

ŠOLA CELIAKIJE 2022

IZBIRA IZDELKOV BREZ GLUTENA

Nataša Forstner Holešek
Univ.dipl.inž.živ.teh.

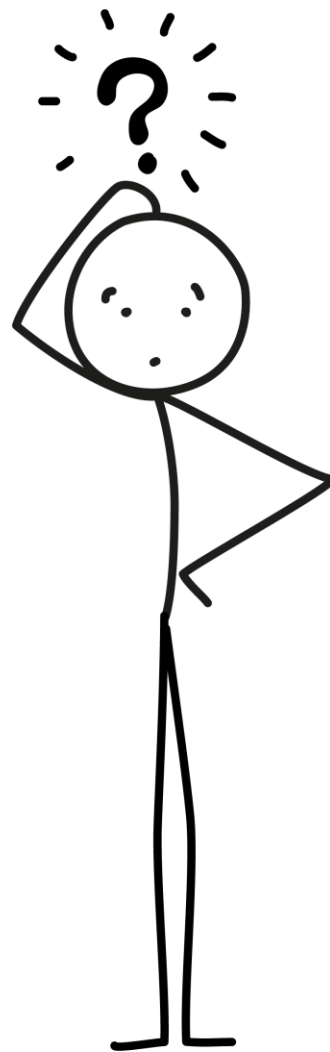


REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



Olimje, 22.10.2022

Kdo med vami.....



Gluten

Gluten je mešanica v vodi netopnih **proteinov**, ki so naravno prisotni v nekaterih žitih, ter v vseh **izdelkih**, narejenih iz **mok** v nadaljevanju **našteti** žit.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



Novo diagnosticirani bolnik se.....

Izjemno fina temna čokolada z 90% deležem kakava Neto količina: 100 g

Sestavine: kakavova masa, manj masten kakav, kakavovo maslo, sladkor, naravna zrna vanilje bourbon. Lahko vsebuje sledove lešnikov, mandljev, sojinega lecitina, mleka. 'Zelo fina temna čokolada z najmanj 90% kakavovih delov

Proizvedeno v Franciji.

Hranilne vrednosti na 100 g: energijska vrednost 2483 kJ/ 592 kcal, maščobe: 55g/ od tega nasičene maščobe: 30g, ogljikovi hidrati: 14g / od tega sladkorji 7,0g, beljakovine: 10g, sol: 0,03g.

Hraniti v hladnem in suhem prostoru.

**Zakaj je za ljudi s CELIAKIJO
to tako
POMEMBNO?**

Kaj sploh je CELIAKIJA?

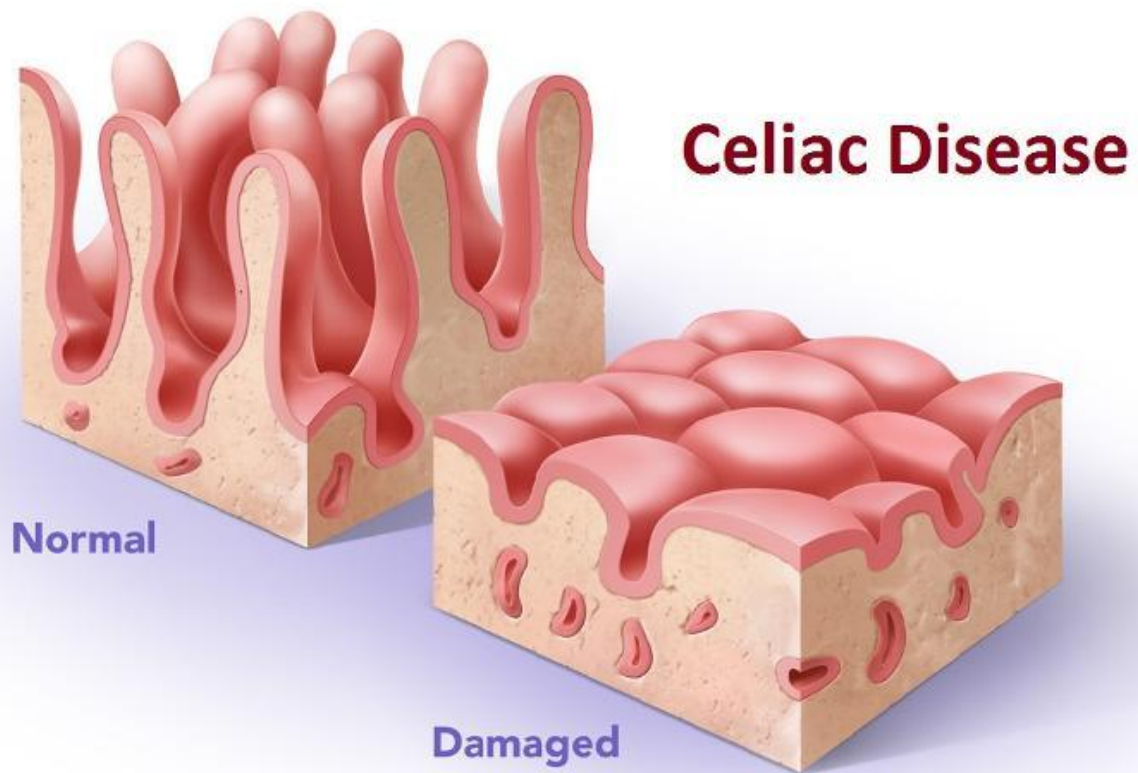


Kaj je celiakija?

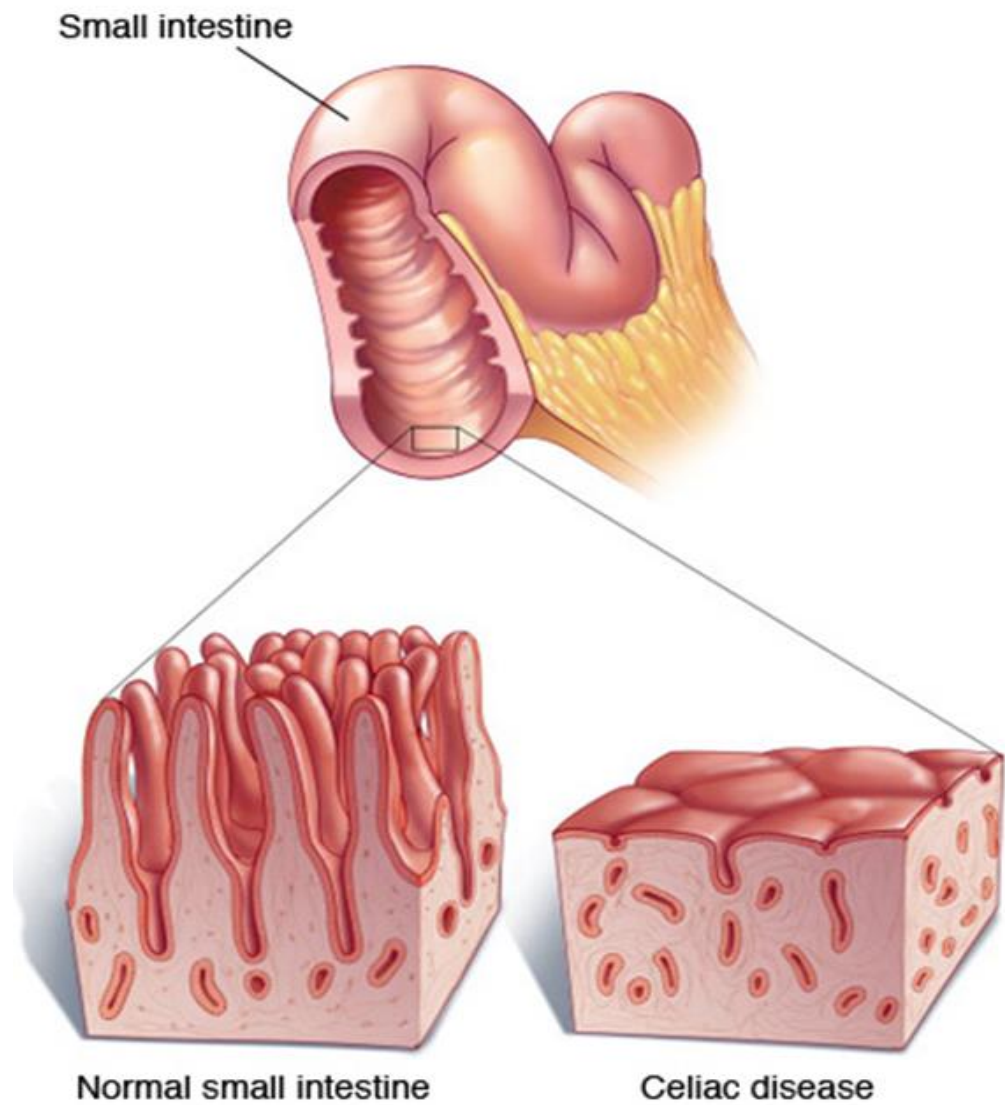
Celiakija je kronična, sistemska, avtoimuna bolezen, ki najpogosteje prizadene tanko črevo in je posledica preobčutljivosti na gluten.



Pri celiakiji....



Tanko črevo





Zdravilo za celiakijo?

EDINO ZDRAVILO JE HRANA BREZ GLUTENA





Kaj pa pomeni hrana brez glutena?



Kje je meja?



Koliko glutena je dovoljeno zaužiti?

Kje se gluten nahaja?

Gluten vsebujejo

▶ Pšenica



▶ Rž



▶ Ječmen



▶ **Oves!**



Pira



• Kamut



• Triticale
(križanec med pšenico
in ržjo)



• Bulgur



Brez glutena so...

NEPREDELANA ŽIVILA:

MLEKO
MESO
KROMPIR
RIŽ
ZELENJAVA
SADJE
OREŠČKI
SEMENA

ŽITA:

KORUZA
PROSO
RAGI
RIŽ
SIREK
TEF

PSEVDO ŽITA:

AJDA
AMARANT
ČIČERIKA
KANAVA
KVINOJA
SOJA
TAPIOKA

Lastnosti glutena

Po domače = lepek, lepilo

- ▶ Testu daje viskoznost in elastičnost
- ▶ Pomaga pri vzhajanju (CO₂)
- ▶ Pri pečenih izdelkih prispeva k hrustljivosti


Lastnosti glutena

- ▶ Pri pečenju koagulira in s tem daje končno obliko npr. pečenemu kruhu
- ▶ Testu daje značilno "žvečljivo" strukturo
- ▶ Zaradi njegovih lastnosti, ga (na našo žalost) uporabljajo kot vezivo v mnogih izdelkih, kot so sladoledi, mesni izdelki, čokolade...
- ▶ Pečeni izdelki so zaradi glutena lepo hrustljavi



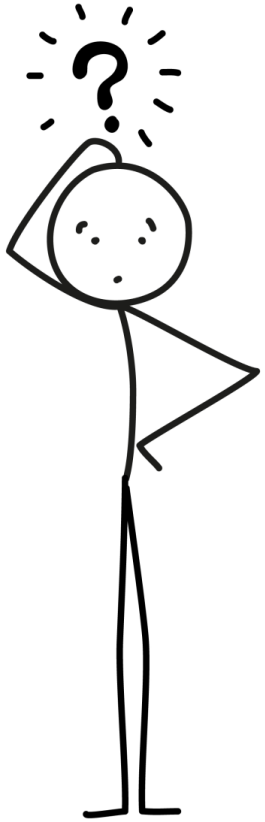


< 20 mg glutena na kg živila



**½ zrna PŠENICE
v 1 kg RIŽA
je > kot 20 mg/kg!**

**Kako torej vem,
da je izdelek
res brez glutena?**



**Ali lahko ZAUPAM pravilnemu
označevanju na izdelku?**

Na kaj moram biti pozoren?



Kako pravilno razberemo iz deklaracije ali izdelek vsebuje GLUTEN?

Uredba (EU) 1169/2011 in

Izvedbena uredba komisije (EU) št. 828/2014

Pogledamo

1. **SESTAVINE**
2. **LAHKO VSEBUJE...**



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



Kako pravilno razberemo iz deklaracije ali izdelek vsebuje GLUTEN?

SESTAVINE:

Gluten, pšenica, pšenične beljakovine, pšenični škrob, ječmen, rž, oves, pira, kamut, tritikale, bulgur, ječmenov slad (malt), ričet.....



IZDELEK NI PRIMEREN ZA PREHRANO BREZ GLUTENA



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



Kako pravilno razberemo iz deklaracije ali izdelek vsebuje GLUTEN?

LAHKO VSEBUJE:

Lahko vsebuje gluten

Lahko vsebuje sledi glutena

Lahko vsebuje sledi žitaric

Lahko vsebuje sledi pšeničnih beljakovin....



IZDELEK NI PRIMEREN ZA PREHRANO BREZ GLUTENA



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



Kaj pomenijo napisi?



Brez glutena
Gluten Free
Gluten Frei
Senza Glutine

Kaj pomenijo oznake?



Gluten



Free

dreamstime.com



GLUTEN FREE

(SI) Kuhana šunka, dimljena, tanko narezana. Pasterizirane mesnine.
Sestavine: 96% svinjsko meso, nitritna razsolica (nejodirana sol, konzervans: natrijev nitrit), dekstroza, začimbni ekstrakti, stabilizator: difosfati; antioksidant: natrijev askorbat; dim bukovega lesa. Lahko vsebuje sledi gorčičnega semena in listne zelene. Brez glutena in laktoze. Pakirano v kontrolirani atmosferi. Po odprtju hraniti v hladilniku in porabiti v roku pribl. 2 dni. Nasvet: za optimalno aromo odprite embalažo 5 minut pred zaužitjem proizvoda. Dober tek! *Predlog za serviranje

Izjemno fina temna čokolada z 90% deležem kaka

Neto količina: 100 g
Sestavine: kakovovna masa, manj masten kakav, kakovovno maslo, sladkor, naravna zrna vanilije, Bourbon. Lahko vsebuje sledove lešnikov, mandljev, sojinega lecitina, mleka.
Izjemno fina temna čokolada z najmanj 90% kakovovnih delov
Proizvedeno v Franciji.
Hranilne vrednosti na 100 g: energijska vrednost 2483 kJ/ 592 kcal, maščobe: 55g/ od tega nasičene maščobe: 30g, ogljikovi hidrati: 14g / od tega sladkorji 7,0g, beljakovine: 10g, sol: 0,03g.
Hraniti v hladnem in suhem prostoru.
Distributer: Magistrat International d.o.o., Kotnikova 28, Ljubljana
Uporabno najmanj do konca datuma in lot (odtisnjeno spodaj)

artalom/	ø/100 g
	435 kJ/ 103 kcal
	● 2,0 g
savak/	
ščobe	● 0,8 g
hidrati	1,0 g
u tega sladkorji	● 0,9 g
Fehérje/Beljakovine	● 20,0 g
Só/Sol	● 2,50 g

Kje vse se skriva gluten?

- ▶ Kus kus-parjeno in kuhano pšenično žito
- ▶ Predpripravljena pražena čebula
- ▶ Pšenični škrob
- ▶ Modificiran pšenični škrob



Kje vse se skriva gluten?

- Einkorn (pšenica)
- FU-posušena oblika glutena iz pšenice v Azijskih državah (ne zamenjajte s TOFUJEM, ki je pripravljen iz soje)



Kje vse se skriva gluten?

- ▶ Slad (malt) običajno iz ječmena lahko tudi iz koruze

Primer je tudi ledeni čaj!

- ▶ Seitan (pšenično meso, ki je narejeno iz pšeničnega glutena)
- ▶ Semolina (grobno mleta pšenica)
- ▶ Suho praženi oreščki (pri pripravi lahko up. pšenično moko ali barvila z glutenom)



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



Kje vse se skriva gluten?

- ▶ Sojina omaka
- ▶ Mesno testo!
- ▶ Pivo
- ▶ Ledeni čaj



E oznake

▶ UMETNA BARVILA:

- E 150a karamel-navadni
- E 150b alkalno sulfatni karamel
- E 150c amoniakalni karamel
- E 150d amoniakalno sulfatni karamel

▶ ANTIOKSIDANTI: E 575 glukondelta-lakton

▶ OJAČEVALCI OKUSA IN AROME:

- E 620 glutaminska kislina
- E 621 mononatrijev glutaminat
- E 622 monokalijev glutaminat
- E 623 kalcijev diglutaminat
- E 624 monoamonijev glutaminat
- E 625 magnezijev diglutaminat



E oznake

▶ SLADILA:

E 965 maltitol, maltitolni sirup

▶ MODIFICIRANI ŠKROBI:

E 1404 oksidirani škrob

E 1410 monoškrobni fosfat

E 1412 diškrobni fosfat

E 1413 fosforiliran diškrobni fosfat

E 1414 acetiliran diškrobni fosfat

E 1420 acetiliran škrob

E 1422 acetiliran diškrobni adipat

E 1440 hidroksipropil škrob

E 1442 hidroksipropil diškrobni fosfat

E 1450 natrijev oktenilsukcinat škroba



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE





**Ali poleg tega obstaja morda
kakšen
sistem prebiranja deklaracij?**

**Oznaka morda, ki bi mi pomagala
pri odločitvi?**

V veliko pomoč nam je PREČRTAN ŽITNI KLAS z registrsko številko.



MT-001-001

Country Code

Product Code



SI-004-012



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



- ▶ **AOECS**
- ▶ **38 društev iz vse Evrope**
- ▶ **3 pridružene članice**
- ▶ **Izrael, USA in Jordanija**



MT-001-001

Country Code

Product Code



SI-004-012

OBLIKA IN SESTAVA ZNAKA

ZNAK



SI-004-012

LICENČNA ŠTEVILKA

OZNAKA DRŽAVE

ŠTEVILKA IZDELKA

ŠTEVILKA POGODBE MED
SDC IN PROIZVAJALCEM



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



ZNAK PODELJUJEMO s pomočjo

PRAVILNIKA

O POGOJIH PODELJEVANJA PRAVICE DO UPORABE ZNAKA ZA OZNAČEVANJE
BREZGLUTENSKIH PREHRANSKIH IZDELKOV »PREČRTAN ŽITNI KLAS«
SLOVENSKEGA DRUŠTVA ZA CELIAKIJO



SI-004-012



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



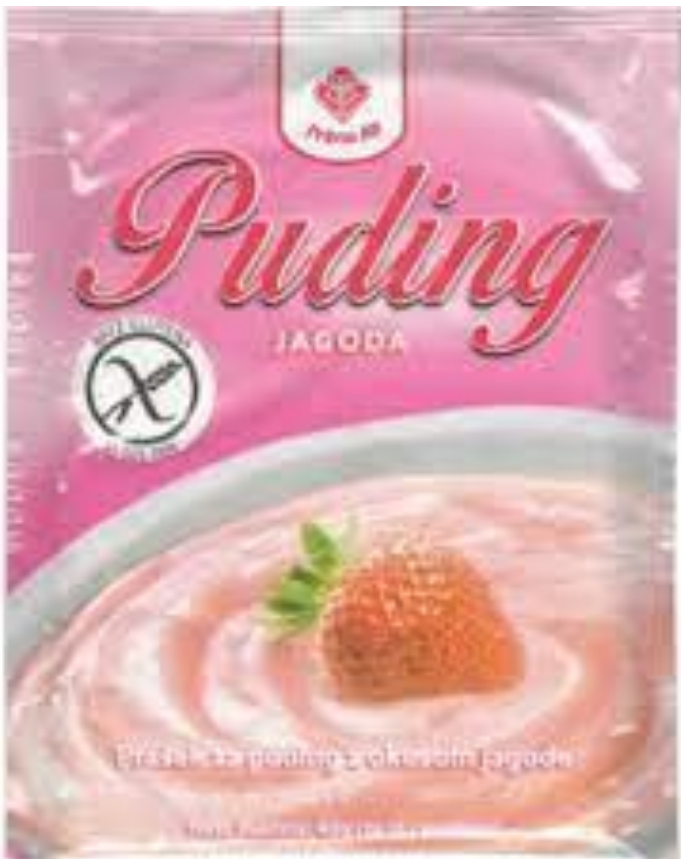
Kar nekaj izdelkov ima ta znak tudi...





RAVJE





REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



Trgovske linije izdelkov brez glutena



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Živila, ki nimajo nobene oznake v zvezi z vsebnostjo glutena

Prepričamo se sami,
glede na sestavine,
ker ni jasno
ali je živilo primerno
za nas ali ne.

Izdelki, ki niso primerni za bolnike s celiakijo

Med sestavinami je navedena sestavina, ki vsebuje gluten (PŠENICA, RŽ, JEČMEN, PIRA in vsi njihovi derivati)

Lahko vsebuje gluten

Lahko vsebuje sledi glutena

Lahko vsebuje sledi žitaric

Vsebuje ječmenov slad

Kako torej nakupujem izdelke brez glutena?



IZDELKI KI VSEBUJEJO ŽITA
VEDNO LE Z REGISTRIRANIM ZNAKOM!!!



SI-004-012

Kdo je proizvajalec?

Izjemno fina temna čokolada z 90% deležem kaka
Neto količina: 100 g
Sestavine: kakavova masa, manj masten kakav, kakavovo maslo, sladkor, naravna zrna vanilje bourbon. Lahko vsebuje sledove lešnikov, mandljev, sojinega lecitina, mleka. Izjemno fina temna čokolada z najmanj 90% kakavovih delov
Proizvedeno v Franciji.
Hranilne vrednosti na 100 g: energijska vrednost 2483 kJ/ 592 kcal, maščobe: 55g/ od tega nasičene maščobe: 30g, ogljikovi hidrati: 14g / od tega sladkorji 7,0g, beljakovine: 10g, sol: 0,03g.
Hraniti v hladnem in suhem prostoru.
Distributer: Magistrat International d.o.o.,
Kotnikova 28, Ljubljana
Uporabno najmanj do konca datuma in lot (odtisnjeno spodaj)



POZOR PRI PREVODIH iz TUJIH JEZIKOV!

SCHOKO KIRSCH MUESLI **Neto masa: 600g**
MUSLI S TEMNO ČOKOLADO IN VIŠNJAMI
 (Musli iz polnozrnatih ovsenih kosmičev z 10% temne čokolade in 2% višnji)

Sestavine: polnozrnatih ovsenih kosmiči (87%), temna čokolada (kakavovih delov najmanj 60%): kakavova masa, sladkor, nemasten kakav v prahu, kakavovo maslo, emulgator:sojalecitin) moka iz polnozrnatega ovsca (3%), surovi trsni sladkor, sladkor, pšenična moka (3%), brusnice, posušene zamrznjene višnje, nemasten kakav v prahu, koruzni škrob, izvleček jecmenovega silda, suhe višnjevegasoka, glukozni sirup, riževa moka, jodirana jedilina soli, rastlinsko olje (nestirjeno), aroma.

PREHRAMBENE VREDNOSTI povprečno na 100 g:

Energijska vrednost:	1.528kJ/362 kcal
Beljakovine:	11,2 g
Ogljikovi hidrati	59,3 g
Od tega sladkor	14,6 g
Maščobe	8,9 g
Od tega:	
-nasičene maščobne kisline	3,6 g
-enkrat nenasič. mašč. kisline	3,4 g
-večkrat nenasič. mašč. kisline	1,9 g
-holesterol	0 mg
Balastne snovi	9,9 g
Od tega topnih 3,6g, netopnih 6,3g	
Natrij	0,05 g

VITAMINI IN BUDN.SNOVI

Vsebnost	% priporočenega dnevnega vnosa
Vitamin B1	20%
Železo	45%
Magnezij	36%
Cink	43%
	17%

Proizvajalec: PETER KOELLN KGaA, Elmshorn, Nemčija
 Distributer: MS ROMUNIKACIJA d.o.o., Kosovelova 16, Celje

MÜSLIBROT
 Zutaten für ein Brot mit ca. 25 Scheiben: 1 Würfel frische Hefe, 350 ml lauwarme Vollmilch, 50 g Zucker, 375 g Weizenvollkornmehl, 250 g Kölln Müsli Schoko, 1 Prise Salz, 4 EL Biskin® Reines Pflanzenöl, 1 Eigelb (Gew.-Kl. M), 2 EL Vollmilch zum Aufstreichen, 1 Eiweißpulver, 1 TL Vanillin, 1 TL Zitronensaft, 1 TL Zitronenschale, 1 TL Zucker und 1 TL Mehl zum Bestäuben.

WIE BE...
 Mit ei...
 mete...
 unte...
 den...
 höre...
 die...
 viel...
 Was Sie am Morgen...
 Ihnen immer am He...
 Ernährungsexperten...
 morgendliche Früh...
 Auffüllen der „Reserv...

REN TAG?
 n Tag. Darüber hinaus bietet...
 stückstisch eine besondere...
 uf die kommenden Stunden...
 orgen oder zwischendurch...
 prig oder schokoladig – Kölln...
 löglichkeiten für ein „Gute...

... Tag. Darüber hinaus bietet...
 stückstisch eine besondere...
 uf die kommenden Stunden...
 orgen oder zwischendurch...
 prig oder schokoladig – Kölln...
 löglichkeiten für ein „Gute...

... kstyp sind Sie? Machen Sie...
 .koelln.de



Najlepša hvala za vašo
pozornost

Vabim vas na
praktično
delavnico
nakupovanja...

Nataša Forstner Holešek