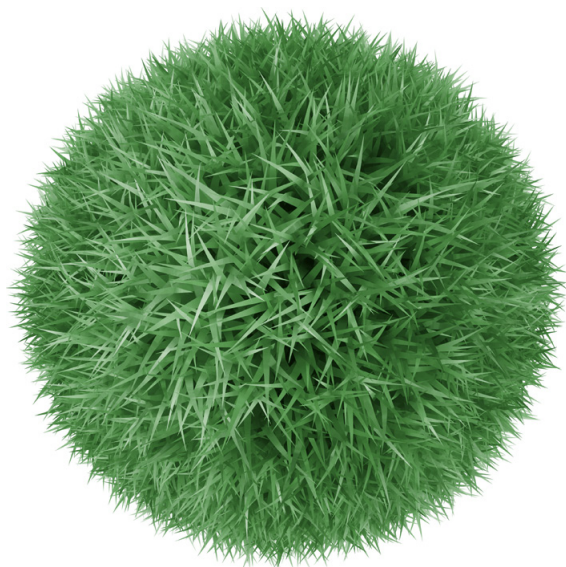


Spis treści



Przedmowa

1. Kiedy i komu potrzebna jest dieta bezglutenowa? Choroby zależne od glutenu – *Anna Rybak, Jerzy Socha*

- 1.1. Celiakia
- 1.2. Alergia na pszenicę
- 1.3. Nieceliakalna nadwrażliwość na gluten (NCNG)

2. Chemiczne właściwości glutenu – *Wojciech Kłys*

- 2.1. Gliadyna i jej toksyczność
- 2.2. Dyskusyjne prolaminy owsa
- 2.3. Oznaczanie gliadyny
- 2.4. Podsumowanie

3. Zasady układania diety bezglutenowej i jej akceptacja – *Anna Stolarczyk*

- 3.1. Podstawowe zasady diety bezglutenowej
- 3.2. Zasady planowania jadłospisu dla osób na diecie bezglutenowej
- 3.3. Racjonalne żywienie w celiakii, czyli bezglutenowa piramida żywienia
- 3.4. Gotowe produkty bezglutenowe w diecie
- 3.5. Akceptacja diety i jej przestrzeganie
- 3.6. Ocena sposobu żywienia osób z celiakią
- 3.7. Rola organizacji zrzeszających pacjentów
- 3.8. Dieta z ograniczeniem FODMAP w leczeniu osób z nieceliakalną nadwrażliwością na gluten
- 3.9. Podsumowanie

4. Dieta bezglutenowa w świetle zaleceń żywieniowych – *Anna Wojtasik, Anna Stolarczyk*

- 4.1. Składniki o szczególnym znaczeniu dla chorych na celiakię

4.2. Inne składniki, na które należy zwracać uwagę, realizując dietę bezglutenową

5. Rośliny naturalnie bezglutenowe – wartość odżywcza i zastosowanie – Anna Wojtasik, Beata Przygoda, Hanna Kunachowicz

- 5.1. Charakterystyka roślin naturalnie bezglutenowych
- 5.2. Wartość odżywcza wybranych roślin bezglutenowych
- 5.3. Pieczywo bezglutenowe

6. Wymagania dla produktów bezglutenowych. Informacja dla konsumenta – Hanna Kunachowicz, Anna Wojtasik

- 6.1. Rys historyczny
- 6.2. Aktualne wymagania dla produktów bezglutenowych – przepisy prawne
- 6.3. Na co należy zwracać uwagę przy zakupie produktów bezglutenowych? Jak praktycznie wykorzystać informacje podawane na etykietach?

7. Zmiany zachodzące w żywności podczas jej wytwarzania i przechowywania – Beata Przygoda, Irena Nadolna

- 7.1. Jak procesy przetwarzania żywności wpływają na zawartość poszczególnych składników odżywczych?
- 7.2. Jak przechowywać i przygotowywać żywność, aby ograniczyć straty składników odżywczych i zapobiegać jej zepsuciu?
- 7.3. Jak poradzić sobie w kuchni? Praktyczne wskazówki

8. Praktyczne wskazówki i porady – Anna Stolarczyk

- 8.1. Kuchnia bezglutenowa w domu
- 8.2. Posiłki bezglutenowe poza domem
- 8.3. Dieta bezglutenowa w podróży
- 8.4. Zakupy żywności
- 8.5. Odpowiedzi na najczęstsze pytania

9. Charakterystyka wartości odżywczej produktów bezglutenowych – Beata Przygoda, Krystyna Iwanow, Irena Nadolna, Hanna Kunachowicz, Anna Wojtasik

- 9.1. Produkty naturalnie bezglutenowe
- 9.2. Produkty bezglutenowe wytwarzane przemysłowo
- 9.3. Omówienie sposobu przygotowania danych do tabel
- 9.4. Tabele składu i wartości odżywczej produktów naturalnie bezglutenowych
- 9.5. Tabele składu i wartości odżywczej produktów bezglutenowych wytworzonych przemysłowo

10. Wykaz przybliżonych miar i wag wybranych produktów – Krystyna Iwanow