

Dieta bezglutenowa może być zupełnie bez sensu

30 września 2019

Badanie opublikowane w czasopiśmie naukowym „Gastroenterology” udowodniło, że dieta bezglutenowa stosowana przez osoby, które nie chorują na celiakię, nie ma żadnego sensu. Spożywanie produktów spożywczych bez glutenu to jedynie zbędne obciążenie dla budżetu domowego, które nie przyniesie nam żadnych korzyści zdrowotnych.

Naukowcy z Uniwersytetu Sheffield w Anglii postanowili nieco ostudzić zapał osób, które uległy modzie na odżywianie się bez glutenu. Po sporządzeniu wniosków specjaliści informują wprost, że nie ma żadnych negatywnych skutków spożywania glutenu, jeśli nie chorujemy na celiakię, która jest dość rzadką chorobą – cierpi na nią jedna na sto osób.

Celiakia, inaczej nazywana chorobą trzewną, dotyczy trwałej glutenozależnej enteropatii jelita cienkiego. Choroba autoimmunologiczna o podłożu genetycznym powoduje nietolerancję glutenu – białka zapasowego, które znajduje się w różnego rodzaju zbożach, przede wszystkim w pszenicy, życie oraz jęczmieniu. Są to bardzo popularne składniki, które występują w większości makaronów, wypieków, płatków śniadaniowych czy po prostu w pieczywie.

Mąka pszenna to również często stosowany zagęszczacz do sosów, produktów mięsnych oraz deserów. Z tego powodu producenci żywności mają naprawdę duże pole do popisu, jeśli chodzi o tworzenie bezglutenowych alternatyw wszystkich produktów spożywczych.

W Stanach Zjednoczonych rynek produktów bezglutenowych osiągnął wartość 2,7 mld dolarów, co wydaje się ogromną wartością, gdy mamy jednocześnie informacje o tym, że na celiakię choruje jedna na sto osób. Dieta bezglutenowa stała

się po prostu modna, co szybko wykorzystali producenci żywności.

Wiele ludzi decyduje się na przejście na dietę bezglutenową w nadziei na to, że pomoże ona im w odchudzaniu. Także ten pogląd obalili naukowcy – okazuje się wręcz, że jedzenie bezglutenowe może spowolnić proces spalania tkanki tłuszczowej. Dzieje się tak dlatego, że produkty bez glutenu są bardziej przetworzone, posiadają mniej błonnika i substancji odżywczych, a za to więcej tłuszczu oraz cukru.

Dodatkowe wnioski na temat stosowania diety bezglutenowej to wyraźnie wyższy koszt codziennych zakupów spożywczych. Badacze oszacowali, że ceny produktów bez glutenu są zwykle wyższe o 139% względem konwencjonalnych produktów.

Źródło: ZmianyNaZiemi.pl