

# Kas jāzina par diētu bez glutēna

**CELIAKIJA ir neārstējama, ģenētiska gremošanas sistēmas slimība. Celiakijas slimnieki nedrīkst ar uzturu uzņemt glutēnu – olbaltumvielu, kas sastopama kviešos, rudzos un miežos.**

## Pārtikas produkti, kas piemēroti cilvēkiem ar celiakiju:

- Amarants (graudaugs)
- Augļi
- Auzas (tikai ar atzīmi "bez glutēna" / "gluten free" uz iepakojuma)
- Dārzeņi
- Dzīvnieku tauki bez piedevām
- Eļļas (izņemot kviešu dīgstu eļļu)
- Garšvielas (tikai, ja sastāvā nav uzlabotāju, E- vielu, irdinātāju)
- Griķi
- Jēla gaļa
- Jēla zivs
- Jēlas jūras veltes
- Kartupeļi
- Kukurūza
- Kvinoja (graudaugs)
- Olas
- Pākšaugi
- Piena produkti bez piedevām
- Prosa
- Rieksti un sēklas bez piedevām
- Rīsi
- Soja (izņemot sojas mērci)
- Tapioka
- Topinamburs
- Zaļumi
- Bezglutēna milti (tikai ar atzīmi "bez glutēna" / "gluten free")
- Dabīga tēja, dabīga kafija.

## Pārtikas produkti, kurus nedrīkst lietot cilvēki ar celiakiju:

- Auzas;
- Kvieši;
- Kviešu paveidi - speltas, kamuta, bulgura putraimi;
- Kviešus saturoši izstrādājumi:
  - cīsiņi un desas, žāvējumi ar E - vielām, gaļas un zivju pusfabrikāti;
  - majonēze, sojas mērce, "Teriyaki mērce", u.c. mērces;
  - zivju konservi tomātu mērcē;
  - krabju nūjiņas;
  - garšvielu maisījumi;
  - piena produkti ar piedevām;
  - šokolāde, karameles, ledenes, saldumi, kuri NAV ražoti kā speciāls bezglutēna produkts.
- Kuskuss;
- Manna ;
- Mieži (grūbas);
- Rudzi;
- Iesala sīrups;
- Produkti, kas satur miežus vai miežu iesalu - sausās brokastis, iesala dzērieni, tējas un kafijas dzērieni, šķīstošā kafija vai tēja, kvass, u.c.
- Glutēnu satur vai var saturēt arī E- vielas: E-620, E-621, E-622, E-623, E-624, E-625, E-150 (a,b,c,d); E-575, E-965, E-1404, E-1410, E-1412, E-1413, E-1414, E-1420, E-1442, E-1450, E-1452, E-1451.

## Bezglutēna ēdienu uzglabāšanā un pasniegšanā jāievēro:

- Bezglutēna izejvielas uzglabā cieši aizvērtos, nepieejamos plauktos, pilnībā izslēdzot glutēna saturošo produktu iekļūšanas iespēju tajos;
- Graudaugus pirms lietošanas noskalo tekošā ūdenī;
- Bezglutēna maizi nedrīkst likt uz vienas paplātes ar glutēnu saturošo maizi;
- Virtuves darbinieku rokām un drēbēm ir jābūt tīrām no glutēnu saturošiem miltiem vai ēdienu drupačām.

## Bezglutēna ēdienu pagatavošanā jāievēro:

- Bezglutēna ēdienu gatavo pirms citu ēdienu gatavošanas;
- Gatavošanai izmanto tīrus, īpaši apzīmētus traukus un virtuves piederumus;
- Jāparedz celiakijas slimniekam atsevišķu sviesta vai ievārījuma trauku, nazi, karoti;
- Bezglutēna makaronus vāra tīrā, atsevišķā katlā;
- Bezglutēna maizi nedrīkst likt tajā pašā tosterī, kuru izmanto glutēnu saturošai maizei;
- Cepeškrāsnī uz vienas pannas nedrīkst cept bezglutēna ēdienus un glutēnu saturošos ēdienus. Ir pieļaujama šo ēdienu gatavošana cepeškrāsnī vienlaicīgi, bet uz atsevišķām pannām. Panna ar bezglutēna ēdieniem vienmēr jānovieto virs citām pannām.



Slimību profilakses un kontroles centrs



Latvijas celiakijas pacientu atbalsta biedrība  
"Gluten - Free Experts"  
[www.glutenfree-experts.lv](http://www.glutenfree-experts.lv)