

Bezlepková dieta

Bc. Alena Strosserová, Praha

Alergie na lepek nebo celiakie?

Pokud vás zajímá, jaké jsou rozdíly v příčinách, diagnóze a léčbě těchto dvou onemocnění, musíme se na problém podívat pomocí imunitního systému. Rozdíl mezi oběma onemocněními je popsán v příložené tabulce:

	Atopická („klasická“) alergie na lepek	Celiakie – imunitní nesnášenlivost lepku
Původ reakce	je zprostředkována protilátkami typu IgE* zaměřenými proti lepku	je zprostředkována zejména protilátkami typu IgA** a má autoimunitní charakter (imunitní systém při konzumaci lepku napadá tenké střevo)
Příznaky	svědění v ústech a krku, bolest žaludku, zvracení, průjem, nadýmání, rýma, dušnost, anafylaxe, kopřivka, ekzém aj.	průjem, nadýmání, poruchy vstřebávání živin, únava, neprospívání a poruchy růstu u dětí, zvýšená kazi-vost zubů, afty, chudokrevnost aj.
Nástup příznaků	rychlý: jednotky až desítky minut po konzumaci lepku	pomalý: hodiny až dny po konzumaci lepku
Kde se léčí	alergologie	gastroenterologie
Diagnostika	krevní nebo kožní imunologické testy	různá vyšetření střev, různé krevní testy
Trvání	nemusí být celoživotní, někdy dokonce sama odeznívá, častější v útlém dětství	je celoživotní, nezávisí na věku
Vyléčitelnost	je možné vyvolat toleranci organismu vůči lepku, a to zejména pomocí alergenové vakcinace	zatím není známa možnost úplného vyléčení nemoci

* imunoglobuliny E** imunoglobuliny A

Alergie na lepek

Alergie na lepek je oproti celiakii zcela jiné onemocnění. Je mnohem méně časté než celiakie. Je způsobena tvorbou alergických protilátek typu IgE proti lepku. Reakce na lepek jsou stejné jako při jiné potravinové alergii, nedochází však k typickému poškození střevní sliznice jako u celiakie.

Nemoc nemusí být potvrzena biopsií střeva, ke stanovení diagnózy stačí klinický obraz, tj. alergické obtíže po požití lepku a průkaz IgE protilátek proti lepku v krvi pacienta. Mechanismus reakcí je zcela odlišný od celiakie. Pacienti se ve stravě také musí vyhýbat lepku, ale onemocnění nemusí být celoživotní. A navíc komplikace popisované u celiakie při alergii chybí.

Pacienti s potravinovou alergií (např. na bílkovinu kravského mléka) mají obtíže - průjem, zvracení, vyrážka - bezprostředně nebo maximálně za několik hodin po požití potravin obsahující alergen. Jiná situace je ale u pacientů s celiakií. První příznaky obvykle pozorujeme až po době 3-6 měsíců, během níž „na lepek vnímavý jedinec“ dostával každodenně stravu s lepkem.

Zatímco při celiakii je potřeba vyřadit z jídelníčku všechny lepkové obiloviny (jsou si navzájem velmi podobné) a výrobky z nich, při alergii čistě na jednu z obilovin může dotyčný ty ostatní konzumovat. Opravdu záleží hlavně na tom, co alergii způsobuje.

Co je celiakie?

Celiakie (celiakální sprue) je autoimunitní onemocnění vyvolané nesnášenlivostí lepku, jehož konzumace vede u postižených osob k poškození sliznice tenkého střeva. Poškozená sliznice tenkého střeva pak hůře vstřebává živiny z potravy.

Onemocnění je geneticky podmíněné, ovšem ne všichni jedinci s genetickými dispozicemi celiakií skutečně onemocní. Diskutován je kromě jiného i vliv doby zavádění lepku do stravy, množství lepku při zavádění do stravy a vliv délky kojení na rozvoj celiakie.

Statisticky se onemocnění častěji vyskytuje u žen.

Odborníci odhadují, že v České republice může být až 50 000 nemocných celiakií. Pouze malá část z nich (zhruba 10 %) však má celiakii správně diagnostikovanou

Pokud se nezajímáme o detaily, spokojíme se s konstatováním, že obě onemocnění jsou v zásadě podobná onemocnění a řeší se stejným způsobem – bezlepkovou dietou. Pro školní stravování je skutečně jednodušší, podávat přísnější bezlepkovou dietu pro oba typy onemocnění. Strávníkovi, který trpí lehčí formou onemocnění přísnější forma stravování (bezlepková dieta) neublíží, a u strávníka s těžší formou bude mít jídelna jistotu, že poskytuje maximální dietní zabezpečení. Zvláště, vyskytne-li se v jídelně více strávníků s různými formami onemocnění, je vhodné pro všechny va-

řit bezlepkovou dietu, a nerozlišovat dietní stravování na dietu s omezením lepku a bezlepkovou dietu. Ani v jiných zařízeních se tyto dva druhy diet nerozlišují, neboť i při bezlepkové dietě se vždy kuchaři snaží o maximální omezení lepku ve stravě, neboť každý celiak je jinak citlivý.

Co je lepek?

Výraz lepek je opravdu odvozen od lepivosti. Stejně tak cizí název gluten znamená latinsky „lepidlo“.

Lepek, jinak také gluten, je směsí dvou bílkovin gliadinu a gluteninu, které se nacházejí společně se škrobem v endospermu semen některých obilnin, především pšenice, žita, ovesa a ječmene. V případě pšenice představuje dokonce až 80% z bílkovinného obsahu.

Jednoduše řečeno, lidé nesmějí jíst výrobky z některých obilovin a musí tuto surovinu nahradit takovými produkty, jako jsou rýže, kukuřice, sója, pohanka, proso (jáhly), amarant apod.

A to je základ bezlepkové diety.

Obsah lepku se i u jednoho druhu obilí může lišit, a to v závislosti na podmínkách, v jakých bylo pěstováno. Čím více lepku obilovina obsahuje, tím je považována za kvalitnější a výživnější – alespoň z pohledu mlynářského a pekařského. Díky lepku jsou výrobky z mouky pružné, dobře kynou a po upečení si drží tvar.

Z pohledu celiakie není důležité, ve kterých z výše uvedených obilovin je lepek více nebo méně. Ve všech je ho tolik, že způsobuje problémy.

Které potraviny obsahují lepek?

Vyhledávání bezlepkových potravin, zejména u průmyslově zpracovaných potravin je poměrně složité. V tomto nám může pomoci Databáze bezlepkových potravin, která je dostupná na www.vupp.cz, www.potravinybezlepku.cz, www.celiac.cz, www.bezlepkovadieta.cz. Bezlepkové výrobky lze nakupovat například <http://www.spolu-bezlepku.cz>.

Co je bezlepková dieta?

V této dietě se snažíme o maximální omezení lepku ve stravě jedince.

Lepek, respektive bílkoviny lepku, které vznikají jeho štěpením a jsou obsaženy v běžných obilovinách – pšenici, ječmeni a žitu, ovsu. Proto je v případě nesnášenlivosti důležité z jídelníčku vyloučit všechny výrobky z obilovin, které lepek obsahují.

Bezlepková dieta může být jak **plnohodnotná**, tak i **pestrá**. Základem bezlepkové diety jsou přirozeně bezlepkové potraviny, a dále obiloviny, které neobsahují lepek, nebo výrobky z bezlepkových surovin označené jako bezlepkový výrobek.

Mezi bezlepkové obiloviny patří kukuřice, rýže, proso (jáhly) a pseudoobiloviny (pohanka, amarant a quiona).

Další možností jsou **luštěniny** - sója, hrách, čočka, fazole aj.

Zelenina a ovoce, včetně brambor.

Přirozeně bezlepková potravina je i **maso**. **Uzeniny** i s vysokým podílem masa často obsahují pšeničnou mouku jako plnivo nebo modifikovaný škrob.

Mléko, máslo, smetana jsou bezlepkové, u ostatních mléčných výrobků záleží na přidaných látkách jako jsou zahušťovadla, emulgátory nebo plnidla. Někdy bývá mléko hůře tolerováno, záleží na aktuálním poškození střevní sliznice a vzniku laktózy intolerance.

Stejně tak **dochucovadla** jako sójová omáčka nebo kečup!

Bezlepkové pečivo.

Při nakupování bezlepkového pečiva je potřeba sledovat označení na výrobku. Stejně tak sledujte označení přídatných látek do pečiva.

Pozor!

Mouky a škroby z pšenice jsou přítomny téměř ve všech běžných potravinách a výrobcích. Bílkovinné části lepku se velice dobře rozpouští a vážou, a tak je velmi složité je z moučných materiálů zcela vyloučit. Navíc se škroby poměrně lehce zahušťují nejrůznější výrobky.

PRINCIPY BEZLEPKOVÉ DIETY

Technologická úprava pokrmů

Vaření a pečení se v bezlepkové kuchyni v podstatě neliší od běžné kuchyně, můžete i nadále používat stejné recepty a postupy, jen je nutné **vyloučit veškeré zdroje lepku**, tzn. kontrolovat všechny používané suroviny. Dovoleny jsou všechny tepelné úpravy pokrmů, které u pacienta nevyvolávají zažívací obtíže.

Upřednostňujeme lehčí úpravy - vaření, dušení, pečení, zapékání, příprava v alobalu nebo ve fólii, příprava v páře, v mikrovlnné troubě, na grilu bez zbytečného tuku, méně vhodné je smažení a fritování.

Vyžaduje-li to stravníkův stav, omezují se potraviny zanechávající nestravitelné zbytky. Nelze-li docílit úplného změknutí (např. zeleniny), raději rozmixujeme nebo prolisujeme.

Technologická úprava se podobá šetřící dietě. Stravu upravujeme tak, aby co nejméně dráždila chemicky i me-



MAVA
spol. s r. o.

GASTRONOMICKÁ ZAŘÍZENÍ
PROJEKT, DODÁVKA, MONTÁŽ, SERVIS
www.mava-l.cz www.mava.sk www.projekty-gastro.cz

**Poradenská činnost, snižování provozních nákladů,
výpočtové metody při navrhování kuchyní, moderní
technologie**

Č R :
MAVA spol. s r. o.
Sovova 1291/5
703 00 Ostrava-Vitkovice
TEL(FAX): 596 783 677(360)
mava@mava-l.cz

S R :
Hurbanovo námestie 68
972 01 Bojnice
tel./fax: 046/543 04 91
gsm: 0910 909 989
e-mail: info@mavaplus.sk



chanicky trávící trakt. Všechny pokrmy upravujeme dostatečně dlouho.

NEJVĚTŠÍ ODLIŠNOSTÍ TECHNOLOGIE JE ZAHUŠŤOVÁNÍ

Zahušťujeme bramborovým škrobem (Solamyl), rýžovou moukou, kukuřičnou a další. Dále můžeme použít strouhaný syrový brambor nebo prolisovanou zeleninu, uvařené luštěniny.

Bezlepková mouka se hůře zpracovává, méně lepí, a proto je třeba zpravidla přidat do těsta více vody, vajec, oleje apod..

ZAKÁZANÉ POTRAVINY:

Pšenice

Pšeničné mouky všech druhů (bílá i celozrnná), pšeničná krupice, trhaná, krupky, pšeničné vločky i ve směsích, zrno pšenice

Ječmen

Ječná mouka, kroupy, krupky, lámanka, ječné vločky i ve směsích, zrno ječmene, ječný slad, sladěnka a další sladové výtažky

Oves

Ovesná mouka, ovesné vločky i ve směsích, oves bezpluchý nebo loupáný (Eurorýže)

Žito a žitovec (tritikale)

Žitná mouka chlebová, celozrnná, žitovcová mouka, žitné vločky i ve směsích, zrno žita a žitovce, žito pražené na kávu, žitovka, melta

Seitan, klaso a ROBI

Vegetariánský bílkovinný pokrm vyrobený z obilí – obsahuje mnoho lepku

Pečivo a chléb - zakázáno je veškeré kupované pečivo a chléb, pokud není výslovně označen jako bezlepkové. Ve školní jídelně se připravuje pečivo a chléb z bezlepkové mouky. Nebo se kupují bezlepkové výrobky.

Sušená a instantní káva – obsahují výtažky z obilí, vyjma kvalitních značkových káv.

Kávoviny, Malcao, Bikava, Caro, Melta – obsahují sladové výtažky, .

Alkohol se obecně nedoporučuje. Destiláty a pivo jsou striktně zakázány. Malé množství přírodního vína je možné (netýká se školního stravování).

Tuky - přepalované, žluklé a jinak znehodnocené tuky, lůj.

Majonézy, dochucovadla a pochutiny - veškeré kupované majonézy a tatarské omáčky a jiné kupované studené omáčky a dresingy, pokud nejsou značené jako bezlepkové. Všechny sójové omáčky, pokud nejsou značené jako bezlepkové. Není vhodná ani fermentovaná sójová omáčka SHOYU (obsahuje fermentované obilí).

Kečup – pokud není označen jako bezlepkový.

Cukrovinky - všechny plněné čokolády a tyčinky. Nugatové bonbony a tyčinky. Karamely a sladové bonbony. Fondánové cukroví a furé. Sojové suky, müsli tyčinky všeho druhu. Müsli pochoutky s výjimkou výslovně označených jako bezlepkové. Zmrzlina všeho druhu (nanuky, polárkové dorty, gelatti apod.).

Ovoce - ovocné přesnídávky, pokud nejsou označeny jako bezlepkové.

Zelenina - zeleninové pokrmy připravené s moukou nebo krupicí pšeničnou, žitnou, ječnou a ovesnou a pšeničnými, žitnými, ječnými a ovesnými vločkami, krupkami, lámankou, trhanou apod. Hotová zeleninová jídla (zmrazená nebo sterilovaná). Zeleninové přesnídávky a pomazánky, pokud nejsou označeny jako bezlepkové. Kupované majonézové saláty.

Polévky - polévky zahuštěné pšeničnou, žitnou, ječnou nebo ovesnou moukou nebo krupicí, kroupami, vločkami z těchto obilovin. Polévky z konvencí všeho druhu (instantní, sušené, rychlé apod.). Bujony jako polotovary v kostce, prášku, pastě aj. Zmrazené a sterilované hotové polévky.

Masa - uzeniny (salámy, párky, klobásy apod.), pokud není znám přesný technologický postup přípravy. Kupované paštiky, játrovky, pomazánky, jelita, jitrnice, prejty, sekané, záviny. Masové konzervy. Masitá jídla neznámého složení.

Smažená jídla v trojbalu a těstíčku – pokrmy připravované s moukou obsahují lepek a strouhankou.

Příkrmy a přílohy - běžné kupované těstoviny, pekařské výrobky, příkrmy vyráběné z lepkové mouky a vloček.

Pudinky a krémy - kupované pudinky a krémy. Nugeta a podobné čokoládové krémy.

Náhrady masa ze sóje speciálně upravené.

Náhražky masa z obilovin.

VŽDY SE PŘESVĚDČTE, ZDA PRŮMYSLOVĚ UPRAVENÉ POKRMY NEOBSAHUJÍ LEPEK!

POVOLENÉ POTRAVINY

Rýže - rýžová kaše instantní, rýžová mouka, rýžové vločky, rýžové těstoviny.

Kukuřice - mouka, krupice, kukuřičná kaše instantní, kukuřice pukavcová přírodní (pražená), kukuřičný chléb a lupínky bez lepku, kukuřice extrudovaná, křehký kukuřičný chléb, perličky kukuřičné, kukuřice zrno (zmrazené, ve směsi se zeleninou, sterilované), polenta bez lepku, Maizena (kukuřičný škrob).

Brambory - vařené, pečené, hranolky, čistá bramborová kaše, Solamyl.

Sója - sója luštěnina (boby), sójové vločky, sójová krupice, sójová mouka, sójové maso bez lepku, sójové boby pražené (alaburky, sójové oříšky), tofu („sójový tvaroh“), sójové „mléko“, sójový „jogurt“ (bez lepku), okara, sójové klíčky čerstvé i sterilované.

POZOR na speciálně upravená sójová „masa“, která jsou chutnější, ale obsahují přísady z obilovin (viz zakázané potraviny).