

Bezlepková dieta

Vyhýbat se všem potravinám obsahujícím zrna nebo mouku ze pšenice, žita, ječmene a ovsa, jako jsou:

- všechny druhy běžného pečiva
- těstoviny
- strouhanka
- kuskus
- kroupy
- bulgur
- ovesné vločky (tedy většina müsli směsí)

Pečlivě číst etikety na potravinách, obsah lepku (glutenu) musí být vždy na obalu napsán. Označení bezlepkové potraviny většinou obsahuje přeškrtnutý pšeničný klas. Dávat si pozor na potraviny, které by zdánlivě mouku obsahovat neměly. Spousta výrobků je také zahušťována pšeničným škrobem.

Lepek mohou tedy obsahovat i:

- uzeniny (párky, klobásy, šunky, uzené maso)
- zmrzliny
- ovocné odtučněné jogurty, pudinkové dezerty
- instantní potraviny – polévky, omáčky, bujóny, kořenící přípravky
- pivo

Jídelníček osob s celiakií by se měl skládat z potravin, které jsou přirozeně bez lepku:

- zelenina
- ovoce
- maso
- vejce
- mléčné výrobky (co nejpřírodnější, pozor na výše zmíněné škrobem zahušťované jogurty)
- ořechy a semínka
- luštěniny
- houby
- brambory
- rýže
- pohanka
- jáhly
- quinoa
- kukuřice
- amarant

Existuje i mnoho bezlepkových variant potravin, jako jsou bezlepkové pečivo, sušenky, sladkosti, těstoviny atd. Často ovšem bývají tyto produkty plné různých škrobových směsí, které pro náš organismus ve větším množství dobré nejsou. Vždy je lepší zvolit přirozeně bezlepkovou potravinu, co nejméně průmyslově zpracovanou. Nebo doma zkusit experimentovat s některými méně obvyklými moukami – např. s kukuřičnou, pohankovou, jáhelnou, rýžovou, mandlovou, banánovou. Dají se z nich připravit chutné a zdravé zákusky, těstoviny i pečivo.

Mgr. Lucie Weiss
nutriční poradce