



Dieta bezglutenowa to dieta, której podstawową i jedyną zasadą jest wykluczenie z jadłospisu glutenu - szczególnego rodzaju białka. W diecie bezglutenowej bezpieczne są produkty z mąki kukurydzianej, ryżowej, sojowej, gryczanej, prosa, amarantusa, komosy ryżowej, ponieważ te rośliny naturalnie nie zawierają glutenu. Bez przeszkód można spożywać także odpowiednio przetworzone zboża glutenowe. W jadłospisie mogą znaleźć się również kasza jaglana, orzechy, soczewica, ciecierzycy, sezam, siemię lniane i ziarna słonecznika, a także bezglutenowy owies. Jednak tutaj ważna uwaga - mąka kukurydziana, ryżowa, gryczana dostępne w sprzedaży mogą być zanieczyszczone glutenem, na skutek np. mielenia w tym samym młynie albo przetwarzaniu w tym samym zakładzie zbóż bezglutenowych i glutenowych. Dlatego najlepiej kupować produkty z licencjonowanym znakiem przekreślonego kłosa, ponieważ nad tymi produktami kontrolę sprawują organizacje chorych na celiakię.