

Автор: Отдел общественного здоровья ГУ «Гомельский областной ЦГЭиОЗ»



В последнее время в различных источниках информации, рекомендациях специалистов по здоровому питанию все чаще можно встретить предостережения о вреде потребления глютена.

Глютен – это клейковина, образующаяся при переработке зерен злаковых растений, особенно пшеницы, ржи, ячменя. В состав клейковины входит большая группа белков, необходимых для нормальной работы организма человека.

Растительный белок участвует в процессе синтеза гормонов, строительства новых клеток и регенерации тканей, укреплении иммунитета. При отсутствии аллергической реакции на данную группу белков никакого вреда человеку глютен не приносит.

Избегать клейковины имеет смысл для людей с целиакией, аллергией на пшеницу или тем, кто плохо себя чувствует, когда они потребляют глютен.

Врожденная непереносимость (целиакия) проявляется достаточно рано и **диагностируется как правило у детей первого года жизни.**

Основные симптомы индивидуальной аллергии на белок злаковых культур проявляются со стороны органов пищеварения: дискомфорт, тяжесть, вздутие живота, нарушение пищеварения, хронический запор или диарея. В дальнейшем к ним могут присоединиться проблемы с иммунитетом, истощение, головные боли, слабость. Учитывая широкую симптоматику, постановка диагноза «непереносимость глютена» во взрослом возрасте крайне затруднена. Кроме того, как правило, подобное состояние часто связано с заболеваниями пищеварительной системы и других хронических заболеваний.

Диагностировать эти состояния может только лечащий врач.

Содержится глютен в макаронных изделиях, хлебе и выпечке, кашах и хлопьях,

кондитерских изделиях.

Также существуют продукты, искусственно обогащенные глютенем, с целью улучшения их вкусовых качеств и придания им красивого внешнего вида. **Это колбасные изделия, соусы, консервы и полуфабрикаты, молочные десерты и любые другие продукты питания, где в качестве загустителя используется мука или крахмал.**

Избыточное потребление таких продуктов действительно может негативно сказаться на организме человека: нарушению работы желудочно-кишечного тракта и повышению уровня глюкозы крови.

Существует мнение о том, что безглютеновые продукты полезны для организма человека и даже способствуют снижению веса. Однако, зачастую в состав таких продуктов входит большое количество жиров, модифицированный крахмал и пищевые добавки. Такие продукты никакой пользы для организма не принесут.

К безглютеновым продуктам относятся гречневая, рисовая и пшенная крупы, фрукты и овощи, рыба, птица, яйца, молочные и кисломолочные продукты, орехи, мед, отварной картофель, бобовые, растительное и сливочное масло

Помните о том, что организму необходим как животный, так и растительный белок – поэтому **безглютеновая диета не должна быть длительной!** Недопустим самовольный перевод на безглютеновую диету детей – так их организм будет недополучать необходимых белков и микроэлементов, что может привести к дефициту массы тела и даже к отставанию в развитии.