistycznej żywności bezglutenowej.

Znacznie wzrosła oferta bezglutenowych produktów wśród ogólnodostępnej żywności: pojawiły się przebadane i oznaczone jako bezglu-

tenowe: jogurty, desery mleczne, konserwy rybne, konserwy mięsne, przetwory owocowe i warzywne, gotowe dania, cukierki, lizaki, chipsy, lody, sorbety, majonezy, sosy, buliony, mieszanki przypraw, dodatki do wypieków. Największy przyrost tejże oferty nastąpił w ostatnich dwóch latach, ale głównie jest on spowodowany panującą w Polsce modą na dietę bezglutenową.

Do Polski dociera również coraz bogatsza oferta bezglutenowych wyrobów zagranicznych – niektóre z nich na stałe, a niektóre okresowo, w ramach akcji promocyjnych wybranych sieci handlowych.

Z drugiej strony prowadzony przez GIS monitoring żywności bezglutenowej oraz badania naukowe pokazały, że uważane dotąd za bezpieczne w diecie bezglutenowej przetwory zbożowe na bazie naturalnie bezglutenowych zbóż: kasza jaglana, mąka gryczana, kasza kukurydziana, mąka kukurydziana, itp. mogą mieć przekroczone normy dla bezglutenowej żywności. Powoduje to, że osoby chore na celiakię również w tej grupie produktów powinny wybierać wyłącznie wyroby przebadane i oznaczone jako bezglutenowe [1, 11, 12].

Poza tym pojawiły się nowe rodzaje produktów, które mogą zawierać dodatek glutenu – najczęściej w postaci błonnika pszennego lub nośnika aromatu: wyroby seropodobne przypominające swoim wyglądem ser żółty, warzywa w puszcze, chrzan tarty, napoje kawowe (w tym napoje w automatach do kawy), czy cukier puder z dodatkiem skrobi pszennej [13].

Zgodnie z najnowszą klasyfikacją:

- za produkty dozwolone w diecie bezglutenowej uważa się:
 - wyroby, które nie zawierają glutenu w naturalnej postaci i występują w nieprzetworzonej formie: ryż, kukurydza, gryka, ziemniaki, warzywa, owoce, mleko, mięso, ryby i jajka;
 - produkty przeznaczone dla osób będących na diecie bezglutenowej i oznaczone (na opakowaniu) jako produkty bezglutenowe;
- za produkty zabronione w diecie bezglutenowej uważa się:
 - wszystkie pokarmy zawierające: pszenicę, jęczmień, żyto oraz owies i ich pochodne;

- wyroby, których skład nie sugeruje, że mogą zawierać pszenicę, jęczmień, żyto lub owies, jednak na opakowaniu posiadają informację o składnikach alergennych, a wśród nich został wymieniony gluten, np.: „produkt zawiera (może zawierać) gluten”, „produkt zawiera (może zawierać) pszenicę”, „produkt zawiera (może zawierać) śladowe ilości białek pszenicy”, „aromat (zawiera gluten pszenicę/ jęczmień)”, „błonnik roślinny (z pszenicy)”, „błonnik zbożowy (z pszenicy/owsa)”, „na terenie zakładu wykorzystywany jest gluten”;
- za produkty ryzykowne, które mogą zawierać gluten (produkty stanowiące ryzyko) uważa się produkty w przypadku których nie można jednoznacznie stwierdzić, że są dozwolone lub zabronione w diecie bezglutenowej ponieważ gluten mógł zostać do nich dodany z uwagi na wykorzystanie jego technologicznych właściwości lub pomimo wyprodukowania tych produktów ze składników w naturalnej postaci wolnych od glutenu – wyroby te mogły zetknąć się z glutenem w procesie produkcji lub przechowywania [13].

Osoby chore na celiakię, aby zminimalizować ryzyko związane z popełnieniem błędu w diecie bezglutenowej powinny bezwzględnie unikać produktów zabronionych w diecie bezglutenowej, a w przypadku produktów z grupy ryzykownych sięgać w pierwszej kolejności po produkty opisane jako bezglutenowe, natomiast produkty bez takiego opisu wybierać tylko wtedy, gdy na rynku konkretny produkt nie ma bezglutenowego odpowiednika. Czyli zgodnie z podanymi zaleceniami w sytuacji, kiedy na rynku jest w ofercie: szynka oznaczona jako bezglutenowa, szynka nie zawierająca w składzie glutenu, ale jednocześnie nieoznaczona jako bezglutenowa oraz szynka zawierająca gluten, to chory na celiakię postępując zgodnie z zasadą maksymalnej ostrożności powinien przy zakupie wybrać szynkę oznaczoną jako bezglutenowa. Natomiast jeżeli dany artykuł, np. żelatyna spożywcza nie występuje w wersji bezglutenowej, a na rynku można spotkać: żelatynę nie zawierającą w swoim składzie glutenu, ale jednocześnie nie opisaną jako produkt bezglutenowy oraz żelatynę z adnotacją na opakowaniu, że produkt może zawierać śladowe ilości glutenu, to chory na celiakię

zmuszony jest do zakupu produktu ryzykownego, nieoznaczonego jako bezglutenowy [13].

Tab. 4. Klasyfikacja artykułów spożywczych pod kątem diety bezglutenowej z 2014 r.

| PRODUKTY DOZWOLONE W DIECIE BEZGLUTENOWEJ | PRODUKTY, KTÓRE MOGĄ ZAWIERAĆ GLUTEN | PRODUKTY ZABRONIONE W DIECIE BEZGLUTENOWEJ |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - ryż, kukurydza, gryka, amarantus, proso, komosa ryżowa (quinoa), sorgo, teff, ziemniaki, topinambur, maniok (i powstała z jego skrobi tapioka), karob (mączka chleba świętojańskiego) - specjalistyczne, odpowiednio oznaczone bezglutenowe przetwory zbożowe: mąki, pieczywo, pieczywo cukiernicze (deserowe i trwałe), makarony, galanteria śniadaniowa, wyroby garmażeryjne, itp. - owies bezglutenowy - wszystkie rodzaje owoców i warzyw (bez dodatku niedozwolonych składników), grzyby - mleko, mleko zagęszczone, mleko w proszku (bez dodatków), śmietana (nie zagęszczana skrobią), kefir, maślanka (bez dodatku niedozwolonych składników) - twarogi (bez dodatku niedozwolonych składników) - sery i serki białe (Mozzarella, Mascarpone, Feta, itp.), sery pleśniowe (Camembert, Brie, Gorgonzola, itp.), sery żółte (Gouda, Edamski, Ementaler, Parmezan, itp.) | <ul style="list-style-type: none"> - przetwory na bazie kukurydzy (kaszka kukurydziana, płatki kukurydziane, chrupki kukurydziane, itp.) - przetwory na bazie ryżu (płatki ryżowe, itp.) - przetwory na bazie ziemniaków (mąka ziemniaczana, chipsy i prażynki ziemniaczane, puree ziemniaczane, itp.), - kasza gryczana, kasza jaglana, pozostałe przetwory na bazie bezglutenowych zbóż - przetwory owocowe, (przeciery, itp.), przetwory warzywne (przeciery, pasty, itp.), owoce i warzywa suszone oraz kandyzowane - pasztety sojowe, gotowe dania warzywne (zupy, fasolki w sosach, sosy do ryżu i makaronu) - koncentraty galaretek i kisielei, koncentraty zup i sosów obiadowych - napoje mleczne (mleczka smakowe, maślanki smakowe, itp.), mleko w proszku z dodatkami i koncentraty innych napojów mlecznych (zwłaszcza z dodatkami), śmietana zagęszczana, gotowa bita śmietana, śmietanka w proszku i koncentraty bitej śmietany, | <ul style="list-style-type: none"> - pszenica, jęczmień, żyto i owies, pszenżyto, orkisz, durum, kamut, mąki, pieczywo, pieczywo cukiernicze (deserowe i trwałe), makarony kasze (pęczak, perłowa, manna), otręby, zarodki, mąsli, płatki, kuskus, semolina, bulgur, wyroby garmażeryjne, itp. wytworzone z podanych wyżej rodzajów zbóż - seitan - sól jęczmienny - przetwory owocowe i warzywne zawierające gluten, np. sosy warzywne z makaronem - przetwory mleczne zawierające gluten, np. jogurty z płatkami zbożowymi - przetwory z mięsa, drobiu i ryb zawierające gluten, np. mięso w panierce - słodycze oraz inne wyroby zawierające gluten, np. cukierki z łomem waflowym, lody w wafelku - olej z pszenicy - kawa zbożowa i koncentraty kawy zbożowej - piwo - zakwas z mąki zawierającej gluten |

| PRODUKTY DOZWOLONE W DIECIE BEZGLUTENOWEJ | PRODUKTY, KTÓRE MOGĄ ZAWIERAĆ GLUTEN | PRODUKTY ZABRONIONE W DIECIE BEZGLUTENOWEJ |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - mięso oraz drób (bez dodatku niedozwolonych składników), ryby oraz owoce morza (bez dodatku niedozwolonych składników), kawior, jaja - wszystkie rodzaje cukrów (z wyjątkiem cukrów aromatyzowanych), miód - wszystkie rodzaje orzechów w naturalnej postaci - oleje roślinne (z wyjątkiem oleju z pszenicy), oliwy (bez dodatku niedozwolonych składników), masło, margaryny do smarowania, smażenia i wypieków (bez dodatków), smalec (bez dodatków), sól, przyprawy naturalne, chrzan tarty (bez dodatków), zioła, ocet - herbata naturalna, kawa naturalna i kawa rozpuszczalna z kawy naturalnej, soki, napoje, nektary i kompoty owocowe (bez dodatku niedozwolonych składników), inne napoje niegazowane i gazowane, np. coca-cola, pepsi (bez dodatku niedozwolonych składników) - napoje alkoholowe (wino, koniak, brandy, rum, wódka, itp.) z wyjątkiem piwa - piwo bezglutenowe - drożdże (świeże i suszone) - bezglutenowy zakwas do chleba i żuru | <ul style="list-style-type: none"> jogurty, desery jogurtowe (zwłaszcza smakowe i z dodatkami) - puddingi oraz inne desery mleczne (ryż na mleku, pianki), koncentraty budyniowe oraz innych deserów mlecznych - sery topione (do smarowania i w plastrach) oraz wyroby seropodobne - mięso mielone, mięso paczkowane (zwłaszcza z dodatkami), wędliny (wędzonki, kielbasy, wędliny podrobowe), konserwy mięsne oraz rybne, surimi oraz inne przetwory na bazie ryb i owoców morza - gotowe potrawy mięsne, drobiowe oraz rybne (gulasze, flaki, itp.) - kremy czekoladowe do smarowania, czekolada i wyroby czekoladowe, cukierki (karmelki, drażetki, pomadki, cukierki pudrowe), pianki, galaretki, żelki, lizaki, gumy do żucia, orzechy z dodatkami (z przyprawami, itp.), chałka - lody i sorbety, koncentraty lodów - margaryny i mixy z dodatkami, smalec z dodatkami - sosy sojowe, ketchupy, majonezy, musztardy, chrzan z dodatkami, sosy (sałatkowe, majonezowe, itp.) | |

| PRODUKTY DOZWOLONE W DIECIE BEZGLUTENOWEJ | PRODUKTY, KTÓRE MOGĄ ZAWIERAĆ GLUTEN | PRODUKTY ZABRONIONE W DIECIE BEZGLUTENOWEJ |
|--|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> – buliony oraz inne koncentraty przypraw, koncentraty sosów, żelatyna, panierki, mieszanki przypraw i ziół, aromaty – herbaty aromatyzowane i granulowane, napoje kawowe (gotowa kawa mrożona, itp.), koncentraty do przygotowania napojów kawowych (koncentraty kawowe typu 3 w 1, itp.), napoje kakaowe (zwłaszcza z dodatkami), koncentraty do przygotowania napojów kakaowych, syropy i koncentraty do przygotowania napojów owocowych i smakowych, – proszek do pieczenia, cukier aromatyzowany – kremy do ciast i tortów, koncentraty kremów, posypki oraz inne dekoracje do ciast i tortów | |

Źródło: opracowanie własne na podstawie B.A. Cichańska. *Celiakia. Dieta bezglutenowa. Niezbędne informacje i porady*. Stowarzyszenie Przyjaciół Chorych na Celiakię „Przekreślony Kłosa”, Bydgoszcz 2012, s. 30–47.

Osoby chorujące na celiakię – przy wyborze produktów bezpiecznych w diecie bezglutenowej nadal mogą korzystać w wykazie produktów bezglutenowych – obecnie prowadzony jest on na stronie www.produktbezglutenowy.pl. Wspomniany wykaz – oprócz nazwy handlowej produktu i jej producenta – posiada również informacje, czy wyrób posiada badanie potwierdzające, że produkt spełnia normy dla bezglutenowej żywności (zawiera 20 ppm glutenu) oraz w którym roku wykonano badanie [14].

Sklep internetowy

www.bezglutenowy.sklep.pl

BEZGLUTENOWY.SKLEP.PL

NAJWIĘKSZY WYBÓR PRODUKTÓW BEZGLUTENOWYCH W SIECI

zakaj & Sklep
wydawnictwo



Sklep stacjonarny

DELIKATESY BEZGLUTENOWE

Bydgoszcz, ul. Gdańska 32; tel. 519 022 746

poniedziałek - piątek 8:00 - 18:30; sobota 8:00 - 14:00

Definicja i oznakowanie żywności bezglutenowej

Kodeks żywnościowy

Podstawowe wytyczne dotyczące bezglutenowej żywności prezentowane są w Kodeksie Żywnościowym (*Codex Alimentarius*) w *Standardzie 118*.

Pierwsze uregulowania odnośnie bezglutenowej żywności, które przyjęto 1979/1981 roku w standardzie pod nazwą *Codex Standard For „Gluten-Free Foods*, a dotyczyły wyłącznie żywności przetworzonej. Zgodnie z przyjętymi wówczas definicjami za żywność bezglutenową uważano:

- żywność składającą się lub zawierającą w swoim składzie zboża takie jak pszenica (i jej odmiany), żyto, jęczmień i owies lub składniki z nich pochodzące, z których gluten usunięto w procesie technologicznym lub
- żywność, w której każdy składnik zawierający gluten został zastąpiony przez inny składnik, nie zawierający glutenu.

Produkty takie mogły być opisane jako produkty bezglutenowe, jeżeli zawartość azotu nie przekraczała w nich 0,05 g na 100 g suchej masy (50 mg/kg) – w tym czasie nie było bezpośrednich metod oznaczania glutenu, dlatego jego zawartość oznaczano przez pomiar zawartości azotu [15].

W 1989 roku zasugerowano wprowadzenie zmian do *Standardu 118*. Zgodnie z nowymi propozycjami żywność bezglutenowa obejmowała:

- produkty naturalnie bezglutenowe, tj. wytworzone wyłącznie na bazie surowców nie zawierających zbóż takich jak pszenica (i jej odmiany, np. orkisz, durum), żyto, jęczmień i owies, w których całkowita zawartość glutenu nie przekraczała 20 mg/kg (20 ppm), w przeliczeniu na suchą masę,
- produkty składające się lub wytworzone z surowców pochodzących z pszenicy, żyta, jęczmienia i owsa, z których gluten został usunięty w drodze technologicznej oraz w których całkowita zawartość glutenu nie przekraczała 200 mg/kg (200 ppm), w przeliczeniu na suchą masę,
- produkty będące mieszaniną wyżej wymienionych produktów w których całkowita zawartość glutenu nie przekraczała 200 mg/kg (200 ppm), w przeliczeniu na suchą masę [16].

W 2003 roku zaproponowano do oznaczania gliadyny metodę immunoenzymatyczną ELISA MENDEZ R5, a w 2006 roku wskazana metoda została zatwierdzona (z limitem wykrywania 3 ppm) [17].

Największe zmiany do *Standardu 118* wprowadzono w 2008 roku – wówczas to zmieniono również jego nazwę na *Codex Standard For Foods For Special Dietary Use For Persons Intolerant To Gluten*. Zgodnie z wprowadzonymi wówczas wytycznymi żywność bezglutenową definiowano jako żywność dietetyczną:

- składającą się lub wytworzoną wyłącznie z składników niezawierających w swoim składzie pszenicy (i jej odmian takich jak pszenica durum, orkisz i kamut), żyta, jęczmienia i owsa lub ich odmian oraz, w której całkowity poziom glutenu nie przekracza 20 mg/kg w produktach wprowadzanych do obrotu w celu sprzedaży dla konsumentów i/lub
- zawierającą jeden lub więcej składników z pszenicy (i jej odmian takich jak pszenica durum, orkisz i kamut), żyta, jęczmienia i owsa lub ich odmian oraz w której całkowity poziom glutenu nie przekracza 20 mg/kg w produktach wprowadzanych do obrotu w celu sprzedaży dla konsumentów.

W nowej wersji *Standardu 118* zaprezentowano również definicję produktów niskoglutenuowych – żywność o obniżonej zawartości glutenu to żywność zawierająca jeden lub więcej składników z pszenicy (i jej odmian takich jak pszenica durum, orkisz i kamut), żyta, jęczmienia i owsa lub ich odmian oraz w której całkowity poziom glutenu w przeznaczonym do sprzedaży produkcie zawarty jest w granicach od 20 mg/kg do 100 mg/kg [18].

W 2015 roku wprowadzono drobne poprawki do *Standardu 118* – do definicji żywności bezglutenowej włączono dodatkowy zapis. Obecnie żywność bezglutenową definiuje się jako żywność dietetyczną:

- składającą się lub wytworzoną wyłącznie z składników niezawierających w swoim składzie pszenicy (i jej odmian takich jak pszenica durum, orkisz i kamut, które są wprowadzane pod różnymi nazwami handlowymi), żyta, jęczmienia i owsa lub ich odmian oraz, w której

całkowity poziom glutenu nie przekracza 20 mg/kg w produktach wprowadzanych do obrotu w celu sprzedaży dla konsumentów i lub – zawierającą jeden lub więcej składników z pszenicy (i jej odmian takich jak pszenica durum, orkisz i kamut, które są wprowadzane pod różnymi nazwami handlowymi), żyta, jęczmienia i owsa lub ich odmian oraz w której całkowity poziom glutenu nie przekracza 20 mg/kg w produktach wprowadzanych do obrotu w celu sprzedaży dla konsumentów.

Za żywność o obniżonej zawartości glutenu nadal uważa się żywność zawierającą jeden lub więcej składników z pszenicy (i jej odmian takich jak pszenica durum, orkisz i kamut), żyta, jęczmienia i owsa lub ich odmian oraz w której całkowity poziom glutenu w przeznaczonym do sprzedaży produkcie zawarty jest w granicach od 20 mg/kg do 100 mg/kg. Ponadto wszystkie szkodliwe dla chorych na celiakię prolaminy określa wspólnym terminem gluten i definiuje gluten jako frakcję białka znajdującą się w pszenicy, życie, jęczmieniu, owsie lub w ich odmianach krzyżowych oraz pochodne takiej frakcji białka, których to frakcji i pochodnych niektóre osoby nie tolerują oraz które to frakcje i pochodne nie rozpuszczają się w wodzie ani roztworze chlorku sodu 0,5M, a zalecaną metodą oznaczania gliadyny jest metoda immunoenzymatyczna ELISA MENDEZ R5.

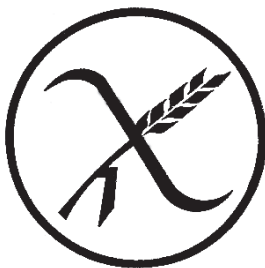
Reasumując można stwierdzić, że w analizowanym okresie wytyczne dotyczące definiowania bezglutenowej żywności ulegały dość istotnym zmianom. Obecnie obowiązujące wskazania *Standardu 118* są zgodne z obowiązującymi przepisami w zakresie bezglutenowej żywności – przepisy prawa powielają najważniejsze zapisy podane w *Standardzie 118* i rozszerzają je o kwestie dotyczące znakowania bezglutenowej żywności [19].

Polskie Normy

W Polsce pierwsze uregulowania prawne odnośnie definiowania i oznakowania bezglutenowej żywności zostały zaprezentowane w Polskich Normach.

Polska Norma *PN-A-95000 Koncentraty ciast bezglutenowych* z 1993 roku dotycząca wyłącznie gotowych mieszanek do przygotowania ciast bezglutenowych określała definicję koncentratu ciast bezglutenowych, rodzaje koncentratów ciast bezglutenowych, zakres badań oraz sposób oznaczania. Zgodnie z normą koncentraty ciast bezglutenowych stanowiły półprodukty spożywcze w proszku otrzymywane z surowców naturalnie nie zawierających glutenu oraz z surowców, w których maksymalna zawartość glutenu nie przekraczała 1 mg na 100 g, służące do wypieku pieczywa, ciast i przygotowania wyrobów kulinarnych. Producent miał obowiązek badań oznaczania zawartości glutenu, a zawartość glutenu nie mogła przekroczyć 1 mg na 100 g suchej masy. Opakowanie jednostkowe gotowego produktu musiało posiadać napis „produkt bezglutenowy” oraz znak przekreślonego kłosa wg podanego wzoru [20].

Ryc. 1. Oznakowanie graficzne dla koncentratów ciast bezglutenowych



Źródło: PN-A-95000 Koncentraty ciast bezglutenowych

Polska Norma *PN-A-74123 Produkty dietetyczne. Pieczywo bezglutenowe* z 1997 roku dotycząca wyłącznie gotowego pieczywa bezglutenowego określała m.in. definicję pieczywa bezglutenowego oraz sposób znakowania. Zgodnie z normą pieczywo bezglutenowe stanowiło produkt otrzymany ze skrobi i/lub mąki pozbawionej glutenu, substancji spulchniających, z ewentualnym dodatkiem substancji stabilizujących, zagęszczających i emulgujących, a limit gliadyny określony w normie

wynosił 1 mg na 100 g suchej masy produktu. Producent miał obowiązek oznaczania bezglutenowego pieczywa opisem słownym „produkt bezglutenowy” [21].

Polska Norma PN-A-04026 Dietetyczne środki spożywcze – Terminologia z 2000 roku, która prezentowała terminy i definicje dotyczące wybranych dietetycznych środków spożywczych. **Zgodnie z normą** środki spożywcze bezglutenowe miały stanowić produkty zawierające nie więcej niż 1 mg gliadyny w 100 g suchej masy produktu i które powinny być wyprodukowane z:

- surowców niezawierających prolamin z pszenicy, żyta, jęczmienia, owsa i ich odmian krzyżowych,
- surowców, z których w wyniku zastosowanego procesu technologicznego zostały usunięte prolaminy
- mieszanin tych surowców [22].

Podane normy precyzyjnie regulowały kwestie definiowania i oznaczania bezglutenowej żywności. W 2007 roku uwalniając rynek od tzw. zbędnych rygorów wszystkie normy uchylono. Brak dokładnych przepisów w kwestii definiowania oraz oznaczania bezglutenowej żywności (zwłaszcza produktów spożywczych nie zaliczanych do środków specjalnego przeznaczenia żywieniowego) spowodował wzrost započątkowanego pod koniec lat dziewięćdziesiątych chaosu w kwestii weryfikacji i oznaczania bezglutenowej żywności, a produkt deklarowany jako bezglutenowy nie zawsze był badany pod kątem zawartości glutenu. Na opakowaniach napis „produkt bezglutenowy” zastępowano napisami „produkt wolny od glutenu”, „nie zawiera glutenu”, itp. oraz zaczęto stosować własne oznakowanie graficzne – najczęściej będące różnymi wersjami symbolu „przekreślonego kłosa”.

Przepisy krajowe

W 2002 roku pojawiło się *Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 23 grudnia 2002 roku w sprawie środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego*, które zaliczyło żywność bezglutenową do środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego,

czyli środków spożywczych, które ze względu na specjalny skład lub sposób przygotowania różnią się od środków spożywczych powszechnie spożywanych i zgodnie z deklaracją zamieszczoną na etykiecie są wprowadzane do obrotu z przeznaczeniem do zaspokajania specjalnych potrzeb żywieniowych. Zgodnie z zapisami rozporządzenia produkty bezglutenowe miały posiadać nazwę uzupełnioną o szczególne cechy żywieniowe, które posiadają, czyli np. „chleb bezglutenowy”, „makaron bezglutenowy” [23]. Zapisy te zostały podtrzymane w *Rozporządzeniu Ministra Zdrowia z dnia 26 kwietnia 2004 roku w sprawie środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego* [24], a po ich uchyleniu przez *Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 17 października 2007 r. w sprawie środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego* (w rozporządzeniu pominięto zapis o zaliczaniu żywności bezglutenowej do środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego) [25] żywność bezglutenowa nadal była zaliczana do środków specjalnego przeznaczenia żywieniowego na mocy *Ustawy z dnia 25 sierpnia 2006 roku o bezpieczeństwie żywności i żywienia* (przedstawione dalej nowe przepisy unijne uchylają zaliczanie bezglutenowej żywności do środków specjalnego przeznaczenia żywieniowego) [26].

Wspomniana ustawa – oprócz zaliczania żywności bezglutenowej do grupy środków specjalnego przeznaczenia żywieniowego nałożyła na producentów obowiązek informowania Głównego Inspektora Sanitarnego przy wprowadzaniu do obrotu na terytorium Polski tychże produktów [26]. Ponadto *Ustawa z dnia 8 stycznia 2010 r. o zmianie ustawy o bezpieczeństwie żywności i żywienia oraz niektórych innych ustaw* zobligowała GIS do publikowania na stronie www rejestru środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego, w tym żywności bezglutenowej [27].

Należy również wspomnieć, że *Ustawa o bezpieczeństwie żywności i żywienia* wprowadziła także zapis, że oznakowanie środka spożywczego nie może sugerować, że środek spożywczy posiada szczególne właściwości, jeżeli wszystkie podobne środki spożywcze posiadają takie

właściwości. Taki zapis – zdaniem niektórych osób i podmiotów – „wykluczał” stosowanie opisu „produkt bezglutenowy” m. in. na przetworach opartych na naturalnie bezglutenowych składnikach, czyli na produktach takich jak np. kasza kukurydziana, chleb ryżowy oraz przetwory owocowe i warzywne. Artykuł z podanym zapisem został uchylony *Ustawą z dnia 7 listopada 2014 r. o zmianie ustawy o jakości handlowej artykułów rolno-spożywczych oraz ustawy o bezpieczeństwie żywności i żywienia*, jednak bardzo podobny zapis zawierają wspomniane dalej obowiązujące obecnie w Polsce przepisy unijne [26, 28].

Zaprezentowane przepisy wyodrębniały wśród bezglutenowej żywności grupę produktów zaliczanych do środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego, do której zaliczano przetwory zbożowe oraz precyzowały sposób jej oznakowania – nazwę uzupełnioną o szczególne cechy żywieniowe, np. „makaron bezglutenowy”.

Warto także podkreślić, że nadal obowiązuje zapis odnośnie publikowania na stronie www GIS rejestru środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego (w tym żywności bezglutenowej), który umożliwia weryfikację, czy produkt bezglutenowy (zaliczany do środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego) wprowadzony do obrotu po 2010 roku jest zgłoszony do GIS.

Kwestie dotyczące oznaczania żywności pod kątem zawartości glutenu pojawiły się również w *Rozporządzeniu Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi z dnia 16 grudnia 2002 r. w sprawie znakowania środków spożywczych i dozwolonych substancji dodatkowych*. W rozporządzeniu znalazł się zapis o obowiązku zamieszczania na opakowaniu jednostkowym gatunku rośliny, z której pochodzi skrobia, jeżeli oznakowanie środka spożywczego wskazuje na obecność w nim skrobi lub skrobi modyfikowanej, a skrobia ta może zawierać gluten, czyli np. „skrobia pszena” [29]. Warto nadmienić, że ten przepis nie spełnia do końca oczekiwań chorych na celiakię, którzy do zamieszczonego w wykazie składników napis „skrobia” (bez oznaczenia pochodzenia roślinnego tejże skrobi) podchodzą bardzo nieufnie i woleliby zapisu z obowiązkowym, każdorazowym podaniem pochodzenia roślinnego skrobi.

Kolejne rozporządzenie w tej sprawie, tj. *Rozporządzenie Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi z dnia 20 listopada 2004 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie znakowania środków spożywczych* wprowadziło dodatkowo zapis o składnikach alergennych, do których zaliczono także zboża zawierające gluten. Zgodnie z rozporządzeniem nazwa każdego składnika alergennego wykorzystywanego do produkcji środka spożywczego i nadal obecnego w gotowym środku spożywczym – nawet w zmienionej formie oraz nazwa każdego składnika pochodzącego ze składnika alergennego powinna być podana z wyraźnym odniesieniem do nazwy składnika alergennego. Także każda substancja wykorzystywana do produkcji środka spożywczego i nadal obecna w gotowym środku spożywczym – nawet w zmienionej formie, pochodząca ze składników alergennych uznawana jest za składnik i powinna być podana z wyraźnym odniesieniem do nazwy składnika alergennego [30].

Zapis ten spowodował, że na opakowaniach wielu ogólnodostępnych produktów spożywczych spożywanych do tej pory przez chorych na celiakię (czekolady, przyprawy, wędliny) pojawiły się napisy „produkt zawiera / może zawierać gluten”, „na terenie zakładu stosowany jest gluten”, itp. Ponieważ produkty z takim opisem nie powinny być spożywane przez chorych na celiakię skutkiem wprowadzonych zmian w prawie stało się ograniczenie rynku produktów dostępnych dla chorych na celiakię.

Zapis ten został podtrzymany w kolejnym *Rozporządzeniu Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi z dnia 10 lipca 2007 r. w sprawie znakowania środków spożywczych* [31], a obecnie na mocy *Rozporządzenia Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi z dnia 23 grudnia 2014 r. w sprawie znakowania poszczególnych rodzajów środków spożywczych* [32] jest regulowany przez prezentowane poniżej przepisy unijne.

Od dnia 1 stycznia 2012 roku na terenie Polski obowiązuje *Rozporządzenie Komisji Wspólnot Europejskich nr 41/2009 z dnia 20 stycznia 2009 roku dotyczące składu i etykietowania środków spożywczych odpowiednich dla osób nietolerujących*.

Przepisy wspólnotowe sprawiły, że ponownie mamy precyzyjnie zdefiniowane pojęcie produktu bezglutenowego oraz jednoznaczny

sposób oznaczania takich produktów. Zgodnie z rozporządzeniem określenie „produkt bezglutenowy” stosuje się dla żywności sprzedawanej konsumentowi końcowemu, w której zawartość glutenu nie przekracza 20 mg/kg, a wyroby takie powinny być oznaczone słownie jako „produkt bezglutenowy”. Zapis ten obejmuje zarówno środki spożywcze specjalnego przeznaczenia żywieniowego jak i środki spożywcze przeznaczone do normalnego spożycia (produkty ogólnodostępne spełniające normy dla bezglutenowej żywności).

Rozporządzenie określa również grupę produktów spożywczych adresowanych dla osób nietolerujących glutenu (i zaliczanych do środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego), które mogą zawierać do 100 ppm glutenu, ale dla tych produktów stosuje się opis „produkt o bardzo niskiej zawartości glutenu” i nie wolno ich opisywać jako produkty bezglutenowe. Rozporządzenie reguluje także kwestie owsa w diecie bezglutenowej. Owies znajdujący się w środkach spożywczych dla osób nietolerujących glutenu musi być w szczególny sposób produkowany, przygotowywany lub przetwarzany, aby uniknąć zanieczyszczenia pszenicą, żytem, jęczmieniem lub ich hybrydami, a zawartość glutenu w takim owsie nie może przekraczać 20 mg/kg [33].

Od grudnia 2014 roku obowiązuje również *Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) NR 1169/2011 z dnia 25 października 2011 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności, zmiany rozporządzeń Parlamentu Europejskiego i Rady (WE) nr 1924/2006 i (WE) nr 1925/2006 oraz uchylecia dyrektywy Komisji 87/250/EWG, dyrektywy Rady 90/496/EWG, dyrektywy Komisji 1999/10/WE, dyrektywy 2000/13/WE Parlamentu Europejskiego i Rady, dyrektyw Komisji 2002/67/WE i 2008/5/WE oraz rozporządzenia Komisji (WE) nr 608/2004*, które reguluje przepisy dotyczące jednolitego oznaczania żywności (wyrobów znajdujących się w sprzedaży oraz posiłków serwowanych w restauracjach, stołówkach, itp.) na terenie Unii Europejskiej (w tym kwestie zamieszczania informacji o składnikach alergennych). Zgodnie z rozporządzeniem na etykiecie produktu (w wykazie składników) na-

leży zamieścić wszystkie użyte przy produkcji żywności i nadal obecne w produkcie gotowym (nawet jeżeli ich forma uległa zmianie) składniki lub substancje pomocnicze w przetwórstwie lub uzyskane z substancji lub produktów powodujące alergie, w tym zboża zawierające gluten. W przypadku braku wykazu składników oznaczenie alergenów (w tym zbóż zawierających gluten) następuje poprzez słowo „zawiera” wraz ze wskazaniem alergenu. Ponadto – zgodnie z rozporządzeniem – nie można sugerować, że środek posiada szczególne właściwości, gdy w rzeczywistości wszystkie podobne środki spożywcze mają takie właściwości, zwłaszcza przez szczególne podkreślanie obecności lub braku określonych składników [34].

W lipcu 2016 roku wejdą w życie nowe przepisy unijne:

- *Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) Nr 609/2013 z dnia 12 czerwca 2013 r. w sprawie żywności przeznaczonej dla niemowląt i małych dzieci oraz żywności specjalnego przeznaczenia medycznego i środków spożywczych zastępujących całodzienną dietę, do kontroli masy ciała oraz uchylające dyrektywę Rady 92/52/EWG, dyrektywy Komisji 96/8/WE, 1999/21/WE, 2006/125/WE i 2006/141/WE, dyrektywę Parlamentu Europejskiego i Rady 2009/39/WE oraz rozporządzenia Komisji (WE) nr 41/2009 i (WE) nr 953/2009;*
- *Rozporządzenie Wykonawcze Komisji (UE) Nr 828/2014 z dnia 30 lipca 2014 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat nieobecności lub zmniejszonej zawartości glutenu w żywności [35, 36].*

Nowe przepisy uchylają obowiązujące od 2012 roku *Rozporządzenie Komisji Wspólnot Europejskich nr 41/2009 z dnia 20 stycznia 2009 roku dotyczące składu i etykietowania środków spożywczych odpowiednich dla osób nietolerujących*, ale utrzymują najistotniejsze zapisy z tego rozporządzenia. Zgodnie z nowymi przepisami sformułowanie:

- „bezglutenowy” można stosować wyłącznie, jeśli dana żywność w postaci sprzedawanej konsumentowi końcowemu zawiera nie więcej niż 20 mg/kg glutenu;
- „o bardzo niskiej zawartości glutenu” można stosować wyłącznie, jeżeli zawartość glutenu w żywności składającej się z jednego lub

większej liczby składników lub zawierającej jeden lub większą liczbę składników wytworzonych z pszenicy, żyta, jęczmienia, owsa lub ich odmian krzyżowych, które zostały specjalnie przetworzone w celu zmniejszenia zawartości glutenu, nie przekracza 100 mg/kg glutenu w żywności sprzedawanej konsumentowi końcowemu.

Ponadto owies znajdujący się w żywności określanej jako bezglutenowa lub o bardzo niskiej zawartości glutenu musi być specjalnie wyprodukowany, przygotowany lub przetworzony, tak aby uniknąć zanieczyszczenia pszenicą, żytem, jęczmieniem lub ich odmianami krzyżowymi, a zawartość glutenu w takim owsie nie może przekraczać 20 mg/kg. Zgodnie z nowym rozporządzeniem dla żywności zawierającej składniki naturalnie bezglutenowe należy również zezwolić na nadawanie oznaczenia wskazującego na nieobecność glutenu, ale pod warunkiem spełnienia ogólnych warunków dotyczących rzetelnego informowania. Informacje na temat żywności nie powinny jednak wprowadzać konsumenta w błąd, sugerując, że dana żywność posiada szczególne właściwości, gdy w rzeczywistości wszystkie podobne rodzaje żywności posiadają takie właściwości [36].

Kwestie niesprecyzowane do końca w przepisach prawa, m.in. na jakiej podstawie producent może określić swój wyrób jako „produkt bezglutenowy” zostały podane w stanowisku GIS z kwietnia 2015 roku. Zgodnie z wytycznymi GIS dowodem na spełnienie norm dla bezglutenowej żywności jest przedstawienie badań produktu pod kątem zawartości glutenu, które potwierdzą ten fakt [11].




Symbol przekreślonego kłosa

Od wielu lat część producentów dodatkowo oznacza swoje bezglutenowe wyroby symbolem graficznym „przekreślonego kłosa” korzystając z różnych wersji tego znaku. Mimo licznych, mijających się z prawdą informacji, że tego typu oznakowanie jest obligatoryjne dla bezglutenowej żywności (i to często według ściśle określonej wersji graficznej), to nie ma takiego obowiązku. Żadne przepisy prawa nie nakładają na

producentów obowiązku stosowania jakiegokolwiek znaku graficznego symbolizującego „przekreślony kłosa” i żaden ze stosowanych znaków nie jest znakiem urzędowym, ani znakiem jakości i tym samym nie stanowi urzędowej gwarancji, że produkt spełnia normy dla żywności bezglutenowej [11].

Producenci mogą stosować tego typu własne oznakowanie, ale tylko jako oznakowanie dodatkowe, występujące równocześnie z oznaczeniem produktu wymaganym przez prawo.

Ryc. 2. Przykłady symboli „przekreślonego kłosa” stosowane na produktach bezglutenowych

| Znak nr 1 Bezgluten | Znak nr 2 Celiko | Znak nr 3 ZM W. Dobija – Zawsze Dobre |
|--|--|--|
|  |  |  |
| Znak nr 4 Gerber | Znak nr 5 Goplana | Znak nr 6 TaoTao |
|  |  |  |

Źródło: opracowanie własne na podstawie informacji podanych na opakowaniach produktów bezglutenowych

Producenci bezglutenowej żywności mają możliwość nieodpłatnie skorzystać z użyczenia znaku przekreślonego kłosa według podanej niżej wersji. Użyczenie odbywa się na podstawie umowy, a niezbędnym warunkiem do skorzystania z tej propozycji jest przebadanie produktu pod kątem zawartości glutenu, które potwierdza, że wyrób spełnia normy dla bezglutenowej żywności.

Ryc. 3. Nieodpłatny symbol „przekreślonego kłosa”



Źródło: www.dietabezglutenowa.pl

Warto również podkreślić, że niektóre z symboli „przekreślonego kłosa” są wykorzystywane do znakowania wyrobów o bardzo niskiej zawartości glutenu, a więc produktów, które nie są zalecane chorym na celiakię. Należy zatem jeszcze raz podkreślić, że osoba chora na celiakię dokonując wyboru produktu powinna kierować się opisem słownym „(produkt) bezglutenowy”, a nie symbolem graficznym „przekreślonego kłosa”.

Podsumowanie

Rozwój rynku żywności w ostatnich trzech dekadach spowodował duże zmiany w klasyfikacji żywności pod kątem diety bezglutenowej, a w szczególności:

- pojawienie się w zestawieniu kategorii produktów stanowiących ryzyko w diecie bezglutenowej, a więc wyrobów, które w zależności od składu mogą być sklasyfikowane jako dozwolone lub zabronione w diecie bezglutenowej,
- przeniesienie większości wyrobów przetworzonych z grupy produktów dozwolonych do grupy produktów ryzykownych w diecie, np. płatki kukurydziane, chrupki kukurydziane,
- pojawienie się w grupie produktów dozwolonych wyrobów powszechnie uważanych za zabronione w diecie bezglutenowej, np. bezglutenowe piwo, bezglutenowe płatki owsiane.
- pojawienie się na rynku ogólnodostępnych produktów oznaczonych jako bezglutenowe.

Tab. 4. Zestawienie zmian w klasyfikacji artykułów spożywczych pod kątem diety bezglutenowej, jakie miały miejsce w latach 1985–2015

| PRODUKTY DOZWOLONE W DIECIE BEZGLUTENOWEJ | PRODUKTY STANOWIĄCE RYZYKO W DIECIE BEZGLUTENOWEJ | PRODUKTY ZABRONIONE W DIECIE BEZGLUTENOWEJ |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> (●) zboże nie zawierające glutenu w nieprzetworzonej postaci (●) specjalne bezglutenowe przetwory zbożowe: mąki, pieczywo, pieczywo cukiernicze, makarony i ciastka (●) owoce i warzywa (●) mleko, śmietana, sery (●) mięso, drób, jaja (●) cukier, miód (●) oleje i masło (●) sól, pieprz, zioła, ocet (●) herbata naturalna, kawa naturalna i soki (●) bezglutenowy proszek do pieczenia (–) przetworzone produkty zbożowe na bazie zbóż bezglutenowych, np. chrupki kukurydziane, płatki kukurydziane (–) przetwory owocowe i warzywne (–) większość przetworów mlecznych: napoje mleczne, mleko w proszku, zagęszczana śmietana, jogurty, koncentraty budyniowe i bitej śmietany oraz innych deserów mlecznych i sery topione (–) mięso mielone, wędliny, konserwy mięsne i rybne (–) kakao z dodatkami, kremy czekoladowe, czekolada i wyroby czekoladowe, cukierki, pianki, galaretki, żelki, lizaki, orzechy z dodatkami, lody i sorbety | <ul style="list-style-type: none"> (+) przetworzone produkty zbożowe na bazie zbóż bezglutenowych, np. chrupki kukurydziane, płatki kukurydziane (+) przetwory owocowe i warzywne (+) większość przetworów mlecznych: napoje mleczne, mleko w proszku, zagęszczana śmietana, jogurty, koncentraty budyniowe i bitej śmietany oraz innych deserów mlecznych i sery topione (+) mięso mielone, wędliny, konserwy mięsne i rybne (+) kakao z dodatkami, kremy czekoladowe, czekolada i wyroby czekoladowe, cukierki, pianki, galaretki, żelki, lizaki, orzechy z dodatkami, lody i sorbety (+) margaryny i mixy z dodatkami, sosy sojowe, musztardy, ketchupy, chrzany, sosy, koncentraty sosów, buliony, mieszanki przypraw i ziół, panierki, aromaty (+) herbaty aromatyzowane i granulowane, napoje kawowe, koncentraty do przygotowania napojów kawowych i czekoladowych | <ul style="list-style-type: none"> (●) pszenica, żyto, jęczmień i owies oraz wszelkie przetwory na bazie tych składników (pieczywo, pieczywo cukiernicze, ciastka, mąki, makarony) (●) kawa zbożowa (Inka), kakao owsiane (+) seitan (+) produkty posiadające na opakowaniu informację o składnikach alergennych, wśród których został wymieniony gluten |

| PRODUKTY DOZWOLONE W DIECIE BEZGLUTENOWEJ | PRODUKTY STANOWIĄCE RYZYKO W DIECIE BEZGLUTENOWEJ | PRODUKTY ZABRONIONE W DIECIE BEZGLUTENOWEJ |
|---|---|---|
| (-) margaryny i mixy z dodatkami, sosy sojowe, musztardy, ketchupy, chrzany, sosy, koncentraty sosów, buliony, mieszanki przypraw i ziół, panierki, aromaty (-) herbaty aromatyzowane i granulowane, napoje kawowe, koncentraty do przygotowania napojów kawowych i czekoladowych (-) cukier wanilinowy, koncentraty kremów, dekoracje do ciast (+) warzywa strączkowe i grzyby (+) kwaśny twaróg (+) tłuste mięso i ryby (+) ostre przyprawy: papryka, pieprz naturalny, ocet (+) potrawy smażone (+) bezglutenowe piwo (+) bezglutenowe produkty na bazie owsa (+) produkty ogólnodostępne oznaczone jako bezglutenowe, np.: konfitury, przecieri i pasty warzywne, koncentraty zup i sosów, jogurty, napoje mleczne, wędliny, konserwy rybne, czekolady, cukierki, lizaki, lody, sorbety, sosy sojowe, mieszanki przypraw, buliony, ketchupy, majonezy i musztardy | (+) cukier wanilinowy, koncentraty kremów, dekoracje do ciast | |

Legenda:

- (●) produkty, które nie zmieniły miejsca w klasyfikacji artykułów spożywczych pod kątem diety bezglutenowej
- (+) produkty, które pojawiły się w danej grupie według nowej klasyfikacji artykułów spożywczych pod kątem diety bezglutenowej
- (-) produkty usunięte z danej grupy według nowej klasyfikacji artykułów spożywczych pod kątem diety bezglutenowej

Źródło: opracowanie własne

Dodatkowo zmiany w przepisach prawnych, które miały miejsce w analizowanym okresie wpływały na sposób oznaczania żywności pod kątem zawartości glutenu.

Tab. 7. Sposoby oznakowania bezglutenowej żywności w świetle przepisów prawa w latach 1985–2015

| Okres | Sposób oznaczania | Uwagi |
|-----------|--|---|
| 1993–2007 | opis słowny „produkt bezglutenowy” oraz symbol graficzny „przekreślony kłos” według podanej wersji | zapis dotyczył wyłącznie koncentratów ciast bezglutenowych |
| 1997–2007 | opis słowny „produkt bezglutenowy” | zapis dotyczył wyłącznie pieczywa bezglutenowego |
| 2002–2012 | nazwa produktu uzupełniona o słowo „bezglutenowy”, np. „makaron bezglutenowy” | zapis dotyczył wyłącznie środków specjalnego przeznaczenia żywieniowego |
| 2012–2016 | opis słowny „(produkt) bezglutenowy” | dotyczy wszystkich rodzajów bezglutenowych produktów |
| 2016–... | sformułowanie „bezglutenowy” | dotyczy wszystkich rodzajów bezglutenowych produktów |

Wszelkie zmiany zachodzące na rynku żywności powodujące modyfikację klasyfikacji produktów dozwolonych i zabronionych w diecie bezglutenowej oraz w sposobie oznakowania produktów spożywczych pod kątem glutenu mają istotny wpływ na prawidłowy stan wiedzy chorego w zakresie diety bezglutenowej i tym samym na prawidłowe stosowanie leczenia dietetycznego. Fakt ten powoduje, że niezbędna staje się potrzeba stałej aktualizacji wiedzy w tym zakresie, gdyż dla chorych na celiakię szczególnie niebezpieczny jest fakt, iż ewentualne błędy w prowadzeniu diety bezglutenowej nie dają natychmiastowych objawów wskazujących nieprawidłowości w leczeniu, a często niekorzystnie oddziałują na jego zdrowie w przyszłości.

PIŚMIENNICTWO

1. Szaflarska-Popławska A., Wojtasik A., Cichańska B.A., Hozyasz K., Kula Z. *Celiakia. Dieta bezglutenowa. Wiedzieć więcej. Poradnik 2012*. Stowa-

- rzyszenie Przyjaciół Chorych na Celiakię „Przekreślony Kłós”, Bydgoszcz 2012, 12–23, 28–64.
2. Szaflarska-Popławska A., Cichańska B.A., Kupczyk K. *Celiakia. Dieta bezglutenowa. Co powinieneś o tym wiedzieć*. TPD Koło Pomocy Dzieciom na Diecie Bezglutenowej w Bydgoszczy. Bydgoszcz 2009, 15, 38–45.
 3. Jarosz M., Dzieniszewski J. *Celiakia*. Wydawnictwo Lekarskie PZWL. Warszawa 2005, 22–23, 61–63.
 4. *Dziecko z celiakią w rodzinie polskiej*. Red. J. Socha. TPD Krajowy Komitet Kół Przyjaciół Dzieci na Diecie Bezglutenowej. Warszawa 1991, s. 78.
 5. Mickiewicz-Wichłacz D. *Poradnik Kulinarny dla Chorych Na Celiakię i Alergie Pokarmowe*. Koło Pomocy Dzieciom z Dietą Bezglutenową przy TPD w Poznaniu. Poznań 1991, 21–22.
 6. *Dieta bezglutenowa co wybrać?* Red. H. Kunachowicz, Wydawnictwo Lekarskie PZWL. Warszawa 2001, 35, 42–45.
 7. Rujner J., Cichańska B.A. *Dziecko z celiakią w rodzinie polskiej*. Wydawnictwo Lekarskie PZWL. Warszawa 2001, 40–44.
 8. Cichańska B.A. *Informator. Wykaz produktów nie zawierających glutenu*. TPD Koło Pomocy Dzieciom na Diecie Bezglutenowej w Bydgoszczy. 2000.
 9. www.dietabezglutenowa.pl [dostęp 15.05.2006].
 10. Szaflarska-Popławska A., Protas-Drozd F., Krenska A., Wojtasik A., Cichańska B.A., Maćkowiak P. *Celiakia. Dieta bezglutenowa. Wiedzieć więcej. Poradnik 2010*. TPD Koło Pomocy Dzieciom na Diecie Bezglutenowej w Bydgoszczy. Bydgoszcz 2010, 63.
 11. Stanowisko GIS z 13.04.2015 w sprawie oznakowania bezglutenowej żywności oraz zawierające wyciąg z monitoringu żywności przeprowadzonego w 2013 roku
 12. Stanowisko GIS z 31.07.2015 zawierające wyciąg z monitoringu żywności przeprowadzonego w 2014 roku
 13. Cichańska B.A. *Celiakia. Dieta bezglutenowa. Niezbędne informacje i porady*. Stowarzyszenie Przyjaciół Chorych na Celiakię „Przekreślony Kłós”. Bydgoszcz 2012, 30–47, 80–81.
 14. www.produktbezglutenowy.pl [dostęp 31.12.2015].

15. *Codex Alimentarius. Codex 118 – 1979 Codex Standard For Gluten-Free Foods.*
16. *Codex Alimentarius Commission. CX/NFSDU 98/4.*
17. *Codex Alimentarius Commission. ALINORM 04/27/26.*
18. *Codex Alimentarius. Codex 118 – 1979 Codex Standard For Foods For Special Dietary Use For Persons Intolerant To Gluten. Revision 2008.*
19. *Codex Alimentarius. Codex 118 – 1979 Codex Standard For Foods For Special Dietary Use For Persons Intolerant To Gluten. Amendment 2015.*
20. *Polska Norma PN-A-95000:1993 Koncentraty ciast bezglutenowych.*
21. *Polska Norma PN-A-74123:1997 Produkty dietetyczne. Pieczywo bezglutenowe.*
22. *Polska Norma PN-A-04026:2000 Dietetyczne środki spożywcze – Terminologia.*
23. *Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 23 grudnia 2002 roku w sprawie środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego. Dz. U. z 2002 Nr 239, poz. 2050.*
24. *Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 26 kwietnia 2004 roku w sprawie środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego. Dz. U. z 2007 Nr 104, poz. 1094.*
25. *Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 17 października 2007 r. w sprawie środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego. Dz. U. z 2007 Nr 209, poz. 1518.*
26. *Ustawa z dnia 25 sierpnia 2006 roku o bezpieczeństwie żywności i żywienia. Dz. U. z 2006 Nr 171, poz. 1225.*
27. *Ustawa z dnia 8 stycznia 2010 r. o zmianie ustawy o bezpieczeństwie żywności i żywienia oraz niektórych innych ustaw. Dz. U. z 2010 Nr 21, poz. 105.*
28. *Ustawa z dnia 7 listopada 2014 r. o zmianie ustawy o jakości handlowej artykułów rolno-spożywczych oraz ustawy o bezpieczeństwie żywności i żywienia. Dz. U. 2014, poz. 1722.*
29. *Rozporządzenie Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi z dnia 16 grudnia 2002 r. w sprawie znakowania środków spożywczych i dozwolonych substancji dodatkowych. Dz. U. z 2002 Nr 220 poz. 1856.*

30. *Rozporządzenie Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi z dnia 20 listopada 2004 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie znakowania środków spożywczych.* Dz. U. z 2004 Nr 257, poz. 2577.
31. *Rozporządzenie Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi z dnia 10 lipca 2007 r. w sprawie znakowania środków spożywczych.* Dz. U. z 2007 Nr 137, poz. 966.
32. *Rozporządzenia Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi z dnia 23 grudnia 2014 r. w sprawie znakowania poszczególnych rodzajów środków spożywczych.* Dz. U. z 2015 Nr 0, poz. 29.
33. *Rozporządzenie Komisji Wspólnot Europejskich nr 41/2009 z dnia 20 stycznia 2009 roku dotyczące składu i etykietowania środków spożywczych odpowiednich dla osób nietolerujących.* Dz. U. UE L 16/3 z 21.1.2009.
34. *Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) NR 1169/2011 z dnia 25 października 2011 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności, zmiany rozporządzeń Parlamentu Europejskiego i Rady (WE) nr 1924/2006 i (WE) nr 1925/2006 oraz uchylecia dyrektywy Komisji 87/250/EWG, dyrektywy Rady 90/496/EWG, dyrektywy Komisji 1999/10/WE, dyrektywy 2000/13/WE Parlamentu Europejskiego i Rady, dyrektyw Komisji 2002/67/WE i 2008/5/WE oraz rozporządzenia Komisji (WE) nr 608/2004.* Dz. U. UE L 304/18 z 22.11.2011.
35. *Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) Nr 609/2013 z dnia 12 czerwca 2013 r. w sprawie żywności przeznaczonej dla niemowląt i małych dzieci oraz żywności specjalnego przeznaczenia medycznego i środków spożywczych zastępujących całodzienną dietę, do kontroli masy ciała oraz uchylające dyrektywę Rady 92/52/EWG, dyrektywy Komisji 96/8/WE, 1999/21/WE, 2006/125/WE i 2006/141/WE, dyrektywę Parlamentu Europejskiego i Rady 2009/39/WE.* Dz. U. UE L 181/35 z 29.06.2013.
36. *Rozporządzenie Wykonawcze Komisji (UE) Nr 828/2014 z dnia 30 lipca 2014 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat nieobecności lub zmniejszonej zawartości glutenu w żywności.* Dz. U. UE L 228/5 z 31.07.2014.




**INTEGRACJA OSÓB NA DIECIĘ BEZGLUTENOWEJ
SPRZYJA ICH DOBREMU SAMOPOCZUCIU**





STOWARZYSZENIE PRZYJACIÓŁ
CHORYCH NA CELIAKIĘ
"PRZEKRĘŚLONY KŁOS"

KRS 0000 345 184

PRZEKAŻ 1%   ZE SWOJEGO PODATKU
NA RZECZ CHORYCH NA CELIAKIĘ



www.celiakia.eu

www.dietabezglutenowa.pl

www.produktbezglutenowy.pl

www.bezglutenowakuchnia.pl

ISBN 978-83-935235-2-8

Egzemplarz bezpłatny