

Jak se stravovat bez lepku

Vloženo: 26.06.2017 Komerční sdělení



Celiakie je stále častějším onemocněním. Tato choroba je způsobena nesnášenlivostí lepku. Jedná se o nemoc autoimunitní a postižený se musí s omezením potýkat doživotně. Co to znamená v praxi? Celiakie se projevuje jako poškození tenkého střeva. Což obnáší trávicí potíže, hubnutí zdánlivě bez příčiny a řadu dalších nepříjemných projevů.

Co je celiakie a jak s ní bojovat

Proto je nutné lepek neboli gluten z jídelníčku zcela vyřadit a přejít na konzumaci speciálních bezlepkových potravin. Takovouto dietou můžeme docílit toho, že nemocný žádné subjektivní potíže nepociťuje a může prožít život bez jakýchkoli komplikací.

Vynechat by osoby trpící celiakií měly v první řadě obilniny, které jsou klíčovým zdrojem lepku. To znamená především mouku a vše, co je z ní vyrobeno. Nutné je nahradit tyto potraviny bezlepkovými alternativami.

Dnes v sortimentu bezlepkových potravin existují jak základní suroviny, jako je právě mouka (kukuřičná, pohanková atd.), tak i již hotové výrobky, například [bezlepkový chléb](#) či jiné pečivo, případně speciální sladkosti. V prvních fázích diety je rovněž vhodné se vyvarovat těch druhů ovoce a zeleniny, které mají tuhou slupku, eventuálně jádra. Přípustnou stravu tvoří brambory, rýže, luštěniny, ryby, vejce atd.

Jak si při celiakii sestavit jídelníček

Svůj jídelníček je tak nutné těmto limitům přizpůsobit. Měli byste se v první řadě naučit číst složení jednotlivých produktů. V případě, že si nejste jisti jeho vhodností, poradí vám například přehledy na internetu a adekvátní radou by vám měli být nápomocni též přímo v obchodech.

Neobejdete se stejně tak bez určitého času stráveného v kuchyni. Zpočátku si totiž musíte zvyknout na bezlepkové recepty, později se nicméně naučíte v surovinách lépe orientovat a čas nutný pro přípravu jídla se vám citelně zkrátí. Opět vám bude inspirací zejména internet. Mnoho kupovaných potravin jako již zmiňovaný bezlepkový chléb navíc není nutné kupovat, ale můžete si ho připravit i sami.

Vhodné je sestavit si jídelníček dopředu a udělat si plán na zhruba týden. Předejdete tak tomu, že vám bude jídlo zbytečně přebývat a poměrně drahé potraviny budete muset vyhazovat.