

*Організація дієтичного харчування для дітей з целиакією та
непереносимістю глютену, лактазною недостатністю та алергією до білків
коров'ячого молока у закладах дошкільної та середньої освіти*

ЗМІСТ

1. Організація безглютенового харчування.....	2
2. Організація безлактозного харчування.....	17
3. Організація безмолочного харчування.....	23

Організація безглютенового харчування для осіб з целиакією

Що таке целиакія?

Целиакія (celiac disease) – це генетично обумовлене аутоімунне захворювання дітей і дорослих, що характеризується ураженням тонкого кишківника в результаті контакту його слизової оболонки з глютенем.

Глютен – це протеїн, що міститься у пшениці, житі та ячменю. Овес не містить глютен, однак авенін у його складі може викликати у деяких хворих на целиакію імунну відповідь, схожу при вживанні глютену, але для більшості хворих на целиакію неконтамінований глютенем овес є безпечним для здоров'я.

Поширеність целиакії у світі на сьогодні становить приблизно 1 на 100 осіб, тобто сягає 1%, а кількість вперше виявлених випадків продовжує неухильно зростати.

Як виникає целиакія?

При вживанні харчових продуктів, що містять глютен, у генетично схильних до целиакії осіб виникає імунна реакція організму, виробляються антитіла до пептидів глютену. З клітин різних тканин вивільняється ензим трансглютамінази, який знаходить пептиди глютену. В результаті їх з'єднання утворюється новий антиген, аутоантиген. Тому організм особи з целиакією постійно перебуває під антигенним пресингом. Імунна система виснажується, і виникають серйозні ускладнення (атрофія м'язів, затримка загального розвитку, порушення психічного стану, остеопороз, цукровий діабет тощо), деякі з них можуть нести загрозу для життя.

Навіть маленька крихітка хліба може призвести до виникнення у хворих на целиакію таких симптомів як діарея, закріп, блювання, головний біль, спазми у животі, загострення атопічного дерматиту, анемія тощо, що можуть тривати від декількох годин до декількох днів.

Єдиним обґрунтованим методом лікування і профілактики ускладнень целиакії є дотримання суворої безглютенової дієти протягом усього життя.

Мета призначення безглютенової дієти

Забезпечення особи з целиакією повноцінним харчуванням, виключення можливості токсичного і антигенного впливу глютену на організм, покращення процесів травлення і всмоктування у тонкому кишечнику, попередження розвитку запальних і атрофічних процесів

слизової оболонки тонкої кишки і інших уражених органів; сприяння нормалізації імунних і обмінних процесів, відновлення нутритивного статусу.

Рекомендується використовувати харчові **продукти, які природно не містять глютену**, а саме:

- овочі;
- картопля, батат;
- гарбуз;
- фрукти та ягоди;
- бобові (горох, квасоля, нут, сочевиця, соя);
- злакові (рис, кіноа, пшоно, амарант, сорго, тефф, чумиза);
- кукурудза, гречка;
- саго, тапіока, їстівні каштани;
- горіхи;
- насіння;
- м'ясо та риба без обробки;
- яйця;
- молочні продукти без добавок;
- рослинна олія;
- фруктовий та овочевий сік;
- чай, какао, кава;
- мед.

Із харчування виключаються усі продукти і страви, що містять у своєму складі глютен (табл. 1).

Таблиця 1

Харчові продукти, що містять глютен
Пшениця, в тому числі манна крупа, булгур, кус-кус, спельта, дурум, полба, фарро, фріке, камут
Жито
Ячмінь, в тому числі перлова крупа, ячна крупа
Овес, контамінований глютенном
Тритікале
Хліб, хлібо-булочні та кондитерські вироби, в складі яких є пшеничне, житнє, ячмінне, вівсяне борошно або крохмаль, ячмінна патока, солод ячменю, пшениці або жита
Макаронні вироби, в складі яких є пшеничне, житнє, вівсяне борошно або крохмаль
Страви та вироби з м'яса або риби, в складі яких є пшеничне, житнє, ячмінне, вівсяне борошно або крохмаль, зокрема у паніровці, томатному соусі, підливах
Молочні продукти, у складі яких є пшениця, жито, ячмінь або овес та їх сліди
Напої на основі солоду ячменю, пшениці або жита (хлібний квас тощо)
Напої з обсмаженого зерна (ячменю, жита, пшениці) та цикорію
Консерви для дитячого харчування з м'ясом, рибою, овочами, фруктами, йогуртом, вершками, з додаванням пшеничного борошна або манної крупи та інших глютенівмісних продуктів
Дитячі молочні суміші, у складі яких є глютенівмісні інгредієнти
Солод з ячменю, пшениці або жита у різних формах: солодове молоко, молочні коктейлі з додаванням солоду, екстракт солоду, солодовий сироп, солодові ароматизатори, солодовий оцет

Необхідно також виключити продукти промислового виробництва, у яких глютенівмісні компоненти входять у вигляді згущувачів, формоутворювачів, стабілізаторів, розпушувачів – так званий «прихований» глютен (табл. 2).

Таблиця 2

Продукти промислового виробництва, що містять «прихований» глютен
Ковбаси, сосиски, паштети, намазанки, напівфабрикати із подрібненого м'яса і риби, зокрема паніровці
М'ясні та рибні консерви, особливо в томатному соусі
Овочеві та фруктові консерви, особливо томатні пасти, кетчупи
Деякі види дитячих консервів для страв прикорму: м'ясо-овочеві, рибо-овочеві тощо
Деякі сорти морозива, йогуртів, дитячі сирки, сирні пасти, плавлені сирки, маргарини із глютенівмісними стабілізаторами
Гірчиця, майонез, соєвий соус
Салатні, рибні та устричні соуси
Сухі супи, картопляне пюре швидкого приготування, готові супи у пакетах і в консервних банках, бульйонні кубики
Картопляні та кукурудзяні чіпси, кукурудзяні пластівці з ячмінною патокою або солодом
Заморожена картопля «фрі»
Кавові напої, розчинна кава, порошковий концентрат чаю, порошкові вітамінні напої, какао суміші швидкого приготування
Багатокомпонентні мелені спеції та прянощі
Сушені овочі, сухофрукти (пшеничне борошно використовується як стабілізатор)
Імітація морепродуктів (крабові палички, крабове м'ясо тощо)
Карамель, соєві шоколадні цукерки з начинкою, східні солодощі, повидло, джем промислового виробництва, шоколад
Рослинне молоко, вершки та йогурти
Цукрова пудра промислового виробництва, розпушувачі, дріжджі
Харчові добавки: барвники та екстракти аннато (E160b), карамельні барвники (E150a – E150d), вівсяна камедь (E411), мальтол (E636), етімальтол (E637), ізомальтит (E 953), мальтит і мальтитний сироп (E965)

Позначення «без глютену»

Через можливу перехресну контамінацію глютену або наявність «прихованого» глютену у харчових продуктах особам, хворим на целиацію, рекомендується використовувати безглютенові харчові продукти, вміст глютену в яких не перевищує 20 мг/кг загальної маси харчового продукту (згідно із Законом України № 2639-VIII «Про інформацію для споживачів щодо харчових продуктів» та міжнародним стандартом CODEX STAN 118-1979 Об'єднаного комітету експертів ФАО/ВООЗ комісії Кодекс Аліментаріус «Щодо спеціальних дієтичних харчових продуктів, призначених для людей, що мають непереносимість глютену (в ред. 2008 року)).

Безглютенові харчові продукти можуть бути промарковані позначенням «без глютену», «спеціально розроблено для осіб з непереносимістю глютену» або «спеціально розроблено для осіб, хворих на целиацію» та повинні мати відповідні сертифікати (аналіз проводиться з використанням методу (ELISA) R5 Mendez), або міжнародним знаком «перекреслений колосок» (обов'язково із зазначенням реєстраційного номера продукту).

Позначення «може містити»

Забороняється використовувати харчові продукти, на яких зазначено:

- «може містити глютен»
- «може містити сліди глютену»
- «виготовлено на потужностях, де обробляється пшениця/жито/ячмінь».

Такі позначення використовуються виробниками у випадках, коли вони не можуть гарантувати вміст глютену нижче 20 мг/кг, та є ризик перехресної контамінації глютену під час транспортування, виробництва або пакування харчових продуктів.

У Додатку 1 наведено загальну пам'ятку для перевірки харчових продуктів на вміст глютену, що дозволить краще зрозуміти, на які продукти необхідно звернути особливу увагу при виборі безглютенових інгредієнтів.

Зберігання безглютенових продуктів та страв

Безглютенові продукти повинні зберігатися у місцях, де можливо забезпечити відсутність перехресної контамінації глютену. Наприклад, безглютенові інгредієнти повинні зберігатися в окремих промаркованих контейнерах, в окремих шафах або холодильниках або на окремих полицях, що знаходяться над полицями з глютенувмісними інгредієнтами у спільних шафах або холодильниках. Після відкриття безглютенову продукцію необхідно зберігати в окремих промаркованих контейнерах з кришкою. У разі розсипання глютенувмісної продукції, наприклад, пшеничної муки, її необхідно негайно зібрати одноразовою ганчіркою, протерти

чистою одноразовою ганчіркою всі контейнери, що знаходяться у шафі, та протерти всі кухонні поверхні у цьому приміщенні.

Миття посуду

У разі використання одного і того самого посуду для приготування та подачі як звичайної їжі, так і безглютенової (надалі – «спільний» посуд) або окремого посуду для безглютенових страв та продуктів (надалі – «спеціально промаркований» посуд) для миття рекомендується використовувати посудомийні машини. У разі миття спільного посуду вручну його необхідно ретельно вимити гарячим мильним розчином і добре ополоснути гарячою чистою водою та протерти окремим або одноразовим рушником. У разі миття спеціально промаркованого посуду рекомендується використовувати окрему ганчірку, спеціально виділену для миття такого посуду, та окремі або одноразові рушники для його витирання. Використання одноразових ганчірок та рушників дозволяє уникнути розповсюдження глютену по поверхням і гарантує максимальну відсутність перехресної контамінації глютену.

Вимоги до гігієни

Перед приготуванням безглютенових страв працівникам харчоблоку необхідно ретельно помити руки, якщо перед тим використовувались глютенівмісні продукти.

Оскільки мука має властивість розлітатися у повітрі та осідати на одязі, необхідно мати чистий захисний одяг для приготування безглютенових страв, якщо перед тим здійснювалося приготування страв, що містять глютенівмісну муку.

Приміщення для приготування безглютенових страв

Для приготування безглютенових страв рекомендується, за можливості, використовувати окреме приміщення, ізольоване від приміщення, в якому готуються глютенівмісні страви.

Якщо розміри приміщення недостатні для цього, в такому випадку для приготування безглютенових страв на загальній кухні рекомендується організувати окреме місце, що буде знаходитися на відстані не менше 2 метрів від місця, де готуються глютенівмісні страви з використанням пшеничної муки. При цьому необхідно дотримуватись усіх необхідних вимог щодо гігієни та відсутності перехресної контамінації глютену.

У випадку використання кухні невеликих розмірів, де неможливо організувати ізольоване приміщення або окреме місце для приготування безглютенових страв, необхідно дотримуватись таких правил: 1) перед приготуванням бг страв необхідно протерти всі робочі поверхні одноразовою ганчіркою з гарячим мильним розчином, промити гарячою чистою водою та витерти сухими одноразовими рушниками; 2) спочатку готуються безглютенові страви, потім глютенівмісні страви; 3) приготовлені бг страви накриваються або ретельно упаковуються відповідним чином; 4) після приготування глютенівмісних страв, особливо з

використанням пшеничної муки, всі робочі поверхні знову ретельно вимиваються і тільки тоді починається роздача готових страв.

Приготування безглютенових страв

Використання безглютенових інгредієнтів для приготування безглютенових (бг) страв не означає, що ці страви є безпечними для осіб з целіакією, оскільки без дотримання вимог до приготування безглютенових страв на загальній кухні, де готуються також і глютенівмісні страви, існує високий ризик перехресної контамінації глютенем.

На харчоблоках дитячого та громадського харчування повинна бути впроваджена система НАССР згідно з нормативно-правовими актами України.

Щоб уникнути перехресної контамінації глютенем при приготуванні бг страв необхідно контролювати такі моменти:

- **Смаження на пательнях:** для смаження бг страв забороняється використовувати олію, в якій смажились глютенівмісні страви;
- **Обсмаження у фритюрі:** необхідно використовувати окрему фритюрницю для бг страв або чисту олію в чистій пательні;
- **Підсмажування хліба у тостерах:** рекомендується мати окремий тостер для безглютенового хліба або використовувати спеціальні тостерні мішечки для бг хліба при користуванні спільним тостером;
- **Смаження на грилі:** для приготування бг страв необхідно використовувати чистий гриль. У випадку смаження на спільному грилі необхідно смажити бг страви в спеціально відведеному місці на чистій решітці грилю та дотримуватись безпечної дистанції від глютенівмісних страв, за потреби бг страви накрити кришкою;
- **Вафельниці, мультимейкери, хлібопічки:** для приготування бг страв необхідно використовуватися окрему вафельницю, мультимейкер або хлібопічку, якщо їхні пластини або чаша не виймаються і неможливо їх помити у посудомийній машині або вручну з використанням мильного розчину та ретельного ополіскування чистою водою;
- **Духова шафа без конвекції:** при одночасному приготуванні бг страв та глютенівмісних страв, бг страви повинні готуватись на деці, що знаходиться зверху над деком з глютенівмісними стравами. Такі бг страви, як хліб та піца, забороняється класти безпосередньо на поверхні духової шафи – виключно тільки на чисте деко.
- **Духова шафа з конвекцією:** безглютенівмісні страви повинні готуватись окремо від глютенівмісних страв через високий ризик перехресної контамінації глютенем. Після приготування глютенівмісних страв з використанням борошна духову шафу необхідно декілька ретельно протерти вологими одноразовими ганчірками або рушниками;

- **Пензлики для змащування:** необхідно використовувати окремі пензлики для змащування бг страв;
- **Масло, варення, конфітур, джеми та інші спільні намазанки:** для безглютенової дієти необхідно використовувати окреме масло, варення, конфітур, джеми та інші намазанки або використовувати окремі чисті ложки для уникнення перехресної контамінації глютену (наприклад, зі спільної ложки крихти хліба можуть потрапити всередину банки, а звідти вже на бг страву);
- **Кухонний інвентар:** рекомендується використовувати металевий або скляний кухонний інвентар, оскільки спільні дерев'яні, силіконові та пластикові ножі, ложки, мішалки, дошки для нарізання тощо можуть накопичувати в подряпинах залишки глютену, що не вимиваються при митті. У випадку використання дерев'яного, силіконового або пластикового кухонного інвентарю необхідно використовувати окремі набори інвентарю для приготування глютенівмісних та безглютенових страв.
- **Пательні:** для спільного використання рекомендуються пательні з нержавіючої сталі без антипригарного покриття. У разі використання пательень з чавуну, каменю або з антипригарним покриттям необхідно мати окремі пательні для приготування безглютенових та глютенівмісних страв.

Сервірування

Безглютенові страви сервіруються за допомогою окремого та чистого приладдя без подряпин, сколів тощо. Для безглютенових страв рекомендується мати окремі тарілки, чашки, стакани, столові прибори тощо, які можуть відрізнитися за кольором або формою. Для уникнення перехресної контамінації глютену безглютенові страви повинні зберігатися на лінії роздачі окремо від глютенівмісних страв, крім того забороняється над безглютеновими стравами проносити глютенівмісні страви. Рекомендується безглютенові страви накривати чистою кришкою чи серветкою при подачі на столи з глютенівмісними продуктами або мати окремий стіл для обслуговування осіб, хворих на целиацію.

У буфетах, кафе тощо безглютенову продукцію (печиво, чіпси, булочки та інше) рекомендується розміщувати на окремій вітрині/поличці над глютенівмісною продукцією та реалізовувати її в індивідуальній упаковці.

Де ще може бути глютен:

- губна помада, блиск або бальзам для губ;
- трав'яні або харчові добавки;
- ліки, вітаміни та БАДи;
- тісто для ліпки, пластилін, пальчикові фарби для малювання, фарби для аква-гриму;
- зубна паста та ополіскувачі для ротової порожнини;
- креми і лосьйони для рук та тіла, шампуні, маски для волосся та гелі для душу тощо.

Вітаміни та макро- та мікроелементи

При безглютеновій дієті необхідно контролювати добовий раціон за вмістом поживних речовин, вітамінів, макро- та мікронутрієнтів, зокрема зазначені нижче вітаміни, що містяться у глютені, можливо отримати з інших харчових продуктів, а саме:

- **Вітамін В6:** нут, тунець, лосось, м'ясо курки та індички, банани;
- **Фолієва кислота:** шпинат, спаржа, брюссельська капуста, зелений горошок, броколі, арахіс;
- **Вітамін D:** риба-меч, дикий лосось, яєчний жовток, молочні продукти Також необхідно приймати профілактичну дозу вітаміну D в залежності від віку та за рекомендацією лікаря;
- **Кальцій:** молочні продукти, кунжут, цвітна, пекінську капусту, броколі, сардини з кістками;
- **Залізо:** яловичина, індичка, устриці, тунець, соя та бобові, такі як сочевиця або квасоля;
- **Вітамін В12:** м'ясо, риба (лосось, форель), молочні продукти;
- **Тіамін, рибофлавін та ніацин:** квасоля, зелений горошок, кабачки, цукіні, картопля, молочні продукти, м'ясо, горіхи, насіння, яйця, соя, риба, гриби.

Крім того, для нормального функціонування шлунково-кишкового тракту рекомендується в раціон вводити безпечну при бг дієті **клітковину** в рекомендованих лікарем дозах, а саме:

- ксантанова камедь (E415);
- гуарова камедь (E412);
- камедь ріжкового дерева (E410);
- інулін;
- яблучна, бамбукова, картопляна, рисова клітковина;
- псиліум (лушпиння насіння подорожника);
- целюлоза (E460, E462, E463, E464, E465).

Перша допомога при споживанні глютену особою, хворою на целіакію

Рекомендується прийняти сорбент та пити багато води для виведення токсинів із організму. Також дозволяється вживати лимонний, імбирний, м'ятний чай для полегшення симптомів.

У разі діареї або нудоти рекомендується пити багато звичайної води та електроліти для уникнення зневоднення організму.

У разі різкого болю у животі, ломоти в тілі, головного болю дозволяється прийняти відповідні знеболювальні або спазмолітичні лікарські засоби (ліки повинні бути ретельно вивчені на відсутність глютену в їхньому складі).

У разі неспинної діареї, блювання та погіршення самопочуття зв'язатися з лікарем та викликати швидку допомогу.

Додаток 1

Пам'ятка для перевірки харчових продуктів на вміст глютену

	Без глютену	Потребує перевірки	Містить глютен
Крупи та їх аналоги	амарант, гречка, кукурудза, кіноа, рис, саго, сорго, тапіока, пшоно, тефф, соя, їстівні каштани, чумиза	амарант, гречка, кіноа, саго, сорго, тапіока, пшоно, тефф, соя, їстівні каштани, чумиза, оброблені рис та кукурудза без позначення «без глютену» або знака «перекреслений колосок»	пшениця, булгур, кус-кус, манна крупа, спельта, дурум, полба, фарро, фріке, пшениця хорасан або камут (Kamut®), ячмінь, перлова крупа, ячна крупа, жито, овес, тритікале
Борошно	будь-яке борошно, промарковане позначенням «без глютену» або знаком «перекреслений колосок»	борошно з будь-яких зернових, що природно не містять глютен, може бути контаміноване глютенном під час транспортування або розмелювання зерна	борошно з пшениці та її гібридів, жита, ячменю
Пшеничний крохмаль	пшеничний крохмаль, промаркований позначенням «без глютену» або знаком «перекреслений колосок»		пшеничний крохмаль без позначення «без глютену» або знака «перекреслений колосок»
Овес	овес, вівсяна крупа, вівсяні пластівці, вівсяне борошно, вироби з вівса, промарковані позначенням «без глютену» або знаком «перекреслений колосок»		вівсяна крупа, вівсяні пластівці, вівсяне борошно, вівсяне молоко або вироби з вівса, на яких немає позначення «без глютену» або знака «перекреслений колосок»
Хліб, хлібобулочні та кондитерські вироби	будь-які хлібобулочні та кондитерські вироби, в тому числі хліб, булочки, основа для піци,	макарони, меренгові торти або рулети	будь-які хлібобулочні та кондитерські вироби, в тому числі хліб, булочки, печиво, торти,

	печиво, тістечка, крекери, мафіни, пампушки, коржики, торти тощо, промарковані позначенням «без глютену» або знаком «перекреслений колосок»		коржики, крекери, мафіни, пампушки, основи для піци та випічки, що мають у своєму складі пшеничне, житнє, ячмінне борошно, крохмаль або солод
Сухі сніданки	будь-які сухі сніданки, в тому числі пшоняна, рисова або кукурудзяна каша швидкого приготування, мюслі, кранчі, готові сухі сніданки на основі кукурудзи або рису, промарковані позначенням «без глютену» або знаком «перекреслений колосок»	сухі сніданки на основі гречки, кукурудзи, пшона або рису, а також ті, які у своєму складі містять екстракт житнього солоду	мюслі, кранчі, сухі сніданки, що мають у своєму складі пшеницю, жито, ячмінь або висівки
Макаронні вироби	будь-які макаронні вироби, в тому числі з кукурудзи, кіноа, рису тощо, промарковані позначенням «без глютену» або знаком «перекреслений колосок»	рисова лапша, гречана лапша	пшеничні, житні, ячмінні макаронні вироби сухі, приготовані на місці або у консервах
М'ясо та птиця	будь-яке свіже м'ясо та птиця без кулінарної обробки, в'ялене м'ясо без добавок, копчене м'ясо без добавок	будь-яке м'ясо або птиця мариновані або у соусі, бургери, м'ясні паштети, намазанки, ковбасно-сосисочні вироби	м'ясо та птиця, приготовані у клярі або панірувальних сухарях, шинка у сухій паніровці, фрикадельки, рубець, битки в паніровці без позначення «без глютену» або знака «перекреслений колосок»
Замінники м'яса (вироби із сої)	тофу без добавок	тофу у маринадах, соєвий фарш, фалафель, рослинні та бобові бургери, вегетаріанські і веганські сосиски або ковбасні вироби	

Риба та морепродукти	риба і морепродукти свіжі, копченні та в'ялені без добавок, таранька, риба та морепродукти, законсервовані у розсолі, олії або воді	паштети, намазанки з риби та морепродуктів, риба та морепродукти в соусах	риба або морепродукти у клярі або панірувальних сухарях без позначення «без глютену» або знаку «перекреслений колосок», рибні пироги та рибні палички без позначення «без глютену» або знаку «перекреслений колосок», тарамасалата
Твердий сир та яйця	твердий сир без додавання будь-яких добавок та начинок, яйця	твердий сир з додаванням будь-яких добавок та начинок, омлет	яйця по-шотландськи
Молоко та молочні продукти	парне, свіже, пастеризоване молоко без добавок, натуральні вершки (будь-якої жирності, топліні вершки), сметана, м'які сири типу маскарпоне, пахта, маслянка, кефір, ряжанка, сироватка, молозиво, йогурт та творог (сир) без добавок	розчинні вершки для кави та чаю, згущене молоко, сухе молоко, йогурт та творог (сир) з фруктовими добавками або ароматизаторами, соєві, рисові, гречані, горіхові, мигдальні, кокосові молоко, десерти або йогурти	йогурти, кефір, закваски з додаванням мюслі, зернових або крохмалю, будь-які молоковімісні продукти
Олія та жири	вершкове масло без добавок, масло гхі, топліні жири тваринного походження, рослинні олії	маргарини, спреди	олія з паростків пшениці
Овочі та фрукти	будь-які овочі та фрукти свіжі, консервовані у власному соку, сиропі або воді, заморожені без добавок, пюровані без добавок, сушені, мариновані овочі у спиртовому оцті	фруктові начинки для кондитерських виробів, оброблені фруктові та овочеві страви (наприклад, цвітна капуста у сирному соусі), сухофрукти, овочеві напівфабрикати, овочі, зокрема, овочі, мариновані у солодовому оцті без позначення «без	будь-які овочі та фрукти у клярі, панірувальних сухарях або присипані борошном

		глютену» або знаку «перекреслений колосок»	
Картопля	печена, варена або пюрована картопля без добавок	картопляні чіпси заморожені, запечені в духовій шафі або смажені у фритюрниці, заморожена картопля «фрі», картопляне пюре швидкого приготування, картопляні вафлі, готова для смаження картопля	картопля у клярі, панірувальних сухарях або присипана борошном, картопляні крокети, зрази та деруни
Горіхи, насіння та бобові	горіхи та насіння без добавок, всі види бобових (горох, квасоля, сочевиця, нут)	смажені горіхи, горіхи у паніровці, бобові у соусах (наприклад, запечена квасоля), консервовані бобові у томатному соусі, хумус	
Перекуска (снеки)	попкорн домашнього приготування, рисові хлібці та крекери, промарковані позначенням «без глютену» або знаком «перекреслений колосок»	попкорн з добавками, картопляні та овочеві чіпси з добавками, рисові хлібці та крекери з добавками	снеки з пшениці, жита або ячменю, кренделі, грісіні (хлібні палички)
Намазанки, начинки, соуси-мачанки	варення, джем, мармелад, мед, глюкозний сироп, інвертний сироп («золотий сироп»), меляса, патока	повидло, лимонний курд, фруктові начинки, арахісова та інші горіхові пасти, екстракт дріжджів, готові до вживання соуси-мачанки та намазанки	тарамасалата
Супи, соуси, соління та спеції (приправи)	оцет (бальзамічний, яблучний, хересний, спиртовий, винний), чавлений часник, мелений перець, спеції та прянощі без добавок, гірчичний порошок, сіль, томатне пюре без добавок	солодовий оцет, багатокомпонентні мелені спеції та приправи, коричневий соус, консервовані, пакетовані або свіжі супи, бульйонні кубики, індійський соус чатні, приправа	соєвий соус

		карі, салатні заправки, салатний крем, підлива у формі сухих гранул, майонезні та гірчичні соуси (наприклад, діжонська гірчиця), соуси та пасти у пакетах та скляній тарі, соління, тамарі (японський соєвий соус), томатний соус	
Кондитерські вироби та десерти	морозиво у вафельних стаканчиках або ріжках з позначенням «без глютену» або знаком «перекреслений колосок», желе, лакриця, льодяникова карамель без добавок	шоколадні вироби, морозиво, муси, солодощі, тапіоковий та інші пудинги	морозиво у вафельних стаканчиках або ріжках, солодощі з лакрицею, пудинги, у складі яких є манна крупа або пшеничне борошно чи крохмаль
Напої	какао, кава, фруктові соки, концентрати для приготування напоїв (наприклад, концентрат апельсинового соку), чай, вода	непрозорі газовані напої, розчинні шоколадні та кавові напої, какао швидкого приготування, імбирне пиво, порошок концентрат чаю	квас, ячмінний відвар, концентрат ячменю для приготування напоїв, солодове молоко, молочні коктейлі з додаванням солоду
Алкогольні напої	сидр, всі види пива з позначенням «без глютену» або знаком «перекреслений колосок», лікери, портвейн, херес, міцні спиртні напої, вино		всі види пива (ель, лагер, портер, стаут), пивні напої
Домашня випічка	аррорут (маранта), штучні підсолоджувачі, харчова сода, винний камінь (гідротартрат калію), желатин, картопляний крохмаль	пекарський порошок, розпушувач, готові вироби для оздоблення тортів, марципан, готова до вживання цукрова глазур, цукрова пудра, сухі та	білкова суміш для панірування, панірувальні сухарі, готові начинки

		живі дріжджі, кукурудзяний крохмаль або мука	
--	--	--	--

*Під поняттям «без добавок» мається на увазі відсутність у складі продукту будь-яких харчових добавок, вітамінів, стабілізаторів, згущувачів, формоутворювачів, крохмалю, наповнювачів, карамельних та штучних барвників, підсилювачів смаку тощо.

*Викладена вище інформація наведена виключно для ознайомлення та кращого розуміння, які харчові продукти варто перевіряти на вміст глютену.

Важливо: у будь-якому випадку необхідно ретельно дотримуватися рекомендацій вашого лікаря щодо можливості споживання тих чи інших безглютенових продуктів та страв!

Організація безлактозного харчування для осіб з лактазною недостатністю

Що таке лактазна недостатність (ЛН)?

Лактазна недостатність – це вроджений або набутий стан, коли організм не може перетравлювати лактозу (вид природного цукру, що міститься в молоці і молочних продуктах – молочний цукор), зумовлений дефектом ферменту лактази з порушенням гідролізу та транспорту лактози у слизову оболонку тонкого кишківника.

Лактазна недостатність буває:

- **первинна**, коли ентероцити (клітини тонкого кишківника, які найчастіше контактують з харчовими масами і найбільше залучені у процесі травлення) є неушкодженими, а недостатність виникає через дефекти та/або фізіологічну незрілість ферментних систем (наприклад, у недоношених дітей);
- **вторинна**, коли ентероцити є ушкодженими внаслідок запальних або інших процесів в організмі (запалення, алергії, пухлини, оперативні втручання), може бути як тимчасовою, так і постійною.

Спровокувати ЛН може і спадковий чинник – у такому випадку ЛН може проявитись у будь-якому віці: як у перші місяці життя, так і в підлітковому або ж у дорослому віці.

При вживанні молочних продуктів у осіб з ЛН може виникати здуття, біль у животі або коліки, бурчання в животі, надмірне газоутворення, рідкий стілець або діарея, нудота (блювота), різка загальна слабкість, пітливість, тахікардія, озноб, головний біль, запаморочення, болі в області серця, депресія, затримка психомоторного розвитку, зокрема, у дітей раннього віку тощо.

Зазвичай більшість осіб з ЛН можуть вживати до 12 грамів лактози за один прийом їжі або протягом дня, крім того лактоза краще засвоюється разом з іншою їжею.

Проте визначити єдину для всіх осіб з ЛН разову дозу лактози неможливо через різний рівень толерантності до лактози, оскільки в деяких осіб з ЛН симптоми лактозної інтолерантності спостерігаються при вживанні менше 4-6 грам лактози.

Тому єдиним обґрунтованим методом лікування і профілактики ускладнень ЛН є дотримання низьколактозної або безлактозної дієти.

Мета призначення низьколактозної або безлактозної дієти

Забезпечення особи з ЛН повноцінним харчуванням, покращення процесів травлення і всмоктування у кишечнику, попередження розвитку запальних і атрофічних процесів слизової оболонки кишківника.

Існує два основних варіанти дієтотерапії при ЛН в залежності від здатності особи засвоювати певну кількість лактози:

- 1) **Низьколактозна дієта:** дозволяється вживати лактозовмісне молоко та молочні продукти в обмеженій кількості.
- 2) **Безлактозна дієта:** з харчування виключаються усі молочні продукти, які містять у своєму складі лактозу, а також страви і вироби з таких продуктів, зокрема:
 - Молоко (звичайне та сухе)
 - Вершки (звичайні та сухі)
 - Згущене молоко
 - Вершкове масло
 - Молочний жир (в тому числі маргарини із вмістом молочного жиру)
 - Масляний жир
 - Буттеройль
 - Твердий сир
 - Кисломолочний сир
 - Плавлений сир
 - М'які сири типу моцарелла
 - Кефір
 - Ряжанка
 - Молочні закваски
 - Простокваша
 - Маслянка
 - Йогурт
 - Сметана
 - Сироватка
 - Молозиво
 - Кисляк
 - Ацидофілін
 - Кумис
 - Пахта
 - Лактоза (молочний цукор) тощо.

Дозволяється вживати безлактозне молоко та молочні продукти, топлене масло (гхі), витримані тверді сири типу Parmigiano Reggiano, Grana Padano, Gorgonzola, Pecorino Romano, Emmentaler, Gruyere, Cheddar.

Важливо: у випадку, якщо у осіб з ЛН після вживання безлактозних молочних продуктів виникають будь-які симптоми, схожі на непереносимість лактози, рекомендується зробити

додаткове обстеження для виявлення реальної причини поганого самопочуття, оскільки такі захворювання як алергія на білки коров'ячого молока часто маскується під ЛН.

При лактазній недостатності категорично не рекомендується повністю виключати з раціону молоко та молочні продукти, оскільки прояви ЛН можна подолати такими способами:

- вживати звичайне молоко та молочні продукти у невеликій кількості;
- вживати фермент лактази при споживанні звичайних молочних продуктів;
- вживати безлактозне молоко та молочні продукти,

адже молочні продукти багаті на такі важливі для організму вітаміни та мікроелементи, як кальцій, вітамін Д, цинк тощо.

Продукти, які природно не містять лактозу та можуть вживатися особами з ЛН без виникнення симптомів непереносимості лактози, а саме:

- овочі;
- картопля, батат;
- гарбуз;
- фрукти та ягоди;
- пшениця (в тому числі манна крупа, булгур, кус-кус, спельта, дурум, полба, фарро, фріке, камут);
- овес, жито;
- ячмінь (в тому числі перлова крупа, ячна крупа);
- тритікале;
- бобові (горох, квасоля, нут, сочевиця, соя);
- злакові (рис, кіноа, пшоно, амарант, сорго, тефф, чумиза);
- кукурудза, гречка;
- саго, тапіока, їстівні каштани;
- горіхи;
- насіння;
- яйця;
- м'ясо та риба;
- рослинна олія;
- фруктовий та овочевий сік;

- чай, какао, кава;
- рослинні напої, йогурти, масло, вершки, молоко тощо на основі сої, риса, мигдалю, кокоса, вівса.

Позначення «без лактози»

Позначення «без лактози» на харчових продуктах означає, що в їхньому складі відсутня лактоза.

Позначення «без молока»

Позначення «без молока» на харчових продуктах означає, що у їхньому складі відсутнє молоко та будь-які молочні продукти, тобто немає будь-яких видів білків молока.

Проте, особам з ЛН рекомендується ретельно ознайомлюватись зі складом таких продуктів, оскільки лактоза як самостійний інгредієнт може використовуватись у якості замітника сухого молока у хлібо-булочних та кондитерських виробках або у якості стабілізатора у ковбасно-сосисочній та м'ясній продукції.

Позначення «без казеїну»

Позначення «без казеїну» на харчових продуктах зазвичай також означає, що у їхньому складі відсутнє молоко та будь-які молочні продукти.

Але це не завжди означає, що у складі також відсутня і лактоза (наприклад, є молоко А2 та сухе молоко без казеїну, в яких присутня лактоза). Тому особам з ЛН рекомендується ретельно ознайомлюватись зі складом таких продуктів.

Позначення «може містити»

У разі повністю безлактозної дієти рекомендується не використовувати харчові продукти, на яких зазначено:

- «може містити молоко/молочні продукти/масло/лактозу»;
- «може містити сліди молока/молочних продуктів/масла/лактози».

Такі позначення використовуються виробниками у випадках, коли вони не можуть гарантувати повну відсутність лактози, та є ризик перехресної контамінації лактозою під час транспортування, виробництва або пакування харчових продуктів.

Вимоги до гігієни

Перед приготуванням безлактозних страв працівнику кухні необхідно ретельно помити руки, якщо перед тим використовувались лактозовмісні продукти.

Приготування безлактозних страв

Використання безлактозних інгредієнтів для приготування безлактозних страв не означає, що ці страви є безпечними для осіб з ЛН, оскільки без дотримання вимог до приготування безлактозних страв на загальній кухні, де готуються також і лактозовмісні страви, існує високий ризик перехресної контамінації лактозою.

На харчоблоках дитячого та громадського харчування повинна бути впроваджена система НАССР згідно з нормативно-правовими актами України.

Щоб уникнути перехресної контамінації лактозою при приготуванні безлактозних страв необхідно контролювати такі моменти:

- **Смаження на пательнях:** для смаження безлактозних страв забороняється використовувати олію, в якій смажились лактозовмісні страви;
- **Обсмаження у фритюрі:** необхідно використовувати чисту олію в чистій пательні;
- **Смаження на грилі:** для приготування безлактозних страв необхідно використовувати чистий гриль. У випадку смаження на спільному грилі необхідно смажити безлактозні страви в спеціально відведеному місці на чистій решітці грилю та дотримуватись безпечної дистанції від лактозовмісних страв, за потреби безлактозні страви накрити кришкою;
- **Духова шафа:** при одночасному приготуванні безлактозних страв та лактозовмісних страв, безлактозні страви повинні готуватись на деці, що знаходиться зверху над деком із лактозовмісними стравами.
- **Кухонний інвентар:** рекомендується використовувати металевий або скляний кухонний інвентар, оскільки спільні дерев'яні, силіконові та пластикові ножі, ложки, мішалки, дошки для нарізання тощо можуть накопичувати в подряпинах залишки лактози, що не вимиваються при простому споліскуванні водою. У випадку

використання дерев'яного, силіконового або пластикового кухонного інвентарю необхідно використовувати окремі набори інвентарю для приготування лактозовмісних та безмолочних страв або ретельно мити їх вручну або у посудомийних машинах з використанням миючого засобу.

Сервірування

Для уникнення перехресної контамінації лактозою безлактозні страви повинні зберігатися на лінії роздачі окремо від лактозовмісних страв, крім того забороняється над безлактозними стравами проносити лактозовмісні страви.

Перша допомога при споживанні лактозовмісних продуктів особою з ЛН

У разі діареї або нудоти рекомендується пити багато звичайної води та електроліти для уникнення зневоднення організму.

У разі різкого болю у животі дозволяється прийняти відповідні знеболювальні або спазмолітичні лікарські засоби (ліки повинні бути ретельно вивчені на відсутність лактози в їхньому складі).

Важливо: елімінаційну дієту з виключенням тих чи інших харчових продуктів, у складі яких є лактоза, призначає виключно ваш лікар на підставі відповідних аналізів та анамнезу!

Організація безмолочного харчування для осіб з алергією на білки коров'ячого молока

Що таке алергія на білки коров'ячого молока?

Алергія на білки коров'ячого молока – це патологічна реакція організму на білки коров'ячого молока (БКМ), внаслідок якої відбувається не тільки ураження гастроінтестинального тракту, але й ураження інших органів і систем, наприклад шкіри або дихальної системи.

У коров'ячому молоці налічується понад 30 різних видів БКМ, серед яких найбільш алергенними є α -лактоальбумін, β -лактоглобулін, бичачий сироватковий альбумін, γ -глобулін, α - і β -казеїни.

Споживання продуктів, що містять у своєму складі БКМ, може призводити до виникнення алергії на БКМ трьох типів:

- 1) IgE-залежні реакції, які зазвичай мають місце відразу після прийому БКМ або через короткий проміжок часу (імунні реакції негайного типу);
- 2) IgE-незалежні реакції, які спостерігаються через кілька годин/днів після вживання алергену (реакції сповільненого типу на клітинному рівні);
- 3) або їх поєднання (реакції змішаного типу).

При наявності алергії на БКМ можуть розвиватися перехресні алергічні реакції на молочні продукти з козиного, овечого, буйволиного та верблюжого молока, а також на яловичину та телятину.

Навіть одна крапля молока може викликати у хворих з алергією на БКМ такі симптоми, як висипання на тілі, кропив'янка, загострення atopічного дерматиту, пронос, блювота, кров в стільці, риніт, кашель, бронхоспазм і навіть анафілактичний шок.

Єдиним обґрунтованим методом лікування і профілактики ускладнень алергії на БКМ є дотримання суворої безмолочної дієти.

Мета призначення базової безмолочної дієти

Забезпечення особи з алергією на БКМ повноцінним харчуванням, виключення можливості токсичного і антигенного впливу БКМ на організм, покращення процесів травлення і всмоктування у кишечнику, попередження розвитку запальних і атрофічних процесів слизової оболонки тонкої кишки; сприяння нормалізації імунних і обмінних процесів, відновлення нутритивного статусу.

Рекомендується використовувати харчові **продукти, які природно не містять БКМ**, а саме:

- овочі; картопля, батат;
- гарбуз;
- фрукти та ягоди;
- пшениця (в тому числі манна крупа, булгур, кус-кус, спельта, дурум, полба, фарро, фріке, камут);
- овес, жито;
- ячмінь (в тому числі перлова крупа, ячна крупа);
- тритікале;
- бобові (горох, квасоля, нут, сочевиця, соя);
- злакові (рис, кіноа, пшоно, амарант, сорго, тефф, чумиза);
- кукурудза, гречка;
- саго, тапіока, їстівні каштани;
- горіхи;
- насіння;

- яйця;
- м'ясо та риба без обробки;
- рослинна олія;
- фруктовий та овочевий сік;
- чай, какао, кава;
- рослинні напої, йогурти, масло, вершки, молоко тощо на основі сої, риса, мигдалю, кокоса, вівса.

З харчування виключаються усі продукти, які містять у своєму складі БКМ, а також страви і вироби з таких продуктів, зокрема:

- Молоко (звичайне та сухе)
- Вершки (звичайні та сухі)
- Згущене молоко
- Вершкове масло
- Топлене масло (масло гхі)
- Молочний жир (в тому числі маргарини із вмістом молочного жиру)
- Масляний жир
- Буттеройль
- Твердий сир
- Кисломолочний сир
- Плавлений сир
- М'які сири типу моцарелла
- Кефір
- Ряжанка
- Молочні закваски
- Простокваша
- Маслянка
- Йогурт
- Сметана
- Сироватка
- Молозиво
- Кисляк
- Ацидофілін
- Кумис
- Пахта

- Яловичина, телятина тощо.

Окрему увагу необхідно звернути на відсутність у складі продуктів таких компонентів, як:

- Молочний протеїн
- Лактопротеїн
- Лактальбумін
- Лактоферин
- Лактопероксидаза
- Бичачий альбумін
- Сироватковий протеїн
- Казеїн
- Казеїнат натрію, казеїнат кальцію, казеїнат калію тощо.

Позначення «без молока»

Позначення «без молока» на харчових продуктах означає, що у їхньому складі відсутнє молоко та будь-які молочні продукти, тобто немає будь-яких видів БКМ.

Позначення «без казеїну»

Позначення «без казеїну» на харчових продуктах зазвичай також означає, що у їхньому складі відсутнє молоко та будь-які молочні продукти.

Але це не завжди означає, що у складі також відсутні й інші білки коров'ячого молока (наприклад, є молоко А2 та сухе молоко без казеїну, в яких присутні всі інші типи БКМ, включаючи лактозу). Тому особам з алергією на БКМ рекомендується ретельно ознайомлюватись зі складом таких продуктів.

Позначення «без лактози»

Позначення «без лактози» на харчових продуктах означає, що у їхньому складі відсутня лактоза.

Часто розуміється, що у складі таких продуктів немає молока та молочних продуктів, але це є хибним. Тому особам з алергією на БКМ рекомендується ретельно ознайомлюватись зі складом таких продуктів, оскільки це позначення не означає відсутність безлактозних молочних продуктів, у складі яких є всі білки молока.

Позначення «може містити»

Забороняється використовувати харчові продукти, на яких зазначено:

- «може містити молоко/молочні продукти/молочний протеїн/казеїн»;

- «може містити сліди молока/молочних продуктів/молочного протеїну/казеїну».

Такі позначення використовуються виробниками у випадках, коли вони не можуть гарантувати повну відсутність БКМ, та є ризик перехресної контамінації БКМ під час транспортування, виробництва або пакування харчових продуктів.

Зберігання безмолочних продуктів та страв

Безмолочні продукти повинні зберігатися у місцях, де можливо забезпечити відсутність перехресної контамінації БКМ. Наприклад, безмолочні інгредієнти повинні зберігатися в окремих промаркованих контейнерах або на окремих полицях, що знаходяться над полицями з молокозмісними інгредієнтами у спільних шафах або холодильниках. Після відкриття безмолочну продукцію необхідно зберігати в окремих промаркованих контейнерах з кришкою.

Вимоги до гігієни

Перед приготуванням безмолочних страв працівнику кухні необхідно ретельно помити руки, якщо перед тим використовувались молокозмісні продукти.

Приготування безмолочних страв

Використання безмолочних інгредієнтів для приготування безмолочних страв не означає, що ці страви є безпечними для осіб з алергією на БКМ, оскільки без дотримання вимог до приготування безмолочних страв на загальній кухні, де готуються також і молокозмісні страви, існує високий ризик перехресної контамінації БКМ.

На харчоблоках дитячого та громадського харчування повинна бути впроваджена система НАССР згідно з нормативно-правовими актами України.

Щоб уникнути перехресної контамінації БКМ при приготуванні безмолочних страв необхідно контролювати такі моменти:

- **Смаження на пательнях:** для смаження безмолочних страв забороняється використовувати олію, в якій смажились молокозмісні страви;
- **Обсмаження у фритюрі:** необхідно використовувати чисту олію в чистій пательні;
- **Смаження на грилі:** для приготування безмолочних страв необхідно використовувати чистий гриль. У випадку смаження на спільному грилі необхідно смажити безмолочні страви в спеціально відведеному місці на чистій решітці грилю та дотримуватись безпечної дистанції від молокозмісних страв, за потреби безмолочні страви накрити кришкою;

- **Духова шафа:** при одночасному приготуванні безмолочних страв та молокозмісних страв, безмолочні страви повинні готуватись на деці, що знаходиться зверху над деком із молокозмісними стравами.
- **Варення, конфітур, джеми та інші спільні намазанки:** для безмолочної дієти необхідно використовувати окреме варення, конфітур, джеми та інші намазанки або використовувати окремі чисті ложки для уникнення перехресної контамінації БКМ (наприклад, зі спільної ложки крихти хліба або печива можуть потрапити всередину банки, а звідти вже на безмолочні страви);
- **Кухонний інвентар:** рекомендується використовувати металевий або скляний кухонний інвентар, оскільки спільні дерев'яні, силіконові та пластикові ножі, ложки, мішалки, дошки для нарізання тощо можуть накопичувати в подряпинах залишки БКМ, що не вимиваються при простому споліскуванні водою. У випадку використання дерев'яного, силіконового або пластикового кухонного інвентарю необхідно використовувати окремі набори інвентарю для приготування молокозмісних та безмолочних страв або ретельно мити їх вручну або у посудомийних машинах з використанням миючого засобу.

Сервірування

Для уникнення перехресної контамінації БКМ безмолочні страви повинні зберігатися на лінії роздачі окремо від молокозмісних страв, крім того забороняється над безмолочними стравами проносити молокозмісні страви.

Вітаміни та макро- і мікроелементи

При безмолочній дієті необхідно контролювати добовий раціон за вмістом поживних речовин, вітамінів, макро- та мікронутрієнтів, зокрема зазначені нижче вітаміни, що містяться у молочних продуктах, можливо отримати з інших харчових продуктів, а саме:

- **Кальцій:** кунжут, цвітна, пекінська капуста, броколі, сардини з кістками;
- **Вітамін D:** риба-меч, дикий лосось, ячний жовток;
- **Вітамін B2 (рибофлавін):** квасоля, зелений горошок, кабачки, цукіні, картопля, м'ясо, горіхи, насіння, яйця, соя, риба, гриби;
- **Вітамін B6:** нут, тунець, лосось, м'ясо курки та індички, банани;
- **Вітамін B12:** червоне м'ясо, риба (оселедець, скумбрія, лосось, форель), устриці, печінка, яйця;

- **Фосфор:** креветки, лосось, куряча грудка, індичка грудка, сочевиця, насіння гарбуза, нут, вівсянка;
- **Магній:** шпинат, капуста, авокадо, мигдаль, арахіс, кеш'ю, насіння гарбузове, чіа, картопля, морква, броколі, квасоля, горох, соя, вівсянка, пшениця, коричневий рис, чорний шоколад, родзинки, яблука, банани, куряча грудка, яловичина, лосось;
- **Калій:** шпинат, петрушка, зелений салат, броколі, горох, помідори, картопля, цитрусові, банани, яблука, авокадо, родзинки, абрикоси, курага, насіння, горіхи, камбала, лосось, сардини, тріска;
- **Цинк:** устриці, омар, мідії, креветки, яловичина, індичка, свинина, курятина, сочевиця, нут, біла квасоля, кунжут, гарбузове та соняшникове насіння, кеш'ю, волоський горіх, арахіс, мигдаль.

Перша допомога при споживанні молокозмісних продуктів особою, хворою на алергію до БКМ

У разі діареї або нудоти рекомендується пити багато звичайної води та електроліти для уникнення зневоднення організму.

У разі різкого болю у животі дозволяється прийняти відповідні знеболювальні або спазмолітичні лікарські засоби (ліки повинні бути ретельно вивчені на відсутність БКМ та лактози в їхньому складі).

У разі сильного свербіння або набряку/почервоніння шкіри прийняти антигістамінні препарати типу Преднізолон, Супрастин тощо.

У разі гострої реакції (ускладнене дихання, набряк Квінке анафілактичний шок) прийняти антигістамінні препарати, якщо особа може ковтати, або зробити укол на основі адреналіну (типу Дексаметазон або Епіпен; для дітей молодшого віку – свічки Ректодельт) негайно викликати швидку допомогу. Антигістамінні уколи типу Супрастин колоти не можна в таких випадках, оскільки вони мають судинозвужуючу дію

Важливо: елімінаційну дієту з виключенням тих чи інших харчових продуктів, у складі яких є БКМ, призначає виключно ваш лікар на підставі відповідних аналізів та анамнезу!