

Kas yra **GLIUTENAS?**

Glutenas arba **glitimas** (angliškai „gluten“) – tai baltymas esantis kviečiuose, rugiuose ir miežiuose. Jis yra daugumoje šiuolaikinės mitybos produktuose: **duona, makaronai, manų kruopos, pica, visi kepiniai**, sojos padažai, ir daug kitų.



Visi žinome, jog sumaišę miltus su vandeniu, gauname lipnią, klįjus primenančią masę, kurios konsistenciją ir sukuria gliutenas. Šiuos „klįjus“ suvalgome, ir jeigu mūsų organizmas gliuteno netoleruoja, tikėtina, kad pasireiškia kai kurie iš šių simptomų:

- **sutrikęs miegas,**
- **blogas virškinimas (viduriavimas arba užkietėjimas),**
- **kankinantis skrandžio rūgštingumas, erzulys,**
- **pilvo pūtimas,**
- **odos bėrimai,**
- **kasos bėdos ir kt.**

Be to, gliutenas yra labai alerginis, o tai reiškia, jog organizmas reaguoja į jį kaip į ataką, o tai ir pasireiškia virškinimo problemomis, įvairiausiomis alergijomis, ir pan. Kai kurie tyrimai rodo, jog gliuteno vartojimas mažina poros galimybę turėti vaikų, taip pat gali paveikti moters vaisingumą.

Turbūt geriausiai apie gliuteną žino žmonės, sergantys **celiakija** – lėtine plonosios žarnos liga, kuriai būdingas kviečių baltymo (gliuteno) arba į jį panašių miežių ir rugių baltymų lemiamas gleivinės pažeidimas bei sutrikęs maisto medžiagų įsisavinimas. Sergant šia liga galimas autoimuninis žarnų, odos, kepenų, sąnarių,



gimdos, širdies, smegenų ir kitų organų pažeidimas. Taigi šie žmonės privalo kruopščiai saugotis nuo glitimo patekimo į jų organizmus.

Svarbu žinoti, kad glitimo gali būti net tokiuose produktuose kaip modifikuoto maisto krakmolai, dirbtiniuose dažikliuose, dekstrine, sojos, tamari padažuose, augaliniame krakmole.



Dėl kviečiuose, miežiuose ir rugiuose esančio glitimo, jo netoleruojančių žmonių imuninei sistemai gali būti sunku kovoti ir kai kuriais atvejais tai gali išsivystyti į celiakiją. Tačiau nevisuomet sergantys celiakija gali jausti tam tikrus negalavimus nuo pat mažens, o kai kuriems sutrikęs maisto medžiagų pasisavinimas lydi nuo pat kūdikystės.



Avižos, sorgos, sojos, kukurūzai, ryžiai - visi šie grūdai gali būti traktuojami, kaip neturintys glitimo, nes šiuose grūduose esantis gliutenas ir kiti baltymai (esantys grūde), nesukelia tokios imuninės reakcijos sergantiems celiakija ir žmonėms, netoleruojantiems glitimo, kaip kviečiuose, miežiuose, rugiuose esantis glitimas.



Etikete „Be glitimo“ produktas žymimas, jei glitimo kiekis jame neviršija 20 mg/kg. Pilnai išvalyti maistą nuo glitimo yra ypač sudėtinga, tačiau toks mažas jo kiekis iš esmės neturi sveikatai pavojingo poveikio. Tačiau „Labai mažas glitimo kiekis“ reiškia, kad maisto produkte glitimo kiekis neviršija 100 mg/kg. Tai taip pat itin mažas skaičius, tačiau daliai glitimo netoleruojančių jis gali būti paveikus.

Maisto produktai, kuriuose yra arba gali būti glitimo	Maisto produktai, kuriuose natūraliai nėra glitimo
Miežiai, rugiai, kvietrugiai, kviečiai, avižos	Natūralus pienas
Kvietiniai miltai, manų kruopos	Natūralios vaisių ir daržovių sultys
Alus	Sviestas
Duona	Kiaušiniai
Krekeriai	Žemės riešutai
Skrebučiai	Kukurūzai
Makaronai	Šviežia žuvis ir jūros gėrybės
Salotų padažai, sojų padažas	Medus
Greitai paruošiamos sriubos	Šviežia mėsa ir paukštiena

Parengė:

Visuomenės sveikatos priežiūros specialistė

Ieva Bartkutė