

# Gluten

## Ce este gluten?



Glutenul este o proteină care se găsește în cereale (grâu, orz, secară), și care ar trebui să se descompună pentru ca organismul să-l poată valorifica, dar în cazul lipsei de enzime sau a dereglărilor, acest lucru nu se întâmplă.

**Problema este cauzată de unul dintre componentele glutenului, de gliadină, care se găsește în grâu.**

**[Glutenul ne afectează creierul](#)**