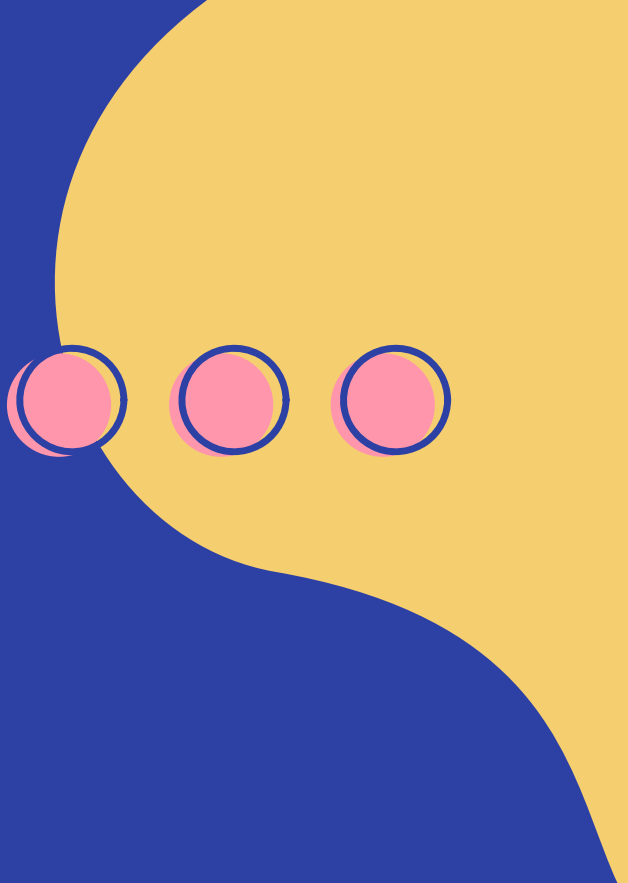
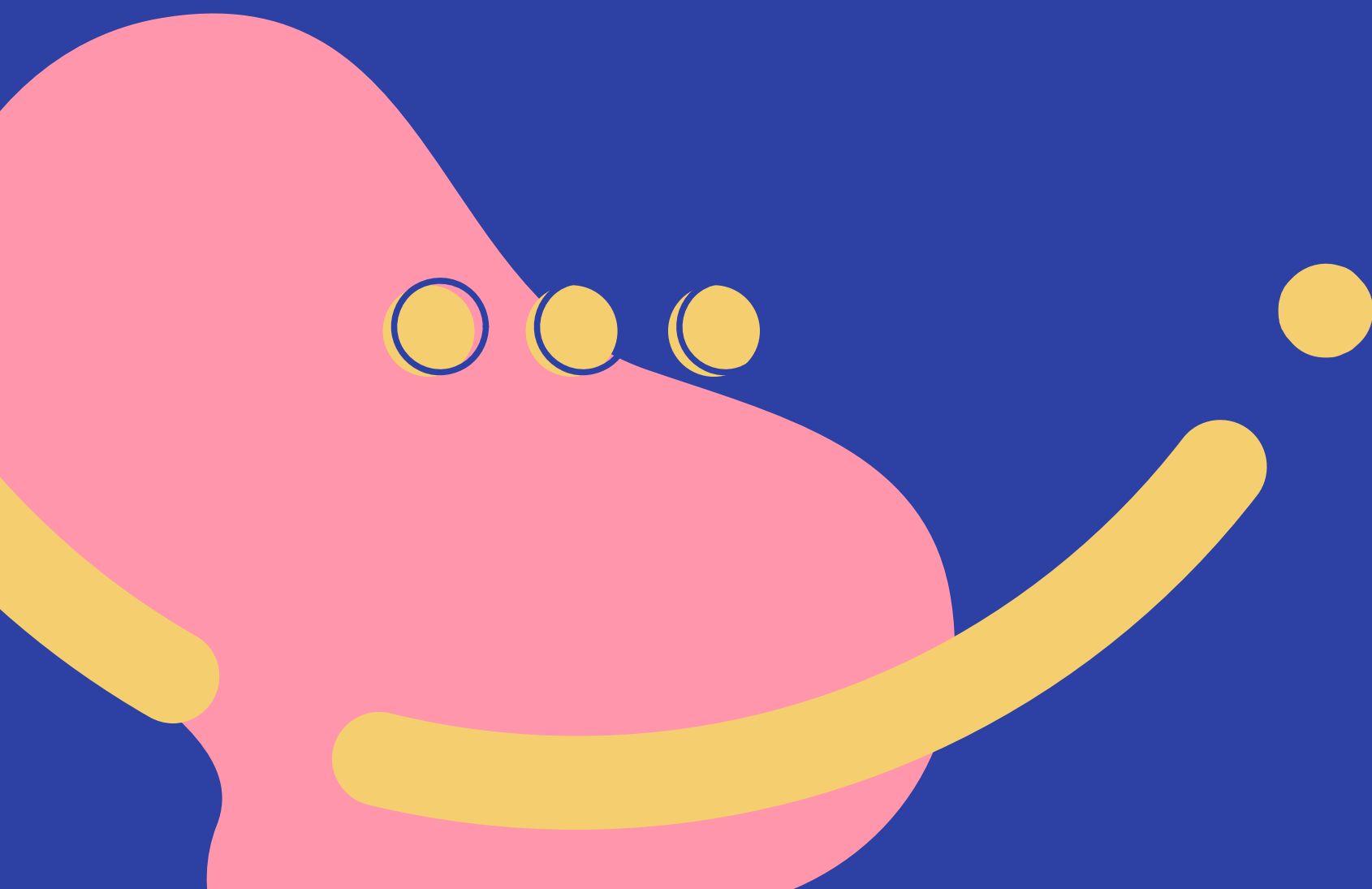




DIETA BEZ GLUTENU I LAKTOZY.

Dagmara Baran

Coś smacznego i niedrogiego





MOJA DIETA

Dieta łatwostrawa bez glutenu i laktozy.

Problem 1

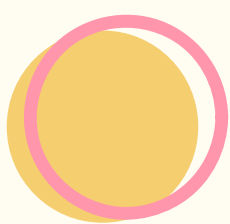
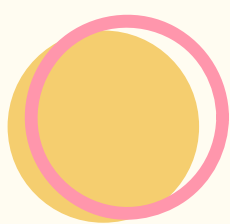
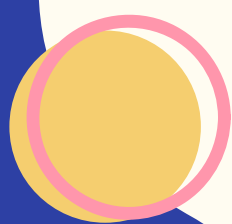
Dieta łatwostrawna
(lekkostrawna).

Problem 2

Dieta bezglutenowa.

Problem 3

Dieta pozbawiona laktozy.





Z czym muszę się zmierzyć?

Plusy i minusy.

Dieta łatwostrawna wymaga rezygnacji z produktów: tłustych, zawierających cukier, przetworzonych, większości surowych, warzyw wzdymających, ale także ciemnego pieczywa czy grubych kasz, alkoholu, kawy, napojów gazowanych i ostrych przypraw.

Jako diaznozowany celiak używam produktów bezglutenowych, które posiadają certyfikat.

Mój nabiał nie zawiera laktozy.



DIETA ŁATWOS TRAWNA

Dlaczego?

Osób borykających się ze schorzeniami przewodu pokarmowego, ale także dla: dzieci, matek karmiących i osób podeszłym wieku. Jest polecana w czasie leczenia onkologicznego i w okresie rekonwalescencji.

Metody przygotowania potraw:

Parowanie, gotowanie, a w czasie poprawy zdrowia: pieczenie lub grillowanie.





© GLUTENIE.

Czy naprawdę jest szkodliwy?

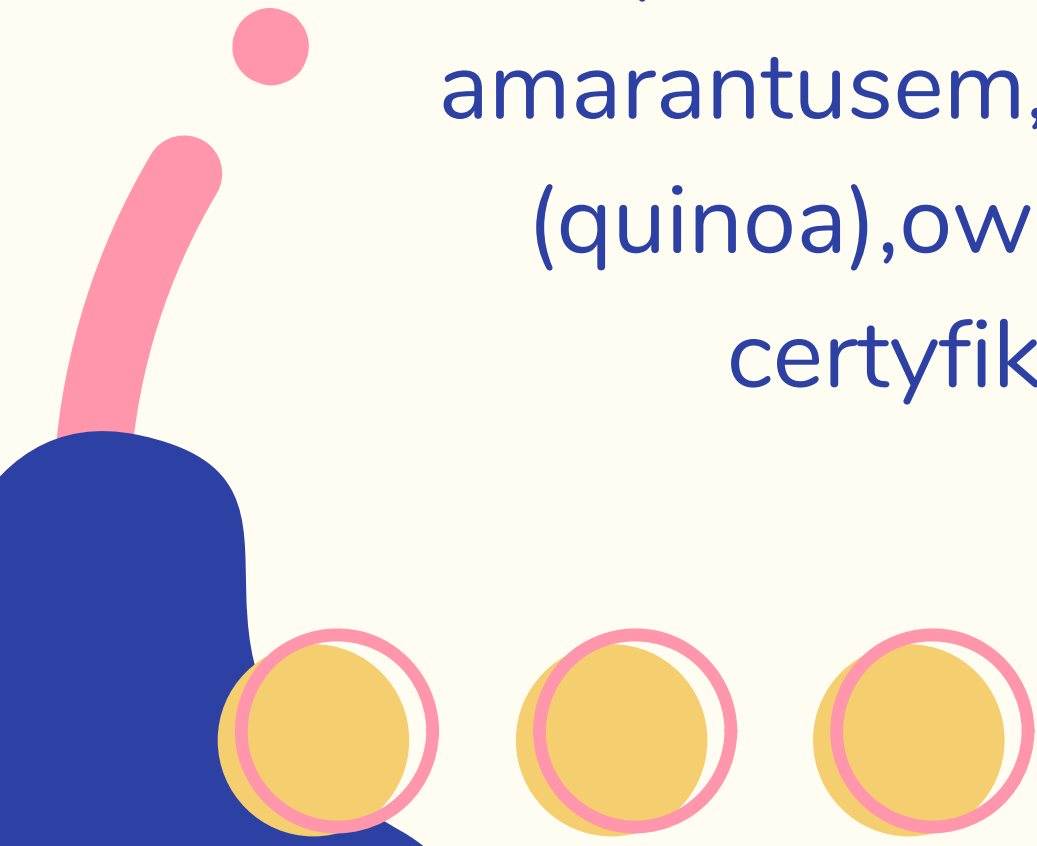
Co to jest?

Mieszanina białek (prolanin i glutenin).

Gdzie występuje?

W ziarnach zbóż. Najbardziej popularne białka to: w pszenicy- gliadyna, w życie-sekalina, w jęczmieniu-hordeina.

Z czym mogę zaszać?



Ryżem, kukurydzą, gryką, amarantusem, komosą ryżową (quinoa), owsem lecz tylko certyfikowanym.



DIETA BEZ GLUTENU

Parę słów.

Przykład 1.

Osób, które świadomie zrezygnowały ze spożywania glutenu, aby poprawić sprawność swojego organizmu lub chcących schudnąć.

Przykład 2.

Chorych borykających się z: nietolerancją lub alergią na gluten.

Przykład 3.

Mających podobnie jak ja celiakię czyli (chorobę trzewną).





Jak zrobić zakupy?

SKLEPY STACJONARNE:

Żabka, Stokrotka, Rossmann, Lidl, Biedronka, Carrefour, Auchan lub sklepy ze zdrową żywnością.

SKLEPY ONLINE:

Balviten, Glutenex, Frisco i Dary Natury.

WYBÓR PRODUKTÓW.

Kupuję wyłącznie produkty zawierające znak przekreślonego kłosa

CZYTANIE ETYKIET.

Jeśli nie mam pewności co do składu nirezygnuję z zakupu.





Znak przekreślonego kłosa.

Oznaczenie produktów.





JAK NIE ZBANKRU TOWAĆ?

Porady praktyczne.

1.Nie idę w ilość.

Nie potrzebuję wszystkich
rodzajów mąk i kasz.

2.Wybieram odpowiednie produkty.

Certyfikowane i szukam
promocji.Sama piekę chleb.



DIETA BEZ LAKTOZY.

Co to jest?

Cukier występujący w przetworach mlecznych.

Jak sobie pomóc?

Stosować według własnej tolerancji produkty bezlaktozowe. Mogę jedynie używać: mleko 1,5 % i jogurt naturalny.



Dostępność produktów.

Co i gdzie kupić?

Najczęściej zawierają fioletowe opakowania i oznaczenie bez laktozy.

Przeważnie umieszczone są w oddzielnym regale.

Kupuję tylko takie, których jestem pewna składu.

Bez dodatku np. mleka w proszku.

Można je nabyć prawie wszędzie.

Kwestią ograniczającą może być dostępność funduszy.