

## **BEZLEPKOVÁ DIETA**

### **INDIKACE:**

Tato strava se podává při onemocnění celiakií, při malabsorpčním syndromu a po rozsáhlých operacích na tenkém střevě. Jedná se o chronické postižení tenkého střeva, při kterém chybí ferment peptidáza štěpící gliadin, součást obilninové bílkoviny glutenu (lepku). **Lepek (gluten) je bílkovina obsažená v pšenici, žitu, ječmenu a ovsu.** Nerozštěpený gliadin toxickým nebo alergickým působením vyvolává atrofii klků tenkého střeva a snižuje jeho resorpční plochu.

### **SLOŽENÍ:**

Složení diety je závislé na stadiu onemocnění (akutní – chronické) a příznacích nemoci - zvracení, hubnutí, průjmy, špatné vstřebávání tuků, chudokrevnost, osteoporóza. Pokud je nutno podávat tuto dietu dlouhodobě, musí mít dostatečnou energetickou hodnotu. Pokud je nemoc provázena průjmy a trvajících poruchami trávení a vstřebávání, může u dětí dojít k celiakální krizi.

### **DIETNÍ POSTUP:**

- 1) Při akutní fázi se podávají pouze bílkovinné a solné roztoky (bujony).
- 2) Postupné převádění na lehce stravitelnou bezlepkovou dietu. Zařadíme banány nebo jablka, přislazujeme glukopurem nebo medem, neboť cukr se v této fázi hůře tráví a vstřebává. Do ovocného pyré přidáváme sušené mléčné přípravky s nízkým obsahem tuku, abychom zvýšili příjem bílkovin a energie. Dále přidáváme tvaroh, jemně mleté maso. Doplňujeme o polévku a menší množství jemné zeleniny. Pacient postupně přechází na přísnou bezlepkovou dietu, kterou je možné připravovat doma.
- 3) Při tomto typu stravy je nutno vyloučit veškeré potraviny, které obsahují lepek. To znamená, že v jídelním lístku nesmí být zařazeny potraviny a pokrmy, které jsou připravené z mouky **pšeničné, žitné, ječné, krupice, kroupky, ovesných vloček!** Pacient nemůže konzumovat běžné pekárenské výrobky, jako je chléb a pečivo. Platí zákaz podávání knedlíků, těstovin, obilninových kaší, moučníků připravovaných běžným způsobem. K přípravě chleba, pečiva a moučníků používáme bramborovou, kukuřičnou, rýžovou, kaštanovou, pohankovou, mandlovou, jáhlovou, banánovou, amarantovou, cizrnovou, sójovou mouku a mnohé další. Dbáme na to, abychom nezařadili také potraviny označované jako dietní - salámy, párky, sekané pečeně, pomazánky nebo paštiky, které obsahují mouku. Rovněž čokolády a cukrovinky nejsou vhodné. U lehčích forem choroby a v pozdějším stádiu léčení již povolujeme rýži.

### **TECHNOLOGICKÁ ÚPRAVA:**

Strava nesmí obsahovat žádný lepek. Pokud lékař rozhodne, že lze přejít na normální stravu, opět však s vyloučením lepku, je možno připravit pestřejší jídelní lístek. Při akutní fázi vylučujeme smažení a stravu připravujeme bezezbytkovou, nenadýmavou.

## VÝBĚR POTRAVIN:

### MASO:

Maso hovězí, telecí, vepřové, kuře, slepice, holoubě, králík, ryby. Z vnitřností játra. Všechna masa musí být libová u akutní fáze, později, určí-li lékař, používáme všechna masa. Z uzenin lze používat všechny bezpečkové výrobky.

### MLÉKO A MLÉČNÉ VÝROBKY:

Mléko zařazujeme individuálně, v akutním stádiu onemocnění dochází někdy k alergické reakci. Mléčné výrobky doporučujeme.

### VEJCE:

Nejsou omezena.

### TUKY:

Čerstvé máslo, jednodruhový olej, rostlinná másla. Množství tuku dle stavu pacienta.

### ZELENINA:

V akutním stádiu onemocnění podáváme pouze lisovanou mrkev, špenát (pozor na mražený špenátový protlak – může být přidána mouka). Při chronickém onemocnění výběr rozšiřujeme a zařazujeme i hlávkový salát, červenou řepu a rajčata.

### OVOCE:

Doporučují se banány, pyré a kompoty z jablek, broskví, meruněk, dále pak pomeranče a mandarinky, šťáva z hroznového vína.

### POLÉVKY:

Zařadíme druhy, které nejsou zahuštěny moukou, krupicí, krupkami, ovesnými vločkami, těstovinami.

### PŘÍKRMY:

Podáváme brambory v různých úpravách a bezpečkové těstoviny, rýžové těstoviny /skleněné/.

### OMÁČKY:

Zahušťujeme pouze moukou bramborovou, kukuřičnou, rýžovou, amarantovou, sójovou, pohankovou nebo škrobem maizena (kukuřičný) či solamylem (bramborový). Můžeme použít také syrové brambory a lisovanou zeleninu.

### MOUČNÍKY:

Podáváme ovocné poháry, pudink (většina pudinků je bezpečkových), tvarohové krémy, moučníky připravené ze sójové, kukuřičné, rýžové a bramborové mouky.

V prodejnách dietních potravin lze zakoupit směs na přípravu bezpečkového chleba, bezpečkové těstoviny, sušenky a směsi na přípravu moučníků v hodných pro tuto dietu.