



Dagmar Kovářů, Jitka Knápková

Bezlepková a bezmléčná dieta

Jak žít s potravinovou alergií
Rozpoznání příznaků, léčba, dieta
Recepty pro kompletní každodenní jídelníček

C P R E S S

Dagmar Kovářů, Jitka Knápková

Bezlepková a bezmléčná dieta

CPress
Brno
2013

Bezlepková a bezmléčná dieta

PhDr. Dagmar Kovářů, Mgr. Jitka Knápková

Obálka: Martin Sodomka

Odpovědný redaktor: Ivana Auingerová

Jazyková korektura: Eva Hánová

Sazba: Karel Hána

Technický redaktor: Radek Střecha

Objednávky knih:

www.albatrosmedia.cz

eshop@albatrosmedia.cz

bezplatná linka 800 555 513

ISBN 978-80-264-0185-8

Vydalo nakladatelství CPress v Brně roku 2013 ve společnosti Albatros Media a.s. se sídlem Na Pankráci 30, Praha 4, číslo publikace 17926.

© Albatros Media a.s.. Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být kopírována a rozmnožována za účelem rozšiřování v jakékoli formě či jakýmkoli způsobem bez písemného souhlasu vydavatele.

1. vydání

Obsah

Slovo úvodem	7	Maso	19
Celiakie	9	Uzeniny	19
Co je to celiakie?	9	Mléko	20
Syndrom poruchy vstřebávání	9	Mléčné výrobky	20
Alergie na lepek	10	Vejte	20
Jak často se celiakie vyskytuje?	10	Tuky	20
Objevuje se celiakie pouze u dětí?	10	Sacharidy	21
Co je to lepek?	10	Povolené sacharidové potraviny u bezlepkové diety	21
Kde se lepek nachází?	10	Rýže	21
Formy celiakie	11	Kukuřice	22
Projevy celiakie	11	Brambory	22
Diagnostika celiakie	12	Sója	22
Co znamená vyhlazení (zánik) střevních klků?	12	Jáhly	22
Kam jít při podezření na celiakii?	13	Pohanka	23
Může být nemocný s celiakií dárce krve?	13	Luštěniny	23
Může mít žena s celiakií dítě?	13	Ořechy, semena	23
Mohu se stravovat mimo domov?	14	Ovoce	23
Léčba celiakie	15	Zelenina	24
Co je nutné ze stravy vyloučit?	15	Sladidla	24
Čím nahradit běžně používané obiloviny?	16	Sladkosti, cukrovinky	24
Jaká technologická úprava pokrmů je vhodná?	17	Potraviny nevhodné pro bezlepkovou dietu	25
Výběr vhodných potravin	18	Nevhodné cukrovinky	25
Bílkoviny	18	Pochutiny	25
		Polévky	26
		Jak nakupovat při bezlepkové dietě? ..	26
		Užitečné kontakty	26
		Co je to laktóza?	27
		Co je to laktáza?	27

Intolerance laktózy a galaktózy ..27

Kdy hovoříme o nesnášenlivosti laktózy? 28

Co je příčinou? 28

Jak častý je výskyt laktázové nedostatečnosti? 29

Jak se diagnostikuje nesnášenlivost (intolerance) laktózy?..... 30

Sledování vzestupu hladiny glukózy v krvi..... 30

Sledování vzestupu koncentrace vodíku ve vydechaném vzduchu 31

A co intolerance galaktózy coby druhého stavebního kamene laktózy? 32

Jak se diagnostikuje intolerance galaktózy? 32

Dieta bezlaktózová (bezgalaktózová) . 33

Faktory, které zvyšují toleranci laktózy 34

Faktory, které snižují toleranci laktózy 34

Obsah laktózy v potravinách 35

Mléko a mléčné výrobky..... 35

Ostatní potraviny (skryté zdroje) – mléko je v nich jako doplněk..... 35

Praktické rady pro dodržování bezmléčné diety..... 37

Užitečné kontakty..... 37

Potravinové alergie 38

Co to je potravinová alergie?..... 38

Je každá nežádoucí reakce organismu na konzumaci potraviny alergickou reakcí? 39

Léčba 40

Dieta při potravinové alergii 40

Receptury pokrmů..... 43

Pomazánky 44

Pomazánka pohanková..... 44

Pohanka..... 44

Pomazánka cizrnová..... 45

Cizrna..... 45

Čočková pomazánka..... 46

Čočka..... 46

Pomazánka tvarohová s ředkvičkami 47

Ředkvičky 47

Pomazánka zeleninová s tvarohem ...48

Tvaroh..... 48

Pomazánka mrkvová 49

Mrkev 49

Pomazánka z rybího filé 50

Pórek 50

Pomazánka z uzeného masa 51

Cibule..... 51

Kuřecí pomazánka s křenem 52

Vejce 52

Droždňová pomazánka s pažitkou.... 53

Droždí 53

Polévky..... 54

Polévka z červené řepy s pohankou 54

Červená řepa..... 54

Polévka zeleninová s kuskusem 55

Kurkuma 55

Polévka cibulová obyčejná 56

Polévka krémová cuketová..... 57

Cuketa.....	57
Polévka krémová špenátová.....	58
Špenát.....	58
Polévka z bílých fazolí	59
Fazole.....	59
Polévka čočková.....	60
Celer.....	60
Polévka z červené čočky	61
Polévka bramborová s hrachem.....	62
Brambory.....	62
Polévka zelná s čočkou.....	63
Zelí	63

Hlavní jídla 64

Kuřecí proužky v corn flakes	64
Kukuřice.....	64
Kuřecí špíz se žampióny	65
Paprika.....	65
Cuketový guláš s krůtím masem	66
Houby	66
Kuřecí (krůtí) řízky s ořechy.....	67
Vlašské ořechy	67
Kuře po španělsku	68
Rýže.....	68
Vepřové v kapustě	69
Kapusta růžičková	69
Hovězí plátky s pórkem	70
Masové kuličky plněné sýrem	71
Losos se žampiónovou omáčkou ...	72
Losos se špenátem.....	73
Citron	73
Brokolice s česnekem.....	74
Brokolice.....	74
Zeleninové bramboráčky	75
Cuketový koláč	76
Čočkovo-jáhlové karbanátky	77

Jáhly	77
Zapékaná cuketa.....	78
Tofu.....	78
Falešná vaječina z tofu (2 osoby) ...	79
(Bezlepková) pizza.....	80
Rozmarýn	80
Klopsy v rajske omáčce.....	81
Rajčata.....	81
Rýžové lívanečky slané	82
Pohanka se zelím, bramborami a uzeným masem.....	83
Houby se zeleninou a pohankou	84
Květák.....	84
Bramborový salát s ředkvičkami....	85
Sója.....	85

Přílohy 85

Staročeské brambory.....	86
(Bezlepkové) langoše	86
(Bezlepkový) knedlík	87
Burisony	87
Bramborový salát s celerem a pomerančem (5 osob).....	88
Bílé zelí s hráškem.....	89
Neobvyklá rýže	90
Pohanková kaše s medem a ovocem.....	91
Skořice.....	91

Moučníky, sladká jídla 91

Koblihy.....	92
Jáhlový dezert	93
Broskve.....	93
Jáhly nasladko	94
Med.....	94
Zdravé čokoládky	95

Čokoládový dort (8 porcí)	95	Sójová pěna	105
Vanilkové rohlíčky	96	Sójový koláč s jahodami.....	106
Mřížkový koláč	96	Jahody	106
Makovec	97	Bezlepkový chléb	
Mák	97	do domácí pekárny	107
Ovocný koláč	98	Pečivo, chléb.....	107
Meruňky	98	Rýžový chléb	108
Mramorová bábovka.....	99	(Bezlepkové) dalamánky.....	109
Bezlepkový piškot z pudingu	100	(Bezlepkové) rohlíky.....	110
Odpalované věnečky.....	100	(Bezlepkový) chléb s jogurtem.....	111
Jablkový závin	101	Můj nutriční deník.....	112
Jablka	101	Rejstřík.....	117
Ořechové tyčinky.....	102		
Kokosová kolečka	103		
(Bezlepkové) marokánky	104		
Mandle	104		

Slovo úvodem

Dostává se vám do ruky kniha, která má být pomocníkem a rádčem při dodržování diety. Žijeme v moderní době, kdy se neustále rozšiřuje svět věcí kolem nás. S novými poznatky vědy přibývá využití nových technologií a různých látek, které nám naše matička Země nabízí. Objevují se nové možnosti, jak si ulehčit běžný den, máme automatické pračky, myčky nádobí, trvanlivé potraviny, různé polotovary a hotové pokrmy. Je na každém z nás, jak dalece využije všech vymožeností naší doby.

Možná že patříte mezi lidi, kteří si uvědomují, že všebo moc škodí, a toužíte po určitém kontaktu s přírodou, s jejími přirozenými zákonitostmi, se svým tělem a jeho signály. Třeba právě vaše nemoc vás nutí zastavit se a přemýšlet, jak dělat některé věci jinak, lépe.

Intolerancí různých potravin nebo jejich složek v posledních desetiletích přibývá, proto se také objevují nové a nové diety. Některé z nich jsou prvořadým terapeutickým prostředkem, jinými slovy při jejich dodržování se nemoc stabilizuje, neobjevují se zdravotní komplikace a jedinec – velmi často dítě – se zdravě vyvíjí.

Tato kniha je pomocníkem pro lidi, kteří by měli dodržovat bezlepkovou nebo bezlaktózovou dietu, rady v ní naleznou i lidé s alergií na některé potraviny. Obsahuje základní informace ke každé z uvedených diagnóz.

Více pozornosti je věnováno dietám, vzorovému jídelnímu lístku a recepturám pokrmů. Naši snahou bylo vybírat pokrmy,

v nichž jsou obsaženy „živé“, tedy původní potraviny. Tyto jsou nositelkami celé řady pro naše tělo nepostradatelných látek, které napomáhají udržení zdraví. Ano, čtete správně, i s určitým dietním omezením lze usilovat o plnobodnotný život ve zdraví. Krátká informace o některých z těchto potravin se nachází za recepturou pokrmu, který ji obsahuje.

Receptury jsou psány pro čtyři osoby, není-li uvedeno jinak. Recepty na chléb, pečivo a moučníky jsou napsány pro více porcí – vždy celá dávka na plech, do formy. Pomocí ikon u názvu pokrmu zjistíte, zda je recept vhodný pro vaši dietu.



– recept není vhodný pro bezlepkovou dietu



– recept není obecně vhodný pro bezlaktózovou dietu. Přesto si jej přečtěte a individuálně posuďte jeho vhodnost pro vaši dietu.

Někdy stačí mléko nabravit například sójovým nebo vodou, jindy inkriminovanou potravinu vynechat.

Na konci knihy je kapitola Můj nutriční deník, která obsahuje několik volných stran pro vaše poznámky. Vhodné je zaznamenat si například nově objevené potraviny a jejich složení, kontakty na dodavatele méně obvyklých potravin, nové receptury, anebo opačně potraviny, které vám způsobily potíže nebo vám nechutnaly. Záleží jen na vás, jak volné listy využijete.

Přeji vám prima dny s chutnými pokrmy. Ať je vám vaše dieta inspirací k novým kulinářským zážitkům, a ne nutným zlem, které vás omezuje.

Dagmar Kovářů

Celiakie

Co je to celiakie?

Slovo celiakie pochází z řeckého slova koiliakos, tzn. trpící střevními obtížemi.

Celiakie je označována také jako glutenová enteropatie, celiakální sprue nebo netropická sprue. Jde o chronické střevní onemocnění charakterizované trvalou nesnášenlivostí lepku (glutenu). I když se jedná o vrozené onemocnění, nemusí se objevit ihned po zařazení potravin s obsahem lepku do stravy (po 6. měsíci života), ale často také v pozdějším věku vlivem infekce, stresu, v těhotenství u osob s genetickou predispozicí. Celiakie tedy může propuknout v jakémkoliv věku.

Celiakii je třeba odlišit od syndromu poruchy vstřebávání (tím se ale může projevit) a od alergie na lepek.

Syndrom poruchy vstřebávání

Syndrom poruchy vstřebávání se projevuje řadou příznaků: zvracení, dlouhodobý průjem, nízký váhový přírůstek nebo naopak úbytek, u malých dětí malým růstem a sekundární anémií (chudokrevností), nedostatkem železa, vápníku atd.

Příčiny tohoto onemocnění jsou velmi různé:

- vrozené – např. vrozený neúplný vývoj střevních klků, nedostatek enzymů
- získané – např. po resekci střeva (operační odstranění)



Alergie na lepek

Zatímco celiakie je celoživotní onemocnění, u alergie jsou nejintenzivnější projevy v prvních letech života a později mohou úplně vymizet, a není tedy již potřeba dodržovat bezlepkovou dietu.

Jak často se celiakie vyskytuje?

Výskyt celiakie je asi 3 osoby na 1000 obyvatel. Pokud je v rodině přítomna celiakie, je riziko onemocnění asi 10%. U diabetiků 1. typu a u pacientů s onemocněním štítné žlázy je riziko onemocnění 5%.

Objevuje se celiakie pouze u dětí?

Ne. Jedná se o celoživotní onemocnění, které může propuknout kdykoliv, nejen u malých dětí, ale i školáků, dospívajících, dospělých.

U starších osob se často projeví skrytě, tzv. tichá forma. Neobjevují se typické příznaky, ale projeví se např. jako osteoporóza (měknutí kostí).

Co je to lepek?

Lepek neboli gluten je bílkovina rozpustná v alkoholu, nerozpustná ve vodě.

Kde se lepek nachází?

Nachází se pod různým označením v některých obilovinách, a to:



- v pšenici – gliadin
- v žitě – sekalin
- v ječmeni – hordein
- v ovsu – avenin

Toxicita výše uvedených bílkovin se liší. Nejvyšší toxicitu má gliadin, pak sekalin, hordein a nakonec avenin. Toxicitu neovlivňují technologické procesy, takže škodlivé není jen syrové zrno, ale všechny výrobky z těchto obilovin.

Formy celiakie

- Klinicky rozvinutá – projevuje se syndromem poruchy vstřebávání. Nemocný má denně jednu až několik nepravidelných, objemných stolic, tukového a pěnovitého vzhledu. Dítě váhově neprospívá, neroste. Dospělý hubne.
- Němá forma – malé příznaky, případně bez příznaků. Vyskytuje se častěji než rozvinutá forma. Dochází k zániku střevních klků tenkého střeva. V krvi jsou přítomny i přes absenci příznaků specifické protilátky, tzv. markery celiakie.

Projevy celiakie

Projevy jsou velmi různorodé. Zejména u němé formy celiakie dochází k mimostřevním projevům, např:

- kůže – např. ohraničené vypadávání vlasů, Dühringova nemoc
- nervový systém – např. migréna
- psychika – např. schizofrenie, deprese, porucha paměti po 60. roce života



- kosti – osteoporóza
- dutina ústní – opakující se afty, zvýšená kazivost zubů
- hematologie – snížení počtu krevních destiček, anémie (chudokrevnost)
- oči – záněty sliznice, duhovky

Různorodost projevů vede často k tomu, že než je celiakie diagnostikována, pacient navštíví řadu odborných lékařů.

Diagnostika celiakie

Pro diagnostiku se provádí tzv. biopsie – odebrání vzorku sliznice tenkého střeva. Ve vzorku je zjištěn zánik klků. Rozbor krve také prokáže přítomnost markerů celiakie.

Dodržování bezlepkové diety vede k vymizení potíží a obnovení střevních klků. Zavedení bezlepkové diety před stanovením diagnózy je chybné. I když příznaky po dodržování vymizí, nemusí to ještě znamenat, že má pacient celiakii. Příznaky mohly být způsobeny např. virovým onemocněním. Také pacienti, kterým dalším vyšetřením není potvrzena celiakie, se častěji dopouštějí dietních chyb („příznaky vymizely, jsem tedy zdrav“).

Co znamená vyhlazení (zánik) střevních klků?

Sliznice tenkého střeva je poseta drobnými, štíhlými výběžky, které se nazývají klky. Vyčnívají do výšky 0,3 až 1,0 mm. Na 1 mm² podle místa střeva připadá 10–40 klků. Významně tedy zvětšují plochu sliznice tenkého střeva. Dochází zde k resorpci, tj. vstřebání živin přijatých potravou.



Při biopsii se odebírá vzorek tenkého střeva – bioptát, ten se hodnotí pod mikroskopem. U pacienta, který není léčen nebo nedodrжуje bezlepkovou dietu, je odebraný vzorek tenčí a na povrchu nejsou pod mikroskopem patrné klky.

Kam jít při podezření na celiakii?

V případě podezření na celiakii vás praktický lékař nebo dětský lékař odešle ke gastroenterologovi do gastroenterologické ambulance. Ten provede všechna nezbytná vyšetření.

Může být nemocný s celiakií dárce krve?

Celiakie není infekční onemocnění, není přenosné krví, takže člověk trpící tímto onemocněním může být dárce krve. Nezbytným předpokladem dárcovství je dobrý zdravotní stav. Dárce tedy musí důsledně dodržovat dietní režim (bezlepkovou dietu), který zaručí dostatek všech živin, vitamínů, minerálních látek, celkově dobrý výživový stav.

Může mít žena s celiakií dítě?

Ano, celiakie není rozhodně důvodem, proč nemít dítě. Pro dobrý růst plodu je ale nutná vyvážená strava s obsahem všech nezbytných živin.

To ale dokáže zajistit i dobře sestavená bezlepková dieta. Během těhotenství se nedoporučuje porušit bezlepkovou dietu, neboť zhoršení zdravotního stavu by určitě zdárnému průběhu těhotenství neprospělo.



Mohu se stravovat mimo domov?

Možnost stravovat se mimo domov určitě je, ale je to obtížnější než u člověka bez dietního omezení. Na první problém narazí rodiče hned při přihlášení dítěte do školky nebo školy. Příprava bezlepkové diety není až tak náročná, aby ji školní jídelny nezvládly. Nejvíce záleží na ochotě personálu. Určitě stojí zato oslovit ředitele (ředitelku) daného zařízení a vedoucí jídelny a prodiskutovat s nimi možnost přípravy bezlepkové diety ještě před přihlášením dítěte do daného zařízení.

To stejné platí u dospělých a možnosti stravování v závodní jídelně. I když některé z nich nabízejí možnost výběru z více jídel a některá se budou zdát, že nejsou zdrojem lepku, je dobré se zajímat o složení pokrmu a ujistit se, že jsou opravdu bezlepková. Může dojít i k sekundární kontaminaci pokrmu (např. míchá se stejným náčiním jako pokrm s lepkem...). Také zajištění stravování na letní dovolené, dětských táborech je jenom otázkou domluvy a ochoty ke spolupráci.

Ani restaurace nejsou již pro osoby s bezlepkovou dietou „tabu“. Řada z nich nabízí na svém jídelníčku pokrmy vhodné právě pro ně. Kontakty je možné vyhledat na internetu. Pokud se žádná taková restaurace nevyskytuje zrovna ve vašem blízkém okolí, můžete zkusit přesvědčit kuchaře ve svém oblíbeném podniku ke změně či se domluvit na přípravě bezlepkového pokrmu právě pro vás.



Léčba celiakie

Jedinou léčbou celiakie je dodržování bezlepkové diety. Jedná se o celoživotní onemocnění, dietní režim je tedy třeba dodržovat celý život.

Co je nutné ze stravy vyloučit?

Z jídelníčku se vylučují obiloviny obsahující lepek a všechny výrobky, při jejichž výrobě byly tyto obiloviny použity. Patří mezi ně pšenice, žito, ječmen a oves.

Přehled výrobků z jednotlivých obilovin uvádějí tabulky č. 1, 2, 3, 4:

Tabulka č. 1 – Výrobky z pšenice

Chléb	Všechny druhy – kmínový, šestizrnný, grahamový...
Pečivo	Rohlíky, housky, raženky – bílé, tmavé, celozrnné, grahamové, sójové z běžného pekařství
Těstoviny	Všechny druhy – vaječné, bezvaječné, celozrnné, ochucené...
Sladké pečivo	Všechny druhy – koblihy, koláče, záviny, buchtý
Cukrárenské výrobky	Oplatky, zákusky, sušenky, piškoty...
Knedlíky	Houskové, bramborové připravené z běžné mouky
Jíška	Hotové i doma připravené z běžné mouky

Použití pšeničné mouky je velmi rozšířené. Je třeba si uvědomit, že se používá k zahušťování polévek, šťáv k masu, k obalování masa. Na to se musí myslet při stravování v restauracích, jídelnách. Určité množství lepku se nachází i v polotovarech, hotových mražených jídlech, v některých uzeninách, polévkách v sáčku...

**Tabulka č. 2 Výrobky z žita**

Melta, caro, instantní káva (obsahuje výtažky z obilí)	Nápoje připravené z těchto kávovin
Žitná mouka	Chlebová, celozrnná Chléb Moskva Pšenično-žitný chléb
Žito – zrno	Žitné vločky

Tabulka č. 3 Výrobky z ječmene

Ječmen – zrno	Ječné kroupy, krupky, lámanka Ječné vločky
Ječná mouka	
Ječný slad	Pivo

Tabulka č. 4 Výrobky z ovsa

Oves – zrno	Ovesné vločky, müsli
Ovesná mouka	

Čím nahradit běžně používané obiloviny?

Lze použít přirozeně bezlepkové potraviny, kterými můžeme nahradit zakázané obiloviny. Mezi ně patří:

- kukuřice
- sója
- proso, jáhly
- pohanka
- rýže
- brambory



- fazole
- hrách
- čočka
- amarant

Výrobky, které jsou pro osoby s celiakií bezpečné, bývají označeny přeškrtnutým klasem. Výrobci bezpečných potravin mají povinnost testovat hotové výrobky na přítomnost lepku. Jeho množství nesmí přesáhnout 1mg na 100 g výrobku. Výrobky vhodné pro bezpečnou dietu mohou být označeny také slovy: „bez lepku“, „gluten-free“, „gluten- frei“, „gliadin-fri“, „sin gluten“, „sans gluten“, „senza glutine“.

Člověk s celiakií musí pečlivě sledovat složení výrobku. Není nutné jíst pouze výrobky označené přeškrtnutým klasem, ale u takto neoznačených výrobků je třeba pečlivě prostudovat složení, a pokud výrobce uvádí, že byl přidán škrob, výrobek nekonzumovat.

Jaká technologická úprava pokrmů je vhodná?

Pouze zpočátku při bolestech břicha, průjmech, než dojde ke zklidnění stavu, je vhodné zařadit šetřící dietní režim s protiprůjmovým charakterem. To znamená, že pokrmy se připravují zejména vařením, dušením, zapékáním bez tvorby kůrek (nesundávat pokličku). Zásadně se vylučuje smažení. Zpočátku při průjmu není vhodné zařazovat ve větším množství mléko, nadýmavou zeleninu (např. zelí, kapustu), luštěniny, pokrmy a potraviny s velkým obsahem tuku. Jedná se pouze o přechodná doporučení.



Po zklidnění je možné využít všechny technologické úpravy, tj. vaření, dušení, pečení, zapékání, grilování i smažení. Bezlepková dieta má být v souladu s doporučeními pro zdravou výživu. Smažit se tedy doporučuje maximálně 1× týdně. Osoba s celiakií si musí uvědomit, v čem bude obalovat – není možné použít běžnou mouku nebo strouhanku.

Použití soli a koření je opět v souladu se zásadami zdravé výživy: solit mírně, ostré koření nepoužívat ve velkém množství a příliš často. Doporučují se zejména zelené natě – pažitka, petrželka, libeček, kopr, bazalka...

Při zahušťování polévek a omáček je nutné volit Solamyl (bramborový škrob), Maizenu (kukuřičný škrob), sójovou, rýžovou, amarantovou nebo bezlepkovou mouku.

Výběr vhodných potravin

Plnohodnotná strava nám musí dodat všechny nezbytné živiny – bílkoviny, tuky, sacharidy, vitamíny, minerální látky. Člověk s celiakií musí navíc dbát na přísné vyloučení lepku ze své stravy.

Bílkoviny

Jsou to látky, jejichž příjem potravou je pro organismus nezbytný, nedokáže si je totiž sám vytvořit. Mají řadu funkcí – slouží k obnově buněk, tkání, nutný je příjem pro růst a vývoj, pro správnou funkci imunitního systému atd.

Zdrojem plnohodnotných bílkovin jsou zejména potraviny živočišného původu:



- maso, masné výrobky
- mléko, mléčné výrobky
- vejce

■ Maso

Maso neobsahuje lepek.

Je možné použít všechny druhy – vepřové, hovězí, telecí, drůbeží, rybí.

Přednost má maso libové, ryby se zařazují dle zásad zdravé výživy alespoň 2× týdně.

! **POZOR** – při tepelné přípravě používat k zahušťování a obalování pouze
■ bezlepkové mouky a strouhanku z bezlepkového pečiva.

! **POZOR** při přípravě mletých mas – používat bezlepkovou strouhanku,
■ nekupovat hotovou sekanou.

■ Uzeniny

Výběr uzenin je omezený, protože do řady výrobků se přidává škrob, který může být zdrojem lepku.

Obecně se nedoporučuje zařazovat uzeniny do jídelníčku často (max. 2× týdně), protože jsou zdrojem tzv. skrytých tuků, solí.

Mezi vhodné druhy patří šunka, uzené maso, cikánská pečeně.

U ostatních výrobků (např. domácí paštiky, pomazánky) je třeba znát složení. Některé obchody, např. Globus, které si připravují vlastní uzeniny, je připravují bez lepku. U výrobků neoznačených přeškrtnutým klasem je třeba se zajímat o složení u výrobce.



■ Mléko

Zařazení mléka do jídelníčku se řídí individuální snášenlivostí. Je vhodné na přípravu nápojů, pokrmů.

■ Mléčné výrobky

Tyto výrobky se zařazují do jídelníčku denně, jsou významným zdrojem vápníku.

Lepek neobsahují, pokud do výrobku nejsou přidány obiloviny, které jsou jeho zdrojem, např. ovesné vločky.

Vhodné jsou zakysané mléčné výrobky (např. podmáslí, kefír, jogurty), různé druhy sýrů (tvrdé, měkké, tavené), tvaroh.

Možnou alternativou pro zpestření jídelníčku je i zařazení výrobků ze sóji – sójové jogurty, sójový sýr tofu.

■ Vejce

Vejce jsou zdrojem kvalitních bílkovin (zejména bílek), ale také cholesterolu.

Do jídelníčku se zařazují 1–2× týdně ve vhodné úpravě – vařené, v polévce...

! **POZOR** na různé kupované výrobky z vajec – např. ruské vejce, tatarská omáčka, majonéza – mohou být zdrojem lepku.

Tuky

Tuky jsou pro nás největším zdrojem energie. Jejich nadbytečný příjem může vést k obezitě, ale na druhé straně mají i tuky v organismu řadu důležitých funkcí. Jsou zdrojem esenciálních, tj. nezbytných, nenasycených mastných kyselin (jsou obsaženy např.



v rostlinném oleji), potřebujeme je ke vstřebávání vitamínů rozpustných v tucích (vitamíny A, D, E, K), fungují jako tepelný izolant.

Tuky jsou přirozeně bezlepkovou potravinou, ale při jejich výběru do jídelníčku se řídíme zásadami zdravé výživy. Přednost při používání v kuchyni tedy mají tuky rostlinné – oleje. Na pečivo je vhodné použít menší množství másla, případně prostřídat s margarínou. Množství tuku ve stravě snížíme také vhodným výběrem potravin, kdy upřednostňujeme potraviny se středním nebo nižším obsahem tuku, např. mléko polotučné, jogurty se středním obsahem tuku 3%... U dětí ale rozhodně nevolíme výrobky nízkotučné.

Sacharidy

Představují pro organismus pohotový zdroj energie. Rozlišujeme sacharidy jednoduché (např. cukr na slazení) a složené, tzv. polysacharidy (např. škrob). Pravidla zdravé výživy doporučují omezit právě sacharidy jednoduché, tj. omezit slazení, slazené nápoje a naopak upřednostnit polysacharidy. Mezi těmi si člověk s celiakií musí vybírat pouze ty, které nejsou zdrojem lepku.

Povolené sacharidové potraviny u bezlepkové diety

■ Rýže

- bílá, Natural, parbolizovaná
- rýžové burisony
- instantní rýžová kaše
- rýžová mouka, rýžové vločky, rýžové těstoviny



■ Kukuřice

- kukuřičný škrob (Maizena)
- kukuřice mražená, sterilovaná
- kukuřičný křehký chléb
- kukuřice extrudovaná (je možné použít místo strouhanky na obalení)
- instantní kukuřičná kaše – například Mišutka
- kukuřičná mouka

■ Brambory

- brambory jako příloha – vařené, pečené, bramborová kaše
- bramborový škrob (Solamyl)
- bramborový knedlík – pouze připravený doma s bezlepkovou moukou

■ Sója

- sója luštěnina – boby – syrové, sterilované
- sójová mouka
- sójové vločky, sójová krupice
- sójové maso – např. kostky, plátky
- sójové boby pražené
- sójový sýr tofu (bílý, uzený, lahůdkový...)
- sójové mléko, sójový jogurt

■ Jáhly

- jáhly, jáhlová mouka
- jáhlové vločky
- instantní jáhlové kaše



■ Pohanka

- pohanka
- pohanková drť
- pohankové vločky
- pohankový křehký chléb
- pohankové křupky

■ Luštěniny

- hrách
- fazole
- čočka
- předvařené, čerstvé, sterilované

! **POZOR** na kupované luštěninové pomazánky, které mohou být zdrojem lepku. Vždy je potřeba důkladně prostudovat složení.

■ Ořechy, semena

- různé druhy ořechů – vlašské, para, lískové, kešu, mandle
- různé druhy semen – slunečnicová, dýňová, sezamová, lněná, mák

■ Ovoce

Ovoce je samozřejmě přirozeně bezlepkovou potravinou, z čerstvého ovoce se tedy zařazují všechny druhy dle individuální snášenlivosti alespoň 1× denně.

Je ale třeba dávat pozor na výrobky z ovoce, nevhodné jsou např. ovocné přesnídávky s obsahem ovesných vloček.

Toto je pouze náhled elektronické knihy. Zakoupení její plné verze je možné v elektronickém obchodě společnosti eReading.