

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Eliminacja glutenu z diety zdrowych ludzi to błąd



Rezygnując z glutenu narażamy się na choroby związane z większym spożyciem tłuszczów nasyconych, cukru i soli: nadciśnienie, miażdżycę i otyłość - zauważa ekspertka Instytutu Żywności i Żywienia, dr Anna Wojtasik. I tłumaczy, do czego nam gluten.

Zdrowym ludziom gluten nie szkodzi. Przeciwnie, jest niezbędny do prawidłowego rozwoju i funkcjonowania - zauważa dr Wojtasik.

Gluten naturalnie występuje w ziarnach pszenicy, jęczmienia i żyta. Poprawia jakość pieczywa, sprawia, że ciasta stają się lekkie i puszyste. A jednak to właśnie glutenowi przypisywana jest niestrawność, wzdęcia, złe samopoczucie, brak siły. Eksperci tłumaczą, że to błąd i rozprawiają się ze stereotypami związanymi z glutenem. Zdaniem naukowców gluten niesłusznie uznawany jest za sprawcę większości dolegliwości.

W medycynie nazwa "gluten" odnosi się do rozpuszczalnej w etanolu frakcji białek zbóż, tzw. prolamin - jak zawarta w pszenicy gliadyna, w życie - sekalina, i hordeina w jęczmieniu. "W wyniku ich trawienia w przewodzie pokarmowym powstają swoiste peptydy, szkodliwe dla osób z genetyczną predyspozycją do celiakii" - mówi dr Wojtasik.

Gluten jest białkiem opornym na działanie enzymów proteolitycznych przewodu pokarmowego człowieka, dlatego w wyniku tylko częściowego trawienia w organizmie powstają peptydy o dużej masie cząsteczkowej. U osób wrażliwych na gluten komórki nabłonka jelita cienkiego ulegają rozszczelnieniu, przez co staje się ono bardziej przepuszczalne również dla dużych cząsteczek peptydów powstałych w wyniku trawienia glutenu. U osób z genetyczną predyspozycją do celiakii niektóre z tych peptydów inicjują stan zapalny.

Inaczej jest w przypadku zdrowego człowieka, dla którego nawet duże cząstki peptydów nie są problemem, dlatego eliminacja glutenu z diety jest bezcelowa. Dr Wojtasik zauważa, że rezygnacja z glutenu w przypadku osób zdrowych wiąże się często z wyższym spożyciem tłuszczów nasyconych, cukru i soli, a więc tych składników, których nadmiar w diecie jest czynnikiem ryzyka rozwoju nadciśnienia, miażdżycy, otyłości i innych chorób przewlekłych. Wyższe spożycie tych niepożądanych składników wynika ze stosowania wysoko przetworzonych produktów bezglutenowych.

Jeśli więc jesteśmy zdrowi, nie powinniśmy rezygnować z jedzenia glutenu, bo jako białko jest on składnikiem niezbędnym dla prawidłowego rozwoju i funkcjonowania człowieka. Wartość odżywcza białka zbóż, w tym glutenu, jest mniejsza w porównaniu z białkami pochodzenia zwierzęcego - zawartymi w jajach, mięsie czy mleku.

Dr Wojtasik podkreśla, że w pokarmach pochodzenia roślinnego, dostarczających białka, na pierwszym miejscu znajdują się właśnie zboża i przetwory zbożowe. Te ostatnie są w Polsce głównym źródłem białka w tradycyjnej diecie. Dostarczają one około jednej trzeciej dziennie spożywanego białka. Największe znaczenie ma pieczywo, które stanowi około 70-80 wszystkich spożywanych

produktów zbożowych.

Przez technologów gluten definiowany jest jako kompleks wytworzony po dodaniu wody do mąki pszennej i wyrobieniu ciasta, a następnie wypłukaniu z niego skrobi. Zabieg ten prowadzi do uzyskania ciągnącej się i elastycznej pozostałości. To właśnie gluten. Jego struktura umożliwia zatrzymanie pęcherzyków dwutlenku węgla wydzielających się podczas fermentacji ciasta.

"Dzięki niemu pieczywo nabiera pulchnej porowatej struktury. Białko to poprawia jakość wypieków, sprawia, że stają się one lekkie i puszyste, a co za tym idzie znacznie smaczniejsze niż ich bezglutenowe odpowiedniki" - wyjaśnia Jarosław Marczuk, prezes fundacji "Chleb to zdrowie".

Sprężyste pieczywo czy nierozgotowujące się makarony zawdzięczamy właśnie glutenowi. Aby uzyskać podobne cechy w pozbawionych tego białka wyrobach bezglutenowych, niezbędny jest dodatek różnego rodzaju substancji dodatkowych o charakterze zagęstników, substancji spulchniających i stabilizujących.

Do niedawna gluten zawarty był wyłącznie w żywności produkowanej na bazie zbóż, w których występuje naturalnie, a więc w chlebach, bułkach, pieczywo chrupkim i cukierniczym, kaszach, makaronach czy kawie zbożowej. Obecnie ze względów technologicznych gluten dodawany jest do wielu innych produktów, często takich, w których nie spodziewamy się jego obecności. Pojawia się zatem w wędlinach - kielbasie, kaszance, pasztetach, pulpetach i konserwach mięsnych, jest w rybach i sałatkach rybnych w puszkach, bywa składnikiem dań gotowych, jak zupy lub gołąbki, wyrobów garmażeryjnych, koncentratów zup i sosów.

Zawierają go również niektóre chipsy ziemniaczane, a nawet jogurty, lody czy napoje. Pod postacią słodu jęczmiennego dodawany jest do płatków kukurydzianych i słodyczy. Widnieje też w składzie niektórych leków czy suplementów diety.

"Zdrowym ludziom gluten nie szkodzi. Trawimy go bez problemu. Natomiast osoby z nietolerancją glutenu, alergią na pszenicę, nadwrażliwością na gluten powinny rzeczywiście bezwzględnie go unikać" - mówi dr Anna Wojtasik.

Dla osób z celiakią, alergią na gluten lub pszenicę, czy nadwrażliwością na gluten, jedynym lekarstwem jest dieta bezglutenowa. W odróżnieniu od alergii na gluten, w celiakii dieta bezglutenowa musi być przestrzegana przez całe życie. Leczenie polega na całkowitym wyeliminowaniu produktów zawierających gluten i zastąpieniu ich żywnością wyprodukowaną z surowców naturalnie niezawierających glutenu, lub taką, z których gluten został usunięty na drodze technologicznej.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/27478.html>



30-03-2026

[Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia](#)

Przyznał je 402 osobom.



30-03-2026

[Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy...](#)

Aby chronić pisklęta przed pasożytami.



30-03-2026

[Kierownik wyprawy polarnej](#)

Zmiany klimatu widać gołym okiem.



30-03-2026

[Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#)

Informuje pismo „Nature Photonics”.



30-03-2026

[Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#)

Ogłosiło Europejskie Obserwatorium Południowe (ESO).



30-03-2026

[Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

Informuje pismo „Applied and Environmental Microbiology”.



30-03-2026

[Rękawiczki mogą zawyżać wyniki pomiarów mikroplastiku](#)

Informuje specjalistyczne pismo „Analytical Methods”.



30-03-2026

[Problem dezinformacji medycznej będzie narastał](#)

Szkolenia na UMB dla przyszłych lekarzy

Informacje dnia: [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

Partnerzy