Dagmar Kovářů, Jitka Knápková
Bezlepková a bezmléčná dieta
Jak žít s potravinovou alergií
Rozpoznání příznaků, léčba, dieta
Recepty pro kompletní každodenní jídelníček
CPRESS

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

ALBATROS MEDIA a.s.

Obsah

Slovo úvodem 7

Celiakie 9

Co je to celiakie? 9
Syndrom poruchy vstřebávání 9
Alergie na lepek 10
Jak často se celiakie vyskytuje? 10
Objevuje se celiakie pouze u dětí? 10
Co je to lepek? 10
Kde se lepek nachází? 10
Formy celiakie 11
Projevy celiakie 11
Diagnostika celiakie 12
Co znamená vyhlazení (zánik) střevních klků? 12
Kam jít při podezření na celiakii? 13
Může být nemocný s celiakií dárcem krve? 13
Může mít žena s celiakií dítě? 13
Mohu se stravovat mimo domov? 14
Léčba celiakie 15
Co je nutné ze stravy vyloučit? 15
Čím nahradit běžně používané obiloviny? 16
Jaká technologická úprava pokrmů je vhodná? 17
Výběr vhodných potravin 18
Bílkoviny 18
Maso 19
Uzeniny 19
Mléko 20
Mléčné výrobky 20
Vejce 20
Tuky 20
Sacharidy 21
Povolené sacharidové potraviny u bezlepkové diety 21
Rýže 21
Kukuřice 22
Brambory 22
Sója 22
Jáhly 22
Pohanka 23
Luštěniny 23
Ořechy, semena 23
Ovoce 23
Zelenina 24
Sladidla 24
Sladkosti, cukrovinky 24
Potraviny nevhodné pro bezlepkovou dietu 25
Nevhodné cukrovinky 25
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 vydechovaném 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
Drožďová 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 rajské 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
Vanilkové rohlíčky 96
Mřížkový koláč 96
Makovec 97
Mák 97
Ovocný koláč 98
Meruňky 98
Mramorová bábovka 99
Bezlepkový piškot z pudingu 100
Odpalované věnečky 100
Jablkový závin 101
Jablka 101
Ořechové tyčinky 102
Kokosová kolečka 103
(Bezlepkové) marokánky 104
Mandle 104
Sójová pěna 105
Sójový koláč s jahodami 106
Jahody 106
Bezlepkový chléb do domácí pekárny 107

Pečivo, chléb 107
Rýžový chléb 108
(Bezlepkové) dalamánky 109
(Bezlepkové) rohlíky 110
(Bezlepkový) chléb s jogurtem 111

Můj nutriční deník 112

Rejstřík 117

Slovo úvodem

Dostává se vám do ruky kniha, která má být pomocníkem a rádcem 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 všeho 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. Naší 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 plnohodnotný 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 nahradit 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 Kováři

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