



BEZLEPKOVÁ DIETA

Monika Vernerová, doc. MUDr. Pavel Kohout, Ph.D.

VYŠEHRAĐ

VAŘÍME S DIETNÍ SESTROU

Bezlepková dieta

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.ivysehrad.cz
www.albatrosmedia.cz



Monika Vernerová, Pavel Kohout
Bezlepková dieta – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2024

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**

BEZLEPKOVÁ DIETA

Monika Vernerová,
doc. MUDr. Pavel Kohout, Ph.D.

VYŠEHRAĐ

OBSAH

Celiakie	13
Co bychom měli vědět o bezlepkové dietě	16
Nevhodné potraviny a výrobky	18
Sporné potraviny a výrobky	19
Vhodné potraviny a výrobky	20

BEZLEPKOVÝ CHLÉB A PEČIVO

Kukuřičný chléb s tvarohem	23
Dalamánky	23
Základní kynuté těsto	24
Bramborový chléb s lněnými semínky	25
Chléb z amarantové mouky	26
Listové těsto I	27
Listové těsto II	27
Vánočka	28
Mazanec (bochánky)	29
Pracny (asi 20 kousků)	30
Bezlepková pizza – korpus	31

KNEDLÍKY

Houskové knedlíky kynuté	33
Tvarohový knedlík	34
Burizonové knedlíky	34
Bramborové knedlíky	35

POLÉVKY A ZAVÁŘKY

Minestrone.....	37
Rýžové knedlíčky.....	37
Smažené sýrové nočky.....	38
Játrové knedlíčky.....	38
Boršč	39
Celerová polévka.....	40
Cibulová polévka se ztraceným vejcem.....	41
Bramborová polévka s pohankou	41
Rajská polévka s kukuřicí.....	42
Gulášová polévka s bílými fazolemi	43
Rybí polévka	44
Rybí polévka – sopa de pescado	45
Rybí polévka halászlé.....	46
Pažitková rychlá polévka	47
Zelňačka s uzeným masem a houbami.....	48
Jemná bramborová polévka.....	49
Letní polévka.....	49

MASO

Lilky plněné masem	51
Zapečené vepřové plátky	52
Banánové vepřové maso.....	52
Skopový tokáň s kukuřičnými noky	53
Bačovská pečínka	54
Vepřové kotlety na dezertním víně.....	55
Klausenburgské kotlety	56
Vepřové medailonky s fenyklem	56
Pestré závitky	57
Plněná vepřová roláda.....	57
Masová roláda.....	58
Pečené kotlety se sýrem	59
Jehněčí v hrnci	59
Pečené mleté řízký	60

Telecí frikadely se sýrem.....	60
Hovězí maso s lilkem	61
Africké steaky	61
Vepřová pečeně s bylinkami	62
Cikánská pečeně s paprikovou náplní	62
Vepřové kotlety na jablkách.....	63
Uzené s paprikovou omáčkou.....	64
Vepřové kotlety po dijonsku	64
Ohnivě maso s křenem	65
Staročeská vepřová kýta.....	66
Paprikový vepřový bůček.....	67
Hovězí maso s pikantními fazolemi	67
Svíčková roláda	68
Pikantní hovězí nudličky s jogurtem	68
Královská hovězí pečeně.....	69
Plněné závitky z mletého masa.....	70
Dušená hovězí pečeně se sýrem a slaninou	70
Studentské ragú.....	71
Kořeněná hovězí pečeně ze šálu.....	72
Hovězí plecko s hroznovým vínem a houbami	72
Mleté maso s houbami a jáhlami	73
Paprikové karbanátky s bylinkovým máslem	74
Kuře Marengo	75
Přírodní kuřecí prsíčka se zelím.....	76
Kuřecí prsíčka s pomeranči	76
Kuře v hořčicové omáčce se sýrem	77
Kuře se žampionovou nádivkou	77
Pikantní grilované kuře.....	78
Drůbeží prsíčka v bazalkové omáčce	79
Kuře s pórkovou omáčkou	79
Kuře na lovecký způsob.....	80
Pečené brambory se smetanou	80
Smažený kapr	81
Rybí filé v alobalu se žampiony	81

Ryba pečená s jablky a celerem	82
Pstruh obalený slaninou	82
Treska zapečená s brambory	83
Filátka ze pstruha pečené na másle s jablečnou omáčkou s křenem	84
Pstruh na mandlích	84
Rybí filé s houbovou omáčkou	85
Ryba na hrášku	85

NĚCO SLADKÉHO

Vánoční fíkový salám	87
Burizonové koule	87
Kokosové kuličky I	88
Kokosové kuličky II	88
Jablečný závin	89
Muffiny	90
Ovocné kynuté knedlíky	91
Krupicová kaše	91
Bezlepkové medovníky	92
Vanilkové rohlíčky	93
Dort – slavnostní	94
Věnečky	95
Ovocný dortík	96
Jablková buchta s ořechy	96
Rychlý moučník – bublanina	97

POMAZÁNKY

Kuřecí pomazánka	99
Pomazánka z uzeného sýra	99
Sardinková pomazánka s vejci	100
Tvarohová pomazánka s paprikami	100
Pomazánka z nivy	100
Pomazánka z hovězího masa	101

SALÁTY A BEZMASÁ JÍDLA

Čočkový salát	103
Mrkvový salát se sýrem.....	104
Sýrový salát s vejcem	104
Míchaný fazolkový salát	105
Hlávkový salát se slaninou	106
Zeleninový salát s drůbežím masem	107
Letní salát.....	108
Kuřecí salát s rýží.....	108
Okurkový salát se smetanou	109
Kukuřičný salát.....	110
Salát z kuřecího masa se žampiony a jogurtem	111
Pikantní sýrový salát	111
Bramborový salát s celerem	112
Vajíčkový salát se zeleninou	112
Salát z kysaného zelí.....	113
Mexický salát.....	114
Ovocný salát se sýrem	115
Quinoa se sladkými brambory a brokolicí	115
Quinoa salát s grilovanou zeleninou a balkánským sýrem.....	116
Bramborové placičky.....	116
Langoše.....	117
Bramboráky.....	118
Střapačky se zelím.....	119
Špenátové palačinky.....	119
Sýrová roláda	120
Tvarohové krokety	121
Švédské placičky	122
Paprika plněná ovčím sýrem a olivami	123
Selská omeleta s rajčaty	124
Paella s tofu	125
Plněný zelný list na kyselém zelí	126
Bramborové placičky s tvarohem	126

Gratinované brambory s houbami	127
Plněný lilek	128
Plněná rajčata	129
Paprika plněná sýrovým salátem.....	130
Vegetariánské karbanátky se sýrem feta	131
Smažený sýr tofu	132

CELIAKIE

Je to onemocnění, které vzniká na autoimunitním podkladě (to znamená na podkladě reakce imunitního systému proti strukturám vlastního těla) a které je nastartováno nepřiměřenou reakcí organismu na lepek obsažený v některých obilovinách (především v pšenici, žitu a ječmeni, ale též ve většině odrůd ovsa). Při celiakii dochází k poškození buněk sliznice tenkého střeva, následkem kterého může dojít ke zhoršení vstřebávání živin (především tuků, vitaminů rozpustných v tucích, vápníku a dalších) či k průchodu antigenních struktur, které vedou následně k poruše imunitního systému.

Počet nemocných je odhadován v České republice na 1 % populace, tedy na více než 100 000, v gastroenterologických ambulancích je sledováno kolem 28 000 pacientů, tedy více než čtvrtina.

Přestože první zmínky o nemoci jsou již v egyptských vykopávkách či v literatuře starého Řecka, byla objevena až koncem 19. století (S. Gee), ke zjištění významu lepku dochází až po 2. světové válce (K. W. Dicke, J. H. van de Kamer).

Typickými příznaky celiakie jsou v dětství průjemy, nafouklé břicho, zhoršení prospívání dítěte – porucha růstu a nedostatečné váhové přírůstky. U dospělých kromě objemných mastných stolic též hubnutí, bolesti břicha a vznik podvýživy. Takových nemocných je v současné době méně než čtvrtina, asi polovina všech pacientů trpí nespecifickými příznaky, jako je například nadýmání, zvýšená plynatost, netypické bolesti břicha, únava, dokonce též zácpa, u zbylé čtvrtiny se nemusí objevovat příznaky žádné. Častěji se vyskytuje onemocnění s netypickými příznaky (např. netypická bolest břicha, únava), nebo onemocnění zcela bezpříznakové. Celiakie se však může projevit až příznaky komplikací, například perforací střeva, vznikem nádorového onemocnění či zlomeninou kostí při osteoporóze, mužskou i ženskou neplodností. Kožní manifestací celiakie je **Duhringova herpetiformní**

dermatitida, která se projevuje vznikem puchýřků v typických místech, které nereagují na běžné masti.

Celiakie se může sdružovat s dalšími autoimunitními chorobami – jako je cukrovka závislá na inzulinu, zánět štítné žlázy (autoimunitní thyreoiditida) a dalšími nemocemi, vyskytuje se častěji například u pacientů s Downovým syndromem. Častější výskyt celiakie je u příbuzných pacientů s celiakií.

Vzhledem k tomu, že stoupá množství pacientů s bezpříznakovým průběhem, je nutné po nich aktivně pátrat právě v rizikových skupinách a u pacientů s příznaky typickými pro celiakii (cílený screening celiakie). Ten provádí lékař prvního kontaktu odběrem protilátek proti tkáňové transglutamináze a hladinou celkového IgA. Při pozitivě odesílá pacienta ke gastroenterologovi, který potvrzuje diagnózu provedením biopsie (odběru vzorku) z dvanáctníku při gastrokopii.

Při podezření na celiakii se odebírá celý panel protilátek a gastrokopie. U dětí, které mají typické příznaky, postačí odběr protilátek, a pokud jsou zvýšeny dle kritérií více než 10 ×, nemusí se provádět endoskopické vyšetření.

Ke komplikacím celiakie patří refrakterní sprue, ulcerativní jeunoileitida a lymfom tenkého střeva, zvýšená frekvence nádorových onemocnění, chudokrevnost, zlomeniny na podkladě osteoporózy – prořídnutí kostí, mužská i ženská neplodnost, riziko spontánních potratů.

Jedinou kauzální (příčinnou) léčbou je bezlepková dieta. Vzhledem k tomu, že je reakce imunitního systému i po vyléčení sliznice tenkého střeva kdykoliv znovu spouštěná lepem, je nutné trvalé dodržování bezlepkové diety. Po nastavení diety dochází k úpravě příznaků, mnohem později i k obnovení struktury sliznice tenkého střeva, k normalizaci protilátek (sérologických markerů). Nedodržování bezlepkové diety se nemusí ihned klinicky projevit příznaky, ale může již docházet znovu k poškození sliznice tenkého střeva s rizikem vzniku komplikací.

Bezlepková dieta spočívá ve vyloučení požívání některých obilnin – pšenice, žita, ječmene a ovsu a veškerých výrobků z nich vyrobených. Správně připravená bezlepková dieta je plnohodnotná, může být