

8 πράγματα που πρέπει να γνωρίζετε πριν κόψετε τη γλουτένη

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Όλο και περισσότεροι άνθρωποι επιλέγουν πλέον δίαιτες χωρίς γλουτένη καθώς νέα προϊόντα (χωρίς γλουτένη) κάνουν συνεχώς την εμφάνισή τους στα ράφια των σούπερ μάρκετ, οπότε το θέμα που τίθεται είναι απλό: πόσο κακή είναι η γλουτένη για εσάς; Και μπορείτε τόσο απλά να χάσετε βάρος αφαιρώντας την από τη διατροφή σας;

Πολλοί άνθρωποι δεν έχουν ενημερωθεί σωστά σχετικά με το ποιος πρέπει να ακολουθήσει μια δίαιτα χωρίς γλουτένη. Αν δεν έχετε κάποιο άμεσο ιατρικό λόγο να την αποφύγετε, μια δίαιτα που αποκλείει τη γλουτένη δεν έχει κανένα όφελος. Πριν λοιπόν γεμίσετε το καλάθι του σούπερ μάρκετ με τρόφιμα χωρίς γλουτένη, έχετε κατά νου τα 8 παρακάτω σημεία.

Μερικοί απλά πρέπει να ακολουθήσουν δίαιτες χωρίς γλουτένη

Περίπου το 1% του πληθυσμού έχει κοιλιοκάκη, μια κληρονομική αυτοάνοση αντίδραση στην κατανάλωση γλουτένης, μια πρωτεΐνη που βρίσκεται στο σιτάρι, τη σίκαλη και το κριθάρι. Τα συμπτώματα περιλαμβάνουν κοιλιακό άλγος, διάρροια, φούσκωμα και βλάβες στα τοιχώματα του λεπτού εντέρου.

Η διάγνωση της κοιλιοκάκης γίνεται με εξέταση αίματος, με αναζήτηση ειδικών αντισωμάτων στην κοιλιακή χώρα και με εντερική βιοψία. Η μοναδική θεραπεία είναι να αποφεύγετε τα προϊόντα που περιέχουν γλουτένη. Τα άτομα με κοιλιοκάκη, που θα συνεχίσουν την κατανάλωση έχουν μεγαλύτερο κίνδυνο

εμφάνισης σοβαρών παθήσεων όπως η οστεοπόρωση, η αναιμία και ορισμένες μορφές καρκίνου.

Κάποιοι άλλοι μπορεί να ευνοηθούν από δίαιτες χωρίς γλουτένη

Οι ειδικοί πιστεύουν ότι το 6% των ατόμων έχει ευαισθησία στη γλουτένη. Τα συμπτώματα μιμούνται την κοιλιοκάκη, αλλά οι εξετάσεις αίματος δε δείχνουν τα ένοχα αντισώματα και οι βιοψίες δεν αποκαλύπτουν εντερική βλάβη.

Επειδή οι έρευνες σχετικά με την ευαισθησία στη γλουτένη είναι ακόμη σε αρχικό στάδιο, η θεραπεία εξαρτάται αποκλειστικά από το άτομο. Για παράδειγμα, ο γιατρός μπορεί να σας προτείνει να δοκιμάσετε δίαιτα χωρίς γλουτένη κρατώντας ένα ημερολόγιο συμπτωμάτων.

Οι δίαιτες χωρίς γλουτένη δε βοηθούν τους περισσότερους ανθρώπους

Δεν υπάρχει ιατρική απόδειξη, ότι η αποφυγή της γλουτένης είναι ένας υγιεινός τρόπος διατροφής. Αν αισθάνεστε πιο υγιείς σε μια δίαιτα χωρίς γλουτένη, αυτό συμβαίνει επειδή τρώτε φρούτα και λαχανικά αντί για επεξεργασμένες τροφές όπως το λευκό ψωμί. Νιώθετε δηλαδή καλύτερα επειδή καταναλώνετε θρεπτικές τροφές, όχι επειδή αποφεύγετε τη γλουτένη.

Η αποφυγή της γλουτένης δε βοηθά στην απώλεια βάρους

Παρά την εντύπωση που έχει επικρατήσει ότι μια δίαιτα χωρίς γλουτένη βοηθά στην απώλεια βάρους, δεν υπάρχει κανένα επιστημονικό στοιχείο που να αποδεικνύει κάτι τέτοιο. Στην πραγματικότητα, πολλά τρόφιμα χωρίς γλουτένη έχουν επιπλέον ζάχαρη που σας κάνει να παίρνετε βάρος.

Συμβουλευτείτε το γιατρό σας πριν απορρίψετε τη γλουτένη

Εάν υποψιάζεστε, ότι έχετε κοιλιοκάκη, ελέγξτε το φαινόμενο πριν αλλάξετε τη διατροφή σας. Εάν εξαλείψετε τη γλουτένη πριν από μια απλή εξέταση αίματος, τα επικίνδυνα αντισώματα μειώνονται και τα αποτελέσματα μπορεί να είναι ασύμμετρα. Κάπως έτσι μπορεί τα αποτελέσματα να είναι αρνητικά, ενώ η ασθένεια είναι παρούσα.

Η γλουτένη δεν υπάρχει μόνο στο ψωμί και τα ζυμαρικά

Εάν ο γιατρός σας συνιστά μια δίαιτα χωρίς γλουτένη, διαβάστε τις ετικέτες των τροφίμων για να μάθετε πού βρίσκεται. Ενώ πιθανόν να γνωρίζετε ότι βρίσκεται στο ψωμί, στα ζυμαρικά και στα κρύα δημητριακά, ίσως να μη γνωρίζετε ότι βρίσκεται επίσης στη σικάλη, το κριθάρι, τη μύρα, το σιτάρι, το αλεύρι graham (συγκεκριμένος τύπος ολόκληρου σιτάλευρου) και το σιμιγδάλι.

Άλλα τρόφιμα με γλουτένη είναι οι καραμέλες, τα πατατάκια, τα αρτοσκευάσματα, τα αλλαντικά, οι πατάτες, οι σούπες, ακόμη και η σάλτσα σόγιας.

Θα πρέπει να ακολουθήσετε μια ισορροπημένη δίαιτα αν παρατήσετε τη γλουτένη

Πολλά τρόφιμα χωρίς γλουτένη παρασκευάζονται από επεξεργασμένα δημητριακά και άμυλα, που δεν περιέχουν σημαντικά θρεπτικά συστατικά, όπως σίδηρο,

βιταμίνες Β και φυτικές ίνες. Για να πάρετε ό,τι χρειάζεστε, ενισχύστε την πρόσληψη βιταμινών Β καταναλώνοντας ψάρια, άπαχο κρέας και γαλακτοκομικά προϊόντα χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά. Σίδηρο θα βρείτε σε φασόλια και λαχανικά όπως το σπανάκι και φυτικές ίνες σε φρούτα, όσπρια και λαχανικά.

Δεν είναι αδύνατο να ακολουθήσετε μια δίαιτα χωρίς γλουτένη

Η εξάλειψη της γλουτένης μπορεί να φαντάζει υπερβολική, αλλά μπορείτε να καταναλώσετε πολλές τροφές όπως γαλακτοκομικά προϊόντα, αυγά, κρέας (χωρίς επεξεργασμένες σάλτσες), πουλερικά, ψάρια, φρούτα, λαχανικά, ρύζι, καλαμπόκι, καρύδια, πατάτες και σπόρους. Συνεννοηθείτε με το γιατρό σας και ένα διαιτολόγο για να συμπεριλάβετε τα τρόφιμα χωρίς γλουτένη στον τρόπο ζωής σας. Τα μακροπρόθεσμα οφέλη για την υγεία ξεπερνούν την προσωρινή ταλαιπωρία.

Πηγή: clickatlife.gr