

**Prehranski napotki**

# Prehrana brez pšenice

Če se dogovoriva za obdobje brez pšenice, jo iz prehrane izločite za 4 do 8 tednov – ne za vedno, le za dogovorjeni čas.

Izogibajte se tudi pšeničnim izdelkom brez glutena: pri tem napotku gre za pšenico, ne le za gluten.

Pšenica se skriva tudi v omakah, salamah in gotovih jedeh, kjer služi kot zgoščevalac. Pozorno berite deklaracije.

Kako strogo se je treba izogibati, se pogovoriva na obisku: včasih šteje že najmanjša količina, včasih občasna izjema ne pomeni veliko.

 **Izločite**      **Lahko jeste, če jih dobro prenašate**

## Kaj izločite in kaj lahko jeste

 **Izločite (7)**

vsi izdelki iz pšenice

kruh in pecivo iz pšenične moke

keksi

testenine

drobtine

omake, salame in gotove jedi  
s pšenico

pšenični izdelki brez glutena

 **Lahko jeste, če jih dobro prenašate (10)**

pira

kamut

kvinoja

rž

ječmen

proso

ajda in ajdova kaša

koruza in polenta

riž

amarant

## Ko dogovorjeni čas mine

Prehranjevanje brez pšenice ni preprosto, je pa za omejen čas izvedljivo.

Ko obdobje mine, se o nadaljevanju pogovoriva. Tudi pozneje priporočam, da pšenico in pšenične izdelke uživate v manjših količinah.

### Pomembno

Napotki so splošni in ne nadomeščajo zdravniškega nasveta. Če imate zdravstvene težave ali bolezni, ste noseči, dojite ali jemljete zdravila, se pred spremembo prehrane posvetujte z zdravnikom. Zdravil, ki vam jih je predpisal zdravnik, ne opuščajte brez posveta z njim.

Odzivi na prehrano so individualni. Če opazite izrazite ali dolgotrajne neželene učinke, spremembo prehrane prekinite in poiščite strokovni nasvet.