

Vážený kliente,
nedílnou součástí léčby některých onemocnění je úprava životosprávy. Vhodně zvolená výživa je nutná, jak v akutních stavech, tak u léčby chronických onemocnění. Dietetika je obor, který kopíruje vývoj a pokrok v medicíně. Námi publikované rady a doporučení by Vám měli usnadnit orientaci v léčebné výživě, odpovídající Vašemu onemocnění. Obsáhlejší informace lze čerpat z odborné literatury, které je na trhu dostatek.

BEZLEPKOVÁ DIETA

Definice a průběh onemocnění celiakální sprue - celiakie

Celiakální sprue (dále jen CS) je společné označení pro celosvětově se vyskytující onemocnění dětí i dospělých. Jde o hereditární autoimunní onemocnění vyvolané nesnášenlivostí lepku (gluténu). Lepek je bílkovinný komplex obsažený v povrchní části obilných zrn.

Štěpné produkty lepku vyvolávají u geneticky vnímavých osob nepřiměřenou reakci imunitního systému s trvalou tvorbou autoprotilátek. Hlavním projevem jsou zánětlivé změny sliznice tenkého střeva s průjmy, chudokrevností, váhovým úbytkem a celkovou poruchou somatického i psychického vývoje. Pokud není lepek z potravy trvale a úplně vyloučen, dochází v průběhu doby k vyčerpání imunitního systému. Onemocnění postihuje další orgány se vznikem přidružených autoimunitních chorob a četných komplikací, z nichž většina je život ohrožující.

Příčin tohoto stavu je několik:

- lékaři na možnost tohoto onemocnění málo myslí
- jeho příznaky jsou v současnosti často málo nápadné nebo atypické
- toto onemocnění není předmětem zájmu průmyslu zdravotnické techniky ani farmaceutického průmyslu vzhledem k tomu, že kauzální léčbou je speciální dietní režim

K zásadní změně v diagnostice CS došlo až v posledních 15 letech v důsledku postupného zavedení citlivých a specifických metod stanovení protilátek v krevním séru. Tyto metody aplikované nejen u nemocných s CS, ale i u jejich příbuzných a osob podezřelých z tohoto onemocnění nás poučili, že klinické příznaky CS jsou velmi různorodé a že její výskyt (prevalence) v populaci je mnohem vyšší než se dosud předpokládalo.

Screeningové (vyhledávací) studie rozsáhlých populačních souborů stanovením protilátek a vyšetřením vzorku střevní sliznice prokázalo dramatické zvýšení prevalence CS. Tyto studie z 10 evropských zemí, USA a severní Afriky zjistily prevalenci 1:70 - 1:550. Prevalence se zvýšila v průměru více než 12-krát při srovnání výskytu na podkladě klinických příznaků a na podkladě screeningových dat (z 1:3345 na 1:266). V ČR je možno poskytnout kvalifikovaný odhad na podkladě několika souborů dlouhodobě sledovaných nemocných a jejich příbuzných, výskytu přidružených autoimunitních chorob a několika screeningových studií. V ČR lze předpokládat prevalenci 1:200-1:250, tj. asi 40.000-50.000 nemocných CS v celkové populaci ČR. Vypracování metodiky screeningu rizikových skupin, přidružených autoimunitních chorob a osob s podezřelými příznaky a doporučení její realizace v ČR v rámci celkové diagnostické a terapeutické směrnice CS jsou další bezprostřední úkoly ESCS.

Léčba celiakální sprue dietou

Celoživotní bezlepková dieta (dále jen BLD) je základní a kauzální léčbou CS. BLD znamená úplné vyloučení lepku a náhrada obilovin takovými produkty jako jsou rýže, kukuřice, brambory, sója a amarant. Lepek je obsažen v celé řadě potravin, kde jej laik nepředpokládá (např. uzeniny, hořčice, kečup, kypřicí prášky, zmrzlina). Bezlepkové potraviny a výchozí suroviny jsou 4-10krát dražší ve srovnání se stejnými komoditami obsahujícími lepek. Průběh onemocnění významně závisí na stáří, v němž se vnímavý jedinec poprvé setká s lepem, jeho množství v potravě a časnosti stanovení diagnózy CS. BLD je nezbytná také u atypických forem CS, neboť jejich časně léčení je prevencí výskytu přidružených chorob a komplikací.

Potravinové kodexy jednotlivých zemí se liší v povoleném množství zbytkového lepku v potravinách označených jako bezlepkové. Současná česká norma je u přirozeně bezlepkových potravin 10-krát vyšší než norma EU. To dále stěžuje situaci nemocných CS v ČR.

Povolené potraviny pro bezlepkovou dietu

BRAMBORY - vařené, pečené, bramborová kaše, bramborový škrob Solamyl, bramborová mouka, bramborová vláknina.

Brambory slouží jako příloha, na přípravu pokrmů a příloh. Přidáním syrové nebo vařené brambory se těsto stane vláčnější a pečivo vydrží déle čerstvé.

Škrob používáme místo mouky k zahuštění pokrmů, k přípravě krémů a pudinků a do pečiva.

Bramborovou mouku použijeme na přípravu těsta na bramborové knedlíky, chleba a pečiva.

Bramborovou vlákninu přidáváme do těst na přípravu chleba a pečiva. Těsto je vláčné a chléb a pečivo vydrží déle čerstvé.

RÝŽE - loupáná i natural, vaporizovaná, rýžové burizony, rýžová kaše instantní, rýžová mouka, rýžové vločky, rýžové těstoviny, rýžový papír.

Rýže slouží jako příloha, na přípravu pokrmů a příloh.

Rýžovou mouku přidáváme do těst na přípravu pečiva, částečně totiž nahradí svou schopností "lepit" pšeničnou mouku.

Rýžové burizony konzumujeme samostatně, nebo je přidáváme do těsta na přípravu knedlíků, kde nám nahradí housku.

Rýžové těstoviny se dají použít jako příloha, nebo zavářka do polévek.

Instantní rýžovou moukou zahušťujeme omáčky a polévky. Připravíme z ní vynikající rýžovou kaši a po smíchání s kukuřičnou či prosnou kaší v ní obalujeme maso, zeleninu, sýr atd. na smažení.

Rýžový "papír" plníme a používáme na závitky.

Rýžové vločky přidáváme do jogurtu, mléka, polévek nebo například do bramboráků.

KUKUŘICE - kukuřičná mouka, kukuřičná krupice, kukuřičný škrob Maizena, kukuřičná instantní kaše, kukuřičné těstoviny, kukuřičné lupínky, kukuřičná strouhanka, křehký kukuřičný chléb, kukuřičné perličky, kukuřice mražené, kukuřice sterilovaná, popcorn.

Kukuřičná mouka se používá do těst a na jíšku

Kukuřičnou krupici použijeme na kapání a noky do polévky, na pečení a přípravu kaše (polenty)

Instantní kukuřičná kaše se hodí na zahušťování polévek a omáček, ve směsi s instantní rýžovou nebo prosnou kaší je ideální na obalování masa, zeleniny atp. Tuto směs také přidáváme do sekané, karbanátků, či knedlíčků do polévky

Kukuřičné těstoviny využijeme jako přílohu, nebo zavářku do polévky

Kukuřičný škrob Maizena slouží pro přípravu pudingu, krémů a na zahušťování polévek a omáček

Kukuřice cukrová je vhodná jako doplněk nebo příloha k masu

SÓJA - sójové boby, Mungo (zelená sója), sójová mouka - hrubá, hladná, tučná a odtučněná, sójové vločky, sójová krupice, sójové mléko, sójový jogurt, okara, sójová majonéza, sójové maso - kostky, plátky, drť, pražené sójové boby, sójový sýr Tofu, sójové klíčky čerstvé, sójové klíčky sterilované

Sójovou mouku používáme na pečení buď samostatně nebo ve směsi. Dále na zahuštění polévek a omáček a na přípravu pomazánek

Sójové vločky přidáváme do sekané nebo do karbanátků

Sójové maso (bezlepkové), drť používáme podobně jako maso

Sójové mléko, jogurt, majonéza jsou vhodné mimo jiné jako náhrada při alergii na kravské mléko

Mungo se hodí naklíčené k přípravě salátů nebo k přímé konzumaci

Sójový sýr Tofu je k dostání buď přírodní nebo ochucený. Používá se jednak přímo, bez další úpravy nebo jej strouháme do polévek. Hodí se také na smažení

Sójová majonéza se používá všude tam, kde klasická

POHANKA - pohanka hnědá, pohanka zelená, pohanková drť, pohanková mouka, pohanková krupice, pohankové krupky, pohankové vločky, pohankové těstoviny, pohankový křehký chléb, pohankové křupky.

Pohanka vařená se používá jako příloha, případně se smíchá s rýží. Lze ji upravit na sladko s ovocem, rozinkami nebo jako kaši či nákyp. Hodí se do nádivek, karbanátků, sekané.

Pohankovou mouku používáme na jíšku, na obalování

Pohanková krupice a drť se hodí na kaši

Pohankové těstoviny podáváme jako přílohu

Pohankové vločky mícháme s jogurtem

PROSO - jáhly, prosná mouka, prosná krupice, prosné vločky, prosná instantní kaše.

Jáhly se připravují na sladko i slano. Nebo ve formě jáhelníku se švestkami, podobně jako rýžový nákyp. Dále jáhelná rizota. Dobře uvařené jáhly se hodí na přípravu ovocných a tvarohových krémů a jáhelné majonézy.

Prosná mouka se používá do směsí na pečivo, dále na zahuštění pokrmů a polévek

Prosná kaše se hodí na přípravu krémů, náplní do pečiva a kaši

AMARANT - amarantová mouka, amarantové křupky, amarantové sušenky, amarantové těstoviny.

Amarantovou mouku lze používat do směsí na pečení, ovšem maximálně 30 % z celkového množství mouky

LUŠTĚNINY - fazole suché, fazole zelené, fazole sterilované, čočka hnědá, čočka červená, čočka sterilovaná, hrách suchý, hrášek zelený čerstvý, hrášek zmrazený, hrášek sterilovaný, cizrna, luštěninové mouky.

Luštěniny používáme buď klasicky nebo do pomazánek, na saláty, k zahuštění polévek a omáček

Ořechy a semena

Maso, šunka

Vejce

Mléko a mléčné výrobky

Ovoce a zelenina

Bezlepkové potraviny jsou označené znakem – přeškrtnutý klas nebo jsou označeny slovně – neobsahuje lepek, vhodné pro bezlepkovou dietu, vyrobeno z přirozeně bezlepkových surovin. Nepřítomnost lepku v potravě garantuje výrobce.

kontakt na nutriční terapeutky – Nemocnice TÁBOR a.s.
tel. 381 608 769