



# Turinys

## • IŽANGA

Mano istorija.....	6
Bendravimo būtinybė.....	7
Kodėl buvo lemta šiai knygai atsirasti.....	8

## • GLIUTENAS: KILMĖ IR RAIŠKA arba GLIUTENAS: KAS, KUR IR KAIP?

Kas yra gliutenas/glitimas?.....	11
Kam yra skiriama dieta be gliuteno? .....	11
- Celiakija.....	12
- Neceliakinis jautrumas gliutenui.....	12
- Skirtumas tarp celiakijos ir neceliakinio jautrumo gliutenui.....	13
- Diuringo pūslelinis dermatitas (dermatitis herpetiformis Duhring).....	13
- Alergija kviečiams.....	14
Gliuteno netoleravimo požymiai .....	14
Su gliuteno netoleravimu susijusios ligos.....	15

## • DIAGNOZAVIMAS IR GYDYMAS

Diagnozavimas. Doc. med. dr. Vaidotas Urbonas.....	19
Tyrimų svarba.....	22
Dietologo patarimai. Gyd. Barbora Jarašūnė.....	24
Dietos laikykitės sąžiningai.....	26





Dieta be gliuteno lieknėjimui.....	26
Dieta be gliuteno yra sveikesnė?.....	27
Jeigu dieta be gliuteno nepadeda.....	27

#### • KĄ REIŠKIA GYVENTI BE GLIUTENO?

Maistas ir gėrimai.....	29
- Begliutenėje dietoje draudžiami produktai.....	29
- Natūraliai be gliuteno esantys maisto produktai.....	30
- Kokie maisto produktai gali turėti gliuteno?.....	32
- Kasdienių/įprastų produktų vartojimo ypatumai.....	32
- Alkoholiniai gėrimai.....	39
Gliuteno turinčių produktų pakaitalai.....	42
Kaip skaityti produktų sudėtį?.....	45
Kryžminė tarša. Galimi gliuteno pėdsakai.....	47
Produktų be gliuteno žymėjimas.....	48
Ar visi produktai be gliuteno turi tai nurodantį žymėjimą?.....	49
Neapsigaukite dėl produkto pavadinimo.....	49
Be gliuteno, vadinasi be kviečių? Be kviečių, vadinasi be gliuteno?.....	49

#### • VIRTUVĖ

Virtuvė.....	52
- Šeimos apsisprendimas.....	52
- Kryžminė tarša virtuvėje.....	53
- Indai ir kiti prietaisai virtuvėje.....	56
- Šventės! Ir daug šeiminių virtuvėje.....	59

#### • MAISTAS NE NAMUOSE

Maistas ne namuose.....	61
- Maitinimasis restorane/kavinėje.....	61
- Ko labiausiai bijome valgydami restorane?.....	63
- O ką tuomet valgyti restorane?.....	63
- Kelionės.....	67
- Svečiuose pas gimines ir draugus.....	68
- Įprastos kepyklėlės.....	68

#### • VAIKAI

Vaikai.....	71
- Svarbiausia komunikuoti.....	72
- Pasitarkite su gydytoju ir dietologu.....	74
- Patarimai seneliams.....	74



#### GLIUTENAS NE MAISTE •

Gliutenas ne maiste.....	77
- Kosmetikos pasirinkimas.....	77
- Higienos ir kitos priemonės.....	79

#### VAISTAI •

Vaistai.....	82
- Virškinimo fermentai gliutenui.....	83
- Ką daryti jeigu netyčia suvalgėte gliuteno?.....	83

#### SOCIALINIS GYVENIMAS •

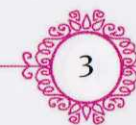
Socialinis gyvenimas.....	86
- Šeima.....	86
- Draugai.....	87
- Pasimatymai.....	87
- Darbas.....	89
- Mankštinkitės.....	89
- Kalbėkite apie gliuteno netoleravimą.....	90

#### DRAUGAUKIME •

Knyga „Kepiniai be glitimo”.....	92
Beatos kepyklėlė „Beglitis”.....	94
Jūsų naujasis gyvenimas.....	96

#### PATIEKALŲ BE GLIUTENO RECEPTAI •

Blynai su obuoliais.....	101
Bananiniai keksiukai.....	103
Varškėtukai.....	105
Sveiki pusryčiai su čija sėklomis.....	106
Tėtutės Kalėdų pyragas.....	108
Folijoje kepta paukštiena, triušiena arba žuvis.....	110
Kruopų apkepėlė su daržovėmis, vaisiais ar uogomis.....	112
Kiaušininiai keksiukai.....	114
Rozmarininės salotos su vištiena.....	116
Bandelės ir duona (grikinės arba ryžinės).....	118
Čeburekai.....	120
Grybukai.....	122
Keksiukai.....	124
Kibinai.....	126
Koldūnai.....	128
Morengai.....	130
Spurgos.....	132
Vafliukai.....	134







Kai daugelyje pasaulio šalių, tokių kaip Jungtinės Amerikos Valstijos (JAV), Australija, Italija, Kanada, Švedija, Vokietija ir kt., jau žinoma apie gliuteno netoleravimą, Lietuvoje žengiami tik pirmieji nedrąsūs žingsniai. Žmonės susipažįsta su gana nauju terminu jų žodyne „gliutenas“, gydytojai pamažu pradeda diagnozuoti gliuteno netoleravimą, o parduotuvių lentynose vis daugiau atsiranda produktų, pažymėtų „be gliuteno“.

Anksčiau buvo manoma, kad celiakija yra gana reta liga ir ja suserga tik vaikai. Todėl apie tai buvo mažai kalbama. Dabar, kai visame pasaulyje pastebimas didžiulis susidomėjimas begliutene dieta ne tik sergančių autoimunine liga celiakija, bet ir turinčių neceliakinį jautrumą gliutenui, maisto pramonė atkreipė dėmesį į tai ir pradėjo plėsti begliutenių produktų gamybą, celiakijos asociacijos pradėjo mokyti žmones, kaip gyventi su naująja dieta, o patys sergantieji ėmė labiau suprasti naujojo gyvenimo subtilybes.

Gyvenimu be gliuteno pradėjau domėtis 2011 metais, kai sužinojau, kad negaliu jo toleruoti. Iš pradžių dieta be gliuteno atrodė labai sudėtinga: parduotuvėse buvo itin siauras miltų, sausainių, makaronų ir kitų mėgstamų produktų be gliuteno pasirinkimas. Nežinojau, kaip apsaugoti nuo kryžminės taršos, kaip užsisakyti maistą restorane ir pan. Tuo metu Lietuvoje realios pagalbos mokantis gyventi be gliuteno rasti nepavyko. Tačiau, kai nuvykau į JAV, supratau, kad viskas nėra taip sudėtinga. Ten išmokau daug naujų dalykų! Lankiausi gliuteno netoleruojančiųjų susitikimuose, kur patarimais dalinasi ne tik begliutenės dietos besilaikantys žmonės, bet ir tos srities specialistai. Perskaičiau daugybę mokslinių straipsnių ir tyrimų apie šios ligos kilmę, vystymąsi ir raiškos ypatumus. Užmezgiau ryšius su užsienio celiakijos asociacijų atstovais (JAV, Anglijos, Turkijos, Bulgarijos, Kroatijos, Kosovo), susipažinau su jų tinklalapiuose pateikiama informacija.

Savo žinioms įtvirtinti JAV Gyvenimo be gliuteno organizacijoje (angl. Gluten Free Society) įgijau gyvenimo be gliuteno specialistės sertifikatą. Sukaupusi nemažą žinių ir jausdama didžiulį praktinės informacijos apie gyvenimą be gliuteno stygių Lietuvoje, nusprendžiau sukurti tinklalapį [www.begliuteno.lt](http://www.begliuteno.lt) ir savo žiniomis pasidalinti su žmonėmis, kuriems ši informacija gali būti naudinga. Tiesiog jaučiau būtinybę tai padaryti.

### • *Mano istorija*

Iki dvidešimt penkerių gyvenau įprastą ir gražų gyvenimą, niekuo nesiskiriantį nuo kiekvieno gerai besijaučiančio žmogaus. Kaip sako mano anyta, gyvenime viskas vyksta bangomis - vieną



dieną viskas atrodė geriau, o kitą - prasčiau. Tikrai nebuvo sveikuolė - valgiau daug saldumynų, bandelių, makaronų ir, kaip mes buvome įpratę, daug skanios lietuviškos duonos.

Tačiau prieš dešimtmetį pasijutau blogai. Tai buvo 2005 metų pradžia. Viskas prasidėjo nuo virškinimo sutrikimų: viduriavimo, besikeičiančio su vidurių užkietėjimu, pilvo pūtimo, pykinimo, padidėjusio skrandžio rūgštingumo. Vėliau prisidėjo galvos skausmai, dusulys, silpnumas, alpimas, spengimas galvoje ir nesibaigiantis nerimas. Galiu tik įsivaizduoti, kaip turėjau varginti artimuosius savo skambučiais daugybę kartų per dieną klausdama: „Ar jums viskas gerai?“

Vizitai į ligoninės priimamąjį vis dažnėjo. Gydytojai niekaip negalėjo rasti mano blogos savijautos priežasties. Kokį pusmetį vis daugėjo dienų, kai negalėjau išlipti iš lovos. Pablogėjus sveikatai, negalėdavau atsikelti išties savaitę.

Tuomet jau buvau ištirta nuo galvos iki kojų, buvo ne kartą atlikti ir tyrimai vėžiui nustatyti. Nenustačius rimtos diagnozės, daktarai nusprendė, kad man yra nervinis išsekimas, nepaisant to, kad bandžiau paaiškinti, jog neturiu jokių bėdų ir gyvenu „kaip inkstas taukuose“. Gydimui skyrė raminamųjų vaistų, kurie mane dar labiau slopino, svaigo galva.

Eilinį kartą atsidūrusi ligoninės priimamajame su nenusakomu silpnumu, paklausiau gydytojo: „Kas man bus?“. O jis ramiu balsu atsakė: „Vegetuosi, vegetuosi ir numirsi“. Kas žino, kuo būtų pasibaigę, jeigu nebūčiau apsilankiusi pas profesorius Gediminą Grybauską.

Kartą paskambinau į medicinos centrą, kuriame gydytojas dirba, ir paprašiau, kad mane užrašytų pas jų geriausią tos srities specialistą. Pas profesorius atvykau visiškai išsekusi, svėriau vos 45 kilogramus. Prof. Gediminas Grybauskas daugiau nei metus ieškojo mano blogos savijautos priežasčių: atliko daugybę tyrimų, domėjosi mano gyvenimo būdu ir mityba. Kartą jis pasakė, kad autoimuninės ligos celiakijos aš neturiu, tačiau rekomendavo pabandyti dietą be gliuteno. Per keletą savaičių pasijutau kaip naujai gimusi! Negalėjau patikėti, kad taip mėgstami miltiniai gaminiai mane kasdien vertė jaustis vis blogiau. Tam, kad organizmas visiškai atsistatytų ir jaučiausi taip gerai, kaip jaučiasi kiekvienas sveikas žmogus, prireikė dar beveik pusantrų metų. Ir ne tik todėl, kad kūnui reikėjo atsigausti, bet ir todėl, kad nesilaikiau dietos tinkamai - nesuvokdama to svarbos ir nežinodama, kaip turėjau pakeisti savo gyvenimą bei mitybą.

Šiandien noriu padėkoti profesorius Gediminui Grybauskui iš visos širdies, kad nuleido rankų ir dabar galiu gyventi pilnavertį gyvenimą! O savo šeimai - už begalinę kantrybę ir besąlygišką įvairiapusį palaikymą pačiomis sunkiausiomis dienomis.

### • *Bendravimo būtinybė*

2011 metais, pradėjus laikytis dietos be gliuteno, jaučiausi visiškai vieniša. Neturėjau, su kuo pasitarti, informacijos buvo labai mažai, o ir esama buvo labai paviršutiniška ir dažniausiai pasikartojanti.

Gyventi be gliuteno mokiausi iš lėto ir po truputį. Aiškiai supratau, kad negaliu valgyti





įprastos duonos, makaronų, bandelių ar bet ko, kas apvoliota džiovėsieliuose. Ir net nesusimąstydavau, kad perlinės kruopos yra miežiai, o manai yra kviečiai. O ką jau kalbėti apie kryžminės taršos žinias, kaip turėtų būti ruošiamas maistas jos išvengiant, ar paslėptą gliuteną produktuose. Kartais negalėdavau suprasti, kodėl prastai jaučiuosi pavalgiusi cepelinų restorane, kurie turėtų būti pagaminti iš bulvių. O ar galėjau žinoti, kad jie yra gaminami ne iš bulvių, o iš miltų ruošinio cepelinams, pilno gliuteno?

Labai trūko žmonių, tokių kaip ir aš, su kuriais galėčiau pasikalbėti apie tai, kas galėtų patarti ir papasakoti, kaip turėčiau gyventi toliau, ką valgyti ir kaip apskritai tvarkytis. Taip gyvenau beveik metus - vieną dieną geriau, kitą - šiek tiek blogiau.

Akys atsivėrė atvykus į Ameriką. Supratau, kad aš ne viena tokia! Mūsų yra daug! Kokia laimė! Akys mirgėjo nuo produktų be gliuteno pasirinkimo prekybos centruose. O kokia nuostaba buvo, kai restoranuose niekas nežiūrėjo į mane didžiulėmis akimis, kai pasakydavau, kad netoleruoju gliuteno, o tiesiog atnešdavo atskirą valgį su patiekalais be jo. Tuomet supratau, kad išgyvensiu. Susiradau įvairiausių grupių, kur renkasi žmonės, netoleruojantys gliuteno. Kaip man to trūko Lietuvoje! Tuomet sužinojau dalykų, kurie man atvėrė akis, ir tik tuomet supratau, kodėl taip dažnai jausdavaisi prastai. Net nebūčiau pagalvojusi apie atskiras lentynas produktams be gliuteno namuose, ar tai, kad keptuvę visada turiu itin švariai išplauti po to, kai kepiu įprastus blynelius šeimai. O ką jau kalbėti apie kosmetiką ar vaistus, kurie taip pat gali turėti gliuteno. Žinant visa tai, gyvenimas nebeatrodo toks baisus ir liūdnas. Atvirkščiai - gyvenimas nusidažo kitomis spalvomis!

Galėjau tik pasvajoti, koks yra svarbus bendravimas su tokiais pačiais žmonėmis, kiek naujo galima sužinoti ir išmokti, kiek patarimų gauti, o svarbiausia - pasijausti suprastam ir palaikomam. Dažnai sakau: „Gyvenimas iš manęs atėmė tikros duonos kąsnį, tačiau atsiuntė į jį nuostabių žmonių!“. Nuoširdžiai - nesigailiu nė vienos ieškojimų ir išbandymų dienos. Atvirkščiai - esu laiminga kasdien bendraudama su visais šiais nuostabiais žmonėmis, mylėdama savo gražų ir sveiką gyvenimą be gliuteno, o dabar - ir galėdama nors kiek padėti panašaus likimo žmonėms.

### • Kodėl buvo lemta šiai knygai atsirasti

Kasdien gaunu klausimų iš tinklaraščio skaitytojų, kurie dažniausiai labai panašūs. Kaip ir kur atlikti tyrimus, jei turi įtarimą, kad netoleruoji gliuteno? Sužinoję, kad jo netoleruoja, skaitytojai klausia, o ką daryti dabar? Nuo ko pradėti? Ką valgyti? Daugelį atsakymų galima rasti mano tinklaraštyje, tačiau suprantu, kad žmonės būna tokie sutrikę, kad nežino, ko griebtis, ir kurią skiltį skaityti. Todėl pamaniau - o kodėl neparašius knygos, tokios paprastos ir kiekvienam suprantamos apie pirmuosius žingsnius pradedant naują gyvenimo etapą?

Taip pat paprašiau doc. med. dr. Vaidoto Urbono atsakyti į visiems labai svarbų klausimą, kaip yra diagnozuojama autoimuninė liga celiakija, o dietologijos rezidentės Barboros Jarašūnės - patarimų, kokius produktus rinktis, kad neprarastumėte maistingų medžiagų laikantis dietos

be gliuteno. Neapsakomai džiaugiuosi galėdama pasidalinti ir jums mano draugų dovanotais be gliuteniais receptais, kurie nudžiugins visą šeimą.

Visus atsakymus ir pirmųjų gyvenimo be gliuteno žingsnių subtilybes rasite šioje knygoje. Čia viskas pateikiama paprastai ir suprantamai, su gyvenimiškais pavyzdžiais ir tikromis istorijomis.

### Faktai

- Nesvarbu, sergate celiakija ar turite necialiakinį jautrumą gliutenui, vienintelė geros savijautos garantija yra dieta be gliuteno, nes gydymo vaisiais iki šiol nėra!
- Anksčiau celiakija buvo laikoma vaikų liga. Dabar jau yra žinoma, kad ja susirgti gali bet kurio amžiaus žmogus, turintis celiakijai būdingą geną ir vartojantis gliuteno turinčius produktus.
- Kuo anksčiau nustatoma liga, tuo didesnė tikimybė, kad bus išvengta komplikacijų.
- Valgymas be gliuteno gali būti paprastas, smagus ir skanus.