



Spolufinancováno  
Evropskou unií



## Pár informací na samotný začátek cesty bez lepku

Stravování celiaků nekončí u bezlepkové stravy, ale v tom lepším případě u ní alespoň začíná.

V tomto edukačním materiálu najdete základní výběr potravin vhodný pro celiaky, je však důležité si uvědomit, že strava nemá plnit pouze podmínku „bezlepková“, ale také **nutričně bohatá** a personalizovaná dle potřeb každého z nás. V různých fázích v rámci zjištění celiakie mohou lidé mít i sekundární symptomy, které budou vyžadovat specifické (nejen) nutriční nastavení. Když si nebudete jisti kontaktujte odborníky.

Př. Pokud někdo dlouhodobě přechází různá volání těla, jako je únava, průjemy, nadýmání a až po letech zajde k lékaři, kde se potvrdí celiakie, mohou být u takového člověka (a často i jsou) nedostatky určitých mikronutrientů (př. železo), jelikož většina těchto látek se vstřebává právě v tenkém střevě, což je právě místo, které je u dekompenzovaných celiaků zatíženo. V rukou specialisty tak můžete jít ještě o krok dál „za bezlepková opatření“ a podpořit nejen hojení střeva, ale i efektivnější vyživení organismu.

Personalizovaná nastavení stravování Vám pomohou sestavit například **nutriční terapeutky z TANDEM 3 či jiné**, níže popsujeme pouze obecné, ale praktické informace, které však nenahrazují odbornou lékařskou ani terapeutickou péči.

## VÝBĚR POTRAVIN

**Logo přeškrtnutého klasu** nám deklaruje jistotu toho, že jde o bezlepkovou potravinu.

**Nutné vyřadit:** pšenici, ječmen, oves a žito a výrobky z nich (i v minimálním množství uvedeném jako „může obsahovat stopy lepku“, výrobky z mouky jako je například chléb, pečivo, strouhanka, cukrářské výrobky, těstoviny, knedlíky, vločky, kroupy, krupky, lámanka, krupice, rostlinné maso seitan. Vyhněte se i výrobkům s tzv. deproteinovaným pšeničným škrobem.

## OPRAVDU I OVES?

Většina osob, ale zdaleka ne všichni mohou do své stravy zařadit oves, aniž by pocítili nepříznivé účinky, malá, avšak ne zanedbatelná část lidí na konzumaci ovsa určitým způsobem nepříznivě reagují. Výzvu představuje **kontaminace** ovsa pšenicí, žitem nebo ječmenem, ke které může dojít během sklizně, přepravy, skladování a zpracování, je třeba vybírat si výrobky z ovsa (pokud nedělá problém) výhradně s označením logem přeškrtnutého klasu, což nám zajišťuje, že je tato kontaminace regulována.

**POZOR, výrobky, kde bychom lepek možná nečekali**, ale může se tam objevit jsou často také: uzeniny, masné výrobky (hamburger), polotovary, jogurty (př. označení: jogurt s vlákninou, s müsli), čokoláde nebo šunce, ve směsích koření, omáčkách a dochucovadlech -kečupy, dipy.



### **VHODNÉ potraviny:**

- ovoce a zelenina a výrobky z nich (kontrolujte složení),
- semena, luštěniny a výrobky z nich (kontrolujte složení),
- pseudo obiloviny, brambory, batáty, houby a výrobky z nich,
- ořechy a ořechová másla, oleje,
- vejce, nezpracované maso, ryby,
- mléčné výrobky (opatrně na laktózu, která v případě celiakie nemusí být u některých nedobře kompenzovaných celiaků tolerována skrze zánětem zasaženou sliznici tenkého střeva, kde se v kartáčovém lemu tvoří enzym laktáza, který štěpí mléčný dysacharid laktózu. Konzultujte proto konzumaci mléka a výrobků přímo v souvislosti s Vaší aktuální situací s nutričními terapeutkami),
- koření, byliny.

**PITNÝ REŽIM** voda, ovocné a zeleninové šťávy/ smoothies (individuální), minerální vody, džusy, káva, čaje, alkohol dle formy a množství - formu a množství konzultujte ideálně individuálně.

### **POVOLENÉ (jed není o látce ale o dávce):**

cukr, sladidlo, alkohol (př. víno, šampaňské, prosecco, destiláty, pivo vybírejte bezlepkové), med, kakao, kvalitní čokoláda, speciální potraviny pro bezlepkovou dietu: sušenky a jiné „sladkosti a slanosti“.

Jelikož z jídelníčku s lepkem „odchází“ v případě nově zjištěných celiaků přílohy a pečivo a sladkosti, rozvedeme si právě tyto body níže.

### **Vhodné přílohy a pečivo či kaše, mouky a dezerty:**

- rýže, quinoa, amarant, jáhly, pohanka,
- brambory, batáty,
- luštěniny: čočka, fazole, kukuřice, hrách, sója, cizrna,
- teff, teffová mouka.

Použit můžete také výrobky z výše uvedených například mouky, humusy (cizrnový, čočkový), rýžové/ kukuřičné nudle, kukuřičné/ pohankové/ rýžové či luštěninové těstoviny. V některých pekárnách či na **SCUKU.cz** najdete i pohankový chléb či rýžový chléb (například. Koláčkova pekárna, pekárna Michalík.), dále je pro celiaky vhodný i rýžový papír (na smažené i nesmažené závitky), rýžové/ pohankové/ amarantové/ kukuřičné plátky. Z kaší jsou vhodné: pohanková/ ovesná bezlepková/ rýžová/ jáhlová/ amarantová, případně jejich kombinace.

- **Mouky:** pohanková, ovesná, kukuřičná, rýžová, mandlová, sojová, lněná, cizrnová a všechny ostatní či jejich kombinace z přirozeně bezlepkových potravin.
- **Tapiokové perly** se perfektně hodí na dezerty do sklenice (povaříme v mléku dle receptu, dochutíme a ozdobíme čokoládou a ovocem, vytvoříte takto perfektní dezert do sklenice).
- **Palačinky** uděláte například z vajec, banánu/ strouhaného jablka a vloček nebo mandlové mouky.



Spolufinancováno  
Evropskou unií

Mouky, které se Vám budou hodit na dezerty jsou například: mandlová, kokosová, lněná, ovesná (z mixovaných ovesných vloček), **práce s nimi je pro mnohé alchymie** ale v rámci tohoto edukačního materiálu pro Vás máme pár osvědčených tipů, které věříme, že si zamilujete jako my.

**Život bez lepku je sice z počátku výzvou ale s dobrou inspirací, odhodláním a podporou se Váš jídelníček může během pár týdnů proměnit v ještě mnohem pestřejší a výživnější formát, než tomu bylo před potvrzením celiakie.**

Obchody, kde koupíte potraviny s označením „bezlepkové“ najdete dnes již v běžných řetězcích jako je Billa, Lidl, Albert, Tesco, Penny či Kaufland i v menších obchůdkách. Pestřejší výběr však najdete ve zdravých výživách, nebo třeba na internetových stránkách př. [cugu.cz](http://cugu.cz), [scuk.cz](http://scuk.cz), [rohlik.cz](http://rohlik.cz), [kosik.cz](http://kosik.cz), [aktin.cz](http://aktin.cz), kvalitní mouky v bio kvalitě také na [lyopotraviny.cz](http://lyopotraviny.cz) a mnoha dalších, **najděte si ten svůj „dostupný“**.

### **Příkladový den jídelníčku:**

**Snídaně:** jáhlová kaše s banánem, hořkou čokoládou a skořicí.

**Oběd:** vývar, losos na tymiánu, vařený brambor, grilovaná zelenina.

**Svačina:** krájená mrkev, okurek a paprika s hummusem a mozzarellou či svačinka na sladko jako lahodný perník.

**Večeře:** míchaná vejce, pohankový chléb/ kukuřiční plátky, zeleninový salát s olivovým olejem.

### **BONUS**

Recept na lahodný perník naleznete zde: <https://janazahradnikova.cz/blog/final-pernik-s-jablky/>, upozornění: vločky kupujte vždy s nápisem bez lepku a s označením symbolem přeškrtnutého klasu. A co zkusit takový boží táč: <https://janazahradnikova.cz/blog/bozi-tac/> nebo raw dort: <https://janazahradnikova.cz/blog/raw-dort/>.





Více inspirace najdete také na Sladká Alchymie Veronika Kučová. <https://www.sladka-alchymie.cz/>  
Dokument pro Vás připravila nutriční terapeutka a průvodkyně sebepoznáním Jana Zahradníková. <https://janazahradnikova.cz/>.

**Projekt reg.č. CZ.03.03.01/00/22\_021/0001993 Bez lepku po Česku - bezpečně a rychle, naučit se žít s bezlepkovou dietou (celiakií) je spolufinancován Evropskou unií. Priorita OPZ+: Sociální inovace a rovné příležitosti, délka projektu 1. 6. 2023 – 31. 5. 2024.**



Spolufinancováno  
Evropskou unií

BEZ LEPKU

PO ČESKU

# Meloun



Vylijeme do formy a pečeme přibližně 20 minut (zkoušíme špejlí). Mezitím si připravíme krém a ovocné pyré. Všechny ingredience na krém si ručním šlehačem vyšleháme, osladíme dle libosti a dochutíme vanilkovým extraktem. Jahody si očistíme, vložíme do kastrůlku. Mírně povaříme a ponorným mixérem rozmixujeme v pyré. Přidáme i prášek z červené řepy a rozmixujeme. Ten zajistí sytější barvu.

Jakmile je korpus vychlazený, natřeme jej rovnoměrně náplní. Do jahodové směsi vmícháme i želatinu a nalijeme ovocné pyré na krém. Dáme chladit do lednice alespoň na 6 hodin, ideálně však přes noc, ať se hezky propojí chutě. Poslední tečka na závěr budou tečky. A to doslova. Roztopíme si proužek čokolády (můžeme na to použít kokosový olej nebo jiný tuk) a štětečkem nebo malou lžičkou uděláme na ovocnou směs malé pecičky ve formě semínek melounu. Můžeme podávat.

DOBROU CHUŤ



Vytvořeno ve spolupráci





# Neodolatelné donuty

Skvělá alternativa pro návštěvu či děti, protože je to hotové raz, dva. Bez lepku s možností i bez mléčné bílkoviny. Tyto donuty zachutnají i „nejedlíkům“. Nepoznají rozdíl v tom, jestli je to zdravé, protože jde opravdu o chuťový zážitek. Uvidíte, že každý bude chtít recept, tak pojďme do toho.

**Těsto na cca 12 malých donutků.**

**Potřebujeme:** mixér (drtič), silikonovou formu na donuty

**Těsto:** 1ks zralého banánu, 2ks vajec, 2 poctivé lžíce zakysané smetany nebo jogurtu, může být i kokosová alternativa, 50g másla nebo kokosového oleje, 75g maniokové mouky, 1 lžička prášku do pečiva bez fosfátů

**Na dokončení:** oblíbená čokoláda nebo ořechový krém (bílá i tmavá), lyo ovoce, kakaové boby, ořechy, jedlé květy na ozdobení..

**Postup:** troubu si předehřejeme na 170°C horní a dolní ohřev. Všechny ingredience na těsto dáme do mixéru a vymixujeme v hladké těsto.

Formu na donutky vymažeme kokosovým olejem a těsto ručně lžičkou rozprostřeme do formiček na donutky. Uhladíme a dáme péct na cca 15 minut. Vyklopíme z formiček, necháme vychladnout. Mezitím si rozejdeme čokoládu s kokosovým olejem a můžeme do ní namáčet donutky. Hlídáme konzistenci, aby směs nebyla moc řídká, spíše hustší, aby na donutech dobře držela. Nakonec je dozdobíme dle libosti a vlastní fantazie.



DOBROU CHUŤ

Vytvořeno ve spolupráci

