

Obsah

Slovo úvodem	7	Maso	19
Celiakie	9	Uzeniny	19
Co je to celiakie?	9	Mléko	20
Syndrom poruchy vstřebávání	9	Mléčné výrobky	20
Alergie na lepek	10	Vejece	20
Jak často se celiakie vyskytuje?	10	Tuky	20
Objevuje se celiakie pouze u dětí?	10	Sacharidy	21
Co je to lepek?	10	Povolené sacharidové potraviny u bezlepkové diety	21
Kde se lepek nachází?	10	Rýže	21
Formy celiakie	11	Kukuřice	22
Projevy celiakie	11	Brambory	22
Diagnostika celiakie	12	Sója	22
Co znamená vyhlazení (zánik) střevních klků?	12	Jáhly	22
Kam jít při podezření na celiakii?	13	Pohanka	23
Může být nemocný s celiakií dárce krve?	13	Luštěniny	23
Může mít žena s celiakií dítě?	13	Ořechy, semena	23
Mohu se stravovat mimo domov?	14	Ovoce	23
Léčba celiakie	15	Zelenina	24
Co je nutné ze stravy vyloučit?	15	Sladidla	24
Čím nahradit běžně používané obiloviny?	16	Sladkosti, cukrovinky	24
Jaká technologická úprava pokrmů je vhodná?	17	Potraviny nevhodné pro bezlepkovou dietu	25
Výběr vhodných potravin	18	Nevhodné cukrovinky	25
Bílkoviny	18	Pochutiny	25
		Polévky	26
		Jak nakupovat při bezlepkové dietě? ..	26
		Užitečné kontakty	26
		Co je to laktóza?	27
		Co je to laktáza?	27

Intolerance laktózy a galaktózy ..27

Kdy hovoříme o nesnášenlivosti laktózy? 28

Co je příčinou? 28

Jak častý je výskyt laktázové nedostatečnosti? 29

Jak se diagnostikuje nesnášenlivost (intolerance) laktózy? 30

Sledování vzestupu hladiny glukózy v krvi 30

Sledování vzestupu koncentrace vodíku ve vydechaném vzduchu 31

A co intolerance galaktózy coby druhého stavebního kamene laktózy? 32

Jak se diagnostikuje intolerance galaktózy? 32

Dieta bezlaktózová (bezgalaktózová) . 33

Faktory, které zvyšují toleranci laktózy 34

Faktory, které snižují toleranci laktózy 34

Obsah laktózy v potravinách 35

Mléko a mléčné výrobky 35

Ostatní potraviny (skryté zdroje) – mléko je v nich jako doplněk 35

Praktické rady pro dodržování bezmléčné diety 37

Užitečné kontakty 37

Potravinové alergie 38

Co to je potravinová alergie? 38

Je každá nežádoucí reakce organismu na konzumaci potraviny alergickou reakcí? 39

Léčba 40

Dieta při potravinové alergii 40

Receptury pokrmů 43

Pomazánky 44

Pomazánka pohanková 44

Pohanka 44

Pomazánka cizrnová 45

Cizrna 45

Čočková pomazánka 46

Čočka 46

Pomazánka tvarohová s ředkvičkami 47

Ředkvičky 47

Pomazánka zeleninová s tvarohem ... 48

Tvaroh 48

Pomazánka mrkvová 49

Mrkev 49

Pomazánka z rybího filé 50

Pórek 50

Pomazánka z uzeného masa 51

Cibule 51

Kuřecí pomazánka s křenem 52

Vejce 52

Droždová pomazánka s pažitkou 53

Droždí 53

Polévky 54

Polévka z červené řepy s pohankou 54

Červená řepa 54

Polévka zeleninová s kuskusem 55

Kurkuma 55

Polévka cibulová obyčejná 56

Polévka krémová cuketová 57

Cuketa.....	57
Polévka krémová špenátová.....	58
Špenát.....	58
Polévka z bílých fazolí.....	59
Fazole.....	59
Polévka čočková.....	60
Celer.....	60
Polévka z červené čočky.....	61
Polévka bramborová s hrachem.....	62
Brambory.....	62
Polévka zelná s čočkou.....	63
Zelí.....	63

Hlavní jídla 64

Kuřecí proužky v corn flakes.....	64
Kukuřice.....	64
Kuřecí špíz se žampiony.....	65
Paprika.....	65
Cuketový guláš s krůtím masem....	66
Houby.....	66
Kuřecí (krůtí) řízky s ořechy.....	67
Vlašské ořechy.....	67
Kuře po španělsku.....	68
Rýže.....	68
Vepřové v kapustě.....	69
Kapusta růžičková.....	69
Hovězí plátky s pórkem.....	70
Masové kuličky plněné sýrem.....	71
Losos se žampionovou omáčkou...	72
Losos se špenátem.....	73
Citron.....	73
Brokolice s česnekem.....	74
Brokolice.....	74
Zeleninové bramboráčky.....	75
Cuketový koláč.....	76
Čočkovo-jáhlové karbanátky.....	77

Jáhly.....	77
Zapékaná cuketa.....	78
Tofu.....	78
Falešná vaječina z tofu (2 osoby) ...	79
(Bezlepková) pizza.....	80
Rozmarýn.....	80
Klopsy v rajské omáče.....	81
Rajčata.....	81
Rýžové lívanečky slané.....	82
Pohanka se zelím, bramborami a uzeným masem.....	83
Houby se zeleninou a pohankou....	84
Květák.....	84
Bramborový salát s ředkvičkami...	85
Sója.....	85

Přílohy 85

Staročeské brambory.....	86
(Bezlepkové) langoše.....	86
(Bezlepkový) knedlík.....	87
Burisony.....	87
Bramborový salát s celerem a pomerančem (5 osob).....	88
Bílé zelí s hráškem.....	89
Neobvyklá rýže.....	90
Pohanková kaše s medem a ovocem.....	91
Skořice.....	91

Moučníky, sladká jídla 91

Koblihy.....	92
Jáhlový dezert.....	93
Broskve.....	93
Jáhly nasladko.....	94
Med.....	94
Zdravé čokoládky.....	95

Čokoládový dort (8 porcí)	95	Sójová pěna	105
Vanilkové rohlíčky	96	Sójový koláč s jahodami	106
Mřížkový koláč	96	Jahody	106
Makovec	97	Bezlepkový chléb	
Mák	97	do domácí pekárny	107
Ovocný koláč	98		
Meruňky	98	Pečivo, chléb	107
Mramorová bábovka	99	Rýžový chléb	108
Bezlepkový piškot z pudingu	100	(Bezlepkové) dalamánky	109
Odpalované věnečky	100	(Bezlepkové) rohlíky	110
Jablkový závin	101	(Bezlepkový) chléb s jogurtem	111
Jablka	101		
Ořechové tyčinky	102	Můj nutriční deník	112
Kokosová kolečka	103		
(Bezlepkové) marokánky	104	Rejstřík	117
Mandle	104		