



Рекомендации по организации питания для детей больных целиакией в дошкольных и общеобразовательных учреждениях

Для работников учебных заведений, а также руководителей и работников предприятий общественного питания.

Рекомендации подготовила специалист по питанию Байба Гринберга. В качестве консультантов в подготовке материала приняли участие гастроэнтерологи др. Инита Каже, др. Конрад Функа, и др. Зигурд Зариньш.

Что такое целиакия? Что такое глютен?

Целиакия - это аутоиммунное заболевание, вызванное непереносимостью глютена. **Глютен или клейковина** - это белок, который содержится в **пшенице, ржи и ячмене**. У больных целиакией глютен даже в небольших количествах вызывает реакцию иммунной системы против собственного организма. В результате ворсинки слизистой оболочки тонкого кишечника повреждаются, в следствии чего нарушается всасывание питательных веществ в организме.

Единственное средство лечения целиакии - строгая безглютеновая диета в течение всей жизни.

Глютен содержится во многих продуктах промышленного производства и полуфабрикатах, например в хлебе, макаронах, мясных и молочных продуктах, кондитерских изделиях, сладостях, напитках, соусах и маринадах, а также он входит в состав блюд, приготовленных в местах общественного питания.

В Латвии, как и в других странах, целиакией болеет около 1 % населения. В Латвии официально зарегистрированы 1 200 детей с целиакией и до 5 000 взрослых больных. В других странах Европы целиакия встречается у одного из 50 - 300 человек. Симптомы целиакии могут быть очень разными и нетипичными, что затрудняет своевременную постановку диагноза.

Почему безглютеновая диета так важна?

Данные рекомендации предназначены для персонала общепита в образовательных учреждениях, а также для педагогов, которые часто организуют в школе мероприятия с общим угощением, а также походы и экскурсии. Учителям домоводства также следует

учитывать эти рекомендации при обучении приготовлению еды, если в классе есть ребенок с целиакией. Ваше понимание серьезности заболевания и вклад в заботу об этих людях поможет им сохранить здоровье и стать полноценными членами общества!

Для детей, больных целиакией глютен является токсичным, он вызывает повреждения тонкого кишечника. В результате уменьшается их **способность усваивать важнейшие питательные вещества**. Если целиакию не лечить, соблюдая строгую диету, это может привести к дефициту различных питательных веществ и к следующим заболеваниям – железодефицитной анемии, уменьшенной плотности костей, нежелательной потере веса, нехватке фолиевой кислоты и витамина В12, а также нехватке кальция, цинка, дефициту витаминов D и К. У пациентов с целиакией повышается риск заболевания сахарным диабетом, заболеваниями щитовидной железы и другими аутоиммунными болезнями, а также бесплодием и онкологическими заболеваниями.

Однако, **соблюдая строгую безглютеновую диету**, примерно в течение 1-4 лет (это индивидуально), тонкий кишечник восстанавливается. Но это не означает, что ребёнок может снова употреблять в пищу продукты, содержащие глютен. Совсем малое количество глютена может снова вызвать повреждения кишечника на многие годы. Детский гастроэнтеролог Инита Каже (Детская клиническая университетская больница) подтверждает, что небольшое количество глютена вызывает повреждения слизистой оболочки кишечника, но симптомы болезни не всегда проявляются сразу. Симптомы могут появиться через какое-то время, когда глютен употребляется в небольших количествах часто или непрерывно, вызывая серьёзные повреждения кишечника - как в начале болезни или даже еще более серьезные.

Для больных целиакией глютен токсичен, даже если его употребить с совсем маленьким количеством продукта. Это следует учитывать, если пища для здоровых детей и детей с целиакией готовится на одной кухне. В детских садах и начальной школе воспитателям и учителям нужно следить за детьми во время приёма пищи, не допуская, чтобы ребёнка кто-то угощал своим кусочком хлеба или печеньем, или какой-нибудь, глютеносодержащий продукт при движении ребенка нечаянно попал в тарелку. Даже ничтожное количество пшеницы, ржи, ячменя или муки из этих злаков не должно попасть в еду ребёнка больного целиакией!

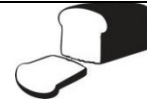
Ребенок с целиакией может спокойно кушать свежие овощи, фрукты, мясо, приготовленное БЕЗ муки, рыбу, картофель, рис, а также молочные продукты БЕЗ добавок.

Продукты питания и безглютеновая диета:

РАЗРЕШЕНО	ЗАПРЕЩЕНО
Фрукты и овощи	
Все свежие фрукты и овощи, а также сушёные фрукты/овощи, НЕОБРАБОТАННЫЕ мукой, крахмалом или другими средствами против слипания; в том числе картофель, кукуруза, бобовые (горох, чечевица, фасоль)	Фрукты и овощи С ДОБАВЛЕНИЕМ МУКИ , или обработанные (напр., посыпанные приправами и замороженные овощи, консервированные баклажаны, обжаренные в муке)



Хлеб и зерновые продукты



Только те зерновые продукты, которые произведены на сертифицированных предприятиях и **маркированы знаком перечёркнутого колоса**, безглютеновый хлеб и кондитерские изделия, безглютеновые сладости, макароны, сухие завтраки, рисовая, гречневая, кукурузная мука, смеси муки для выпечки, безглютеновые панировочные сухари, специально выращенный овёс без глютена – все с пометкой „без глютена”! Пациент с целиакией может есть гречку, рис, пшено, амарант, киноа.

Всё, что содержит пшеницу, рожь, ячмень и обычный овёс:
пшеничный, ржаной хлеб и кондитерские изделия, обычные сладости, макароны, мука и мучные смеси, отруби, сухие завтраки (их обрабатывают ячменным солодом), рожь и экстракт ржаного солода, обычные панировочные сухари. Глютен также содержат: манная крупа, кус-кус, булгур, спельта и камут, смеси разных хлопьев зерновых, зерновые батончики.

Мясо и рыба

Свежее мясо и рыба – если в магазине они хранятся отдельно от панированных, или посыпанных мукой полуфабрикатов. Колбасы, сосиски и копчёности, на упаковке которых имеется надпись „без глютена”; яйца.

Обыкновенные сосиски, колбасы, копчёности, полуфабрикаты, крабовые палочки, любое мясо, приготовленное в мучной панировке (напр. консервированная рыба в томатном соусе, рыбные палочки); а также мясо и рыба, обжаренные на той же поверхности, на которой до этого обжаривали другие продукты в панировке.

Молоко и молочные продукты

Молоко, творог, зрелые твёрдые сыры, сыр Бри и Карамбер **без добавок**, масло, кефир, пахта, йогурт без добавок. Плавленый сыр без добавок, мороженое с отметкой „без глютена”. Сгущённое молоко с отметкой «без глютена/не содержит клейковину».

Переработанные молочные продукты с различными добавками. Например, творожные сырки с разными вкусами и добавлением печенья, готовая творожная масса с изюмом (изюм посыпают мукой) сыры с различными вкусами (например с грибами, копчёностями), сыры с плесенью, йогурты с различными вкусами, зёрнами, отрубями и ржаным хлебом, мороженое с

	<p>разными добавками, в вафельных стаканчиках, с печеньем; овсяное молоко.</p> <p>Сгущённое молоко без специальной отметки.</p>
Добавки, приправы	
<p>Дрожжи, сироп глюкозы-фруктозы, бульонные концентраты с отметкой „без глютена”, пекарский порошок без глютена, ванильный сахар без веществ против слипания, соль без веществ против слипания, соевый соус с отметкой „без глютена”, майонез без глютена, какао порошок без добавок.</p>	<p>Сироп ячменного солода, обычные бульонные концентраты, пекарский порошок, ванильный сахар, соевый соус, майонез, какао порошок с добавками и веществами против слипания. Различные кофейные сиропы, сироп коричневого риса.</p> <p>Глютен содержат или могут содержать: E 620, E 621, E 622, E 623, E 624, E 625, E 150 (a,b,c,d), E 575, E 965, E1404, E1410, E1412, E1413, E1414, E 1420, E1442, E1450, E 1451, E 1452</p>
Напитки	
<p>Натуральный чай, натуральное кофе, натуральные соки (без мякоти), напиток из чистого концентрата цикория (без других составляющих), напиток из чистого какао порошка, фруктовые и ягодные компоты и кисели, лимонады без E-добавок.</p>	<p>Чай и кофейные напитки с разными вкусами и добавками, растворимый кофе и чай, напитки из концентратов на основе ячменного солода, квас, пиво, напитки из порошков, соки с мякотью (в мякоть добавляют крахмалы)</p>

***Для больных целиакией запрещены также те продукты, происхождение которых неизвестно!**

Специальные безглютеновые продукты

На латвийском рынке (в аптеках, супермаркетах, магазинах био-продуктов) продаются специальные безглютеновые продукты: безглютеновая мука и мучные смеси, различные сладости. Упаковка этих диетических продуктов должна соответствовать стандартам маркировки ЕС: если продукт маркирован как не содержащий глютен (англ. - „gluten-free”), и на упаковке есть знак перечёркнутого колоса, это означает, что продукт содержит меньше чем 20мг глютена на 1кг продукта, и это проверено в лаборатории.

Могут ли больные целиакией употреблять в пищу овёс?

Согласно новейшим исследованиям, овёс для большинства больных целиакией **не токсичен**, если он **защищен от попадания примесей других зерновых** (пшеницы, ячменя, ржи) во время сбора, хранения, обработки и упаковки. Поэтому дети могут употреблять в пищу только тот овёс, на упаковке которого указано „не содержит глютен”. На БГ продуктах, привезённых из других стран должна быть надпись „gluten free” или знак перечёркнутого колоса.

Безглютеновый овес разрешается давать ребёнку с целиакией только с разрешения педиатра гастроэнтеролога, вводя его в рацион постепенно, маленькими порциями.

Рекомендации по выбору и покупке продуктов без глютена.

- ✦ **Самые безопасные продукты** питания для ребёнка – не содержащие глютен продукты, на которых есть знак перечёркнутого колоса, а также отметка «не содержит глютен» или „gluten free”.
- ✦ **Всегда читайте** информацию, указанную на упаковке продуктов, которые до этого не содержали глютен! Производитель может изменить состав продукта, не предупреждая об этом заранее.
- ✦ Иногда надпись „не содержит глютен” или „gluten free” не размещена на видном месте упаковки, поэтому, покупая продукты без глютена для общеобразовательных учреждений, **желательно их пометить ещё раз** хорошо видной надписью - „без глютена”.
- ✦ Специальные продукты без глютена чаще всего имеют более низкие вкусовые качества, чем обыкновенные мучные изделия. Исследования доказывают, что безглютеновый хлеб отличается **низким содержанием белка** и высоким содержанием жиров и углеводов (в основном – крахмала) по сравнению с обычным белым, ржаным, или кисло-сладким хлебом. Поэтому, покупая БГ продукты, выбирайте муку, хлеб и другие продукты с по возможности большим содержанием белка и клетчатки (англ. – fibre)
- ✦ Частое употребление в пищу мучных БГ продуктов может привести к недостатку витаминов, клетчатки и минеральных веществ в организме, поэтому нужно **тщательно следить за разнообразием** и сбалансированностью питания, за основу принимая нормы, разработанные Министерством здравоохранения (Правила Кабинета Министров № 172 от 13.03.2012.).
- ✦ Если учебное учреждение посещают несколько детей с диагнозом “целиакия”, то имеет смысл выпекать хлеб и другие кондитерские изделия **на месте** из БГ мучных смесей. При приготовлении этих продуктов их питательную ценность можно значительно увеличить, добавив в муку молоко, масло высокого качества, льняные семена, семена сезама, семена подсолнуха.

Количество питательных веществ и энергетическая ценность, витамины и минеральные вещества.

- ✦ Необходимое количество питательных веществ и энергетическая ценность (kcal) одинаковы для детей с целиакией и для здоровых детей тех же возрастных групп. На сайте Министерства здравоохранения ЛР указаны рекомендуемые нормы энергетических и питательных веществ.
- ✦ У детей, в питание которых долгое время не был включен глютен, не должны развиваться проблемы, связанные с недостатком каких либо витаминов и минеральных веществ.

Правила приготовления безглютеновой пищи.

Важно помнить, что случайное смешение продуктов, содержащих глютен, с БГ продуктами во время их хранения или приготовления может быть опасно для больных целиакией. Даже минимальное количество (< 20 мг глютена/кг) причиняет такой же вред, как и большое количество глютена - кусок белого хлеба или порция макарон.

- ⤴ Лучше всего, если вы можете для приготовления БГ пищи выделить **отдельное помещение**, или часть кухни. Таким образом Вы обеспечите полную изоляцию глютена от готовой пищи.
- ⤴ Всегда **хорошо протирайте все рабочие поверхности** после обработки глютеносодержащих продуктов.
- ⤴ Специальные мучные продукты без глютена храните в отдельном месте, чтобы **избежать случайного смешения продуктов**. То же относится к БГ майонезу, томатной пасте и другим продуктам, которые используются при приготовлении пищи.
- ⤴ В общем холодильнике используйте отдельную посуду для масла, варенья, желе, соусов, а также убедитесь, что для этих продуктов используется каждый раз **чистый нож или ложка**, чтобы избежать перекрёстного загрязнения глютеном.
- ⤴ На БГ хлеб нельзя намазывать масло из той же посуды, и **тем же ножом**, которым намазывали обыкновенный хлеб (в масле могут остаться невидимые глазу крошки).
- ⤴ БГ пищу следует готовить **в отдельной посуде** – сковороде, кастрюле или миске.
- ⤴ Для перемешивания и зачерпывания пищи **нельзя использовать те же самые кухонные принадлежности**, которые одновременно используются в приготовлении пищи для остальных детей.
- ⤴ На кухне должны быть **отдельные ножи и разделочные доски** для хлеба и мяса.
- ⤴ Безглютеновые макароны нужно варить **в чистой воде**, в которой до этого не варили обычные макароны.
- ⤴ Зерновые продукты (рис, гречка, пшено и т.д.) перед употреблением нужно **прополоскать в проточной воде**.
- ⤴ Если вы готовите пищу в тостере или в другом кухонном оборудовании, которое находится в прямом контакте с мукой и мучными изделиями, следует предусмотреть ещё одно такое же устройство, которое будет использоваться только **для приготовления БГ пищи**.
- ⤴ Убедитесь, что безглютеновая пища готовится в месте, где **в воздухе не может быть пыли из пшеничной муки**.
- ⤴ Противни для выпечки должны быть **идеально чистыми**, желательно покрыть их бумагой для выпечки. Одновременно на одном противне можно готовить мясо и рыбу, если к ним не добавлена мука, приправы и вещества, содержащих глютен.
- ⤴ В духовке **на одном противне нельзя печь БГ продукты и продукты, запрещённые больным целиакией** (например, хлеб, булочки, пирожки, печенье). Допустимо приготовление этих продуктов в одной духовке, но на разных противнях. Противень с БГ продуктами всегда нужно размещать над остальными противнями.
- ⤴ **В одну посуду** нельзя класть, например, фрукты, булочки или печенье, содержащее глютен.
- ⤴ Хлеб без глютена **нельзя класть на один поднос** вместе с обычным хлебом!
- ⤴ Сухофрукты и орехи перед употреблением желательно **прополоскать и просушить**, так как в процессе фасовки возможно был контакт с глютеносодержащей мукой.

Отдельные чистые кухонные принадлежности и внимательное отношение поваров к приготовлению безглютеновой еды защитит ребенка с целиакией от серьезных проблем

со здоровьем.

Гигиена персонала.

- ⤴ При одновременном приготовлении пищи для больных целиакией и для остальных детей очень важно соблюдать **чистоту рук и одежды от муки**, хлебных крошек и других продуктов, запрещённых БГ диетой.
- ⤴ Одному и тому же человеку не следует готовить **одновременно БГ пищу и пищу содержащую глютен**, чтобы избежать случайного попадания частиц пищи содержащей глютен в БГ пищу.

Меню для ребенка со средней калорийностью 1500-1600 kcal/в день

Автор меню — специалист по питанию Байба Гринберга

Понедельник

ЗАВТРАК (около 460 kcal)

Каша из рисовых хлопьев с тертым яблоком и бананом

На одну порцию: 50 гр рисовых хлопьев, ½ молока + ½ воды, 100 гр банана и 100 гр яблока
Яблоко натереть и добавить банан, измельченный в блендере

200 мл (стакан) молочного коктейля с фруктовым соком (1/2+1/2)

Примечания:

- ⤴ Вместо молока в коктейле можно использовать продукт «Piena spēks» (9% белка)
- ⤴ Для ребенка с непереносимостью лактозы и/или аллергией на молочный белок можно использовать соевое молоко

ОБЕД (около 580 kcal)

Тушеные овощи с фасолью и куриным филе

Фасоль предварительно вымочить, отварить. Овощи и куриное филе обжарить на рапсовом масле. Добавить фасоль и 20% сметану. На одну порцию (в свежем, необработанном виде) необходимо в среднем 20 гр фасоли, 200 гр разных овощей (цветной капусты, бланшированных помидоров, цуккини, моркови, лука, кольраби и т. д.), 100 гр куриного филе, 15 гр 20% сметаны, свежая измельченная зелень.

Стакан кефира или пахты

Творожный шоколадный крем с клюквенным соусом

На 1 порцию: 50 гр 0,5% творога, 20 гр сливок или сметаны, 3-5 гр качественного порошка какао (без добавок), 5-7 гр сахара. Для соуса можно использовать свежую клюкву или

клюквенный сок. Соус на одну порцию — не более 100 мл.

Примечания

- ⤴ Для приготовления соуса для сладкого блюда можно использовать сироп без синтетических красителей.
- ⤴ В клюквенный соус нужно добавить картофельный крахмал.

ПОЛДНИК (около 320 kcal)

Картофельное пюре с тертым сыром (с добавлением молока)

Для 1 порции: 200-300 гр картофельного пюре (с добавлением 50 мл молока), 20 гр сыра (посыпать, когда порции разложены по тарелкам)

Свежие помидоры и огурцы с зеленью и маслом

250 гр помидоров и огурцов, ½ ч.л. масла

Примечания

- ⤴ Для салата из свежих овощей можно использовать оливковое масло (Extra Virgin), масло из виноградных косточек, рапсовое масло (нерафинированное). Для жарки — только оливковое или рапсовое масло!
- ⤴ Выбирайте более твердый сыр — в нем больше кальция!

УЖИН (около 250 kcal)

Молочный суп с творожными клецками (творог, кукурузная мука, яйца)

На одну порцию: 50 гр творога, муку и яйца добавляют по необходимости.

2 безглютеновых бутерброда с маслом с зеленью и свежим огурцом

Примечания:

- ⤴ Сливочное масло взбить в блендере или перемешать с мелко нарезанной зеленью, чесноком и небольшим количеством соли

Вторник

ЗАВТРАК (около 450 kcal)

Каша из кукурузной крупы с клюквенно-брусничным соусом

На 1 порцию — около 50 гр. кукурузной крупы, 40-50 мл соуса

1 банан (около 200 гр)

Стакан молока

Примечания:

- ⤴ Клюкву поварить 1-2 мин., протереть через сито, добавить картофельный крахмал и сахар.
- ⤴ Банан ребенку можно «показать» только после того, как съедена каша!

ОБЕД (около 600 kcal)

Гречневая каша с подливкой из фарша

(к подливке добавляются тертые цуккини, морковь, лук, кольраби, тыква и др. тушеные овощи)

На 1 порцию: 50 гр гречневой крупы, 60 гр фарша из как можно более постного мяса, 150 гр разных овощей, 10 гр сметаны, зелень

200 гр салата из свежих помидоров и огурцов, 1 ч.л. растительного масла.

Салат из свежих и консервированных фруктов с йогуртом БЕЗ добавок

Порция фруктов — 200-250 гр, йогурт без добавок 50 гр.

Примечания:

- ⤴ Для фруктового салата можно использовать, например, яблоки, сливы, бананы, киви, консервированные ананасы.
- ⤴ Хорошие йогурты без добавок — это йогурты «бифидо» или греческие.
- ⤴ Фарш нужно делать на месте, на школьной кухне! Поэтому вы можете выбрать более постное мясо.

ПОЛДНИК (около 250 kcal)

Молочный суп из риса с изюмом

1 порция — ок. 400 гр. На 1 порцию необходимо ок. 30 гр риса, 10 гр изюма, 200 гр молока.

Гренки с сыром, запеченные в духовке.

Примечания

- ⤴ Для гренок можно использовать цельнозерновой хлеб! Сыр натереть на терке, взбить с яйцом и намазать на хлеб.

УЖИН (Около 250 kcal)

Салат из консервированного тунца с вареным картофелем, свежим огурцом, яйцами, зеленью и сметаной

Кусочек безглютенового хлеба

Чай

Примечания

- ✦ Выбирайте качественные консервы из тунца — в качественном масле или собственном соку. Цена в магазинах — начиная от 1,2 за 200 гр.

Куда можно обращаться с вопросами о целиакии и безглютеновой диете?

Работающие в Латвии специалисты по питанию, к которым можно обращаться за помощью в вопросах безглютеновой диеты:

- ✦ Байба Гринберга, моб. тел. 29158362, Aizkraukles Medicīnas centrs www.amc.lv, тел.: 65133875
- ✦ Veselības un skaistuma centrs „Helios” Ogrē, Mālkalnes pr.3 www.helios.lv
- ✦ Klīnika EGV, Rīga, Ģertrūdes ielā 3. www.egv.lv
- ✦ Елена Зубовича, моб. тел.: 27501096, Rīgas Veselības centrs "Pļavnieki", A. Saharova iela 16, тел.: 67136971 или 67246781.
- ✦ Сигне Ринкуле, "Jaunķemeri" , Jūrmala, Kolkas iela 20, тел.: 67733242, poliklinika@jaunkemeri.lv
- ✦ NRC "Vaivari", Jūrmala, Asaru prospekts 61 , тел.: 67147291.
- ✦ Анна Аугуле, SIA Rehabilitācijas centrs "Krimulda", Mednieku iela 3, Sigulda, тел.: 29111619 vai 67972232. E-pasts: anna.augule@ldusa.lv
- ✦ Гундега Рудзите, ARHO medicīnas serviss, Bruņinieku iela 28-7, Rīga, тел.: 67186055.

Латвийские общества целиакии:



- ✦ Латвийское общество целиакии „Жизнь без глютена”: www.dzivebezglutena.lv
- ✦ Латвийское общество поддержки больных целиакией www.celiakija.org.lv