

## Cöliákiában fogyasztható élvezeti szerek

Élvezeti szer	Ajánlott max. mennyiség	Példák
<b>Kávé</b>	200 mg koffein (kb. 2 csésze kávé) / nap	<p>A <b>kávébabból készült</b> kávék általában nem tartalmaznak glutént. *</p> <p>Segafredo Zanetti Espresso Casa szemes pörkölt kávé:  <a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020004214">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020004214</a></p> <p>Davidoff Rich Aroma őrölt, pörkölt kávé:  <a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004009701461">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004009701461</a></p> <p>Douwe Egberts Omnia Barista őrölt-pörkölt kávé:  <a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020177710">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020177710</a></p>
<b>Teák</b>		
Zöld, fekete, mate, gyümölcsös fekete teák	200mg koffeinig / nap, de nehezen meghatározható a koffein tartalmuk (a fekete teánál átlagosan kb. 50 mg-al lehet számolni/ csésze)	egyéni ízlés szerint
Gyümölcs, zöld rooibos, vörös rooibos	nincs, mert nem tartalmaznak koffeint	egyéni ízlés szerint
<b>Alkohol</b>	<p>férfiaknak 2 egység / nap                      =4-6 dl világos sör / 2-3 dl száraz bor / 2-3 dl száraz pezsgő</p> <p>nőknek 1 egység / nap                      =2-3 dl világos sör/ 1-1,5 dl száraz bor / 1-1,5 dl száraz pezsgő</p>	<p><b>Gluténmentes alkoholok:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- fehér, vörös és rosé borok</li> <li>- pezsgők</li> <li>- rum</li> <li>- brandy</li> <li>- gyümölcspálinka</li> <li>- metaxa</li> <li>- arrak</li> <li>- szaké</li> <li>- konyak (borpárlatból készült)</li> <li>- grappa</li> </ul>

		<p><b>Gluténtartalmú alkoholok:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sör, vodka, whisky, gin</li> <li>- Jägermeister, Unicum és egyéb gyógynövényes italok (nem tudjuk a pontos összetevőket, ezért tartalmazhatnak glutént)</li> <li>- koktélok (vodka, whisky vagy gin alapúak)</li> </ul>
<b>Édesítőszer</b>		
Természetes édesítők	Stevia	<p>Stevia (100%-os) <a href="http://www.stevia.shop.hu/termek/stevia-por-(20g)">http://www.stevia.shop.hu/termek/stevia-por-(20g)</a></p> <p><a href="https://multi-vitamin.hu/Stevia-termekek/OCSO-Stevia-csepp-50-ml.html">https://multi-vitamin.hu/Stevia-termekek/OCSO-Stevia-csepp-50-ml.html</a></p>
Cukoralkoholok	Xilitol	<a href="https://www.naturteka.hu/specialis-dieta/diabetikus/edesitozser/love-diet-eredeti-finn-xilit-nyirfacukor-500g">https://www.naturteka.hu/specialis-dieta/diabetikus/edesitozser/love-diet-eredeti-finn-xilit-nyirfacukor-500g</a>
	Eritritol	<a href="https://www.naturteka.hu/specialis-dieta/diabetikus/edesitozser/love-diet-eritrit-eritritol-500g">https://www.naturteka.hu/specialis-dieta/diabetikus/edesitozser/love-diet-eritrit-eritritol-500g</a>
Mesterséges édesítők	Canderel édesítőpor	<a href="https://www.naturteka.hu/specialis-dieta/diabetikus/edesitozser/canderel-edesito-por-40g">https://www.naturteka.hu/specialis-dieta/diabetikus/edesitozser/canderel-edesito-por-40g</a>
	Süssina édesítőszer	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004009840948">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004009840948</a>
	Pötyi Classic édesítőszer	<p><a href="https://online.auchan.hu/shop/egeszseges-életmod/edesitozser/mesterseges-edesitozser-folyekony/sussina-edesitozser-220-ml.p11125/432348.v11128">https://online.auchan.hu/shop/egeszseges-életmod/edesitozser/mesterseges-edesitozser-folyekony/sussina-edesitozser-220-ml.p11125/432348.v11128</a></p> <p><a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004007861167">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004007861167</a></p>
<b>Csokoládék</b>	1-2 kocka / nap vagy 2-3x 30-30g / hét	<p>Torras cukormentes csokoládék</p> <p><a href="https://cukormenteswebshop.hu/termek/468/torras-stevia-etcsokolade-hozzaadott-cukor-nelkul">https://cukormenteswebshop.hu/termek/468/torras-stevia-etcsokolade-hozzaadott-cukor-nelkul</a></p> <p>So Free csokoládék</p> <p><a href="http://mentesbolt.dietabc.hu/aru/brand/xylites-kaves-izu-csokolade-80-g/">http://mentesbolt.dietabc.hu/aru/brand/xylites-kaves-izu-csokolade-80-g/</a></p> <p>Fruity Life csokoládék</p>

		<a href="http://mentesbolt.dietabc.hu/aru/glutenmentes/edessegek/fruity-life-xilites-csokolade-ananasz-glutenm/">http://mentesbolt.dietabc.hu/aru/glutenmentes/edessegek/fruity-life-xilites-csokolade-ananasz-glutenm/</a>
--	--	---

- \* A cikoria kávékeverékek általában tartalmazznak glutént.
- Napi 200 mg koffein bevitele biztonságos. Ez nagyjából 2 csésze kávénak vagy 4 csésze teának megfelelő mennyiség. Napi 400 mg koffein bevitele pedig még nem jár egészségügyi kockázattal.
- A teák (fekete tea, zöld tea, mate tea) koffein tartalma függ a feldolgozás módjától és a tealevelek érettségétől, így koffein tartalmuk nehezen meghatározható. A sima gyümölcssteák (nem gyümölcsös fekete teák!), a vörös és a zöld rooibos teák nem tartalmazznak koffeint.
- A kávé, illetve tea fogyasztása cukor, méz nélkül és étkezéshez kötötten javasolt.
- Csokoládéból minél magasabb kakaó tartalmút és cukormenteset célszerű választani, és figyelni kell arra, hogy gluténmentes legyen (fenti példák).
- Alkohol fogyasztásra van egy 2016-os brit ajánlás, mely szerint a nők és a férfiak egyaránt 14 egység alkoholt fogyaszthatnak hetente. A 14 egység – tehát a heti mennyiség - alkohol megfelel 6 pint (1 pint = 568 ml) 4%-os sörnek, 6 pohár (1 pohár = 175ml) 13%-os bornak és 14 pohár (1 pohár = 25cl) 40%-os röviditalnak.

[https://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2016/08/Taplalkozasi\\_Akademia\\_2016\\_08\\_Antioxidansok\\_160829.pdf](https://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2016/08/Taplalkozasi_Akademia_2016_08_Antioxidansok_160829.pdf)

<http://www.iard.org/policy-tables/drinking-guidelines-general-population/>

[https://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2016/03/taplalkozasi\\_akademia\\_2015\\_08.pdf](https://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2016/03/taplalkozasi_akademia_2015_08.pdf)

[http://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2015/12/Taplalkozasi\\_Akademia\\_2017\\_01\\_Tea\\_170123.pdf](http://mdosz.hu/hun/wp-content/uploads/2015/12/Taplalkozasi_Akademia_2017_01_Tea_170123.pdf)

<https://www.drinkaware.co.uk/alcohol-facts/alcoholic-drinks-units/latest-uk-alcohol-unit-guidance/>

<https://glutenerzekeny.hu/gutenerzekeny-vagy-erre-figyelj-buli-kozben/>