



Vegetarian Nutrition
a dietetic practice group of the
eat right. Academy of Nutrition
and Dietetics
Experts in Plant-Based Nutrition

Vegetarian/Vegan Gluten-Free Diet

[\[source\]](#)

Celiac disease is an autoimmune disease that is triggered by consuming gluten and results in damage to the small intestine.

[Celiac disease](#) is a serious autoimmune disease in which eating gluten leads to damage in the small intestine. It is estimated to affect 1 in 100 people worldwide, but only about 30% are properly diagnosed.

Celiac disease is hereditary, meaning that it runs in families. People with a first-degree relative with celiac disease (parent, child, or sibling) have a 1 in 10 risk of developing celiac disease.

Celiac disease can develop at any age. Left untreated, celiac disease can lead to additional serious health problems. People with celiac disease have a greater chance of developing other autoimmune disorders.

As of now, the only treatment for celiac disease is to follow a strict gluten-free diet which will help the small intestine to heal. [Gluten](#) is a protein that is found in wheat, rye, and barley. Some people may have [non-celiac gluten sensitivity](#). They may have symptoms like celiac but may



Vegetarian Nutrition
a dietetic practice group of the
eat right. Academy of Nutrition
and Dietetics
Experts in Plant-Based Nutrition

Вегетаріанське та веганське харчування без глютену

Целіакія – це аутоімунне захворювання, яке викликається споживанням глютену та призводить до пошкодження тонкої кишки.

[Целіакія](#) — серйозне аутоімунне захворювання, при якому вживання глютену призводить до пошкодження тонкої кишки. За оцінками, воно вражає 1 із 100 людей у всьому світі, але лише близько 30% людей мають правильний діагноз.

Целіакія є спадковою, тобто передається між поколіннями родини. Люди, у яких є родичі першого ступеня з целіакією (батьки, діти або сестри), мають ризик розвитку целіакії 1 із 10.

Целіакія може розвинути в будь-якому віці. Залишена без лікування целіакія може призвести до додаткових серйозних проблем зі здоров'ям. Люди з целіакією мають більше шансів на розвиток інших аутоімунних захворювань.

На даний момент єдиним способом лікування целіакії є дотримання суворої дієти без глютену, яка допомагає тонкому кишечнику відновитися. [Глютен](#) - це білок, який міститься в пшениці, житі та ячмені. Деякі люди можуть мати т.зв. [чутливість до глютену, що не пов'язана з целіакією](#). Вони можуть мати симптоми, схожі на целіакію,

test negative for celiac disease. Celiac disease is different from wheat [allergies](#).

Gluten-Free Diet

Gluten-containing foods and grains should only be avoided after being diagnosed with celiac disease or gluten sensitivity. Eliminating these foods beforehand may affect their diagnosis. Although claims have been made regarding other possible benefits to following a gluten-free diet, current research only supports its use in the treatment of gluten-related disorders.

If you've been diagnosed with celiac disease, avoid all products made from or containing wheat, rye, and barley.

Importantly, wheat-free may not mean gluten-free. Wheat-free foods still may contain rye or barley. Malt and malt flavorings are made from barley and are not gluten-free. Gluten may also be present in other household items such as medicine, vitamins, toothpaste, lipstick, and [ChapStick](#).

Choose naturally gluten-free foods more often, as indicated below, rather than using packaged gluten-free products. Be mindful of cross-contact and hidden sources of gluten.

Naturally Gluten-free Vegetarian/Vegan Foods:

- Fruits & Vegetables – fresh, frozen, canned, or dried - plain, without any sauces/seasonings; fruits canned in water or juice
- Starchy vegetables and flours ([arrowroot](#), potato, [sweet potato](#), [yam](#), [cassava](#), lotus, [sago](#) & [tapioca](#))
- Beans, lentils, [edamame](#), and other legumes (dry and canned - plain; not seasoned); bean, lentil and chickpea flours
- Nuts and seeds; natural nut and seed butters and nut flours

але тестування на целиацію може бути негативним. Целиакія відрізняється від [алергії](#) на пшеницю.

Безглютенова дієта

Слід уникати продуктів, що містять глютен, а також зернові продукти лише після діагностування целиакії або чутливості до глютену. Попереднє виключення цих продуктів може вплинути на діагноз. Хоча були зроблені заяви щодо інших можливих переваг дотримання безглютенової дієти, поточні дослідження підтверджують лише її використання для лікування розладів, пов'язаних із вживанням глютену.

Якщо у вас діагностовано целиацію, уникайте всіх продуктів з пшениці, жита та ячменю, або з навіть з деяким вмістом цих злаків.

Важливо, що відмова від продуктів з вмістом пшениці може не означати автоматично повне виключення глютену. Продукти без пшениці все ще можуть містити жито або ячмінь. Солод і солодові ароматизатори виготовляються з ячменю і не містять глютену. Глютен також може бути присутнім в інших побутових речах, таких як ліки, вітаміни, зубна паста, губна помада та гігієнічна помада, наприклад, [ChapStick](#).

Частіше вибирайте цільні безглютенові продукти, а не упаковані рафіновані безглютенові продукти, як зазначено нижче. Також пам'ятайте про можливе потрапляння глютену під час виробництва чи зберігання продуктів і відслідковуйте приховані джерела глютену.

Вегетаріанські та веганські цільні продукти без глютену:

- Фрукти та овочі – свіжі, заморожені, консервовані або сушені – звичайні, без будь-яких соусів/приправ; фрукти, консервовані у воді або соку
- Крохмалисті овочі та борошно (корені [маранта](#), картопля, [батат](#), [ямс](#), [маніок](#), лотос, [sago](#) та [tapioca](#))

- Gluten-free whole grains such as [amaranth](#), buckwheat, millet, [quinoa](#), rice, [sorghum](#), [teff](#)
- Plain low-fat or fat-free dairy milk, yogurt, fortified soy versions, and cheese
- Tofu, eggs

Oats

1. Oats are often grown or processed with other cereals leading to cross-contamination with wheat, barley, or rye.
2. Buy oats that are labeled gluten-free. These are grown without cross-contamination.
3. Although oats appear to be safe for most people with celiac disease, some people may not tolerate oats.

Nutrients for consideration

People with celiac disease can often have vitamin and other nutrient deficiencies which can lead to short stature, poor weight gain in children, and weight loss in adults.

Calcium and Vitamin D

Celiac disease damages the intestines and makes it difficult for the body to absorb nutrients like [calcium](#) and [vitamin D](#), which are important for building and maintaining [bone density](#). It is important to include adequate amounts of calcium daily. Dairy milk and yogurt and fortified soy versions are reliable sources. Non-dairy sources of calcium include leafy greens (such as [collards](#), broccoli, [Bok choy](#)), calcium-set [tofu](#), nuts, seeds,

- Квасоля, сочевиця, [едамаме](#) та інші бобові (сухі та консервовані - звичайні; без приправ); борошно з квасолі, сочевиці та нуту
- Горіхи і насіння; натуральні масла з горіхів і насіння і горіхове борошно
- Безглютенові цільні зерна, такі як [амарант](#), гречка, пшоно, [кіноа](#), рис, [сорго](#), [теф](#)
- Звичайне знежирене або з низьким вмістом жиру молоко, йогурт, збагачені соєві аналоги молочних продуктів та сир
- Тофу, яйця

Овес

1. Овес часто вирощують або обробляють разом з іншими злаками, що призводить до перехресного потрапляння домішок пшениці, ячменю і жита.
2. Купуйте овес чи продукти з нього із позначкою “без глютену”, щоб уникнути перехресного потрапляння домішок.
3. Хоча овес здається безпечним для більшості людей з целиакією, деякі люди можуть не мати погану реакцію ШКТ на овес.

Поживні речовини

Люди з целиакією часто мають дефіцит вітамінів та інших поживних речовин, що може призвести до низького зросту, проблем з набором ваги у дітей та втрати ваги у дорослих.

Кальцій і вітамін D

Целиакія пошкоджує кишечник і ускладнює засвоєння організмом поживних речовин, таких як [кальцій](#) і [вітамін D](#), які важливі для побудови та підтримки [щільності кісток](#). Важливо включати достатню кількість кальцію щодня. Надійними джерелами є молоко, йогурт і збагачені кальцієм соєві аналоги молочних продуктів (**збагачене кальцієм соєве молоко, йогурт тощо - ред.**). Немолочні джерела

fortified plant-based milk alternatives, dried figs, [blackstrap molasses](#), chickpeas, white beans, tahini, and gluten-free grains [teff](#) and [amaranth](#). Although the amount of calcium the body absorbs from these foods can [vary](#). Depending on food intake, a calcium and vitamin D supplement may be recommended by your health care provider.

Iron

Iron deficiency anemia is also common. Since many gluten-free products are not [iron](#)-fortified, vegetarians and vegans with celiac disease will need to choose other plant foods to meet their iron needs such as white beans, lentils, and tofu. Pairing a [source of vitamin C](#), such as bell peppers, strawberries, broccoli, or citrus fruits can help increase the absorption of iron from other plant-based sources.

Vitamin B12

[Vitamin B12](#) is important for the nervous system and for forming red blood cells. Vegetarians can find B12 in dairy products, fortified non-dairy beverages labeled glutenfree, eggs, and fortified gluten-free products. However, brands can vary so reviewing the Nutrition Facts label is recommended. Vegans will need to include fortified foods or add a B12 supplement.

Zinc

Low levels of [zinc](#) are common in those with newly diagnosed or untreated celiac disease. Gluten-free sources of zinc include beans and lentils, sea vegetables, gluten-free soy foods, nuts and seeds, and gluten-free whole grains.

кальцію включають листову зелень (наприклад, [листову капусту](#), брокколі, [бок-чой](#)), [тофу](#) з сульфатом чи хлоридом кальцію, горіхи, насіння, збагачені кальцієм види рослинного молока, сушений інжир, [чорна тростинна патока](#), нут, білу квасолю, тахіні та безглютенові зернові - [теф](#) та [амарант](#). Хоча кількість кальцію, яку організм засвоює з цих продуктів, може [відрізнитися](#). В залежності від кількості споживання кальцію з їжі ваш лікар може порекомендувати вам добавки кальцію та вітаміну D.

Залізо

Також часто зустрічається залізодефіцитна анемія. Оскільки багато безглютенових продуктів додатково не збагачуються [залізом](#), вегетаріанцям і веганам з целиакією доведеться вибирати інші рослинні продукти, щоб задовольнити свої потреби в залізі, наприклад білу квасолю, сочевицю та тофу. Поєднання [джерела вітаміну C](#), такого як болгарський перець, полуниця, брокколі або цитрусові, може допомогти покращити засвоєння заліза з інших рослинних джерел.

Вітамін B12

[Вітамін B12](#) важливий для нервової системи та формування еритроцитів. Вегетаріанці можуть отримувати B12 з молочних продуктів, збагачених B12 безглютенових напоїв, яєць і збагачених B12 безглютенових продуктів. Однак різні бренди можуть мати різну кількість доданого B12, тому рекомендується звертати увагу на етикетки з харчовою цінністю продуктів. Веганам потрібно їсти збагачені B12 продукти або приймати добавки B12.

Цинк

Низький рівень [цинку](#) є поширеним у людей з нещодавно діагностованою або нелікованою целиакією. Безглютенові джерела цинку включають бобові, квасолю та сочевицю, морські водорості, безглютенові соєві продукти, горіхи та насіння, а також безглютенові цільнозернові продукти.

Fiber and Protein

Gluten-free diets are often low in dietary fiber. Many glutenfree packaged foods are made with simple starches such as tapioca and potato starch and often lack fiber. Foods that are naturally good sources of fiber include fruits, vegetables, legumes, nuts and seeds, and gluten-free whole grains. Gluten-free oats, if tolerated, can also increase fiber intake. [Protein](#) needs can be met by eating a wide variety of plant foods each day.

Where is Gluten Hidden?

Gluten is commonly found in processed vegetarian and vegan foods such as “meat” and soy products, as indicated in the examples below. Always read labels and a list of ingredients.

- **Tofu:** seasoned, flavored, and marinated tofu may contain wheat or regular soy sauce
- **Seitan:** all forms of [seitan](#) are made from wheat
- **Veggie burgers** and other meat substitutes may contain wheat
- **Tempeh:** multigrain or seasoned [tempeh](#) may contain wheat
- **Soy, Rice, Almond Milk:** some brands may contain malt or barley extracts
- **Miso:** some types of [miso](#) may be made from wheat

Online Resources

- CD Foundation: www.celiac.org
- [Gluten Intolerance Group](#)
- [Vegetarian Nutrition Dietetic Practice Group](#)

Клітковина і білок

Безглютенові дієти часто мають низький вміст клітковини. Багато упакованих безглютенових продуктів виготовляються з джерел крохмалю, таких як тапіока та картопляний крохмаль, і часто не мають клітковини. Продукти, які є природним джерелом клітковини, - це фрукти, овочі, бобові, горіхи та насіння, а також цілюзернові продукти без глютену. Вівсяні продукти з позначкою “без глютену”, якщо овес переноситься людиною, також можуть допомогти збільшити споживання клітковини. Потреби в [білку](#) можна задовольнити, вживаючи різноманітну рослинну їжу щодня.

Де ховається глютен?

Глютен зазвичай міститься в оброблених вегетаріанських і веганських продуктах, таких як «м'ясні» аналоги та соєві продукти, як зазначено в прикладах нижче. Завжди читайте етикетки та список інгредієнтів.

- **Тофу:** приправлений, ароматизований і маринований тофу може містити пшеничний або звичайний соєвий соус
- **Сейтан:** всі форми [сейтану](#) виготовляються з пшеничного глютену
- **Рослинні бургери** та інші замітники м'яса можуть містити пшеницю
- **Темпе:** багатозерновий або приправлений [темпе](#) може містити пшеницю
- **Соєве, рисове, мигдальне молоко:** деякі бренди можуть містити екстракти солоду або ячменю
- **Місо:** деякі види [місо](#) можуть бути виготовлені з пшениці

Інтернет-ресурси

- www.celiac.org
- [Gluten Intolerance Group](#)
- [Група дієтологічної практики вегетаріанського харчування](#)

© 2024 by VN DPG.

RDN Resources are a project of the Vegetarian Nutrition Dietetic Practice Group. More topics available at www.VNDPG.org. Professional resources available for members at www.VNDPG.org.

Written by: [Parul Kharod](#), MS, RDN, LDN

Reviewed by: [Shelley DePinto](#), [DHSC](#), MS, RD, LDN

Expires May 2028

© 2024 VN DPG.

Ресурси RDN є проектом Групи дієтологічної практики вегетаріанського харчування. Інформація з інших тем доступна на www.VNDPG.org. Професійні ресурси доступні для зареєстрованих членів за адресою www.VNDPG.org.

Авторка: [Парул Харод](#), сертифікована дієтологиня-нутриціологиня
Переглянуто: [Шеллі Де Пінто](#), [доктор медичних наук](#), сертифікований дієтолог-нутриціолог

Термін актуальності статті закінчується в травні 2028 року



**Vegetarian
Nutrition**
a dietetic practice group of the
**Academy of Nutrition
and Dietetics**

Vegetarian/Vegan Gluten-Free Diet

[\[source\]](#)

Celiac Disease is an autoimmune disorder in which the ingestion of gluten leads to damage in the small intestines.

About 1-2% of the population has Celiac Disease. It is estimated that only 10-20% of the people are diagnosed, and there are many who suffer from misdiagnosis and/ or have delayed diagnosis. When people with celiac disease eat foods or use products containing gluten, their immune system responds by damaging the lining of the small intestine. When the small intestine becomes damaged, nutrients cannot be absorbed properly into



**Vegetarian
Nutrition**
a dietetic practice group of the
**Academy of Nutrition
and Dietetics**

Вегетаріанська та веганська дієта без глютену

Целіакія - це аутоімунне захворювання, при якому споживання глютену призводить до пошкодження тонкого кишечника.

Приблизно 1-2% населення має целіакію. За оцінками, лише 10-20% людей мають встановлений діагноз, а крім того, є багато й тих, хто страждає від неправильного та/або пізно встановленого діагнозу. Коли люди з целіакією їдять їжу або вживають продукти, що містять глютен, їхня імунна система реагує, пошкоджуючи слизову оболонку тонкої кишки. Коли тонка кишка пошкоджується, поживні речовини не можуть

the body.

Celiac disease is hereditary, meaning that it runs in families. People with a first-degree relative with celiac disease (parent, child, sibling) have a 1 in 10 risk of developing celiac disease.

Celiac Disease can be triggered at any age. Left untreated, it can lead to many health problems such as anemia, osteoporosis, infertility and miscarriage, neurological conditions like epilepsy and migraines, short stature, intestinal cancers; and may cause other autoimmune disorders such as Type 1 diabetes or thyroid disease.

Currently the only treatment for celiac disease is a strict adherence to a gluten-free diet. Gluten is a protein that is found in wheat, rye, and barley. Gluten may also be present in other household items such as medicine, vitamins, and cosmetics. Celiac disease is different from a wheat allergy. A gluten-free diet is also recommended for people with wheat allergy, gluten sensitivity, and other autoimmune conditions such as Hashimoto's and Rheumatoid Arthritis. Gluten-free diets should not be used for weight loss or as a low carb diet. Gluten and grains should not be avoided if you don't have any of the above listed conditions.

Gluten-Free Diet

Importantly, wheat free may not mean gluten free. Wheat-free foods still may contain rye or barley. It's best to avoid all wheat, rye, and barley.

Malt and malt flavorings are made from barley, and are not gluten free. Gluten may also be present in other household items such as medicine, vitamins, toothpaste, lipstick and chap sticks. A gluten-free diet is one that avoids all products made from or containing wheat, rye, and barley. It is best to focus on eating foods that are naturally gluten-free rather than

належним чином засвоюватися організмом.

Целіакія є спадковою, тобто передається генетично. У людей, які мають родича першого ступеня з целіакією (батьки, діти, брат або сестра), целіакія виникає у одному випадку із десяти.

Целіакія може виникнути в будь-якому віці. Якщо її не лікувати, це може призвести до багатьох проблем зі здоров'ям, таких як [анемія](#), [остеопороз](#), безпліддя та викидні, до неврологічних захворювань, серед яких [епілепсія](#) та [мігрень](#), а також до низького зросту та раку кишечника. Крім того, целіакія може викликати інші аутоімунні розлади, такі як цукровий діабет першого типу або захворювання щитовидної залози.

На даний момент єдиним методом лікування целіакії є суворе дотримання безглютенової дієти. Глютен – це білок, який міститься в пшениці, житі та ячмені. Глютен також може бути присутнім в інших побутових предметах, таких як ліки, вітаміни та косметика. Целіакія відрізняється від алергії на пшеницю. Безглютенова дієта також рекомендована людям з алергією на пшеницю, чутливістю до глютену та іншими аутоімунними захворюваннями, такими як [тиреоїдит](#) [Хашимото](#) та [ревматоїдний артрит](#). Однак не рекомендується дотримуватися безглютенової дієти з ціллю схуднути або як варіант дієти з низьким вмістом вуглеводів. А також не слід уникати глютену та зернових, якщо у вас немає жодного з перерахованих вище захворювань.

Безглютенова дієта

Важливо розуміти, що напис “не містить пшениці у складі” на упаковці не завжди означає, що продукт без глютену. Продукти без пшениці можуть містити жито і ячмінь, тому найкраще рішення – це уникати всіх трьох зернових культур.

Солод і солодові ароматизатори виготовляються з ячменю, тож також містять глютен. Глютен також може міститися в інших предметах домашнього вжитку, таких як ліки, вітаміни, зубна паста, губна помада та бальзам для губ. Безглютенова дієта - це дієта, яка виключає вживання всіх продуктів, виготовлених з пшениці, жита та ячменю, а

depending on packaged gluten-free products.

It is important to be mindful about cross contamination and hidden sources of gluten.

Nutrients for consideration

Calcium and Vitamin D

Malabsorption of vitamin D and calcium are common in advanced and untreated celiac disease, thus leading to bone disease (osteopenia, osteoporosis, osteomalacia). Non-dairy sources of calcium include: leafy greens (such as collards, broccoli, bok choy), calcium-set tofu, nuts, seeds, fortified non-dairy milks, dried figs, blackstrap molasses, chickpeas and other white beans, tahini, and the gluten-free grains Teff and amaranth.

For more information on calcium see RD resources on [Calcium](#):

Iron

Iron deficiency due to malabsorption is the most common symptom of recently diagnosed or untreated celiac disease. Since most gluten-free products are not iron-fortified, vegetarians and vegans with celiac disease will need to choose other iron-rich plant foods to meet their needs.

також тих, які містять ці зернові у своєму складі. Найкраще зосередитися на вживанні продуктів, які природно не містять глютену, аніж розраховувати на написи на упаковках безглютенових продуктів.

Важливо пам'ятати про перехресне забруднення (**процес, під час якого продукти, які маркуються безглютеновими, можуть містити сліди глютену через контакт з глютенними продуктами під час виробництва, транспортування або обробки – прим.ред.)** та приховані джерела глютену.

Дефіцит нутрієнтів при целіакії

Кальцій і вітамін D

Порушення всмоктування вітаміну D і кальцію є поширеним явищем при запущеній і нелікованій целіакії, що призводить до захворювань кісток ([остеопенія](#), [остеопороз](#), [остеомаліяція](#)). Немолочні джерела кальцію включають: листову зелень (наприклад, листову капусту, брокколі, капусту бок-чой), тофу з додатковим вмістом кальцію (**тофу, який виробляється з застосуванням сульфату чи хлориду кальцію – прим. ред.)**, горіхи, насіння, збагачене кальцієм рослинне молоко, сушений інжир, [мелясу](#) (**чорна тростинна(!) патока, яка може використовуватися у приготуванні соусів та як підсолоджувач до солодких страв - прим.ред.)**, нут та інші білі боби, пасту [тахіні](#), і амарант.

Для отримання додаткової інформації про кальцій дивіться статті про [кальцій](#).

Залізо

Дефіцит заліза через порушення його всмоктування є найпоширенішим симптомом нещодавно діагностованої або нелікованої целіакії. Оскільки більшість безглютенових продуктів не збагачені залізом, вегетаріанцям і веганам, які страждають на целіакію, доведеться вибирати інші рослинні продукти, багаті залізом, щоб задовольнити свої потреби.

For a list of foods rich in iron see RD resources on [Iron](#).

Zinc

Low zinc levels are common in those with newly diagnosed or untreated celiac disease, due to malabsorption and persistent diarrhea. Gluten-free sources of zinc include cooked dried beans and lentils, sea vegetables, gluten-free soy foods, plain nuts and seeds, and whole gluten-free grains.

Naturally Gluten-free Vegetarian/Vegan Foods

- Fruits (fresh or frozen)
- Vegetables (fresh and frozen vegetables-plain- without any sauces added)

For a list of foods rich in zinc see RD resources on [Zinc](#).

Vitamin B12

Vitamin B12 is important for the nervous system and forming red blood cells. Vegetarians can find B12 in dairy products fortified non-dairy beverages labeled gluten free, eggs, and fortified gluten-free products. Vegan diets lack natural food sources of B12. Supplemental B12 may be needed due to malabsorption in celiac disease.

For more information on Vitamin B12 in vegetarian diets [see articles](#).

Fiber and Protein

Fiber intake is often low in the gluten-free diet. Most gluten-free packaged foods are made with simple starches such as tapioca and

Перелік продуктів, багатих на залізо, див. у статтях про [залізо](#).

Цинк

Низький рівень цинку поширений у людей із нещодавно діагностованою або нелікованою целиакією через порушення всмоктування та постійну діарею. Безглютенові джерела цинку включають приготовлені боби та сочевицю, водорості, безглютенові соєві продукти, звичайні горіхи та насіння, а також цільні безглютенові зерна.

Безглютенова вегетаріанська/веганська їжа

- Фрукти (свіжі або заморожені)
- Овочі (свіжі та заморожені овочі без додавання соусів)

Перелік продуктів, багатих на цинк, див. у статтях про [цинк](#).

Вітамін B12

Вітамін B12 важливий для нервової системи та формування еритроцитів. Вегетаріанці можуть отримувати вітамін B12 з молочних продуктів та яєць, а також безглютенових напоїв й інших продуктів додатково збагачених B12. Вегани, які виключають тваринні продукти зі свого раціону, не мають природних джерел вітаміну B12. Для тих, хто має целиакію і може мати проблеми з всмоктуванням нутрієнтів, необхідне додаткове споживання вітаміну B12 у формі харчових добавок (**дієтична добавка вітаміну B12 у таблетованій формі або у формі спреїв - прим.ред.**)

Для отримання додаткової інформації про вітамін B12 у вегетаріанській дієті див. [статті](#).

Клітковина і білок

Рівень споживання клітковини часто є низьким під час дотримання безглютенової дієти. Більшість готових безглютенових продуктів в упаковках виготовляються з простих крохмалів, таких як [тапіока](#) та картопляний крохмаль, і часто не містять клітковини.

potato starch, and often lack in fiber.

Increase fiber by including a variety of foods naturally high in fiber such as fruits, vegetables, legumes, plain nuts and seeds, and whole gluten-free grains in the daily diet. Protein needs can be met by eating a wide variety of plant foods over the course of each day.

- Beans, lentils, and legumes (dry and canned -plain; not seasoned); bean, lentil and chick pea flour
- Nuts and seeds; natural nut butters and peanut butter
- Gluten-free whole grains such as Amaranth, Buckwheat, Millet, Quinoa, Rice (white, brown, wild), Sorghum, Teff
- Starchy vegetables and flours such as arrowroot, potato, sweet potato, yam, cassava, lotus, sago & tapioca
- Soy beans, edamame, tofu, plain soy milk
- Plain dairy or non-dairy milk, yogurt, and cheese
- Eggs

Oats

- Oats are often grown or processed with other cereals leading to cross-contamination with wheat, barley or rye.
- Buy oats that are labeled gluten-free. These are grown without cross-contamination.
- Although oats appear to be safe in most people with celiac disease, there are some people who may not tolerate oats.

Where is Gluten Hidden?

Gluten is commonly found in processed vegetarian and vegan foods such as “meat” and soy products. Be sure to read labels carefully, and buy products labeled gluten-free. Be aware of cross contamination.

- **Tofu:** seasoned, flavored, and marinated tofu may contain wheat or regular soy sauce
- **Seitan:** all forms of seitan are made from wheat

Збільшити кількість клітковини можна додаючи в щоденний раціон різноманітні продукти з її природним вмістом, серед яких фрукти, овочі, бобові, горіхи та насіння, а також цільні безглютенові злаки. Потребу в білках можна задовольнити, вживаючи різноманітну рослинну їжу протягом дня, зокрема:

- Квасоля, сочевиця та інші бобові (сухі і консервовані - без приправ); борошно з квасолі, сочевиці та нуту
- Горіхи і насіння; натуральне горіхове масло та арахісове масло
- Безглютенові цільні зерна, такі як амарант, гречка, пшоно, кіноа, рис (білий, коричневий, дикий)
- Крохмалисті овочі та борошно, такі як картопля, ріпа, пастернак, батат, кукурудза
- Соєві боби, боби едамаме, тофу, соєве молоко без добавок
- Звичайне молочне або рослинне молоко, йогурт і сир
- Яйця

Овес

- Овес часто вирощують або обробляють разом з іншими злаками, що призводить до перехресного забруднення пшеницею, ячменем або житом.
- Купуйте овес із позначкою “не містить глютену”. Він вирощується без перехресного забруднення глютенем.
- Хоча овес переважно безпечний для більшості людей з целиакією, є люди, у яких може виникнути його непереносимість.

Де ховається глютен?

Глютен зазвичай міститься в оброблених вегетаріанських і веганських продуктах, таких як рослинне «м'ясо» та соєві продукти. Обов'язково уважно читайте етикетки та купуйте продукти з позначкою «без глютену». Пам'ятайте про перехресне забруднення.

- **Тофу:** приправлений, ароматизований і маринований тофу може містити пшеничний або звичайний соєвий соус
- **Сейтан:** всі форми сейтану виготовляються з пшениці
- **Бургери та інші замітники м'яса:** можуть містити пшеницю

- **Burgers and other meat substitutes** may contain wheat
- **Tempeh**: multigrain or seasoned tempeh may contain wheat
- **Soy, Rice, Almond Milk**: some brands may contain malt or barley extracts
- **Miso**: some types of miso may be made from wheat

Discuss your specific diet with your doctor and a registered dietitian nutritionist (RDN). Your doctor will likely check your levels of iron, vitamin D, calcium, B12, folate, and zinc. An RDN can help you develop a healthy gluten-free vegetarian / vegan eating plan that meets your needs.

© 2019 by VN DPG.

Written by: [Melinda Dennis](#), MS, RDN, LDN and updated by [Parul Kharod](#), MS, RDN, LDN

Expires June 2024.

- [Темпе](#): багатозерновий або приправлений темпе може містити пшеницю
- **Соєве, рисове, мигдальне молоко**: деякі марки можуть містити екстракти солоду або ячменю
- [Місо паста](#): деякі види місо можуть бути виготовлені з пшениці

Обговоріть свою дієту зі своїм сімейним лікарем і/або кваліфікованим дієтологом. Ваш лікар, швидше за все, перевірить ваш рівень заліза, вітаміну D, кальцію, B12, фолієвої кислоти та цинку та зможе допомогти вам розробити здоровий вегетаріанський/веганський план харчування без глютену, який відповідає вашим потребам.

© 2019 VN DPG.

Автор: [Мелінда Денніс](#) – сертифікована дієтологиня

Оновлено: [Парул Харод](#) – сертифікована дієтологиня

Термін актуальності статті закінчується в червні 2024 року.