

BVKP0222 Technologie přípravy pokrmů

II

Bezlepková dieta

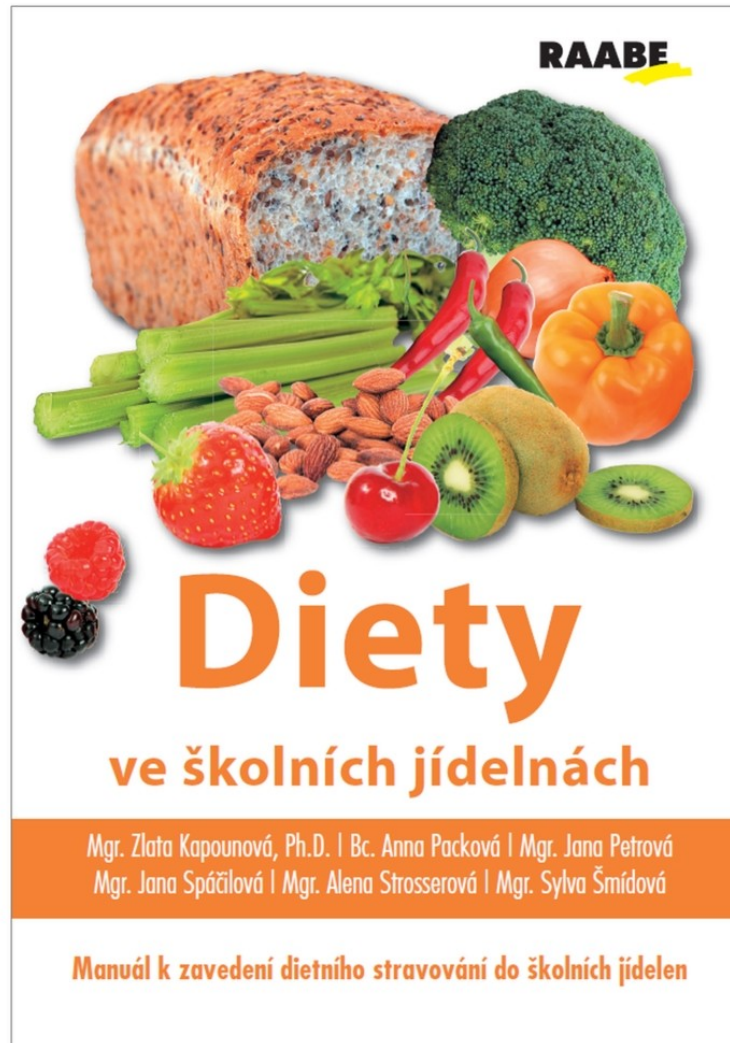
Mgr. Kamila Kroupová

Osnova

Studenti se seznámí se s technologií přípravy polévek, příloh, mas, bezmasých pokrmů, moučníků a dezertů, výrobků studené kuchyně i s ohledem výběru potravin pro dietní stravování včetně využití modulárních dietetik.

Povinná literatura

KAPOUNOVÁ, Zlata, Anna PACKOVÁ, Jana PETROVÁ, Jana SPÁČILOVÁ, Alena STROSSEROVÁ a Sylva ŠMÍDOVÁ. **Diety ve školních jídelnách** - Manuál k zavedení dietního stravování do školních jídelen.



Bezlepková dieta

- je podávána při onemocnění vyznačujících se nežádoucí reakcí na lepek:

V případě diagnóz:

1. Nesnášenlivost lepku (autoimunitně podmíněná): celiakie (střevní forma), Dühringova herpetiformní dermatitida (kožní forma) a glutenová ataxie (postižení CNS).
2. Alergie: alergie na lepek, či na jinou bílkovinu pšenice.
3. Neautoimunitní a nealergická onemocnění: neceliakální glutenová senzitivita, syndrom dráždivého tračníku s nesnášenlivostí lepku.

Celiakie

- jde o chronické autoimunitní onemocnění sliznice tenkého střeva vyvolané lepkem.
- abnormální odpověď imunitního systému ve střevní tkáni po konzumaci lepku vedoucí k degradaci sliznice střeva s následnou poruchou vstřebávání živin z potravy.

Příznaky: bolest břicha, nadýmání, průjem, nechutenství, únava, neprospívání a poruchy růstu, chudokrevnost, kazivost zubů, afty.

Alergie na lepek

- Jedná se o potravinovou alergii, kdy organismus produkuje protilátky namířené proti lepku.
- Již malé požití lepku ve stravě, i vdechnutí může vyvolat akutní příznaky.

Příznaky: svědění úst, kýchání, rýma, kopřivka, ekzém, rychlý dech, pot, nevolnost, slabost, zvracení, průjem, dušnost, kolaps až bezvědomí.

Specifikace diety

- Bezlepková dieta je energeticky i biologicky plnohodnotná.
- Technologická úprava pokrmů se nijak neliší od běžné kuchyně, je však možné stravu šetrně upravit a podávat v lehčí úpravě s omezením nestravitelné vlákniny, je-li nutno.
- Limitující jsou jen potraviny a pokrmy obsahující lepek. Upřednostníme přirozeně bezlepkové potraviny. Dieta může být finančně náročnější.

Nevhodné potraviny

1. Obiloviny s obsahem lepku:
 - pšenice, tj. Všechny druhy – pšenice tvrdá, dvouzrnka, kamut, špalda
 - ječmen, žito, oves, žitovec a jiné křížení

Nevhodné potraviny

- mouky
- pekařské a cukrářské výrobky
- obilné směsi – müsli, vločky,
- obilné kaše
- těstoviny
- knedlíky a noky
- přílohy
- strouhanka
- rostlinné náhrady masa –Seitan, Robi atd.
- kávovinové směsi – Malcao, Bikava, Caro, Melta

Rizikové potraviny a pokrmy s možným obsahem lepku

- zpracované maso a ryby
- instantní pokrmy a zahušťovadla
- instantní nápoje
- kečupy, majonézy a dochucovadla
- ovocné přesnídávký
- cukrovinky
- pochutiny – popcorn, bramborové lupínky
- jogurty zahuštěné škrobem
- hotové pokrmy a polotovary

Lepek může být součástí přídatných látek (aditiv)

Zásady výběru potravin

- věnujeme pozornost složení výrobku
- pozor na průmyslově upravené potraviny
- **není-li možné zjistit přesné složení pokrmu nebo potravinářského výrobku, raději se mu vyhneme.**

Povolené potraviny

- rýže
- proso (jáhly)
- pohanka
- amarant
- čirok
- quinoa
- luštěniny
- brambory
- tapioka

Ostatní přirozené bezlepkové suroviny a výrobky z nich

- maso a ryby
- vejce
- tuky a oleje
- mléko a mléčné výrobky
- ovoce a ovocné výrobky
- zelenina a výrobky ze zeleniny
- skořápkové plody, semena, mák, kokos, jedlé kaštiny
- cukr řepný, třtinový, hroznový, med, čistá čokoláda
- karob
- chia semínka

Potraviny pro zvláštní výživu

Dvě kategorie:

- potraviny označené „bez lepku“
- potraviny označené údaje, „velmi nízký obsah lepku“

Důvodem rozdělení potravin do dvou kategorií - tolerance malého množství lepku.

Databáze bezlepkových potravin:

testuje Výzkumný ústav potravinářský www.vupp.cz

<https://www.potravinybezlepku.cz/>

<https://celiatica.cz/cz/product/>

<https://www.spolu-bez-lepku.cz/>

<https://www.celiakshop.cz/>

Jídelníček

Den	Klasický jídelníček
Pondělí	Polévka brokolicový krém s krutony Pečené kuře s rýží Mrkvovo-ovocný salát Mléčný nápoj
Úterý	Polévka z červené čočky Zapečené těstoviny s tuňákem Zeleninou a sýrem Salát okurkový Ovoce
Středa	Polévka pórková s ovesnými vločkami Hovězí maso, rajská omáčka houskový knedlík Ovocná šťáva

Polévka bez krutonů, z blp pečiva,
kukuřičné lupínky, blp chlebiček
Masová šťáva z kuřete – nezahušťovat,
nebo blp moukou či škrobem

Polévka – zahustit pomixováním
čočky,
Těstoviny – z blp těstovin, kontrola
konzervy tuňáka

Polévka – rýžové vločky, jáhly,
polentové kapání
Omáčka- zahustit kukuř. škrobem
Knedlík – nahradit blp nebo rýží

Jídelníček

Den	Klasický jídelníček
Čtvrtek	Polévka kulajda Šoulet s pečenou zeleninou Ovocný crumble s ovesnou drobenkou Meduňková limonáda
Pátek	Polévka dýňová krémová s opraženými semínky Zapečené rybí filé se špenátem a sýrem, bramborová kaše Salát z pekingského zelí a ředkviček Mléko s kokosovou příchutí

polévka – zahustit kuk. nebo bram.
škrobem, šoulet- ječné kroupy nahradit
pohankou
Crumble – oves v drobence nahradit
kokosem, mákem, ořechy

Beze změny

Zdroje

- KAPOUNOVÁ, Zlata, Anna PACKOVÁ, Jana PETROVÁ, Jana SPÁČILOVÁ, Alena STROSSEROVÁ a Sylva ŠMÍDOVÁ. **Diety ve školních jídelnách** - *Manuál k zavedení dietního stravování do školních jídelen.*
- <https://polar.cz/zpravy/moravskoslezsky-kraj/cely-ms-kraj/11000030598/v-ostrave-se-uci-skolni-kuchari-a-kucharky-varit-bez-lepku-vzorem-muze-byt-opava>