

Bezlepková dieta

Vloženo: 17.10.2014

Bezlepková dieta



Bezlepková dieta je zdravá a a může být i štíhlé postavě prospěšná dieta.

Budete li držet bezlepkovou dietu, určitě se budete cítit a vypadat lépe.

Bezlepková dieta také zabraňuje projevům nemocí jakými jsou Duhringova dermatitida, Celiakie a alergie na lepek

Co je vlastně lepek?

Lepek neboli gluten je obilná bílkovina (je obsažena v ječmenu, pšenici, ovsu, žitu a v tricalu).

Nesnášenlivost lepku nebo alergie na něj se může objevit kdykoliv v průběhu života. Současná medicína nezná léky nebo metody, které by nesnášenlivost lepku vyléčili. Při problémech s lepkem musíme svoji stravu přizpůsobit tak, abychom se lepku vyhnuli.

Vynecháním, nebo alespoň omezením přísunu lepku z Vaší stravy můžete i zhubnout.



Kde a v čem můžeme nalézt lepek?

Lepek naleznete všude kolem Vás.

Můžete jej nalézt:

*v pečivu a cukroví, v sušenkách, oplatkách

*ve strouhance

*v cereáliích, vločkách, kroupech

*v uzeninách, kde slouží jako zahušťovadlo

*v zahušťovadlech – jíškách a bujonech, ve škrobech

*v dochucovacích dypech a omáčkách – tatarka, kečup, hořčice, dresinky a salsy

- *v moukou zahušťovaných omáčkách a polévkách
- *v přílohách jako jsou knedlíky, těstoviny(existují i bezlepkové)
- *v pokrmech z mouky – palačinky, bramboráky, lívance, placky
- *v bonbónech, čokoládách, zmrzlinách, jogurtech a mléčných produktech
- *v pivu(slad) a v dalších alkoholických nápojích

Jaké nemoci a potíže v souvislosti s lepkem známe?

Celiakie - nesnášenlivost lepku

je chronické onemocnění sliznice tenkého střeva způsobené přecitlivělostí na lepek. V současnosti je toto onemocnění nevyléčitelné.

Tímto onemocněním dle historických pramenů trpěli i lidé v Řecku před 2000 lety.

Symptomy: ztráta hmotnosti, dlouhodobé průjemy, bolesti břicha, křeče svalů, poškození zubní skloviny, dávení, nechutenství, únava, řidnutí kostí, rozmrzelost a u dětí poruchy růstu.

U neléčených pacientů může celiakie zvyšovat nebezpečí onemocnění rakoviny lymfatických žláz, rakoviny střev a vyskutuje se cukrovka.

Spouštěčem celiakie může být nadměrná dlouhodobá konzumace potravin obsahujících lepek, virové infekce, stres a genetické předpoklady.

K potvrzení diagnózy celiakie musí být provedeno vyšetření biopsie střeva.

Alergie na lepek

z počátku se může projevovat velmi nenápadně a může se objevit v jakémkoliv věku.

Symptomy: podobné jako u celiakie. Křeče v břiše, nadýmání, nevolnost, střídavý průjem a zácpa, únava, vyrážka, nechutenství.

Většinou lidé tyto symptomy přehlíží a domnívají se, že jde pouze o projevy přejezení nebo konzumací špatných nebo špatně upravených potravin.

Alergie na lepek se projevuje oproti celiakii ihned po konzumaci potravin.

Duhringova dermatitida (Duhringův syndrom)

Je dermatologický projev intolerance na lepek, která se může objevit v jakémkoliv věku. Jde o vzácnější projev nesnášenlivosti lepku.

Symptomy: svědivé puchýřky kdekoliv po těle

Duhringova dermatitida se léčí bezlepkovou dietou. Ne vždy příznaky vymizí a v některých případech je nutné brát i léky.



Jaké jsou povolené potraviny při bezlepkové dietě?

Když máme bezlepkovou dietu, tak musíme po celý život sledovat na obalech složení výrobků, jestli obsahují lepek či nikoliv.

Některé bezlepkové potraviny jsou již označeny logem přeškrtnutého klasu značící, že daný výrobek neobsahuje lepek.



Při bezlepkové dietě můžete konzumovat tyto potraviny:

*ovoce a zeleninu

*med, cukr, ořechy

*kávu

*maso a masné výrobky, které neobsahují lepek

*sójové výrobky – sójovou mouku, maso, klíčky

*výrobky vyrobené z kukuřičné mouky – kukuřičné pečivo, křupky, tortilly,

*rýže a výrobky z rýže – rýže, rýžový papír, rýžová mouka

*jáhly z prosa, cizrna a pohanka

*brambory

*luštěniny

*vejce

*limonády a minerální vody

*mléko a mléčné výrobky, které neobsahují lepek – např. sýry

*koření

*víno

*mungo klíčky

*čaj

*výrobky neobsahující lepek



Lidé, kteří mají bezlepkovou dietu jsou náchylnější při vynechání lepku z jídelníčku k nabírání kil. Je nutné, aby byla při dietě strava velmi pestrá a ne pouze jednotvárná např. jen při konzumaci rýže nebo kukuřice. Strava by měla být v kombinaci s ovocem, zeleninou, luštěninami a dalšími bezlepkovými potravinami.

Chceme li pomoci, co nejvíce svému tělu je vhodné konzumovat:

Luštěniny

cizrna(výborná je z cizrny připravená pasta [Hummus](#)),hrášek, fazole, čočka- zelená, hnědá, červená(obsahuje velké množství minerálů, vitamínů a bílkovin) je velmi vhodná při dietě protože má vlastnost zasytit a pomalu uvolňovat cukr.



Rýže

při dietě je nejvhodnější hnědá neloupaná rýže, která je plná vitamínů a minerálů obsažených ve slupce, které se u bílé rýže v takové míře neobjevují,kvůli mechanickému odstranění slupky.



Pohanka

obsahuje velmi malé množství kalorií, ale má vysoký obsah aminokyselin, minerálů(zinek, selen, měď,mangan)snižující cholesterol a bílkovin.

Skvělá je zapečená pohanka se sýrem nebo s čočkou a [pohankové karbanátky](#)

Jáhly z prosa

jsou plné minerálů – odstraňují lámavost nehtů, pomáhají růstu vlasů a zpevňují kosti. Je velmi dobře stravitelné a výživné. Doporučuje se jeho konzumace při onemocnění žaludku a slinivky břišní. Konzumuj se celé – vařené, nebo se rozemílají na mouku a krupici.

Z jáhlů je výborná [jáhlová kaše](#)