



SMERNICE ZA PRIPRAVO HRANE BREZ GLUTENA

za otroke in mladostnike

v vzgojno-varstvenih in vzgojno-izobraževalnih ustanovah

CELIAKIJA je kronična sistemska avtoimunska bolezen, ki je posledica preobčutljivosti na gluten. Gluten je beljakovinska snov (prolamin), ki jo najdemo v krušnih žitih, kot so: pšenica, ječmen, rž, oves, pira, kamut, tritikale in bulgur. Vsa našeta žita vsebujejo prolamine (gluten) v različnem razmerju in pod različnimi imeni.

Za otroke in mladostnike - bolnike s celiakijo je stroga in dosledna brezglutenska dieta edino zdravilo in edina možnost zdravega načina življenja. Škodljiva je že minimalna količina glutena, zato se po zakonodaji lahko, kot hrana brez glutena, označuje le hrana, ki vsebuje manj kot 20 mg glutena/kg končnega proizvoda (ali manj kot 20 ppm).

Nespoštovanje diete ima za otroka s celiakijo lahko izredno hude, nepopravljive posledice, zlasti če gre za napake, ki se dnevno ponavljajo. Ponavljajoči se, pa čeprav nizki vnosi glutena ves čas dražijo otrokov imunski sistem in lahko privedejo do hudih nepopravljivih zapletov bolezni ter do nastanka še drugih, novih bolezni. Zato je zelo pomembno, da so vsi odgovorni za prehrano (vodje prehrane, kuharji, vzgojitelji in učitelji), ki sodelujejo pri pripravi in postrežbi hrane brez glutena, dobro seznanjeni z možnimi viri in tveganji, za vnos glutena.

Poleg popolne odsotnosti glutena, je potrebno pri pripravi hrane za otroke in mladostnike s celiakijo upoštevati še:

ZDRAVSTVENI VIDIK: Zagotoviti je potrebno prehrano, ki temelji na fizioloških potrebah otrok in mladostnikov ter s tem vpliva na njihovo zdravstveno stanje. Prehrana mora biti pestra in mora izpolnjevati vse zahteve uravnotežene prehrane. Pripravljeni obroki naj bodo sestavljeni iz priporočenih kombinacij različnih vrst živil iz vseh skupin živil, kar bo ob ustreznem energijskem vnosu zagotovilo za normalno rast, razvoj in delovanje organizma, skladno z veljavnimi Smernicami za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih¹.

SOCIALNI VIDIK: Tudi otrokom in mladostnikom s celiakijo je potrebno, enako kot njihovim zdravim vrstnikom, omogočiti enake možnosti za ustrezno in pravilno prehranjevanje. Zaradi psihološke in socialne potrebe otrok in mladostnikov po vključenosti v družbo in po čim manjšem izstopanju morajo biti brezglutenski obroki tudi čim bolj podobni obrokom, kot jih uživajo njihovi zdravi vrstniki. Enako kot pri zdravih vrstnikih se tudi pri njih v tem obdobju izoblikujejo osnovne prehranske navade, zato je pestra, kakovostna in raznolika brezglutenska prehrana v vrtcu ali šoli pomembna tudi kot dobra popotnica za nadaljnje življenje.¹

1. PREPOVEDANA ŽIVILA - ŽIVILA, KI VSEBUJEJO GLUTEN

Gluten vsebujejo žita: **pšenica, rž, ječmen, oves**. Prav tako tudi **pira, kamut, tritikale, bulgur ali njihove križane vrste**. Zato med prepovedana živila sodijo:

- Vsa živila iz prepovedanih žitaric (moke, zdrobi, testenine, kosmiči).
- Vsa živila, kjer se pri pripravi uporablja sestavine iz prepovedanih žit ali njihovih derivatov.
- Živila, ki v deklaraciji vsebujejo glutenske sestavine ali imajo med alergeni naveden gluten.
- Živila, ki so bila med postopkom priprave onesnažena s sestavinami iz prepovedanih žit ali njihovih derivatov. **V to skupino sodijo tudi vse običajne moke, zdrobi in izdelki iz žit, ki so sicer naravno brez glutena (ajdova, koruzna, riževa), vendar so bili mleti v istih mlinih kot ostale vrste glutenskih mok in zdrobov. Te moke, zdrobi ali izdelki iz njih vsebujejo velike količine glutena, ki se med procesom mletja vnese kot kontaminacija (onesnaženje), zato v prehrani bolnikov NISO primerni.**

2. DOVOLJENA ŽIVILA - ŽIVILA, KI NE VSEBUJEJO GLUTENA

Dovoljena so živila, ki naravno ne vsebujejo glutena pod pogojem, da med njihovo pripravo ni prišlo do onesnaženja z glutenom.

Med dovoljena živila sodijo vse vrste mesa, rib, jajca, mleko in mlečni izdelki, vsa zelenjava in sadje - sveže ali zmrznjeno, pod pogojem, da jim niso dodani zgoščevalci, aditivi, arome, ali drugi dodatki. Sem prištevamo tudi dovoljene žitarice v zrnju (riž, koruza, ajda, amarant, proso in kvinoja) in semena (laneno, sezamovo, bučno, sončnično) brez glutenskih primesi.

V kolikor je v obroku predvidena uporaba moke ali zdroba je obvezna uporaba specialnih dietnih mok in zdrobov, ki so označeni z znakom prečrtan žitni klas. Ravno tako je pri uporabi testenin, drobtin in kosmičev potrebno uporabiti deklarirano brezglutensko označena dietna živila.

Znak, ki označuje specialna dietna živila brez glutena



Reg. št. znaka

3. SKRITI GLUTEN

Med živili je ogromno proizvodov sestavljenih iz sestavin, ki so naravno brez glutena, pa vendar niso primerni za prehrano bolnikov s celiakijo. Pogosto v procesu njihove proizvodnje prihaja do navzkrižne kontaminacije ali pa se med predelavo uporabljajo glutenske moke in škrobi, kot tehnološko sredstvo za zgoščevanje ali preprečevanje zlepljanja.

Gluten se lahko nahaja v številnih mesnih izdelkih, kot so salame, hrenovke, paštete, pleskavice. Lahko je prisoten kot sestavina ali onesnaževalec v številnih omakah in marinadah. Tako ga vsebuje večina sojinih omak in drugih industrijskih omak. Prisoten je v številnih mlečnih izdelkih kot so npr. pudingi, jogurti, sladoledi in čokolade. Gluten vsebuje ječmenov slad (**barley malt**), zato izdelkov, ki ga vsebujejo ne smemo uporabljati v prehrani brez glutena.

Gluten lahko vsebuje tudi industrijsko zamrznjena hrana kot je pommes frites in zmrznjena zelenjava. Uporabimo pa lahko vso svežo zelenjavo in običajni olupljen in narezan krompir.

Škrobi in moke, ki lahko vsebujejo gluten se pogosto uporabljajo za preprečevanje zlepljanja ribanega sira ali suhega sadja. Tudi za tovrstne sestavine, moramo od dobaviteljev pridobiti ustrezna zagotovila, ali pa se njihovi uporabi izogniti, ter raje sir ročno naribati ali narezati.

Gluten se lahko skriva tudi v pripravljenih začimbni mešanicah, jušnih kockah, in nekaterih aditivih. Aditivi, ki lahko vsebujejo gluten so navedeni v Prilogi 4.

Prvo in najpomembnejše pravilo pri pripravi brezglutenske hrane je zato preverjanje deklaracij vseh uporabljenih sestavin.

Direktiva 1169/2011 zavezuje vse proizvajalce in dobavitelje sestavin. Poleg dostavljenega živila so dobavitelji dolžni predložiti natančen spisek sestavin in morebitnih opozoril o vsebnosti alergenov, kar velja tudi za nepredpakirana živila.

V pripravi brezglutenskega obroka ne smemo nikoli uporabiti sestavin, ki vsebujejo gluten ali opozarjajo na njegove morebitne primesi.

Za lažje načrtovanje obrokov in izbiro živil so v Prilogi 1 osnovna živila s primeri razporejena v tri skupine: 1. osnovna dovoljena živila, 2. osnovna prepovedana živila in 3. največjo skupino, v kateri so živila, kjer je potrebno poleg natančnega preverjanja deklaracije (da ne vsebuje glutenskih vsebin oz. ne opozarja na možne sledi glutena) opraviti še dodatne poizvedbe ali pridobiti še dodatna zagotovila (poizvedovanje pri proizvajalcu, rezultati testiranja na gluten).

4. PRIPRAVA HRANE BREZ GLUTENA

Pri pripravi hrane brez glutena, je ravno tako kot izbira primernih sestavin, pomembna pazljivost oz. higiena pri pripravi. V kuhinji lahko hitro pride do onesnaženja z glutenom, kar pri uporabniku, po zaužitju tako nepazljivo pripravljene obroka, povzroči hude zdravstvene težave.

Za pripravo brezglutenskega obroka je pomembna čista in ločena delovna površina (najbolje je, da je prostor fizično ločen), čista delovna obleka in čiste roke osebja, ki pripravlja hrano, saj lahko že nekaj drobtin ali moke povzroči hude težave.

Izdelke brez glutena vedno hranimo v vidno označenih, dobro zaprtih posodah v posebni omari ali na zgornjih policah, da po njih ne padajo glutenske drobtine ali moka.

Posoda za pripravo brezglutenskih jedi mora biti temeljito očiščena po možnosti ločena od posode za glutenske sestavine. Uporaba lesenih desk, posod in pripomočkov je neprimerna, ker se v lesne pore vsrka gluten, ki se ga s pomivanjem ne da odstraniti.

Kuhinjski pribor, žlice, mešala, zajemalke, cedila morajo biti med pripravo strogo ločeni tako, da med postopkom ni mogoče, da bi enkrat z njimi posegali v glutenske, nato pa v brezglutenske jedi. V kuhinji je najbolje posodo in pribor, ki se uporablja za brezglutensko hrano ločiti od ostalih že po barvi ali obliki tako, da se izognemo usodnim pomotam.

Pekači v katerih pečemo brezglutenske jedi morajo biti temeljito očiščeni in če se le da obloženi s peki papirjem. Obvezna je uporaba ločenih pekačev za pripravo brezglutenskih in glutenskih jedi.

Posebna previdnost je potrebna tudi pri uporabi različnih kuhinjskih pripomočkov (mešalcev, paličnih mešalnikov, sekljalnikov, toasterjev ...), če v njih obdelujemo glutenske sestavine. Le teh se običajno ne da tako natančno očistiti, da bi popolnoma preprečili prenos glutena, zato uporabljajmo ločene, ali pa določene procese izvedemo ročno.

Pomembna kritična točka pri pripravi brezglutenske hrane so cvrtniki ali friteze. Običajne krušne drobtine in vse običajne mešanice za paniranje vsebujejo gluten, zato brezglutenskih jedi ne smemo cvreti v istem olju (fritezi) kot cvremo glutenske jedi (pohane zrezke, ocvrte kalamare ...). Iz istega razloga je problematična tudi uporaba že uporabljenega filtriranega olja. Namesto uporabe fiteze za pripravo brezglutenske jedi raje uporabimo sveže olje v ločeni čisti ponvi. Tudi hkratna uporaba konvektomata pri pripravi brezglutenske in glutenske hrane se odsvetuje.

Pogost vir glutena, ki ga zlahka spregledamo so pomivalne gobice in kuhinjske krpe s katerimi smo predhodno brisali površine ali roke posute z moko ali drobtinami.

Problematične so tudi doze za sladkor in sol, v katere segamo z žlico, ki je lahko onesnažena z glutenom. Boljša je uporaba doz za posipanje ali drugače ločeno embaliranje.

JUHE IN JUŠNE ZAKUHE

Gluten iz rezancev ali fritatov se raztaplja v vodi, zato NIKOLI ne smemo ponuditi juhe, v kateri smo že imeli zakuhane rezance, fritate ali druge jušne zakuhe, ki vsebujejo gluten.

Juho za brezglutenski obrok zato ločimo še preden jo zakuhamo ali ji dodamo vegeto oz. drugo začimbno mešanico, ki tudi lahko vsebuje gluten. Kot brezglutensko zakuho lahko pripravimo jajčne vlivance (ki jih pripravimo iz jajca in dietne brezglutenske moke označene s prečrtanim žitnim klasom) ali vanjo zakuhamo riž. Na trgu se dobijo tudi posebne dietne testenine za juho označene s prečrtanim žitnim klasom.

Pri pripravi zelenjavnih kremnih juh, za zgostitev namesto običajne pšenične moke uporabimo razkuhan in pretlačen krompir, dietno brezglutensko moko (označeno s prečrtanim žitnim klasom) ali koruzni oz. krompirjev škrob, ki je deklariran, da ne vsebuje glutena.

PRILOGE

Krompir je brez glutena in ga lahko pripravimo na praktično vse načine: kuhanega, pečenega, ocvrtega. Pri tem pazimo, da ne uporabljamo industrijsko zamrznjenih pomfrijev, ker je le tem pogosto dodan gluten proti zlepljanju. Krompir moramo cvreti v ločeni kozici v svežem olju (ne v skupni fritezi). Pražen (restan) krompir pripravimo le na prej prepraženi čebuli. Čebule ne smemo posipati z moko!

Riž sodi med dovoljena živila, vendar ga ne smemo zalivati z mesno omako, ki smo jo zgostili z običajno moko ali celo z oljem v katerem smo cvrli gluten vsebujočo hrano.

Brezglutenske testenine (označene s prečrtanim žitnim klasom) vedno kuhamo ločeno od testenin z glutenom oz. zanje vedno zavremo svežo vodo. Uporabljamo ločena cedila za odcejanje glutenske in brezglutenske hrane.

Koruzni, ajdovi žganci ali polenta morajo biti vedno pripravljene iz posebnih dietnih zdrobov, ki so deklarirani brez glutena in označeni z znakom prečrtan žitni klas.

MESO

Meso na žaru je zaradi majhnega števila dodatkov običajno najlažje varno pripraviti. Hrana na žaru, pa je lahko tudi zelo problematična, če se žar plošča uporablja za pogrevanje kruha in lepinj, če se za polivanje uporablja pivo (ki vsebuje ječmenov slad) oz. če se uporabljajo predpripravljene / predzačinjeni čevapčiči, pleskavice ali zrezki, ki lahko v začimbni mešanici ali masi vsebujejo gluten (pšenično moko, drobtine ali škrob). V tem primeru je bolje, da se za obrok brez glutena speče zrezek ali ribo v ločeni čisti ponvi.

Pod pečen zrezek NIKOLI ne podlagamo običajnega kruha ali toasta, kamor bi se odcedila maščoba.

Meso in mesne omake, lahko pripravimo z uporabo vse običajne zelenjave (čebula, gobe, paprika, paradižnik...), smetane in sira, pri čemer pazimo, da so vse sestavine brez glutena. Zgostimo jih z naribanim krompirjem ali posebno dietno moko (označeno s prečrtanim žitnim klasom) ali koruznim oz. krompirjevim škrobom, ki je deklariran, da ne vsebuje glutena.

ZELENJAVA

Dovoljena je vsa sveža in zamrznjena zelenjava, ki ji niso dodane glutenske sestavine (kar preverimo po deklaraciji in pri dobavitelju). Pripravimo jo lahko na maslu, na žaru ali v omaki, kjer upoštevamo pravila za uporabo žara (velja enako, kot za meso) ali za zgoščevanje mesnih omak.

PICE

Priprava testa za pico mora potekati na ločenem čistem prostoru. Na trgu obstajajo že pripravljene brezglutenske osnove za pico. Pri pripravi pice je potrebno zamenjati vrhno zaščitno obleko (predpasnik,

halja) in si dobro oprati roke. Posodice za paradižnikovo omako morajo biti ločene od tiste v katero sega z zajemalko, ko se maže običajne pice.

Vsi dodatki šunka, salama morajo biti preverjeni (zahtevati je potrebno deklaracijo od dobavitelja), da so brez glutena (glej Prilogo 1). Zlasti je potrebna previdnost pri ribanih sirih za pizzo, ki običajno vsebujejo tudi 5% ali več moke ali škroba proti sprijemanju. Posode z dodatki za pizo ne smejo biti v bližini mesta, kjer se vleče in pripravlja ostale glutenske pice, saj se vanje mimogrede zanese precejšnja količina moke.

Peka brezglutenske pice, mora biti v ločenem pekaču. Če jo položimo na isti lopar za vlaganje oziroma neposredno v krušno peč, taka pica ni več brez glutena.

SOLATE IN SOLATNI BARI

Solate so tako kot ostala zelenjava brez glutena. Pri serviranju uporabimo običajno sončnično, olivno ali bučno olje ter običajni vinski ali jabolčni kis. Problematični so lahko določeni balzamični kisi, ki lahko vsebujejo gluten.

V primeru, da solate ponujamo v solatnem baru je potrebno preveriti ali je v vsakem razdelku posebna servirna žlica in kakšna je verjetnost, da se z istimi žlicami zajema v različnih razdelkih. V kolikor imamo v/alii ob solatnem baru tudi glutenske jedi (npr. kruh, drobtine ...) je bolje, da obrok solate pripravimo v kuhinji in ga tako pripravljenega postrežemo.

SLADICE

Za sladico, lahko ponudimo sadje ali sadno kupo, pri čemer smo pozorni na sestavo in zgoščevalce v smetani, ki jo uporabimo.

Tudi določeni sladoledi lahko vsebujejo gluten, zato je potrebna posebna pozornost pri preverjanju njihove sestave. Od dobavitelja zahtevajmo natančne podatke o alergijah.

Na trgu je mogoče kupiti kar nekaj pudingov, ki so deklarirano brez glutena in vsebujejo izključno krompirjev ali koruzni škrob.

Zelo priljubljena sladica so tudi brezglutenske palačinke, ki jih spečemo iz brezglutenske dietne moke označene s prečrtanim žitnim klasom. Nadev lahko pripravimo z orehi, čokoladnim namazom ali marmelado, kjer po sestavinah preverimo, da ni glutena.

KRUH

Kruh ali žemljice lahko spečemo sami. Za daljše shranjevanje ga narežemo na rezine in zamrznemo. Tako bo pripravljen, ko ga bomo potrebovali. Na dietnih policah vseh večjih trgovin se dobijo tudi že pečeni kruhi, pakirani tako, da ohranjajo svežino dlje časa.

Ponudimo ga vedno v čisti posodi, ki se ne uporablja za kruh z glutenom. Najboljše je, da je kruh popolnoma ločen in zavrt v prozorno folijo, posodica ali košarica pa naj se tudi vizualno (po barvi ali obliki) loči od tistih, v katerih serviramo pšenični kruh. Brezglutenskega kruha NIKOLI NE servirajmo v isti posodi z običajnim kruhom.

5. POSTREŽBA HRANE BREZ GLUTENA

Pri postrežbi brezglutenske hrane je zelo pomembna čistoča miz, pogrinjkov ali pladnjev (odvisno od vrste strežbe). Če so prisotne drobtine, je obrok za bolnika s celiakijo že pred samim zaužitjem tvegan in stresen, saj mora paziti, da si npr. drobtin ne prenese na roke, pribor in posledično v hrano.

Pozorni moramo biti tudi na sestavine, ki se uporabljajo za dekoracijo. Nič nam namreč ne pomaga, če postrežemo sladoled, za katerega smo natančno preverili, da ne vsebuje glutena, nato pa ga pred serviranjem lično okrasimo z barvnimi mrvicami in pšeničnim keksom, ki vsebujejo gluten.

Osebjem (kuharji/kuharice, vzgojitelji-ce, učitelji-ce), ki razdeljuje hrano naj bo seznanjeno, da mora tudi pri strežbi otroku ali mladostniku s celiakijo zagotoviti strogo higieno. Pred strežbo takemu otroku, si morajo umiti roke, pazljivo držati krožnike s hrano brez glutena ločeno od običajnih obrokov in ločeno od košar z običajnim pšeničnim kruhom, da preprečijo kontaminacijo. Priporočljivo je, da se hrana brez glutena servira na krožnikih, ki se tudi vizualno ločijo od ostalih (npr. drugačne barve ali oblike), saj se tako lahko uspešno izognemo neželenim pomotam ali zamenjavam. Še zlasti je previdnost pri postrežbi pomembna, ko se streže hrana z veliko vsebnostjo glutena (malice, ki vsebujejo kruh, pšenični kosmiči ali gres, pica)

Pri samopostrežnem načinu strežbe naj bodo živila brez glutena ponujena in vidno označena v ločenem delu strežnega pulta. V vsaki posodi mora biti posebna servirna žlica. S tem preprečimo, da bi uporabniki posegali v posode z servirnimi žlicami iz glutenskih živil in s tem v brezglutensko hrano vnesli gluten. V kolikor le tega ne moremo preprečiti, postrežemo brezglutenski obrok na klasični način iz kuhinje.

Pri strežbi malice ali drugih obrokov v igralnici ali učilnici je potrebno posebno pozornost nameniti ustrezni postrežbi brezglutenskega obroka. Vzgojitelji-ce in učitelji-ce morajo skrbno paziti, da si pred prvo ali ponovno pomočjo priprave in postrežbe brezglutenske hrane otroku s celiakijo, zmeraj temeljito umijejo roke. Zagotoviti morajo tudi čist prostor, da si še posebej mlajši otroci, ne bi nehote zanesli morebitnih glutenskih drobtin, ki lahko ležijo na mizi, v usta.

Še zlasti je previdnost potrebna, če prenos vršijo dežurni učenci. V tem primeru je potrebno brezglutenski obrok prenašati zaščiten v posebni embalaži (škatli, foliji, vrečki), ki preprečuje kontaminacijo med transportom.

6. HACCP sistem

V kuhinjah, kjer se pripravlja brezglutenske obroke, je potrebno v HACCP sistem (Hazard Analysis and Critical Control Point System) obvladovanja kritičnih točk vključiti tudi nadzor nad glutenom in ostalimi alergeni skladno z Dodatkom k smernicam dobre higienske prakse in uporabe načel HACCP za gostinstvo glede alergenov². Poleg ukrepov, s katerimi se nadzira in preprečuje vnos ali kontaminacija z glutenom je potrebno vsaj občasno izvesti tudi laboratorijsko testiranje končnih proizvodov. V Prilogi 2 so zbrane najpomembnejše kritične točke in predlagani ukrepi za njihov nadzor.

7. JEDILNIKI BREZ GLUTENA

V prilogi 3 so zbrani primeri jedilnikov brez glutena.

Priloge:

1. Pregled živil pri brezglutenski dieti
2. Dodatek k HACCP za nadzor glutena
3. Primeri jedilnikov brez glutena
4. Seznam aditivov, ki lahko vsebujejo gluten

Smernice je pripravila

Komisija za prehrano Slovenskega društva za celiakijo:

mag. Jana Ačko, dr. vet. med., Aja Kocuvan Mijatov, mag. dietet., univ. dipl. biol., Nataša Forstner Holešek, univ. dipl. inž. živ. tehnol., Janja Košuta Špegel, prof. likovne pedagogike, Simona Ornik, dipl. vzgoj. predšolskih otrok in višji bibliotekar – vodja skupine

Januar 2016

Pregledali

Ljuba Gangl Žvikart, dr. med., spec. ped.

Splošna bolnišnica Slovenj Gradec, Oddelek za pediatrijo, Gastroenterološka ambulanta

asist. dr. Jernej Dolinšek, dr. med, specialist pediater

Univerzitetni klinični center Maribor, Klinika za pediatrijo, Enota za pediatrično gastroenterologijo in prehrano

Reference

1. Smernice za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih Ljubljana, julij 2010
http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/Prehrana/Smernice_prehrana_2010.pdf
2. Dodatek k Smernicam dobre higienske prakse in uporabe načel HACCP za gostinstvo glede alergenov Turistično gostinske zbornice Slovenije in Gospodarske zbornice Slovenije (Pripravila: mag. Snežana Škerbinc, december 2014)
<http://www.tgzs.si/uploads/DODATEK%20K%20SMERNICAM%20HACCP%20ZA%20GOSTINSTVO%20GLEDE%20ALERGENOV%20obvezno%20od%202013%202012%202014.pdf>

Pregled živil pri brezglutenski dieti

Skupina živil	DOVOLJENA ŽIVILA	ŽIVILA, ki jih je potrebno DODATNO PREVERITI (po deklaraciji in pri proizvajalcu ali na podlagi testiranja)	PREPOVEDANA ŽIVILA
Kruh in pekovsko pecivo	Brezglutenski kruh in pekovsko pecivo, brezglutenski rogljički, brezglutenske preste in brezglutensko sladko in slano pecivo, brezglutenski prepečenec, brezglutenska pica, brezglutenske tortilije - dovoljena so samo dietna živila označena z registriranim znakom prečrtani žitni klas.	Ne pride v poštev.	Vse vrste običajnega kruha, prepečenca in pekovskega peciva narejenega iz žit, ki vsebujejo gluten (običajni koruzni in ajdov kruh vsebujeta do 70% čiste pšenične moke!), običajni krekerji, preste, slane palčke, gisini, običajna pica in tortilije.
Žita in kosmiči za zajtrk	Brezglutenski musli, brezglutenski koruzni, proseni ali kvinojini kosmiči, brezglutenske čokoladne kroglice - dovoljena so samo dietna živila označena z registriranim znakom prečrtani žitni klas.	Ne pride v poštev.	Običajni musliji in kosmiči za zajtrk z dodatkom žit, ki vsebujejo gluten ali njihove sledi, običajni koruzni, kvinojini, proseni kosmiči, ki so pripravljene v obratih, kjer se proizvajajo tudi glutenska živila in vsi kosmiči, ki so slajeni z ječmenovim sladom.
Moke, drobtine	Vse brezglutenske moke, mešanice mok in drobtine - dovoljena so samo dietna živila označena z registriranim znakom prečrtani žitni klas.	Ne pride v poštev.	Vse vrste pšeničnih, pirinih, rženih in drugih mok in drobtin iz žitaric, ki vsebujejo gluten. Vse običajne moke iz sicer naravno brezglutenskih žit (koruzna, ajdova, prosena) proizvedene v obratih, kjer se meljejo tudi glutenska žita.
Priloge	Brezglutenske testenine, brezglutenski ajdov in koruzni zdrob rumeni ali beli - dovoljena so samo dietna živila označena z registriranim znakom prečrtani žitni klas. Riž, divji riž, ajda, proso in kvinoja v zrnju (deklarirani bg). Krompir in krompirjevi svaljki, cmoki pripravljene z dodatkom deklarirano brezglutenske moke.	Ne pride v poštev.	Testenine iz glutenskih žit (pšenice, pira, ovsa, rži, kamuta, duruma), njihove kaše (ječmen/ješprenj), zdrobi in otrobi, kuskus. Pomfri pripravljeni v fritezi, kjer se cvrejo tudi ostala živila (paniranje). Krompirjevi svaljki, cmoki pripravljene z dodatkom običajne moke, ajdovi štruklji, ajdovi in koruzni žganci ali polente iz običajnih zdrobov.
Juhe	Mesne in zelenjavne čiste in kremne juhe pripravljene z dovoljenimi sestavinami brez uporabe vegete in kock. Brezglutenske instant juhe - samo dietna živila označena z registriranim znakom prečrtani žitni klas.	Ne pride v poštev.	Juhe in jušne osnove, pripravljene z dodatkom rži, pšenice, ječmena (ješprenj) ali ovsa, večina instant juh z dodatkom HVP (hidrolizirani rastlinski proteini), juhe z zakuhami iz glutenskih sestavin (testenine, vlivanci, žličniki, zlate kroglice).

Pregled živil pri brezglutenski dieti

Skupina živil	DOVOLJENA ŽIVILA	ŽIVILA, ki jih je potrebno DODATNO PREVERITI (po deklaraciji in pri proizvajalcu ali na podlagi testiranja)	PREPOVEDANA ŽIVILA
Mleko in mlečni izdelki	Mleko (sveže, pasterizirano, UHT, sterilizirano, brez laktoze – brez dodanih vitaminov, arom in drugih sestavin), fermentirani izdelki (naravni jogurti, kefir, kislo mleko - ki vsebujejo samo mleko in mlečne bakterije), siri (sveži, poltrdi in trdi – pripravljeni samo iz mleka, sirišča in soli), smetana (sveža, pasterizirana - brez dodanih drugih sestavin).	Napitki na mlečni osnovi (kakavov ali čokoladni napitek, karamelno mleko, vanilijevo mleko), mleko v prahu, sadni jogurti in skute, drugi lahki jogurti in skute z gostili, mlečni deserti s smetano ali sadjem, mascarpone, topljeni siri, kremni mlečni namazi in kreme, zeliščni siri in skute.	Jogurti in skute z dodatkom žitnih kosmičev, muslijev ali piškotov, posneti jogurti z dodatkom škroba v obliki gostila, siri s plemenito plesnijo ali vsi izdelki z dodatki glutenskih sestavin ali kjer so v deklaraciji označene sledi glutena.
Meso in mesni izdelki, jajca	Vse vrste svežega mesa, rib, morskih sadežev (sveže - pod pogojem, da niso dodane nobene dodatne sestavine), konzervirane ribe (naturale, v olju, dimljene - brez dodanih aditivov, arom in drugih sestavin - sulfiti glede glutena niso nevarni), jajca (cela, rumenjaki ali beljaki, pasterizirana in v tekočem stanju, pod pogojem, da jim niso dodani aditivi, arome in druge sestavine), sušen pršut (brez dodanih aditivov, razen soli).	Zamrznjena zelenjava, ribe, morski sadeži, mešanice morskih sadežev, ki vsebujejo imitacije morskih sadežev (»surimi«), mletno meso z dodanimi aditivi, pripravljene mase za čevapčiče in pleskavice, salame, klobase, hrenovke, sušen pršut z aditivi, pečena, prešana in kuhana šunka in drugi mesni izdelki z dodanimi aditivi, konzervirano meso (meso v konzervi, želatina), konzervirane ribe z dodanimi aditivi in drugimi sestavinami (ne velja za sulfite), jajčni nadomestki, jajčni prah, tofu sir, sojino meso.	Panirano meso in ribe, meso in ribe v omaki, ki vsebuje gluten, mesni izdelki, ki vsebujejo HVP (hidrolizirani rastlinski proteini), mesni izdelki, kjer so dodane drobtine (hamburgerji, polpeti...), ribe konzervirane v olju z dodatki zelenjave, kjer so v deklaraciji označene možnosti sledi glutena.
Sadje in oreški	Vse sveže, zamrznjeno sadje, oreški in 100% sadni sokovi brez dodatkov. Zmiksano ali spasirano sadje, kaše, ki vsebujejo samo sadje, vodo, sladkor, askorbinsko kislino (C vitamin ali E 300), citronsko kislino (E 330), jabolčno kislino (E 296)	Sadni koncentradi in pireji z dodanimi drugimi sestavinami ali vitamini, sušeno sadje, kandirano sadje, mleti in praženi oreški.	Sušeno sadje potreseno s pšenično ali ovseno moko, škrobom (suhe fige), predelano ali vloženo sadje in oreški, kjer so v deklaraciji označene možne sledi glutena.
Zelenjava	Vse vrste sveže ali sušene zelenjave – brez vseh dodatkov), konzervirana zelenjava in gobe (v slanici, soli, olju, kisu), če vsebuje samo: zelenjavo/gobe, vodo, sol, olje, kis, sladkor, ogljikov dioksid, askorbinsko kislino (E300), citronsko kislino (E330), jabolčno kislino (E296) , pretlačen, na kocke narezan paradižnik brez aromatičnih snovi, začimb in konzervansov	Zamrznjena zelenjava, mešanice za mineštre (sveže, zamrznjene, vložene) sestavljene iz stročnic in drugih sestavin, fižol v paradižnikovi omaki (»baked beans«), pasirana zelenjava, zelenjava konzervirana ali mešana z drugimi sestavinami, zelenjavni koncentradi, zamrznjen pomfri krompir (tudi predcvrt in predkuhan), snack krompirčki in drugo (čips in podobno), instant ali zamrznjen pire krompir.	Panirana ocvrta zelenjava, pomokana zelenjava, kremna zelenjava (juhe), zelenjavne mineštre s testeninami, ječmenom ali drugimi žiti, ki vsebujejo gluten, vložena, zamrznjena in konzervirana zelenjava, kjer so v deklaraciji označene možne sledi glutena.

Pregled živil pri brezglutenski dieti

Skupina živil	DOVOLJENA ŽIVILA	ŽIVILA, ki jih je potrebno DODATNO PREVERITI (po deklaraciji in pri proizvajalcu ali na podlagi testiranja)	PREPOVEDANA ŽIVILA
Maščoba	Maslo, rastlinska olja (sončnično, bučno, olivno olje), svinjska mast, ocvirki – brez dodatkov in začimb	Margarina, maslo z dodatki (»lahko maslo«), solatni prelive in majoneze, ocvirki in zaseka z dodatki in začimbami	Bešamel omake, solatni prelive, majoneze in ostali izdelki, kjer so v deklaraciji označene možne sledi glutena.
Pijače	Voda brez okusa, mineralna voda, pravi in zeliščni čaji brez dodatkov in arom, 100% sadni sokovi brez dodatkov razen askorbinske kisline (E300 oz. vitamin C), citronske kisline (E 330).	Pripravki za vročo čokolado, vroč kakav, ali kavo, instant čaji, čaji z aromami (sadni čaji, božični čaj ...), sojino in riževo mleko, sadni sokovi in nektarji z dodatki, gazirane pijače, sirupi in granulati za pijače.	Žitna bela kava z ječmenom, čaji z ječmenom.
Sladice in sladkarije	Torte, pecivo in palačinke pripravljene z dietno brezglutensko moko in iz brezglutenskih sestavin (smetana brez aditivov, maslo, sladkor, sadje, orehi, lešniki), brezglutenski mlečni sladoled, brezglutenski sadni sladoled, pudingi (iz čistega koruznega škroba) – če so označeni brez glutena.	Običajni mlečni sladoledi, sadni sladoledi, sorbeti, pudingi (iz koruznega škroba), riževi pudingi, mešanice za pudinge. Čokoladni namazi, trdi bonboni, žele bonboni, čokoladni bonboni, bonboni s polnili, jedilna, temna ali mlečna čokolada.	Vse vrste običajnega sladkega peciva (torte, pite, piškoti, rogljički, krofi...), palačinke narejeni iz žit, ki vsebuje gluten, sladoled v kornetih. Temna ali mlečna čokolada in vse ostale sladkarije, kjer so v deklaraciji označene možne sledi glutena.
Sladila, dodatki in začimbe	Sladkor, med brez dodatkov, sol, sveže osnovne začimbe in dišavnice, jabolčni ali vinski kis, deklarirano brezglutenski suhi kvas, pecilni prašek in vinski kamen.	Umetna sladila, kokosova moka, sladkor v prahu, začimbe in začimbne mešanice, pekovski kvas (suhi, sveži), pecilni prašek, gorčica.	Kisli kvasni nastavek (kislo testo), večina sojinih omak, vsa sladila, začimbe, začimbne mešanice, dodatki in omake, kjer so v deklaraciji označene sledi glutena.

Dodatek k HACCP – za nadzor glutena

KRITIČNA TOČKA	UKREPI ZA NADZOR
Naročanje in sprejem vhodnih surovin, sestavin in izdelkov za pripravo brezglutenskih jedi	Od dobaviteljev je potrebno zahtevati pisne deklaracije sestavin in natančno navedbo alergenov (tudi za nepredpakirana živila).
	Nabava certificiranih dietnih živil brez glutena (označenih z registriranim znakom prečrtan žitni klas).
	Preverjanje skladnosti naročenih in dobavljenih sestavin.
	Natančno branje deklaracij ob vsaki dobavi saj se lahko sestavine določenih izdelkov sčasoma spremenijo.
	Dodatna preverjanja o možnostih navzkrižne kontaminacije z glutenom pri dobaviteljih, proizvajalcih ali uporaba rezultatov testiranj izdelkov na gluten.
Shranjevanje brezglutenskih živil	Shranjevanje etiket z navedbo sestavin ali hranjenje v originalni embalaži.
	Shranjevanje v očiščenih, ločenih, vidno označenih in dobro zaprtih posodah tako, da je preprečena zamenjava ali onesnaženje z glutenom.
	Shranjevanje v ločenem prostoru, omari ali vsaj na najvišji ločeni polici tako, da je preprečeno potresanje z glutenskimi živil.
Ločitev in čiščenje prostorov in pribora za pripravo hrane brez glutena.	Ločena priprava obrokov brez glutena. Poseben (po možnosti fizično ločen) del kuhinje, namenjen samo pripravi brezglutenskih živil. Če fizična ločitev ni izvedljiva je potreben časovni zamik tako, da najprej pripravimo hrano brez glutena in potem ostalo.
	Čiščenje vseh delovnih površin in pribora z vročo vodo in detergentom pred pripravo brezglutenskih živil.
	Očiščen, ločen in označen pribor in oprema za pripravo hrane brez glutena, ki se od ostale tudi vidno razlikuje. Zlasti to velja za deske, ponve, žari, pekači, cedila, in naprave mešalci, toasterji, friteze, ki so pogost vir kontaminacije.
Usposobljenost in higiena osebja kuhinji	Osebe, ki pripravljajo hrano brez glutena mora biti ustrezno usposobljeno in seznanjeno s tveganji in posledicami kontaminacije z glutenom.
	Za pripravo mora imeti natančna pisna navodila in recepture.
	Pred pripravo hrane brez glutena je obvezna zamenjava zaščitne delovne obleke (halja ali predpasnik) in umivanje rok. Med pripravo hrane je prepovedano poseganje in prijemanje glutenskih živil.
Priprava jedi	Spoštovanje receptur. Improvizacija in nadomeščanje sestavin brez predhodnega preverjanja in odobritve odgovorne osebe ni dovoljeno.
	Tudi pri pripravi običajnih obrokov se je priporočljivo čim bolj izogibati uporabi glutenskih sestavin, s čemer racionaliziramo delo in zmanjšamo tveganje.
Postrežba, transport in razdeljevanje	Osebe, ki hrano razdeljuje mora biti ustrezno usposobljeno, si mora pred razdeljevanjem umiti roke z milom in toplo vodo in med razdeljevanjem ne sme prijemat drugo hrano.
	Prostor, kjer se hrana brez glutena razdeljuje in zauživa mora biti predhodno urejen in očiščen.
	Hrana brez glutena naj se transportira fizično ločena v posebnih (namenskih) in tudi vidno označenih posodah.
	Serviranje hrane brez glutena na po možnosti vidno ločenih krožnikih in z ločenim priborom, da se izognemo kontaminaciji ali zamenjavi.

Primeri jedilnikov brez glutena

DOPOLDANSKA MALICA	KOSILO	POPOLDANSKA MALICA
šipkov čaj, BG kruh s semeni (sončnice, lan, sezam), skutin namaz, sveža paprika	goveja juha z BG testeninami, džuveč riž z mesom, pisan radič s krompirjem	jogurt, BG kruh
metin čaj, maslo, marmelada*	grahova juha, pečena piščančja prsa krompirjev pire*, zelena solata	sadje, BG keksi
BG beli koruzni zdrob na mleku, čokoladni posip*	bučna juha, BG paniran file osliča, krompirjeva solata, BG mafin	kaki, BG štručka
BG koruzni kosmiči z mlekom ali navadnim jogurtom	fižolova mineštra s čičeriko in kolerabo, BG kruh, BG palačinke z orehi*.	kefir, temni BG kruh
BG kruh s semeni, maslo, med, kakav*, pomaranča	goveja juha z BG fritati, čufti v paradižnikovi omaki, pire krompir, zelena solata z motovilcem in koruzo	prosena kaša na mleku s kakavovim* posipom, sadje
mlečni riž s posipom*, banana	bistra zelenjavna juha, piščančji paprikaš, BG testenine, riban sir*, kitajsko zelje s fižolom	skuta s sadjem (pripravimo sami)
pečena jajčka, BG beli kruh, šipkov čaj	golaž s BG polento, kitajsko zelje s krompirjem	sadje, BG grisini
BG čokoladne kroglice, mleko	cvetačna kremna juha, BG lasanja (naredimo sami BG testo, ragu, sir, BG bešamel) motovilec	šipkov čaj, čokoladni BG mafin
metin čaj, BG kruh s semeni, sir, češnjev paradižnik, paprika	goveja juha s kvinojo, kotleti v zelenjavni omaki, pečen krompir, zelena solata	BG kruh, ribji namaz (naredimo sami: ribe v konzervi, maslo), voda

Primeri jedilnikov brez glutena

DOPOLDANSKA MALICA	KOSILO	POPOLDANSKA MALICA
ajdovi kosmiči BG na mleku, sadje	polpeti z zelenjavno omako, pire*, kitajsko zelje s koruzo, mandarina	BG Magdaleca, šipkov čaj
planinski čaj, šunka*, BG kruh, dodatek solate, rezina jabolka	špinačna juha, puranji zrezki v smetanovi omaki (sladka smetana, sol), BG testenine, rdeča pesa v solati	Bio kislo mleko, BG keksi
mleko, čokoladni namaz*, BG kruh, sadje	lečina juha z zelenjavo, krompirjeva musaka z mesom (krompir, mleto meso, jajce, BG moka), solata (zelena solata, baby korenje, čičerika)	sezonsko sadje, BG napolitanka
mleko, BG pekovsko pecivo (naredimo sami)	piščančja obara z zelenjavo in BG zakuho, BG pecivo, sadno zelenjavni sok 100%	suho sadje deklarirano BG, grisini BG
kakav*, BG kruh, sir Edamec, sadje	cvetačna juha, file morskega lista v BG koruzni moki, krompir v kosih, zelena solata in radič	banana

* preverjeno, da ne vsebuje glutena

BG deklarirano brez glutena

Aditivi, ki lahko vsebujejo gluten

1. UMETNA BARVILA:

- E 150a karamel-navadni
- E 150b alkalno sulfatni karamel
- E 150c amoniakalni karamel
- E 150d amoniakalno sulfatni karamel

2. ANTIOKSIDANTI:

- E 575 glukondelta-lakton

3. OJAČEVALCI OKUSA IN AROME:

- E 620 glutaminska kislina
- E 621 mononatrijev glutaminat
- E 622 monokalijev glutaminat
- E 623 kalcijev diglutaminat
- E 624 monoamonijev glutaminat
- E 625 magnezijev diglutaminat

4. SLADILA:

- E 965 maltitol, maltitolni sirup

5. MODIFICIRANI ŠKROBI:

- E 1404 oksidirani škrob
- E 1410 monoškrobni fosfat
- E 1412 diškrobni fosfat
- E 1413 fosforiliran diškrobni fosfat
- E 1414 acetiliran diškrobni fosfat
- E 1420 acetiliran škrob
- E 1422 acetiliran diškrobni adipat
- E 1440 hidroksipropil škrob
- E 1442 hidroksipropil diškrobni fosfat
- E 1450 natrijev oktenilsukcinat škroba