



MB 012 MINŐSÉGBIZTOSÍTÁSI BIZONYLAT ÉTRENDI TANÁCSOK LISZTÉRZÉKENYSÉGBEN SZENVEDŐK RÉSZÉRE

A lisztérzékenység (coeliakia) genetikailag meghatározott, élethosszig tartó autoimmun betegség, melyben gluténfogyasztás hatására a vékonybél szerkezete károsodik, így felszívódási zavar alakul ki. A betegség kizárólag gluténmentes diétával kezelhető. A nem diagnosztizált vagy rosszul kezelt coeliakia számos szövődménnyel illetve társbetegséggel jár.

Gluténmentes diétát elkezdni a diagnózis megléte előtt szigorúan tilos!

A gluténmentes étrend kellő odafigyeléssel, szabályok betartásával jól kivitelezhető. Napjainkban számos, a diétába beilleszthető termék elérhető a piacon. Az alapanyagok kiválasztása, illetve az ételkészítés során a keresztszennyeződés elkerülésére is figyelni kell.

Glutén (hétköznapi nevén siker) megtalálható búzában, árpában, rozsban.

Glutént tartalmaz minden búzafajta durumbúza, alakor, tritikálé, tönkölybúza-, és az ezekből készült lisztek, kenyerek, tészták, édesipari termékek, illetve ide tartozik a búzabúzaadara, búzacsíra, kuszkusz, bulgur is.

Szintén tilos a rozs és származékai, illetve az árpa és származékai és belőle készült termékek, pl. a maláta (sör), árpagyöngy (gersli).

A zab fogyasztható, de mivel gyakori a keresztszennyeződés, ezért oda kell rá figyelni, hogy csak a garantáltan gluténmentes zab illeszthető be a diétába.

A diéta célja:

- a tünetek megszüntetése
- a károsodott bélnyálkahártya következtében csökkent felszívódás helyreállítása
- a rosszindulatú elváltozások megelőzése

A diéta lényege:

A gluténmentes ételekből megfelelően összeállított étrend. A törzskönyvezett, garantáltan gluténmentes élelmiszereken a **gluténmentes, gliadinmentes**, vagy a **lisztérzékenyek /coeliákiások is fogyaszthatják**, vagy az áthúzott búzakaralász ábrája található.

A törzskönyvezett, diétás termékekről az Országos Élelmezési- és Táplálkozástudományi Intézet /OÉTI/ ad ki listát, melyet az Egészségügyi Közlöny tartalmaz.

A gluténmentes élelmiszerek köre évente változik, ezen élelmiszerekről a Magyar Táplálékallergia és Táplálékintolerancia Adatbankból is kérhető információ, melynek internetcímén (www.taplalekallergia.hu) többek között a garantáltan gluténmentes élelmiszerek listája is megtalálható.

További információ található a következő internetcímen: www.liszterzekenyseg.hu, www.taplalekallergia.hu.

Tilos gabonafélék:

- **Búza:** /tönkölybúza, durumbúza is/. Keményítő, liszt, dara, korpa, csíra, kuszkusz, bulgur.
- **Rozs:** liszt, pehely
- **Árpa:** liszt, pehely, gyöngy (gersli), maláta, kávé, sör

Ajánlott gabonafélék:

- **Kukorica:** keményítő, liszt, pehely, dara, kása
- **Burgonya:** keményítő, liszt, pehely
- **Rizs:** keményítő, liszt, pehely, dara
- **Szója:** liszt, granulátum, kocka, sajt, túró, joghurt, izolátum
- **Zab:** liszt, pehely. Oda kell figyelni, hogy garantáltan gluténmentes legyen.



MB 012 MINŐSÉGBIZTOSÍTÁSI BIZONYLAT ÉTRENDI TANÁCSOK LISZTÉRZÉKENYSÉGBEN SZENVEDŐK RÉSZÉRE

Ajánlott nyersanyagok:

Malom- és sütőipari termékek:

Gluténmentes kenyérporok, lisztek:

A sikértartalmú liszteket el kell hagyni, helyettük beilleszthetők a különböző lisztek, lisztkeverékek. Ezek a speciális lisztkeverékek, céllisztek különböző adalékanyagok segítségével helyettesítik a hagyományos lisztek sikértartalmát, így az ezekből készült kenyerek, péksütemények, sütemények, tészták jól formázhatóak, keleszthetők, nyújthatók.

A rizsliszt jól használható kevert sütemények (muffin, piskóta), linzerek készítésénél illetve panírozásnál. A kukoricaliszt sűrítésnél (habarás, rántás), panírozásnál használható.

Búzadara jól helyettesíthető rizsdarával. Zsemlemorzsa kiváltható készen kapható vagy otthon, szárított kenyér felhasználásával készült gluténmentes zsemlemorzzával.

Coelipán kenyérpor, Colimix gluténmentes lisztkeverék, Emese kenysérpor, Barbara lisztkeverék főzéshez, sütéshez, Barbara lisztkeverék kenyér és kelttésztához, FE-MINI kenyérpor, FE-MINI galuska, Christie's különböző gluténmentes lisztkeverékek (kenyér, zsemle, kifli, kelt tészta, fánk) Glutenix kenyérvarázs, Éléskamra gluténmentes lisztkeverék, Hammermühle pizza lisztkeverék. Különböző Gluténmentes termékei vannak (tészták, nassolnivalók, müzlik, csokis ostyák, gabonagolyó stb): Abonett (<https://abonett.hu/hu/kereses?search=glut%C3%A9nmentes>) Cerbona (https://cerbonabolt.hu/glutenmentes_termek), Christie's, Hammermühle, Barbara, Fe-Mini.

A gluténmentes **kenyér** nem olyan könnyű és levegős, mint a búzalisztből készült. Ezek a kenyerek hamarabb kiszáradnak, mint a hagyományosak, ezért célszerű a nem azonnali fogyasztásra szánt kenyeret adagokra osztva lefagyasztani, és fogyasztás előtt sütőben, (mikróban), kenyérpirítóban felmelegíteni. A már megszáradt kenyér felhasználható zsemlemorzsa készítéséhez. A keményítők a búzalisztnél jóval több nedvességet szívnak magukba, sütésnél a tésztát le kell takarni és célszerű a sütőben egy vízzel teli edényt elhelyezni, hogy a tészta felületén ne képződjön gyorsan, szilárd kéreg, mivel a kéreg hatására a tészta belsejében lévő víz nem tud elpárologni, a sütemény / kenyér vizes marad, eltarthatósága romlik. Ham-lett (puffasztott rizs), gluténmentes Abonett termékek, Hammermühle kész kenyerek, Schar kenyér, Nutri Free gluténmentes kenyér.

Gluténmentes száraztészták:

A száraztészták készítéséhez kukorica, rizs, szója, sárgaborsólisztet használhatunk fel.

Kész száraztészták:

- Cornito Tóthék tésztája: cérnametélt, kiskocka, fodros nagykocka, orsó, szarvacska, kagyló, rövidcső
- FE-MINI tészták: cérnametélt, vékonymetélt, szélesmetélt, eperlevél, kiskocka, nagykocka, spagetti, tarhonya, vékonycső, vastagscső, sárga-és fehér rizstészta
- Schar tészták: spagetti, makaróni, csőtészta
- Loprofin tészták
- Love Diet tészták

A tészták főzés után keményebbek maradnak, mint a búzalisztből készültek. Érdeemes néhány praktikat alkalmazni. A nagy mennyiségű sós, enyhén olajos főzővízben való megfőzés után az elkészült tésztát bő, forró vízzel öblítsük le, ezzel lemosva a tésztára rakódott keményítőt.

Készítette:

Jóváhagyta:

2.

Készült: 2023.08.24.

Változat: 02.

MB_012_Lisztérzékenyek_etrendi_tajekoztatoja_2



MB 012 MINŐSÉGBIZTOSÍTÁSI BIZONYLAT ÉTRENDI TANÁCSOK LISZTÉRZÉKENYSÉGBEN SZENVEDŐK RÉSZÉRE

Zöldségek, gyümölcsök:

A zöldségek, gyümölcsök gluténmentesek, az import zöldség azonban tartalmazhat glutént.

Fogyaszthatóak a **gyorsfagyasztott** és **natúr** konzervipari készítmények is.

Tej tejtermékek:

Az ízesítés nélküli tej gluténmentes. Fogyasztható az író, juhtúró, tehéntúró. A natúr joghurt, Danone kefir, tejföl, tejdesszertek/ Vitalinea, Danette vaníliás, csokoládés krém/, joghurthabok, túrókrémek, ízesített joghurtok gluténmentességét a gyártónak kell szavatolnia. /törzskönyvezett élelmiszerek/.

A sajtok többsége is gluténmentes, kivéve a holland sajtokat. Glutént tartalmaznak az instant kakaóporral, kávéval és malátával ízesített tejes italok is.

Tojás:

Gluténmentes, heti 3-5 db fogyasztása javasolt.

Hús- húskészítmények:

A húsok gluténmentesek.

De a húskészítmények, konzervek, szalonnafélék, füstölt húsok glutént tartalmazhatnak. Célszerű előrecsomagolt, biztosan gluténmentes termékeket választani, mert az árusítás során sem szennyeződhetnek gluténnal.

Zsiradékok:

Gluténmentesek. Elsősorban a növényi eredetű zsiradékok felhasználása javasolt.

Édesipari termékek:

Gluténmentes süteményporok. FE-MINI mézes/ vaníliás süteménypor, Emese, Barbara, Damin süteménypor.

Gluténmentes Sütemények:

- Barbara termékek: kakaós perec, piškótakorong, kakaós/ vaníliás/ kókuszos linzer, sós tallér, vajos sós sütemény, kókuszos/ citromos/ kakaós ostya, töltetlen édes vagy sós ostyalapok.
- Schar termékek: csokoládéba mártott keksz, fantázia piskótaalap, briós
- 3Pauly készítmények: csokoládés/ barackos keksz, mini vaníliás keksz, csokoládés vegyes keksz, kókuszos keksz, almás sütemény
- Gluténmentes fagylalttöltésér
- Gluténmentes pudingporok: Alsa vaníliás/ csokoládés pudingpor, Haas pudingporok, FE-MINI: vanília, eper, málna, mangó
- Nutri free
- Hammermuhle

Italok:

Fogyaszthatóak a szénsavas/ szénsavmentes ásványvizek, rostos üdítőitalok, szénsavas üdítőitalok, valódi babkávét, kakaó, tea, gyógytea. A malátából készült pótkávét, instant kávé, kakaó nem fogyasztható. Az aromából készült alkoholos italok, a gyümölcspálinka, a kukorica sör, bor nem tartalmaz glutént. Nem fogyasztható a sör, whisky, vodka, bourbon, gabonapálinkák.



**MB 012 MINŐSÉGBIZTOSÍTÁSI BIZONYLAT
ÉTRENDI TANÁCSOK LISZTÉRZÉKENYSÉGBEN SZENVEDŐK RÉSZÉRE**

Fűszerek:

Zöld, száraz fűszerek, növények szabadon felhasználhatók. A levesporok és kockák, mártásporok, fűszerkeverékek, fűszerkrémek gluténmentességét a gyártónak kell szavatolnia. Ketchupok, majonézek, mustárok közül a kukoricakeményítőt tartalmazó változatok fogyaszthatóak: Univer termékek.

Bébiételek:

A hazai 6 hónapos korig adható bébiételek gluténmentesek, de ezt a gyártónak kell garantálnia, összetevőket át kell olvasni vásárlás előtt. A külföldi bébiételek közül a gluténmentes jelzéssel ellátottak fogyaszthatóak.