Bezglutenowy nie znaczy zdrowy

25 kwietnia 2020

Mówi się, że stosowanie tej diety dodaje człowiekowi sił witalnych, energii, chęci do działania, a przede wszystkim zdrowia. Bezglutenowa dieta cud stała się jednak w ostatnich czasach przedmiotem licznych kontrowersji i niedomówień. Czy rzeczywiście jest zdrowa? Czy każdy powinien ją stosować? Aby znaleźć odpowiedzi na te pytania, należy wgryźć się nieco bardziej w temat.

Gluten jest mieszaniną białek występującą w zbożach takich, jak pszenica, żyto czy jęczmień. Nadaje ciastu elastyczność, ciągliwość, jest naturalnym spulchniaczem i świetnie smakuje. To dzięki niemu pieczywo jest takie apetyczne. Dla większości osób produkty zbożowe są bezpieczne, ale nie dla kilku procent populacji, która nie może spożywać glutenu, ponieważ ten wywołuje u niej problemy zdrowotne takie, jak na przykład celiakia, alergia czy nawet choroby autoimmunologiczne. Dla tych osób dieta bezglutenowa jest koniecznością. Niektóre osoby, które tolerują produkty zbożowe, również sięgają po tą dietę, uważając ją za zdrową i korzystną dla organizmu. Czy jest tak w rzeczywistości?

Dieta bezglutenowa to najprościej rzecz ujmując unikanie spożywania części produktów zbożowych i tych zawierających w swoim składzie gluten. Czego jeszcze poza tą grupą białek pozbywamy się stosując powyższą dietę? Na pewno w bardzo dużym stopniu błonnika, co szybko zauważymy, przechodząc pochopnie, bez przygotowania merytorycznego na dietę bezglutenową. Nieprzyjemne zaparcia, bo o nich tu mowa, są konsekwencją niskobłonnikowej diety i nie wystarczy połknąć cudownej tabletki z błonnikiem, aby wyrównać jego niedobory.

Błonnik to różne substancje, zazwyczaj pochodzenia roślinnego

nieulegające trawieniu przez enzymy przewodu pokarmowego. Są one pożywką dla bakterii jelitowych, nadają masy treściom kałowym, pobudzają jelita do pracy. Na rynku dostępne są różne suplementy błonnikowe, sama żywność bezglutenowa jest także wzbogacana błonnikiem, więc wydaje się, że problemu nie ma, jednak z praktycznego punktu widzenia wygląda to inaczej, ponieważ owe produkty spożywcze i suplementy diety nie każdemu posłużą w takim samym stopniu dobrze, rozwiązując jego problemy jelitowe. Do tego trzeba pamiętać, że zażywając błonnik, należy pić odpowiednie ilości wody. Przyjmuje się, że dorosły człowiek powinien dziennie spożywać 20-40 g błonnika (porcjami) i pić przy tym 2 litry wody. Błonnik wiąże wodę obecną w przewodzie pokarmowym i gdy jest jej za mało, masy kałowe wysychają i dochodzi paradoksalnie do powstawania zaparć.

Spożywanie warzyw i owoców, aby uzupełnić ilość błonnika w organizmie, to też w pewnym stopniu praca sama w sobie, ponieważ trzeba orientować się, ile błonnika zawierają poszczególne produkty. Dla przykładu 100 g: gruszki zawiera 2,1 g błonnika, jabłka – 2,0 g, banana – 2,5 g, ryżu brązowego – 2,4 g. Dla porównania w 100 g: bułki grahamki znajdziemy 5,4 g błonnika, makaronu pełnoziarnistego – 6,2 g, chleba żytniego – 8,4 g. Może się okazać, przynajmniej na początku stosowania diety bezglutenowej, że jest ona przede wszystkim walką z zaparciami, liczeniem ilości spożywanego dziennie błonnika, poszukiwaniem produktów wysokobłonnikowych i tych, które po prostu służą naszym jelitom.

Dieta bezglutenowa to nie tylko utrata błonnika, ale także smaku. Gluten sprawia, że pieczywo smakuje przepysznie, jest pulchne i sprężyste. Niestety tych właściwości nie posiada pieczywo bezglutenowe, które bardzo często się kruszy i smakuje jak przysłowiowy karton. Ogólnie produkty bezglutenowe to najczęściej twory złożone z całej litanii kilkunastu przeróżnych, często dziwnie brzmiących składników, które zapewne nie mają wiele wspólnego ze zdrową żywnością. Dla

osoby, która nie może spożywać glutenu, poszukiwanie w sklepach (także internetowych) zjadliwej żywności bezglutenowej to prawdziwe wyzwanie. Jeśli zatem nie lubimy gotować czy piec samodzielnie, nie mamy na to czasu, jesteśmy skazani na gotową żywność bezglutenową, która pozostawia wiele do życzenia, a ze zdrowym odżywianiem ma zazwyczaj niewiele wspólnego, bo jest wysoce przetworzona. Warto zaznaczyć, że mąki bezglutenowe zachowują się inaczej niż te tradycyjne np. pszenna czy żytnia i przejście na dietę bezglutenową może oznaczać uczenie się pieczenia od podstaw.

Dla ludzi cierpiących na choroby glutenozależne powyższa dieta jest koniecznością. Dla tych osób na pewno jest korzystna, poprawia samopoczucie, dodaje sił i energii, bo dzięki niej organizm wraca do zdrowia. Osoby tolerujące produkty zbożowe raczej nie odczują większych zmian w swoim samopoczuciu, przechodząc na dietę bezglutenową, ponieważ ich organizm nie reaguje negatywnie na obecność glutenu w pożywieniu. Decydując się na taką dietę bez konsultacji ze specjalistą, możemy sobie bardziej zaszkodzić niż pomóc. W założeniu dieta bezglutenowa ma leczyć i służyć osobom z chorobami glutenozależnymi, a nie być sposobem na odchudzanie czy poprawianie samopoczucia.

Autorstwo: JZ
Źródło: WolneMedia.net