magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

Trendy v potravinách 27. 8. 2021 | RNDr. Zuzana Šmídová, Ph.D., VÚPP

Bezlepková výživa a bezlepkové plodiny - co jíst a kde hledat?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Bezlepkova-vyziva-a-bezlepkove-plodiny---co-jist-a-kde-hledat__s20131x20077.html

Bezlepková dieta musí být pestrá. Nemělo by během ní dojít pouze k vyloučení klasických obilovin, chleba, pečiva a těstovin, ale je potřeba využívat náhradní obiloviny, které lepek neobsahují a zároveň využívat širokou varietu dalších bezlepkových plodin. Které potraviny hledat a jak být opatrný radí vědecká pracovnice.

Celoživotní striktní dieta

Pro lidi trpící intolerancí lepku je celoživotní bezlepková dieta jedinou léčební

metodou. Tato dieta je striktní, což ale pouze neznamená vyhnout se pšenici, žitu, ječmenu a ovsu, ale též pečlivě číst obaly potravin a snažit se nalézt vhodné alternativy ke klasické stravě s obsahem lepku.

- Lepek je bílkovinná složka vyskytující se v pšenici, žitě, ječmeni, ovsu nebo v jejich křížencích, na něž mají některé osoby nesnášenlivost.
- Obsahuje ho **i pšenice špalda.**
- Potraviny na základě obsahu lepku dělíme na bezlepkové (obsahují do 20 mg lepku na 1 kg potraviny), potraviny s nízkým obsahem lepku (do 100 mg/kg) a potraviny lepek obsahující.
- Pro lidi s bezlepkovou dietou je nutné konzumovat potraviny s obsahem lepku do 20 mg/kg. Toto je zároveň i limit denního množství zkonzumovaného lepku.
- **Na obalech výrobků musí být uvedena složka obsahující lepek vyznačena**, protože lepek patří mezi alergeny, které musí být na obalech označeny. Jistotou jsou výrobky, jež mají na etiketě logo přeškrtnutého klasu.

Pozor si dejte i když čtete obaly pečlivě

Potravinářské výrobky, u nichž je při nákupu namístě obezřetnost, jsou např.

- většina uzenin, konzerv, paštik, instantních výrobků, výrobků z mletého masa, dresinků, dochucovadel, sójových omáček, kořenících směsí, polévkových koření, kypřících prášků, pudinků, zmrzlin, obilninové kávy, cukrovinek, piva, obilných destilátů apod.

Opatrnosti je zapotřebí i u výrobků z bezlepkových surovin, jež mohou být kontaminované lepkem při výrobě.

Co tedy při bezlepkové dietě jíst?

- Pacienti kromě typicky bezlepkových potravin, jež představuje ovoce, zelenina, brambory, maso, mléko, ořechy a semena, mohou a měli by konzumovat i obiloviny, které lepek neobsahují, a výrobky z nich vyrobené: rýži, kukuřici, pohanku, čirok, proso (jáhly), amarant, quinou, canihuu, teff, aj., které jsou pro nás nejen zdrojem energie a sacharidů, ale i vlákniny, minerálních látek a vitaminů, hlavně skupiny B.
- **Je nezbytné hledat vhodné bezlepkové alternativy obilovin**. Například **pohanka setá** (*Fagopyrum esculentum* Moench), pseudoobilovina z čeledi rdesnovitých, obsahuje plnohodnotné bílkoviny, vitaminy skupiny B, vitamin C a E a minerální látky, hlavně draslík, hořčík, fosfor, zinek a selen a je rovněž zdrojem flavonoidu rutinu.

Quinoa, merlík chilský (*Chenopodium quinoa*), byla využívána již Inky. Semena

jsou pokryta pryskyřičnatým povrchem obsahujícím saponiny, a proto musí být obroušena nebo máčena. Barva semen je bílohnědá, žlutá, oranžová, červená i černá. Obsahují plnohodnotné bílkoviny, vlákninu (6 %), tuk s obsahem nenasycených mastných kyselin, vitaminy skupiny B a minerální látky draslík, hořčík a zinek.

Teff, milička habešská (*Eragrostis tec*), pochází z Etiopie. Jejím hlavním pěstitelem je Etiopie, ale pěstuje se např. i v USA a Austrálii. Vyrábí se z něj kaše a plochý chléb s názvem interna. Semena mohou mít různou barvu – bílou, červenou či černou. Obsahují plnohodnotné bílkoviny, vlákninu (8 %), železo, vápník, fosfor, draslík, hořčík a zinek. Z vitaminů obsahuje vitamin C a vitaminy skupiny B.

Laskavec, amarant, je z čeledi laskavcovitých (*Amaranthaceae)*. Nejvíce jsou využívány druhy *Amaranthus hyppochondriacus* L., *Amaranthus caudatus* L. a *Amaranthus cruentus* L. Nažky mohou být zabarveny do hněda, černa a u kulturních druhů do béžova. Amarant vykazuje vyšší obsah bílkovin (18,5 %), obsahuje též vlákninu, vitaminy skupiny B, vitamin C a E a minerální látky (vápník, hořčík, draslík, železo). Amarantový olej obsahuje vedle kyseliny olejové a linolové až 8 % skvalenu s antioxidačními účinky.

Dalšími vhodnými potravinami jsou **slzovka, tygří ořechy, nopál, maniok,**

ostropestřec mariánský, baobab, aj., mnohé zahraniční provenience. Tyto potraviny se dají využít buď jako samotné, nebo ve formě mleté s možností využití jako mouky. Pojem mouka v tomto případě není úplně správný, nicméně je veřejností hodně využíván.

- Jako mouky se dají též dobře využít mouka dýňová, banánová, yuca (cassava), mouka ovesná bezlepková, mouka mandlová /(ne)odtučněná/, nebo z jiných ořechů, kokosová /(ne)odtučněná/, mleté chia a lněná semínka, ale i výlisky (po vylisovaní oleje) konopné, z ořechů, lněné, aj.

Potraviny, kdy je opatrnost na místě

Z povinné deklarace alergenů na obalech výrobků jsou vynechány **glukózové sirupy na bázi pšenice včetně dextrózy**; maltodextriny na bázi pšenice; glukózové sirupy na bázi ječmene, jež jsou po technologických úpravách považovány za bezlepkové.

- Na trhu se však vyskytují **sirupy z cereálií** s nadlimitním obsahem lepku, které nemůžeme považovat za bezlepkové. Ty se používají jako alternativní sladidlo místo cukru (sacharózy).
- Co se týká **ovsa, je považován za bezlepkový**, jen pokud je to uvedeno na obalu. Jinak se u nás jeho konzumace v bezlepkové dietě nedoporučuje.

Na trhu je k dispozici i deproteinizovaný pšeniční škrob, který je bezlepkový a je vhodný na pečení různých pekařských výrobků, které mají s jeho použitím lepší konzistenci a soudržnost.

Jak skladovat a prodloužit trvanlivost bezlepkového pečiva?

Konzistence bezlepkových pekařských výrobků je dnes výrobci intenzivně řešena, vzhledem k tomu, že tyto výrobky (bez využití technologicky významného lepku) dobře nedrží, drolí se a rychle stárnou.

- U pečiva se doporučuje jeho skladování v mrazničce a vyndání pouze toho množství, které bude aktuálně konzumováno.

Vzhledem k citelně vyšší ceně bezlepkových pekařských výrobků oproti klasickým je výhodné pořídit si domácí pekárnu a péct si chléb vlastní, případně je možné využít komerční bezlepkové směsi na pečení. Při přípravě pokrmů se musí dbát na oddělení provozu bezlepkového od lepkového, nejen ve studené kuchyni, ale např. i při smažení, vaření atd.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz