**Что такое глютен, и с чем его «едят»?**

**Глютен -**  представляет собой смесь растительных белков (проламинов и глютелинов). Глютен содержится в злаковых культурах (в пшенице, ржи, ячмене и овсе). Так, проламин пшеницы – это глиадин, проламин ржи – секалин, проламин ячменя – гордеин, овса – авенин.

Также нужно учитывать, что наряду с глютеном, являющимся естественным компонентом некоторых видов зерновых, глютен может быть внесен в продукты специально в качестве связующей, текстурирующей и влагоудерживающей пищевой добавки, так как глютен по своим свойствам напоминает клей. Его добавляют при изготовлении кетчупов, подливок, мороженного, заправок, картофеля фри и других подобных продуктов.

Контроль содержания количества глютена в пищевых продуктах играет ключевую роль в обеспечении качества пищевых продуктов, предназначенных для больных целиакией – хроническим, прогрессирующим, наследственно обусловленным заболеванием, характеризующимся стойкой непереносимостью глютена злаковых культур (пшеницы, ржи, ячменя и овса) с развитием атрофии слизистой тонкой кишки и связанного с ней синдрома мальабсорбции. При выявлении непереносимости глютена у детей или взрослых необходимо пожизненное назначение специальной безглютеновой диеты.

При приобретении продуктов с маркировкой «БЕЗ ГЛЮТЕНА» необходимо обратить внимание на состав. Такой продукт не должен содержать: пшеничная мука, ржаная мука, ячменный солод, манка, вафельная крошка, панировочные сухари и др. производные из пшеницы, ржи и ячменя.

В соответствии с Техническим регламентом Таможенного союза ТР ТС 022/2011 «Пищевая продукция в части ее маркировки»:

- для пищевой продукции, содержащей в своем составе зерновые компоненты, после указания состава продукта допускается размещать надпись "Не содержит глютена", в случае, если не использовались зерновые компоненты, содержащие глютен или глютен был удален.

- Компоненты (в том числе пищевые добавки, ароматизаторы), биологически активные добавки, употребление которых может вызвать аллергические реакции или противопоказано при отдельных видах заболеваний и которые приведены в пункте 14 части 4.4 настоящей статьи, указываются в составе пищевой продукции независимо от их количества. К наиболее распространенным компонентам, употребление которых может вызвать аллергические реакции или противопоказано при отдельных видах заболеваний, относятся, в том числе злаки, содержащие глютен, и продукты их переработки.

Будьте здоровы! Осознанно подходите к выбору продуктов!

Согласовано:

начальник Южного Екатеринбургского

отдела Управления Роспотребнадзора по Свердловской области Потапкина Е.П.

Исполнитель: специалист-эксперт Суменкова К.В. тел.: 218-74-79

Статья подготовлена с помощью информации сети Интернет (<https://cheek-look.ru/chto-takoe-glyuten-i-vreden-li-on>) и нормативных документов.