

Mit ehetsz és mit nem, ha tiltólistára került a glutén

Ha gluténmentesen kell neked, vagy egy családtagodnak étkezni, rendesen bele kell vetned magad az élelmiszer-összetevők kicsit sem könnyű világába. Ha minden diétahibát és keresztszennyeződést ki akarsz iktatni, hogy valóban javuljon az állapotod, akkor nem elég az, hogy nem ehetsz BÚZÁT, ÁRPÁT, ÉS ROZST. Ezek feldolgozott formái ugyan is számtalan formában kaphatók a kereskedelmi forgalomban, ráadásul adalékanyagként előfordulhatnak olyan feldolgozott élelmiszerekben, sőt higiéniai termékekben, játékokban is, amikre álmodban sem gondolnál.

Ebben az összefoglalóban összegyűjtöttem Neked azokat a legjellemzőbb alapanyagokat, ételeket, összetevőket, amik alapján könnyen és gyorsan **MEGTANULHATOD, mit tehetsz a bevásárlókosaradba, és mit nem.**

Nem áltatlak azzal, hogy könnyű lesz az elején, hiszen sok megszokott dologról le kell mondanod, de ugyanakkor olyan új alapanyagokkal ismerkedhetsz meg, amik valóban az egészségedet szolgálják. Lesznek a listában szuper élelmiszerek, és lesznek olyanok is, amik szimplán CSAK gluténmentesek. Az utóbbiak is a barátaid, hiszen nem károsítják tovább az emésztőrendszered.

#hadarikritagluténmentes
#sikerélményakonyhában
#együttjobb

TILTÓLISTA

GABONÁK	FELDOLGOZOTT FORMÁI
BÚZA közönséges, tönköly, király, durum, kamut, einkorn, alakor, tönke, burizs, ősbúza trikitalé (búza és rozs hibridje)	<ul style="list-style-type: none"> • finomliszt, rétesliszt, graham liszt, teljes kiőrlésű liszt, univerzális liszt, sütemény liszt, kenyérliszt, pizza liszt, búzadara, fogós liszt, kétszer fogós liszt, semolina (búzadaraliszt), zsemlemorzsa • kuszkusz, bulgur, búzatöret, tönkölydara, durum dara, tönkölyrizs • búzapehely, puffasztott búza, búzakorpa, tönkölypehely, • búzacsíra, *búza (por), **búzakeményítő, sikér, búzasikér, búzafehérje, búzamaláta, tönkölyhéj • mindenféle tojásos vagy tojásmentes búzaalapú tészta (spagetti, mentélt, csó, betű, cérna, lasagne, stb.) • hagyományos sütemények, kekszek, ropik, ostyák, csokoládék, cukorkák, snackek, chipsek, fagylalttölcsér, müzli • hagyományos (búza) kenyér: burgonyás kenyér, vekni, gyökérkenyér, parasztkenyér, stb., kifli, zsemle, cipó, kalács, péksütemények, croissant, kürtőskalács • macesz, pászka, szejtán, gabona fasírt keverék
ÁRPA	<ul style="list-style-type: none"> • árpagyöngy (gersli), árpapehely, árpa liszt, árpakorpa, puffasztott árpa, hántolt árpa, piritott árpa, árparost, jelöletlen árpafű (por), árpakása alap, aktív árpa formula, árpa keményítő, müzli, gabona fasírt keverék • extrudált árpa kenyér, árpás kenyér • ***maláta, árpa maláta szirup, malátakáv • miszókrem, miso • árpaliszt
ROZS	<ul style="list-style-type: none"> • rozsliszt, rozspehely, rozskorpa, rozskivonat, rozstöret, müzli, gabona fasírt keverék • rozs maláta • gabonakáv • rozskenyerek, extrudált rozskenyér, rozstészták

<p>**** JELÖLTLEN 'SZENNYEZETT' ZAB</p>	<ul style="list-style-type: none"> • zabliszt, zabpehely liszt, zabpehely, zabtöret, zabdara, zabkorpa, zabrost • müzli szelet, granola, zabkása, puffasztott zab, zabszelet • zabital, zabkrém, zab desszert (puding), zab italpor • zab fasírt keverék (por)
---	--

***Búza:** Köztudott, hogy a glutén a gabonaszemben található, tehát elvileg a búza, és az abból készült levek, porok is gluténmentesek. Előfordulhat azonban, hogy mag is kerül a gépezetbe, ezért csak akkor vállald be, ha a gluténmentességet igazolni tudják, vagy TE magad préseled otthon, és meg tudsz bizonyosodni arról, hogy véletlenül sem kerül bele magrés.

**** Búzakeményítő:** A búzakeményítő a búzafeldolgozás egy terméke, amiben már nincs glutén (kimossák belőle). Ajánlott azonban ebben az esetben is JELÖLTEN gluténmentes terméket választani. **BÚZAALLERGIÁSOK** ezt sem fogyaszthatják!

*****Maláta:** Maláta készülhet pl. kukoricából is. Amennyiben a maláta szó önmagában szerepel, vélhetően tiltólistás (búza, rozs) gabonából készül, ezért NE fogyassz belőle.

******Zab:** A zab gluténmentes gabona. Tiltólistára csak abban az esetben kerülhet, ha a termesztés, aratás, tárolás, feldolgozás során érintkezik(het) más, glutén tartalmú gabonával. CSAK és KIZÁRÓLAG JELÖLT zabtermékeket vásárolj, ha diagnosztizáltan gluténérzékeny vagy!

TILTÓLISTÁS ALKOHOLOK/ITALOK

TILTOTT ALKOHOLOK: vodka, whiskey, gin, sör

FONTOS! A vodka, a sör, és a whiskey készülhet gluténmentesen is, de ezt JELÖLNI KELL az ital csomagolásán. Tudnod kell azt is, hogy vannak olyan 'titkos receptúrák' alapján készített, főként **gyógynövényes szeszes italok** is, melyekről nem lehetünk biztosak a gluténmentességet illetően. Kezeld ezeket a termékeket is fenntartással!

Kiemelten fontos, hogy egy szórakozóhelyen, baráti társaságban rákérdezz, miket tartalmaz egy ital, például egy koktél. Ha a fenti italok közül egy is alkotórésze az italnak, **NE igyál belőle!**

Ha ezt nem teszed meg, könnyen előfordulhat, hogy nem a másnaposság lesz a legnagyobb problémád.

**A gluténmentes diétában fogyaszthatók:
a borok, a borpárlatok, a pezsgők, a likőrök,
az égetett szeszek, a Pálinka, a rum, a Requila,
a Cider, a Vermut, a Szaké, az Ouzo, a Grappa, a Snapsz is.**

FONTOS: Az úgynevezett emulziós – **krémlikőröket** érdemes különös tekintettel kezelni, mert lehet gluténtartalmú összetevő benne stabilizátor formájában.

EGYÉB ITALOK: A víz, ásványvíz, rostos és szénsavas üdítők, *teák alapvetően* gluténmentesek, de a **malátából készült pótkávéból**, valamint az **instant kakaóból készült italok** fogyasztását kezeld fenntartással. Csak akkor fogyassz belőle, ha a termék jelölten gluténmentes.

Egyes vélemények alapján a **kávéban** lévő egy bizonyos fehérje képes a gluténhoz hasonló immunválaszt kiváltani, de ebben a kérdésben megoszlanak a vélemények, és a kutatások is. Amennyiben azonban úgy érzed, hogy minden keresztszennyeződést kiiktattál, mégis rosszak a laboreredményeid, és kávézol, lehet érdemes kiiktatnod ezt az italt is.

Az aktívan sportolóknak érdemes odafigyelniük az **izotóniás italokra** is, mert sajnos azokban is előfordulhat az ártalmas glutén.

Ahol még megbújhat a tiltott glutén!

Mielőtt rátérek az ehető élelmiszerek hosszú sorára, muszáj kitérni azokra a rejtett veszélyforrásokra, amik a bolti késztermékekben leselkednek rád. Ha az általános szupermarketekben, élelmiszerhálózatokban szoktál vásárolni, akkor különös tekintettel olvasd el az alábbi terméktípusok **ÖSSZETEVŐINEK** a listáját!

A **CÍMKEOLVASÁS** lesz az egyik új tananyagod. Semmit ne tegyél úgy a bevásároló kosaradba, hogy nem olvastad át az összetevőket! Ne tévesszenek meg azok a kifejezések sem, hogy BIO, REFORM, SUPER FOOD, stb. Ezeknek semmi köze a gluténmentességhez, természetesen nem zárják ki azt, de minden esetben meg kell, bizonyosodj afelől, hogy biztonságos alapanyagot tettél a kosaradba!

A hatályos jogszabályok szerint a gyártónak vagy magyarországi forgalmazónak jelölnie kell a termék csomagolásán a 14 fő allergént, melyek között az 1. helyen szerepel a glutén. Az ételintoleranciát vagy allergiát okozó összetevőt nem csak ki kell írni, de vizuálisan ki is kell emelni a szöveggörnyezetben.

Például így:

BÚZAKORPA (nagybetűvel)
maláta (vastagított betűvel)
sikér (aláhúzva)
búzapehely (dőlt betűkkel)

vagy ezek kombinációját is alkalmazhatják, pl. **búzaliszt** (vastagon szedve, aláhúzva, dőlt betűvel).

Lényeg, hogy a fogyasztó, azaz a TE számodra könnyen felismerhető legyen a veszélyforrás.

A következő részben azokat az időnként 'megdöbbenő' veszélyforrásokat gyűjtöttem össze, amiket kerülnöd, de legalább is folyamatosan ellenőrizni kell.

ÍZESÍTETT TEJKÉSZÍTMÉNYEK/TEJTERMÉKEK

kakaós, vaníliás, egyéb ízesítésű tejek
ízesített joghurtok
joghurtok gabonapelyhekkel, müzlivel
tejdesszertek (pudingok, tiramisu, tejszelet, stb.)
ízesített, kenhető sajtkrémek

MINDEN, amit ízesítenek, és nem natúr formában kapható, veszélyforrás lehet, ezért olvasd el az összetevőket. Ha a fenti listában található bármelyik kifejezést is látod, tedd vissza a polcra!

FELVÁGOTTAK/SZENDVICSKRÉMEK

Joggal kérdezheted, hogyan jön képbe egy felvágott, vagy akár egy darab szalonna, de hidd el, rengeteg késztermékben rejtőzhet glutén, mint sűrítőanyag. Ebben a részben nem fogok (nem tudok) részletes listát írni, mert sosem lenne vége, ráadásul a gyártók is folyton változtatják a receptúrákat.

Amikre figyelj:

májkrémek
pástétomok
szendvicskrémek
pépből előállított felvágottak (virslis, párizsi, stb.)
ipari szalonna
ipari szalámik
szószok, szósz alapok
por alakú szósz alapok
zacskós levesek/tészták
fűszerek, fűszerkeverékek
csokoládék
cukorkák
mindenféle édesipari termék
granulátumok
leveskockák, ételkockák
szójaszósz (van belőle gluténmentes is!)
mizó paszta

Frissárus hűtőpultból ne vásárolj lehetőség szerint (bár a jogszabály szerint minden termékhez fel kellene tüntetni a termékek allergén információit, a

gyakorlatban nem mindenhol teszik meg, sőt.) A késztermékes hűtőpultokban válaszd a GLUTÉNMENTES felirattal ellátott csomagolású termékeket.

NEM ÉTEL, DE GONDOT OKOZHAT

A glutén sajnos egyéb, nem élelmiszer jellegű termékekben is előfordulhat, és okozhat olyan diétahibát, amire nem is gondolnál. Az alább felsoroltak egy része elvileg nem okozhatnak problémát, de vannak élethelyzetek, és életkorok, amikor bármi az ember szájába kerül.

parfümök
fogkrém
testápoló
tusfürdő
sampon/balzsam
mosogatószer
gyurma
gyógyszerek (ha keményítőt tartalmaz)
bélflóra regenerálók!!! (ezeket szedni kell cölisként)

A tudomány szerint a glutén molekula túl nagy ahhoz, hogy áthatoljon a bőrön, így elvileg bármit magunkra kenhetünk.

A gyakorlat és az élet azonban érdekes helyzeteket tud teremteni, és még az is előfordulhat, hogy a bélflóra regeneráló okoz kellemetlen napokat/heteket, amit pont azért szednél, hogy regeneráld a sérült vékonybeledet.

A teljesség igénye nélkül néhány élethelyzet, amikor veszélyben lehetsz:

A kisgyermekek köztudottan mindent megkóstolnak. Egy ártatlan gyurma kóstolás is diétahibát okozhat.

Szintén kisgyerekeknél gyakoribb, hogy a fogkrémet véletlenül lenyelik, vagy a habfürdő valahogy a szájukba, majd a pocakba kerül. Bár nem túl jellemző, hogy ezekben a termékekben lenne glutén, a Murphy törvénye szerint, ami megtörténhet, az meg is történik, ezért érdemes résen lenni.

Kézkrémek is lehetnek potenciális veszélyforrások. A kézről rákerülhet a szennyeződés az ételre, illetve megszámolni sem tudjuk, hogy egy nap hányszor nyúlunk az arcunkhoz, szánkhoz.

Fokozottan kell a testápoló szerekre figyelni, ha nyílt seb van a testünkön.

Mi sem jobb, mint este hazaérni, és párunkat megölelni, megcsókolni. Sajnos az idill is rémálommá válhat, mert a parfümökben, és a kozmetikumokban (alapozó, púder, ajakrúzs) is megbújhat az a fránya glutén.

Kicsi a bors, de erős, azaz egy aprócska pirula is nagy galiba okozójává válhat, ha van benne glutén. A gyógyszerekbe általában stabilizátorként kerülhet a tiltott fehérje.

Az OGYÉI oldalán <https://www.ogyei.gov.hu/> az **adatbázisok/nyilvántartások** menüben rákereshetsz *gyógyszerekre, étrend kiegészítőkre, és gyógytermékekre* is. Persze a gyógyszerészeddel is átbeszélheted a problémád, biztosan a segítségedre lesz.

Egyéb fellelhető, de glutén szempontjából ártalmatlan összetevők:

dextrin

citromsav

aromakivonatok

karamell színezék

kenyérelasztó

maltodextrin

módosított keményítő

vanília kivonat

ecetek (kivéve a maláta ecet)

mono-, és digliceridek

ELEVE gluténmentes gabonák, de jelölten vásárold meg!

A búzán, árpán, és rozson kívül minden gabona, és álgabona, azok feldolgozott formái, a hüvelyesekből készült lisztek mind eleve gluténmentesek.

Igen ám, de nem ilyen egyszerű a képlet.

A gabona feldolgozás során több olyan pont is lehet (betakarítás, silózás, őrlés, feldolgozás, csomagolás), amikor kialakulhat az úgynevezett keresztzennyeződés. Ez annyit jelent, hogy az elve gluténmentes alaptermék keveredhet a gluténtartalmú gabonákkal, és ha az így keletkezett készáru gluténtartalma meghaladja a 20 mg/kg határértéket, már nem tekinthető gluténmentesnek.

Mivel a jelöletlen termékeknél nem lehet tudni, hogy fennáll-e a keresztzennyeződés lehetősége, és ha igen, milyen mértékben, nem érdemes kockáztatni. Volt már arra példa nálunk is, hogy egy rizslisztről derült ki, hogy jóval a megengedett határértéken felül volt a gluténtartalma.

Szerencsére felismerte ezt a problémát a feldolgozó ipar is, és egyre több olyan vállalkozás és üzem működik, akik garantálni tudják a gluténmentességet.

A JELÖLTEN gluténmentes termékre ráírják, hogy:

GLUTÉNMENTES, és/vagy

ÁTHÚZOTT KALÁSZJEL ikonnal különböztetik meg

vagy mindkettő jelzés szerepel a csomagolt terméken.

Ezek a jelölések GARANCIÁT jelentenek számodra a vásárláskor!

Tudnod kell, hogy a garantáltan gluténmentes gabonák és gabonatermékek előállításához jóval több kerül. Új szántók kellenek, új malom, ami csak gm őröl, és rengeteg laborvizsgálat szükséges ahhoz, és kontroll, hogy valamilyen gluténmentesnek lehessen nevezni.

GLUTÉNMENTES GABONÁK, ŐRLEMÉNYEK, LISZTEK, KEMÉNYÍTŐK

Zab (liszt, pehely, töret, dara, extrudált, rost, korpa, stb)

Kukorica (szemes termék, liszt, keményítő, dara, töret, pehely, extrudált, puffasztott, stb.)

Hajdina (szemes termék, liszt, keményítő, dara, töret, pehely, extrudált, puffasztott, stb.)

Köles (szemes termék, liszt, keményítő, dara, töret, pehely, extrudált, puffasztott, stb.)

Rizs (szemes termék, liszt, fehérje, dara, töret, pehely, extrudált, puffasztott stb.)
Quinoa (szemes termék, liszt, pehely, extrudált, puffasztott, stb.)
Teff (szemes termék, liszt, stb.)
Amaránt (szemes termék, liszt, extrudált, puffasztott, stb.)
Szója (liszt, keményítő, dara, töret, pehely, extrudált, puffasztott, fermentált, stb.)
Tápióka (keményítő, golyó, stb.)
Nyílgyökér (liszt/keményítő)
Cirok (szemes termék, liszt, stb.)
Burgonya (liszt, keményítő, pehely, rost, stb.)
Csicseriborsó (szemes termék, liszt, stb.)
Babfélék (szemes termék, liszt, stb.)
Kókusz (reszelék, pehely, liszt, ital por, protein, stb.)
Bambuszrost
Zöldbanán liszt
Édesburgonya liszt
Konjak liszt

EGYÉB, LISZTKEVERÉKEKBEN FELLELHETŐ ÖSSZETEVŐK

Útifűmag héj
Xantan gumi
Guargumi (guarliszt)
Almarost

A TILTÓLISTA után jöjjön egy kis fellélegzés. Összefoglaltam azokat az élelmiszer csoportokat is, amiket nyugodtan ehetsz.

EZEKET A TERMÉKEKET BIZTONSÁGGAL MEGVÁSÁROLHATOD

Tőkehúsok (natúr, ízesítetlen, adalékmentes): pl.

csirke
pulyka
sertés
marha
borjú
kacsa
liba,

bárány
birka
halak
tengeri herkentyűk
stb.

Ezek **belsőégei**: *pl.*

máj
tüdő
szív
vese *is fogyaszthatók.*

FONTOS! Amennyiben a hűtőpultban már konyhakész, előpácolt, vagy fűszerezett húst láatsz, légy résen! A fűszerekben, pácokban előfordulhat a glutén, ezért kezeld fenntartásokkal azokat! CSAK TŐKEhúsokat, azaz feldolgozatlan húsokat vásárolj.

Natúr tejtermékek (natúr, ízesítetlen, adalékmentes):

vaj
joghurt
kefir
tejföl
krémsajt
mascarpone
sajtok
ricotta

Ezen kívül a **TOJÁS**

Babfélék/hüvelyesek:

babfélék
csicseriborsó
zöldborsó
lencse
sárgaborsó

TIPP: Felhasználás előtt tisztítsd meg.
Szétválogatással, vagy

Áztatással: Áztatáskor a víz felszínére kerülnek az esetleges szennyeződések. A kezeddel mozgasd át többször, hogy biztosan minden kikerüljön a szemek közül. Rendszerint száradt papsajt szokott köztük lenni leginkább.

Zöldségek/saláták:

Mint:

paradicsom

paprika

cukkini

káposztafélék

burgonya

édesburgonya

hagymafélék

uborka

tök

patisszon

sütőtök

cékla

reték

répa

gyökérzöldség

pasztinák

zeller gyökér és szár

brokkoli

karfiol

édeskömény

padlizsán

spenót

rukkola

madársaláta

salátakeverékek

salátaszív

római saláta

brokkoli csíra

retékcsíra

csírák (kivéve a búzacsíra)

és minden NATÚR zöldség

FONTOS: ezek friss, mirelit, és konzerv formái fogyaszthatók!

FIGYELJ! Előre elkészített, kényelmi terméket, mint pl. salátakeverék öntettel fenntartásokkal vásárolj meg, hiszen az öntetekben bármi lehet. Olvasd el mindig az összetevőket!

Gyümölcsök (a teljesség igény nélkül):

alma
zöldalma (ha az EUB-ól származik)
birsalma
banán
körte
szilva
füge
narancs
banán
citrom
mandarin
grapefruit
szőlő
málna
áfonya
ribizli
szeder
cseresznye
meggy
ananász
licsi
avokádó

...és ***minden gyümölcs friss, mirelit, befőtt, lekvár, vagy szörp formában.***

Az aszalványokat kezelhetik gluténos anyaggal, ezért minden esetben járj utána az eredetének.

Olajos magvak (natúr, ízesítetlen, adalékmentes)

mogyoró
mandula
dió kesudió
pekándió
paradió
földimogyoró

napraforgó
tökmag
szezámmag
lenmag

Diákcsomagjával vigyázz, mert az aszalványokat kezelhetik gluténos anyaggal!

Édesítők, cukorpótlók

kristálycukor
porcukor (Koronás)
barna cukor
méz
juharszirup
xilit
eritrit
paleo negyedannyi
stevia

A porcukornál legyél figyelmes, mert vannak úgynevezett cukorlisztek, amikbe keményítő is kerülhet!

Mit vásároljak akkor!?

A vásárlási döntésed három tényező fogja meghatározni. Az, hogy mi gluténmentes, hogy mit szeretsz, és hogy mit akarsz készíteni.

Érdekes heti menütervet készítened, alapanyaglistával együtt, így sokkal könnyebb és praktikusabb, költséghatékonyabb lesz a bevásárlás is. A tartós árukból (lisztek, gabonák, édesítők, stb.) tarthatsz nagyobb készleteket is otthon, hogy ne érjenek meglepetések, de figyelj arra, hogy azt használd el mindig a legelőbb, aminek a leghamarabb jár le a szavatossága.

Remélem, hasznodra lesz ez az összefoglaló, és ennek segítségével könnyebben el tudsz majd igazodni a gluténmentes diéta világában.

Hadarik Rita
író, termékfejlesztő, márkatulajdonos, cukrász