

Celiakie

JE AUTOIMUNITNÍ ONEMOCNĚNÍ
ZPŮSOBENÉ NESNÁŠENLIVOSTÍ
LEPKU.

Prevalence celiakie

V EVROPĚ JE 1 % POPULACE,¹
PREVALENCE U DM 1. TYPU
JE 10x VYŠŠÍ.

Bezlepkový výrobek

STEJNÉ VELIKOSTI JAKO VÝROBEK
Z LEPKU OBSAHUJE VĚTŠÍ
MNOŽSTVÍ SACHARIDŮ.

CELIAKIE A DIABETES

SACHARIDY BEZ LEPKU...

Celiakie je autoimunitní onemocnění způsobené nesnášenlivostí lepku.

Vzniká na základě 3 faktorů: genetická predispozice, konzumace lepku a přítomnost dalších vyvolávajících faktorů (tzv. faktory zevního prostředí – např. infekce, stres...).

Spouštěcím faktorem je reakce organismu na některé směsi bílkovin, které jsou obsaženy v pšenici, žitu, ječmeni nebo v ovsu. Základem léčby celiakie je bezlepková dieta, tzn. vynechat veškeré potraviny obsahující lepek.

Nevhodné potraviny:

Všechny odrůdy pšenice, včetně špaldy, khorasan (kamut), žito, žitovec (triticale), ječmen, oves.

Veškeré potraviny, které lepek obsahují, a to výrobky z mouky (chléb, pečivo, strouhanka, těstoviny, knedlíky, sušenky, cereálie), vločky, kroupy, krupky, lámanka, krupice, rostlinné maso seitan (vysoký obsah lepku).

Nejsou vhodná dochucovadla typu bujón, sójové omáčky (pokud není označena jako bezlepková), nakládané maso, jitrnice, jelita, kupované karbanátky, pivo, lihoviny, whisky. **Ve stopovém množství v polotovarech** – hranolky, bramboráky, zmrzlina, čokoláda, kečup, hořčice, prášek do pečiva, pudink, marcipán...

Vhodné potraviny:

Brambory, rýže, kukuřice, luštěniny, sója, pohanka, proso (jáhly), quinoa, amarant, teff, čirok.

Rýžová mouka, amarantová mouka, kukuřičná mouka, cizrnová mouka, fazolová mouka, čiroková mouka, hrachová mouka, jáhelná mouka, kokosová mouka, sójová mouka.

Ovoce, zelenina, houby, bylinky, maso, vejce, káva, čaj, kakao, mléko a mléčné výrobky, tofu.

Za bezpečnou hodnotu se považuje konzumace 20 mg lepku na den.

Pár jednoduchých pravidel:

1. Konzumujte komplexní bezlepkové sacharidy, 150–200 g sacharidů/den
2. Dbejte na dostatek vlákniny (luštěniny, zelenina, ovoce v omezeném množství)
3. Upřednostňujte ryby a méně tučné maso
4. Čerstvou zeleninu přidávejte k hlavním jídlům nebo jako svačinu
5. Ovoce konzumujte v množství 1–2 ks denně (do 100 g hmotnosti)
6. Omezte smažená a tučná jídla a slazené nápoje
7. Denně se hýbejte

Potraviny uvedené v jídelníčku jsou v bezlepkové variantě.

Snídaně má obsahovat 40–50 g sacharidů.

Vhodné je bezlepkové pečivo (1 porce cca 50 g), ovoce v množství do 100 g, mléko a mléčné výrobky, vejčeka, zelenina.

Omeleta s hráškem, 1 krajíc chleba 26 g	Špenátovo-cuketová omeleta 100 g 37 g	Pohanková kaše 50 g s 1/2 jablka a skořicí 44 g	Palačinky 50 g s tvarohem 46 g	Granola 50 g bílý jogurt 100 g 38 g	Pohanková kaše 50 g s borůvkami 30 g 39 g
Koláč s ricottou a špenátem 70 g, zeleninový salát 32 g	3 muffiny (vejce, mléko, špenát, šunka, rajčata) 10 g	Hummus 50 g, chléb 50 g, okurka, řapíkatý celer, mrkev 24 g	Chléb 50 g, míchaná vajíčka 2 ks, zelenina 20 g 25 g	Vejce Benedikt, 1 plátek celozrnného chleba 16 g	Rýžová kaše 50 g s malinami 30 g a ořechy 38 g
Avokádová pom. ze žervé 60 g, 1 krajíc celozrnného chleba 21 g	Vajíčková pomazánka 100 g, 2 krajíce celozrnného chleba, zelenina 40 g	Ciabatta 50 g s čerstvým sýrem 40 g, ředvičkami a okurkou 24 g	Omeleta z cizrnové mouky a 1 krajíc celozrnného chleba 17 g	Ricottové lívance 2 ks s jogurtem a borůvkami 30 g 36 g	Vafle z batátů 2 ks s volským okem a malý zeleninový salát 37 g

Polévky

Běžná porce je 250 ml. Doporučují se nezahuštěné polévky (čisté vývary) bez těstovin z pšenice nebo polévky zahuštěné rýží, bramborami, zeleninou, bezlepkovou zasmažkou nebo zavařkou.

Hovězí vývar se zeleninou 11 g	Česneková polévka s krutony 14 g	Čočková polévka nezahuštěná 25 g	Chřestová krémová polévka 13 g	Dýňová polévka 15 g	Pórková polévka s bramborami 15 g
Rajčatová polévka 13 g	Cuketová polévka 5 g	Kuřecí vývar čistý 9 g	Gulášová polévka 24 g	Zeleninová polévka 17 g	Rybí polévka 11 g

Oběd má obsahovat 50–60 g sacharidů.

Sacharidy se nacházejí v přílohách, bezlepkovém pečivu, luštěninách. Bezlepkové těstoviny konzumujte v množství 100 g v uvařeném stavu na porci, ostatní přílohy 100–180 g v uvařeném stavu na porci. Omezte tučná a smažená jídla. Doporučuje se vařit, péct, grilovat.

Hovězí cheeseburger s čedarem 20 g	Dýňové noky se sýrem 200 g 42 g	Kuře po indicku s rýží basmati 60 g 49 g	Kuřecí stehna s rýží parboiled 150 g 44 g	Vepřové špízy, 1 plátek chleba 37 g	Hovězí chilli con carne s rýží 150 g 51 g
Noky 100 g s rajčatovou omáčkou 50 g 40 g	Těstoviny 70 g s rajčaty, ricottou, olivami 55 g	Hovězí guláš 150 g s kynutým knedlíkem 40 g 27 g	Gnocchi 100 g s kuřecím masem a špenátem 38 g	Pstruh na másle s vařenými bramborami 150 g 30 g	Cuketa 150 g plněná hovězím masem, zeleninový salát 24 g
Krůtí prsa na bylinkách s batátovými hranolky 150 g 36 g	Telecí pečeně na másle s bramborovým knedlíkem 3 ks 27 g	Losos s bramborovým salátem s jogurtem 150 g 22 g	Zapečené brambory s brokolicí a krůtím masem 200 g 22 g	Pohanka 150 g s houbami a zeleninou 32 g	Rýžové nudle 100 g s kuřecím masem a zeleninou 33 g

Večeře má obsahovat 50–60 g sacharidů.

Sacharidy se nacházejí v přílohách, bezlepkovém pečivu, luštěninách. Množství příloh je stejné jako u oběda. Zkuste zeleninové saláty s 1/2 ks pečiva nebo bez pečiva.

Parmezánové rizoto 150 g 36 g	Kuřecí kung pao s rýží 100 g 38 g	Quinoa (200 g quinoa) sushi (9 ks) 45 g	Čočkový salát 150 g s treskou a zeleninou 25 g	Cizrnový salát 150 g s fetou a zeleninou 27 g	Cuketové bramboráky 200 g 24 g
Chléb s tuňákovou pomazánkou a avokádem 27 g	Sendvič s grilovanou cuketou, lilkem a goudou 30 g	Salát s quinoou 150 g, fetou a dýní 80 g 32 g	Grilovaný losos se zeleninovým salátem 150 g 13 g	Hummus z červené řepy, 1 plátek chleba 40 g	Vegetariánské kari z tofu s celozrnnou rýží 60 g 44 g
Žemle 60 g s hummusem 100 g, čedarem a zeleninou 43 g	Těstovinový salát (těstoviny kukuřičné 50 g) s vajíčkem a zeleninou 42 g	Salát s červenou řepou, polníčkem a mozzarellou 180 g 8 g	Zapečené batáty s hovězím masem, zeleninou a sýrem čedar 250 g 18 g	Čočkový salát 150 g se zeleninou (okurka, rajče) a fetou 50 g 19 g	Salát s krůtím masem 200 g a avokádem 50 g 14 g

Svačina má obsahovat max. 15 g sacharidů.

Snažte se vynechávat sladké pečivo, sladkosti nebo slané pochutiny. Je vhodné čerstvé ovoce do 100 g, mléčné výrobky (jogurty, zakysané mléčné výrobky, sýry) nebo zelenina.

Mražený jogurt s ovocem 6 g	Maliny 30 g s jogurtem 150 g 10 g	Jogurtový dip se zeleninou 100 g 7 g	Okurkové jednohubky s tuňákovou pěnou 7 g	Caprese 100 g (mozzarella, rajče) 3 g	1 ks knäckebrot, cottage 11 g
1 ks knäckebrot, rybí pomazánka 14 g	Mrkvový salát s jablkem 100 g 12 g	Tapiokový pudink 100 g 11 g	Grilovaná cuketa 100 g s jogurtovým dipem 7 g	1/2 rohlíku s celerovou pomazánkou 50 g 8 g	Smoothie 0,4 l špenát, jahody, avokádo, jogurt 7 g