



WSPARCIE SZPITALI DIETA BEZGLUTENOWA PORADNIK DLA PERSONELU

Organizatorem akcji „Wsparcie Szpitali Dieta Bezglutenowa” jest:
dr Wioleta Zysk, specjalistka ds. diety bezglutenowej, celiakii.

Kontakt: biuro@wioletazysk.pl

Wsparcie specjalistyczne stanowią:
mgr Krzysztof Farbotnik, dietetyk kliniczny
mgr Magdalena Kosak, dietetyk kliniczny



Zeskanuj i dowiedz się więcej!

Szanowni Pracownicy Personelu Medycznego,

przygotowanie posiłków zgodnych z zasadami diety bezglutenowej to wyjątkowe wyzwanie, które wymaga nie tylko zaawansowanych umiejętności kulinarnych, ale również głębokiej świadomości specyfiki chorób zależnych od glutenu. Poprzez organizację inicjatywy społecznej "Wsparcie Szpitali Dieta Bezglutenowa", mamy na celu udzielić wsparcia placówkom medycznym w efektywnym zarządzaniu dietą bezglutenową. Nasza inicjatywa jest całkowicie darmowa dla szpitali, a jedynym wymogiem jest przesłanie zgłoszenia chęci uczestnictwa.

Celiakia i inne choroby zależne od glutenu

Celiakia jest zaburzeniem autoimmunologicznymi, które występuje u osób predysponowanych genetycznie. Charakteryzuje się trwającą całe życie nietolerancją glutenu. Spożycie białek glutenu przez osoby chore na celiakię prowadzi do zaburzeń budowy w obrębie błony śluzowej jelita cienkiego.

Dieta bezglutenowa jest podstawą leczenia pacjentów z celiakią i innych chorób zależnych od glutenu. W chorobach tych jest ona punktem wyjścia terapii – zmniejsza aktywność choroby, zapobiega związanym z nią powikłaniom, poprawia zdrowie i jakość życia. Prawidłowo prowadzona, zmniejsza działalność prozapalną w jelicie i prowadzi do odbudowy kosmków jelitowych, które są niezbędne w procesie wchłaniania składników odżywczych. Dobrze zbilansowana dieta bezglutenowa to podstawa zdrowia, jak również dobrego samopoczucia. Nieprawidłowo przestrzegana dieta może powodować poważne konsekwencje zdrowotne.

Zakup produktów bezglutenowych

Podczas zakupów do przygotowywania posiłków bezglutenowych, ważne jest świadome wybieranie produktów, które nie zawierają glutenu. Zaleca się wybierać produkty z napisem „produkt bezglutenowy”, ponieważ ten zapis wskazuje, że produkt jest bezpieczny do spożycia przez osobę z celiakią. Jeśli na podstawie informacji umieszczonych na etykiecie nie jest się w stanie stwierdzić, że produkt nie zawiera glutenu, należy dokładnie przeczytać listę składników. Regularne sprawdzanie etykiet przed każdym przygotowaniem posiłku jest niezbędne, aby wyeliminować produkty zawierające gluten.

Produkty, na opakowaniu których podano informację typu „może zawierać śladowe ilości glutenu”, „na terenie zakładu stosowany jest gluten/pszenica” lub „nie zawiera pszenicy” są zagrożeniem dla zdrowia osób chorych na celiakię. Zawartość glutenu w takiej żywności może być wyższa niż dopuszczalna dla tej grupy. Żywność oznaczona jako „wolna od pszenicy”, może zawierać inne zboża, tj. żyto, orkisz lub kamut, które w składzie mają gluten. Podobnie produkty potencjalnie bezglutenowe, jak ryż i kasza, bez oznaczenia „produkt bezglutenowy” mogą być nim zanieczyszczone.

Wybieranie jednoskładnikowych produktów z pewnych źródeł, a także unikanie przetworzonej żywności, pomaga w minimalizacji ryzyka obecności tzw. ukrytego glutenu. Z tego powodu lepszym wyborem będą ziemniaki gotowane w wodzie, niż kasza gryczana.

Przechowywanie produktów bezglutenowych

Produkty i gotowe dania bezglutenowe powinny być przechowywane oddzielnie od produktów i posiłków zawierających gluten. W przypadku braku osobnego miejsca na przechowywanie produktów bezglutenowych, zaleca się wydzielenie osobnej szafki, którą można oznaczyć etykietą, np. „żywność bezglutenowa”, aby każdy pracownik z łatwością mógł zidentyfikować obszar przeznaczony wyłącznie dla tych produktów. Jeżeli wyznaczenie odrębnej szafki nie jest możliwe, zaleca się przechowywanie produktów bezglutenowych na najwyższej półce szafki lub lodówki. Istotne będzie również przesypywanie produktów sypkich, do szczelnie zamykanych pojemników od razu po ich otwarciu oraz ich odpowiednie oznaczenie.

Jasne oznaczenie i etykietowanie produktów bezglutenowych ułatwi ich szybkie rozpoznanie i łatwe zlokalizowanie w przestrzeni przechowywania.

Przygotowanie posiłków bezglutenowych

Dla utrzymania czystości i uniknięcia zanieczyszczenia krzyżowego glutenem, personel kuchni powinien regularnie myć ręce oraz stosować odpowiednie środki ochrony, tj. rękawiczki i fartuchy, które zapewnią bezpieczne przygotowanie potraw bezglutenowych. W przypadku braku wydzielonego pomieszczenia do przygotowywania posiłków bezglutenowych, konieczne będzie dokładne i regularne czyszczenie blatów i/lub powierzchni roboczych (osobnym zmywakiem) przed rozpoczęciem przygotowywania potraw.

Optymalnym podejściem do przygotowywania posiłków jest rozpoczęcie pracy od potraw bezglutenowych, w celu uniknięcia pomyłek oraz minimalizacji ryzyka zanieczyszczenia krzyżowego glutenem.

Jeśli przygotowanie posiłku bezglutenowego w pierwszej kolejności nie jest możliwe, posiłki powinny być przygotowane zgodnie z możliwościami kuchni, jednak najważniejszym elementem będzie w takim wypadku wyparzenie narzędzi wspólnych dla diet zawierających gluten i diety bezglutenowej. Jasne oznaczenie pojemników, talerzy i narzędzi używanych do potraw bezglutenowych, np. poprzez zastosowanie różnych kolorów, specjalnych etykiet lub oddzielnych zestawów, może ułatwić ich rozróżnienie.

Oznaczanie wspólnych produktów

Konieczne jest oznaczanie i oddzielanie produktów wspólnych, takich jak masło, dżem, musztarda, ketchup czy inne smarowidła na kanapki. Bezpieczniej jest przygotować osobne pojemniki dla każdego produktu, unikając ryzyka zanieczyszczenia, np. okruchami pieczywa.

Smażenie

Niedopuszczalne jest smażenie na jednej patelni mięsa w panierce zawierającej gluten i bezglutenowej. W przypadku posiadania tylko jednej patelni, zaleca się rozpoczęcie smażenia dania bezglutenowego. Podczas jednoczesnego przygotowania obu rodzajów potraw, np. przy przewracaniu surowców zawierających gluten i bezglutenowych na patelni, należy używać osobnych sztućców.

Gotowanie

Niedopuszczalne jest gotowanie surowców i potraw bezglutenowych w wodzie, w której wcześniej ugotowano produkt glutenowy, np. makaron pszenny. Zabronione jest używanie tych samych garnków bez uprzedniego umycia, jeżeli wcześniej były używane do surowców i potraw z glutenem. Analogicznie w przypadku pieczenia, niedopuszczalne jest pieczenie wypieków bez glutenu na tej samej blaszce, co wypieki zawierające gluten.

Separacja potraw

Należy unikać podawania potraw zawierających gluten i bezglutenowych na tym samym półmisku. Ta zasada dotyczy wszelkich potraw, tj. ciast, kotletów, itp.

Ponadto istotne będzie:

- Staranne czyszczenie dna miksera i innych urządzeń, w celu uniknięcia osadzenia zaschniętego ciasta lub mąki zawierającej gluten;
- Używanie fartucha, ściereki kuchennej i gąbki o innym kolorze, w celu uniknięcia przenoszenia glutenu na te materiały.

Praktyczne wskazówki podczas przygotowania potraw bezglutenowych:

- Warto używać produktów naturalnych, jak najmniej przetworzonych;
- Alternatywą dla mąki pszennej, przy zagęszczaniu zup i sosów może być mąka ziemniaczana, kukurydziana lub ryżowa, oznaczona jako „produkt bezglutenowy”. Dla zwykłej bułki tartej, może być to bułka tarta bezglutenowa, mąka bezglutenowa lub ugniecione płatki kukurydziane bezglutenowe, jak również drobno posiekane orzechy;
- Bezglutenowe pieczywo najlepiej wypiekać na drożdżach świeżych, a do przygotowywania innych wypieków używać bezglutenowego proszku do pieczenia;
- Dodanie ubitego białka jaja do ciasta może pomóc w uzyskaniu lepszej struktury ciasta.

Uwaga

Jeśli omyłkowo gluten został dodany do dania podczas jego przygotowywania, należy przygotować nowy posiłek. Usunięcie grzanki z sałatki nie eliminuje śladowych ilości glutenu. Taki posiłek nie może być już spożywany przez osobę z celiakią. Żywność, która jest deklarowana jako bezglutenowa, powinna być bezglutenowa.

Pakowanie i transport posiłków bezglutenowych

W przypadku, jeśli szpital posiada własną kuchnię, pakowanie posiłków bezglutenowych powinno odbywać się na samym początku procesu pakowania gotowych posiłków. Posiłki bezglutenowe, muszą być zapakowane w osobne (najlepiej jednorazowe) opakowania, które będą odpowiednio zabezpieczone przed możliwym kontaktem z produktem glutenowym. Poleca się zgrzewanie opakowań jednorazowych z posiłkiem bezglutenowym na uprzednio oczyszczonej zgrzewarce. Jeśli szpital nie dysponuje urządzeniem do zgrzewania pojemników jednorazowych, można użyć pojemników wielorazowych typu GN. Pojemniki te powinny być jednak dokładnie umyte, szczególnie w miejscach, w których mogą zalegać resztki zawierające gluten, np. w uszczelkach. W celu eliminacji zanieczyszczenia glutenem posiłku bezglutenowego, warto przeznaczyć kilka takich pojemników jedynie do kontaktu z żywnością bezglutenową. Posiłki bezglutenowe, które są pakowane w pojemniki typu GN powinny być transportowane w osobnych styropianowych transporterach. Transportery do przewozu produktów bezglutenowych należy wyraźnie oznaczyć.

Składanie zamówienia na kuchni

Upewnij się, że kucharz potwierdza zrozumienie zamówienia. Jeśli przekazujesz informacje do kuchni robiąc to ustnie lub dostarczając zamówienie, upewnij się, że osoba, która je otrzymuje, potwierdza, że danie ma być bezglutenowe.

Odbieranie zamówienia z kuchni

Potwierdź, że danie jest bezglutenowe. Sprawdź je, aby upewnić się, że to zamówione danie i że nie ma w nim widocznego zanieczyszczenia glutenem, np. dodatku grzanek na sałatce.

Podawanie posiłków na oddziale

Umyj ręce, aby usunąć ryzyko zanieczyszczenia krzyżowego glutenem. Dostarcz talerze z jedzeniem zawierającym gluten osobno. Nie noś dań bezglutenowych na tacy z innymi talerzami z jedzeniem zawierającym gluten. Zajmij się Pacjentem na diecie bezglutenowej jako pierwszym. Jeśli jest to możliwe użyj innego koloru lub kształtu talerzy, sztućców do potraw bezglutenowych oraz szklanek do napojów bezglutenowych. Potwierdź z Pacjentem zgodność dostarczonego posiłku z zamówieniem.

Lista produktów do przygotowania posiłków bezglutenowych:

Zboża i mąki, tylko z napisem „produkt bezglutenowy”:

- Ryż, mąka ryżowa;
- Kukurydza, mąka kukurydziana;
- Proso, mąka jaglana;
- Gryka, mąka gryczana;
- Amarantus, mąka z amarantura;
- Komosa ryżowa, mąka z komosy ryżowej;
- Mąka migdałowa;
- Mąka kokosowa;
- Mąka z ciecierzycy;
- Mąka z tapioki.

Chleb i produkty piekarnicze, tylko z napisem „produkt bezglutenowy”:

- Chleb, bułki, tortille, bagietki, ciasta, ciasteczka, babeczki, muffiny.

Makarony i kasze, tylko z napisem „produkt bezglutenowy”:

- Makaron ryżowy;
- Makaron kukurydziany;
- Makaron z mąki jaglanej;
- Makaron gryczany;
- Makaron z amarantusa;
- Makaron z komosy ryżowej;
- Kasza jaglana;
- Kasza gryczana.

Nabiał i jaja:

- Jaja, mleko, masło;
- Jogurt naturalny, w zależności od składu;
- Ser, w zależności od składu.

Świeże mięso i ryby:

- Drób, wołowina, wieprzowina, ryby;
- Przetwory mięsne i rybne, tylko z napisem „produkt bezglutenowy”.

Owoce i warzywa:

- Wszystkie świeże owoce i warzywa;
- Suszone owoce i warzywa, w zależności od składu;
- Mrożone owoce i warzywa, w zależności od składu.

Przekąski i produkty przetworzone, tylko z napisem „produkt bezglutenowy”:

- Batony;
- Orzechy i nasiona;
- Galaretka, kisiel, budyń.

Przyprawy:

- Świeże zioła;
- Suszone zioła i przyprawy, tylko z napisem „produkt bezglutenowy”.