BezLepku

Ročenka pre váš bezlepkový život

www.bezlepku.sk

Gluten FREE

Dodávateľ širokého sortimentu bezgluténových zmesí na Slovensku pre pekárov a cukrárov

Bezgluténový biely chlieb

Bezgluténový muffin

Bezgluténový svetlý cereálny chlieb

Bezgluténový konzumný chlieb

Bezgluténový brownie

Bezgluténový korpus

Bezgluténový toastový chlieb

Bezgluténové biele pečivo

Bezgluténový tmavý cereálny chlieb

Bezgluténové linecké cesto

Bezgluténové soft pečivo

Bezgluténové jemné pečivo

Hotové výrobky si môžete kúpiť u našich partnerov:

- BARDEJOVSKÁ PEKÁREŇ s.r.o., Bardejov • PENAM SLOVAKIA, a.s. (VITACELIA) • F&K Pekáreň s.r.o., Komárno • GEVIS s.r.o. – Čachtická pekáreň • MARAL SK, s.r.o. - Spišská Nová Ves
- Ing. Peter Kačmár – MANNA, Kapušany pri Prešove • Ing. Ondrej Jackulík – Pekáreň, Námestovo • Iveta Byrová, Cukráreň IVERIA, Michalovce • J&P GOODIES s.r.o. • Katarína Kosmeľová, Oravská Polhora
- KLASIK MR s.r.o., Bardejov • KREMPEK s.r.o., Kremnica • LIPTOVSKÉ PEKÁRNE A CUKRÁRNE VČELA-LIPPEK k.s., Liptovský Mikuláš • LZ TRADEMARK s.r.o., Bátorové Kosihy
- Mária Vyšovská MARIANNA, Stará Ľubovňa • MPC CESSI a.s., Spišská Nová Ves • Pekáreň ILAS s.r.o., www.ilas.sk/shop • SWEET STREET s.r.o. – cukráreň, Bratislava • TATRAPEKO a.s., Liptovský Hrádok

IREKS

IREKS ENZYMA, s.r.o. | Vyšná Šebastová 262 | 080 06 Prešov | SLOVENSKO | Tel.: +421 517 470 000 | ireks@ireks.sk | www.ireks.sk

DOKONALE CHUTNÉ

BEZ GLUTÉNU

NATRVALO v našej ponuke:
lahodné, bezgluténové výrobky značky K-free.
Neprehliadnete vďaka ich oranžovému obalu.

Kaufland

nové vegánske sušienky Schär bez lepku a bez cukru.

Schär GLUTEN-FREE

made with the best of us

Milí čitatelia,

ďakujem veľmi pekne všetkým našim spolupracovníkom a klientom, ktorí sa podieľajú na realizácii tohtoročného vydania. Aj my sa pripájame k medzinárodným organizáciám pre celiatikov po celom svete, aby sme zvýšili povedomie o celiakii. Sme realizátorom celoslovenskej osvetovej kampane zameranej na nediagnostikovaných celiatikov s názvom MOŽNO MÁTE CELIAKIU A SKRÝVA SA ZA INÚ DIAGNÓZU.

Ešte stále je veľa celiatikov, ktorí o svojej diagnóze nevedia, liečia sa na iné diagnózy a niekedy sa aj roky zbytočne trápia. Za mnohými diagnózami sa skrýva práve celiakia, ktorej sa hovorí aj chameleón medzi chorobami. Osvetová kampaň je výzvou pre odbornú i laickú verejnosť k identifikácii veľkého počtu doteraz nediagnostikovaných pacientov a zahájenie ich liečby bezlepkovou diétou. Bezlepkové výrobky potrebuje zo zdravotných dôvodov oveľa viac zákazníkov a neliečená celiakia môže vážne poškodiť zdravie. Dôležité je poznať aj atypické prejavy celiakie a myslieť na ne nielen u seba, ale aj u svojho okolia. Spolu môžeme meniť povedomie o diagnóze celiakia. Ďakujem všetkým, ktorí sa na tejto kampani podieľajú.

Príjemné chvíle v zdraví
a v pohode vám želá,

ALENA SUKUPOVÁ
Šéfredaktor

BezLepku 2023/2024 je NEPREDAJNÉ

www.bezlepku.sk
www.facebook.com/BEZlepku.sk
Instagram: @bezlepku_magazin

*Bez*Lepku

REDAKCIA

Riaditeľ: Ing. Anton Sukup
e-mail: sukup@q-media.sk

Šéfredaktor: Ing. Alena Sukupová
e-mail: sukupova@q-media.sk

Jazyková korektúra
PhDr. Martina Tainová

Adresa redakcie
Q – M E D I A
Thurzova 16
036 01 MARTIN
www.bezlepku.sk

ZVLÁŠTNE POĎAKOVANIE ZA SPOLUPRÁCU
MUDr. Božena Pekárková
Ing. Jarmila Kabátová
Doc. MUDr. Ladislav Kužela, CSc.

Inzercia a reklama
e-mail: info@bezlepku.sk
++421 905 34 90 54

Informácie a objednávky
Thurzova 16, 036 01 Martin
e-mail: info@bezlepku.sk

Grafická úprava, layout
Anton Sukup, Michal Sukup
e-mail: grafik@bezlepku.sk

Tlač
ALFA PRINT, s. r. o.
Robotnícka 1D
036 01 Martin
e-mail: alfaprint@alfaprint.sk
www.alfaprint.sk

Vydavateľ
Q – MEDIA, Ing. Alena Sukupová
Jilemnického 33/76, 036 01 Martin
Slovenská republika, IČO 34380337

Registrácia
ISBN 978 – 80 – 89912 – 20 – 9 print
ISBN 978 – 80 – 89912 – 21 – 6 pdf
ISBN 978 – 80 – 89912 – 22 – 3 epub
ISBN 978 – 80 – 89912 – 23 – 0 mobi
ISBN 978 – 80 – 89912 – 24 – 7 html

Možno máte celiakiu a skrýva sa za inú diagnózu

Téma celiakie je pomerne populárna, napriek tomu sa stretávame pomerne často s nesprávnym postojom k tejto problematike. Aby to tak nebolo, treba poznať chyby, ktoré sa pri stanovovaní diagnózy, eventuálne nesprávnom vylúčení diagnózy celiakie vyskytujú.

MUDr. Božena Pekárková, predsedkyňa pracovnej skupiny pre celiakiu pri výbore Slovenskej gastroenterologickej spoločnosti.

Najčastejším podnetom na pátranie po celiakii sú hnačky a úbytok telesnej hmotnosti. V skutočnosti má takého prejavy len malá skupina celiatikov. Oveľa dôležitejšie je poznať nenápadné prejavy celiakie a mysliet' na ne nielen u seba, ale aj u svojho okolia. Častým prvým prejavom býva **chudokrvnosť z nedostatku železa**. V staršej literatúre sa stretávame s pojmom chloróza. Definovali tak bledosť z nedostatku železa u mladých dievčat. Teraz už vieme, že hoci sa za pojmom mohla skrývať v minulosti podvýživa, mohlo sa jednať aj o celiakiu. Ešte stále neprešlo dostatočne do povedomia, že chudokrvnosť u žien nemusí byť len z menštruačných strát. Ak má mladý muž chudokrvnosť, tak pátranie aj po celiakii je nevyhnutné. Tu treba podčiarknuť čo platí o celiakii vždy, že ochorenie sa môže vyskytnúť v ktoromkoľvek veku od detstva až po neskorý vek. **Osteoporóza** je niekedy nazývaná aj tichý zlodej kostí. Doslova kradne kostnú hmotu. Deje sa tak nenápadne. Pacienta v úvode nič nebolí, nemá pocit choroby a nezriedka sa zistí nízka hustota kostnej hmoty až veľmi neskoro, niekedy aj náhodne pri inom vyšetrení. A práve celiakia môže byť príčinou osteoporózy a tým aj opakovaných zlomenín mladých ľudí a to nielen žien, ale aj u mužov v ktoromkoľvek veku. Včasnou diagnostikou, liečbou a režimom sa dá predísť nenapraviteľným škodám. Za **neplodnosťou** žien, ale aj mužov sa môže skrývať celiakia.

V tomto ohľade bol zaznamenaný v posledné roky veľký pokrok a to zásluhou zvýšenej informovanosti nielen v odbornej ale aj laickej verejnosti. Neplodnosť, alebo neschopnosť donosiť dieťa je veľmi citlivá téma o ktorej sa ťažko hovorí postihnutému páru, ale aj ich okoliu. Neraz sa jedná o urastené ženy, eventuálne mužov, nie sú ani chudí, ani podvyživení, ani nemajú iné ťažkosti a tak na ich škodu sa na celiakiu pri neplodnosti nemyslí. Pritom z našej skúsenosti v ambulancii, ak je príčina v skutočnosti celiakia, v priebehu niekoľkých mesiacov žena otehotnie a donosí zdravé dieťa. Keď sme už spomenuli telesnú hmotnosť, treba si uvedomiť, že celiatik môže byť aj obézny, aj veľmi vysoký, hoci to býva skôr raritou ako pravidlo. Nadváha a vysoký vzrast celiakiu nevylučuje. Pri celiakii je klinický obraz niekedy veľmi nenápadný, alebo aj žiadny. **Niekedy sú prejavy veľmi pestré, rôzne, neraz aj menlivé, preto toto ochorenie nazývajú aj chameleón.** Celiakia je autoimunitné ochorenie. Táto skupina ochorení nesie so sebou rôzne riziká a tiež je pre ne charakteristické, že sa u jedného jedinca vyskytnú aj dve, alebo viaceré autoimunity. Z tohto dôvodu sa odporúča, aby sa u celiatikov cielene pátralo po autoimunitnej tyreoiditíde **(autoimunitnom zápale štítnej žľazy)** a opačne. Celiakia sa vyskytuje častejšie ako v bežnej populácii u **Diabetes mellitus 1. typu** (cukrovky závislej na inzulíne). Ďalším častejším výskytom sú charakteristické systémové choroby spojiva ako je Reumatoidná artritída, Sjógrenov syndróm, Lupus erythematosus a podobne. Pečeň ako dôležitý orgán ľudského tela sa tiež ako prvá môže ohlásiť u pacienta s celiakiou.

V bežnej praxi ak má pacient zvýšené hepatálne testy medzi prvé otázky patrí koľko a akého alkoholu denne vypije, ako sa stravuje, či neprechodil žltačku, či nepracuje s látkami poškodzujúcimi pečeň a podobne. Pri inak nevysvetlenom **ochorení pečene** treba mysliet' aj na celiakiu, pretože príčinou poruchy pečene môže byť samotná celiakia. Ak je príčinou poškodenia pečene samotná celiakia, pri dodržiavaní bezlepkovej diéty sa väčšinou funkcia pečene normalizuje. Čo sa ale týka tých ostatných, združených pečeňových ochorení, tam môže dôjsť pri dodržiavaní bezlepkovej diéty ku stabilizácii funkcie pečene a sú kazuisticky známe prípady, keď bola celiakia diagnostikovaná u pacientov už čakajúcich na transplantáciu pečene a po stanovení diagnózy celiakie a zahájení bezlepkovej diéty sa stav pacienta natoľko stabilizoval, že transplantácia nebola potrebná. **Ataxia** (porucha koordinácie telesných pohybov) môže byť jedinou manifestáciou celiakie. V literatúre toto ochorenie nazývajú aj **„gluténová ataxia"**. Je to aj najčastejšia neurologická manifestácia celiakie. Medzi ďalšie **neurologické prejavy** celiakie patrí třpnutie prstov, svalová slabosť, znížená citlivosť. Neliečený celiatik sa môže ocitnúť aj na psychiatrii pre **depresiu**, ktorá sa vyskytuje až u 73% neliečených celiatikov oproti 7% u liečených celiatikov. V neposlednom rade prvou manifestáciou môže byť **herperiformý** (herpesu podobný) **zápal kože**, je to ale známy prejav, ktorý v dnešnej dobe už zriedka ostane prehliadnutý.

Čo môže urobiť laik keď má podozrenie na celiakiu? Najhorším rozhodnutím je vynechať lepok z potravy a tak skúšať či ťažkosti prestanú. Takto by rozhodne nemal začať nikto. Bezdôvodným dodržiavaním bezlepkovej diéty sa stratia všetky diagnostické možnosti u celiakie. Jednak postupne klesnú hodnoty protilátok proti antitransglutamináze, deaminovaným gliadínovým peptidom aj antiemdomyziálne protilátky. Postupne s laboratórnymi zmenami ustupujú aj histologické zmeny v sliznici tenkého čreva. Tak sa môže stať hlavne u celiatikov s nekompletne rozvinutými zmenami. Pacient má potom falošne negatívne krvné aj histologické výsledky a je tak nesprávne vylúčená diagnóza celiakie.

Prečo vlastne v časopise venovanom celiatikom píšeme o záludnostiach pri stanovení diagnózy celiakie? Dôvodov je veľa. Predovšetkým celiakia je geneticky podmienené ochorenie, takže v rodinách celiatikov, hlavne u prvostupňových príbuzných sa vyskytuje častejšie ako v bežnej populácii. Treba preto apelovať na nich aby sa dali vyšetriť aj v prípade, že nemajú žiadne klinické prejavy a považujú sa za zdravých. V prípade nediagnostikovanej celiakie chorobné procesy v jednotlivých orgánových systémov môžu prebiehať celé roky ticho a môžu sa prejaviť až pri pokročilých, nezvratných poškodeniach. **Povinnosťou každého celiatika je šíriť povedomie o celiakii a robiť tak osvetu o ochorení.** Čím viac informácií sa bežnej verejnosti dostane, tým viac budú k celiatikom ústretoví a pochopia, že bezlepková diéta nie je u nich rozmar, ale životná nevyhnutnosť. Súčasne sa tak zvýši možnosť zachytenia doteraz nepoznaného ochorenia, zlepší sa tým zdravotný stav novo diagnostikovaného celiatika. Predíde sa aj zbytočnej finančnej záťaži nášho zdravotníctva, nakoľko liečba pokročilého ochorenia je mnohonásobne drahšia ako samotná bezlepková diéta, ktorá stále ostáva ako liekom číslo jedna.

Body&Future Laboratories

PROBIOTICS

špeciálne navrhnuté na VODNEJ báze

TEKUTÉ PROBIOTIKÁ s viac ako 15 miliardami ŽIVÝCH a aktívnych baktérií, bez konzervačných látok

PREBIOTICKÁ VLÁKNINA, BUTYRÁT a postbiotiká

BODY& FUTURE Laboratories

GLUTEN FREE

Ako môžu TEKUTÉ probiotiká pomôcť pri celiakii?

K dnešnému dňu sa na liečbu celiakie využíva len bezlepková diéta. Aktívne sa však skúmajú aj nové doplnkové stratégie akou je aj modulácia/úprava črevného mikrobiómu. Črevný mikrobióm a najmä jeho nerovnováha ovplyvňuje vznik a pretrvávanie črevného zápalu pri viacerých chronických ochoreniach.

V súčasnosti vieme, že táto nerovnováha priamo či nepriamo prispieva k celiakii. Z tohto dôvodu sa predpokladá, že suplementácia probiotikami u pacientov s celiakiou má význam a pozitívny efekt. Probiotiká môžu ovplyvňovať celiakiu troma mechanizmami. Po prvé môžu napomáhať pri rozklade gluténu, čím sa eliminuje samotný spúšťač ochorenia. Po druhé napomáhajú pri ochrane a udržiavaní črevnej bariéry proti patogénom a molekulám, ktoré môžu viesť k vzniku zápalu, či iných negatívnych reakcií. A po tretie probiotiká majú význam pri obnove a udržiavaní črevnej rovnováhy a taktiež majú vplyv na reguláciu imunitného systému. Probiotiká však slúžia len ako doplnok k bezgluténovej diéte a nie ako liečba celiakie!

ING. KRISTÍNA SMORÁDKOVÁ
odborná podpora BODY&FUTURE Laboratories

LADISLAV KUŽELA

DOSIAHOL VEDECKÝ VÝSKUM POKROK SMEROM K VYLIEČENIU ALEBO V MEDIKAMENTÓZNEJ LIEČBE CELIAKIE?

Nedávne pokroky v chápaní celiakie priniesli do vývoja liekov prudký nárast potenciálnych terapií, čo viedlo k tomu, že gastroenterológovia na celom svete si stále častejšie kladú otázku: „Sme blízko k liečbe celiakie?“

Ešte asi pred 15 rokmi sa farmaceutické spoločnosti nezaujímali o vývoj liekov na celiakiu. V tom čase vedci vedeli, že u ľudí s týmto ochorením spôsobuje konzumácia lepku (bielkoviny nachádzajúcej sa v pšenici, raži a jačmeni) poškodenie tenkého čreva. Nerozumeli však, ako a prečo má lepok tento účinok. A preto sa zdalo, že už existuje jediný spôsob, ako zvládnuť celiakiu a to dodržiavať bezlepkovú diétu.

Pre približne 1% ľudí, ktorí majú tento autoimunitný stav, je vyhýbanie sa lepku v súčasnosti jedinou metódou na zmarenie poškodenia tenkého čreva a zmiernenie rôznych príznakov ochorenia, ktoré môžu zahŕňať bolesť brucha, hnačku, zápchu, depresiu, únavu, bolesť hlavy, pľuzgierovitá kožná vyrážka a anémia (málokrvnosť) z nedostatku železa.

Keďže je čoraz jasnejšie, že dodržiavanie bezlepkovej diéty nie je pre mnohých pacientov s celiakiou ani jednoduché, ani uspokojivé, výskumníci na základe prebehnutého výskumu nedávno urobili pokroky v pochopení toho, ako toto ochorenie funguje. Dá sa povedať, že až teraz chápeme takmer krok za krokom pochody od momentu, v ktorom sa rozloží lepok, až po bod, v ktorom dochádza k zničeniu čreva. Tým sa doslova otvoril celý svet z hľadiska nových liečebných postupov.

Podľa údajov z Nadácie pre celiakiu existuje v súčasnosti až 22 potenciálnych terapií v rôznych štádiách vývoja. Tie, ktoré sa testujú, sa zameriavajú na rôzne kroky v dráhe choroby. Niektoré z nich sú enzýmy určené na zlepšenie trávenia lepku, jeho štiepenie na menšie, menej škodlivé fragmenty. Iné prístupy spôsobujú, že výstelka tenkého čreva je menej porézna (pórovitá), takže čiastočne strávený lepok sa ťažšie dostane do tela. Ďalší sa zameriavajú na imunitný systém, aby zabránili jeho poškodeniu čreva v reakcii na lepok.

Ak sa preukáže, že niektorá terapia je bezpečná a účinná, táto liečba by pravdepodobne nebola liekom na celiakiu alebo „voľným lístkom na konzumáciu lepku", ale vysoko pravdepodobne by mohla byť nápomocná v zmiernení účinkov náhodného zjedenia malých množstiev.

Treba však uviesť aj fakt, že je pravdepodobné, že od schválenia na používanie takúto terapiu nás ešte delí niekoľko rokov, keďže schválenie lieku je naozaj veľmi zdĺhavá cesta.

Skúma sa aj liečba celiakie očkovaním, ktoré by naučilo imunitný systém tolerovať lepok. Tento prístup by mohol ľuďom umožniť bezpečne konzumovať väčšie množstvá lepku.

Tento pokrok potvrdila aj štúdia publikovaná v časopise Gut vo februári 2023 ktorá zistila, že vakcína navrhnutá na vyvolanie tolerancie na lepok u jedincov s celiakiou je bezpečná a dobre tolerovaná. Vakcína s názvom Nexvax2 obsahuje tri peptidy (produkt štiepenia bielkovín, ktoré sú zložené z aminokyselín) nachádzajúce sa v lepku, ktoré spúšťajú imunitnú odpoveď u ľudí s celiakiou. Štúdie sa zúčastnilo 64 účastníkov, ktorí dostali buď vakcínu alebo placebo. Výsledky ukázali, že tí, ktorí dostali vakcínu, mali zníženú imunitnú odpoveď na lepok, čo naznačuje, že by to mohla byť sľubná možnosť liečby v budúcnosti.

doc. MUDr. **Ladislav Kužela**, PhD., MPH

Uznávaný gastroenterológ, autor mnohých odborných publikácií, vysokoškolský pedagóg, bývalý hlavný odborník MZ SR pre gastroenterológiu. Dlhé roky pôsobil aj ako riaditeľ najväčšej detskej nemocnice v strednej Európe. Pod jeho vedením nemocnica prešla výraznými modernizačnými zmenami, či už vo forme riadenia procesov, poskytovania najnovšej zdravotnej starostlivosti a stala sa lídrom z pomedzi štátnych nemocníc aj nastavením terapeutickej komunikácie smerom k detskému pacientovi a rodičom. Ladislav Kužela je presvedčený, že len liečiť nestačí. Veľmi je dôležitý aj prístup a komunikácia. Pacient je pre neho vždy partnerom v diskusii.

Ďalším problémom vo svete celiakie je zvyšujúca sa dostupnosť bezlepkových produktov. Keďže stále viac ľudí má diagnostikovanú celiakiu alebo sa rozhodne pre bezlepkovú diétu z iných dôvodov, adekvátne sa zvýšil počet bezlepkových možností dostupných v obchodoch s potravinami a reštauráciách. Aj keď je to nepochybne pozitívny vývoj pre ľudí s celiakiou, stojí za zmienku, že nie všetky bezlepkové výrobky sú rovnaké. Niektoré môžu obsahovať aj stopové množstvá lepku a iné môžu mať vysoký obsah cukru alebo iných prísad. Pre ľudí s celiakiou je preto dôležité, aby pozorne čítali etikety a na základe toho robili správne rozhodnutia o potravinách, ktoré konzumujú.

Ďalším problémom je skutočnosť, že veľakrát môžu byť bezlepkové potraviny drahšie ako ich náprotivky obsahujúce lepok a pritom mnohí ľudia nemajú prístup k podpore výživového špecialistu, ktorý by im pomohol naplánovať vyváženú bezlepkovú diétu.

Dodržiavanie prísnej, celoživotnej bezlepkovej diéty vo svete plnom skrytých ingrediencií obsahujúcich lepok si preto vyžaduje neustálu ostražitosť a robí stravovanie vonku, cestovanie a chodenie do školy riskantné a nezriedka až vyvolávajúce úzkosť.

V prieskume zverejnenom v roku 2014 ohodnotilo 341 ľudí s celiakiou záťaž spojenú so zvládaním svojho stavu ako horšiu v porovnaní s pacientami, ktorí mali reflux kyseliny, vysoký krvný tlak, cukrovku alebo ochorenie obličiek, ktoré si vyžadovalo dialýzu. Napriek tomu, že sa ľudia s celiakiou snažia vyhýbať lepku, až 30% má stále príznaky.

V neposlednom rade sa zvýšená pozornosť venuje vplyvom celiakie na duševné zdravie. Štúdie ukázali, že ľudia s celiakiou sú vystavení vyššiemu riziku depresie, úzkosti a iných problémov duševného zdravia a že tieto problémy môžu byť zhoršené problémami s dodržiavaním bezlepkovej diéty. Niektorí ľudia sa preto môžu cítiť izolovaní alebo stigmatizovaní svojimi diétnymi obmedzeniami a môžu mať problém nájsť sociálnu podporu. Na riešenie týchto problémov niektorí poskytovatelia zdravotnej starostlivosti vo svete začínajú ponúkať služby duševného zdravia špeciálne pre ľudí s celiakiou a existujú online komunity a podporné skupiny, ktoré môžu poskytnúť pocit spojenia a porozumenia.

Záverom možno povedať, že hoci v súčasnosti ešte neexistuje žiadny liek na celiakiu, existuje veľa sľubných pokrokov a dostupných zdrojov na pomoc pri zvládaní tohto stavu. Od vývoja rôznych liekov, po vývin vakcíny na toleranciu lepku cez zvyšujúcu sa dostupnosť bezlepkových produktov až po rastúce povedomie o vplyvoch choroby na duševné zdravie existuje dôvod na nádej v budúcnosť liečby a manažmentu celiakie.

NAJTELO
Našim cieľom je vaše zdravie.
0% - Lepku
100% - Chuť
www.najtelo.com
ERYTHRITOL
PRÁDSKA SOĽ
Ovsené vločky
bez lepku
Pestrecový olej
Tapioková múka
Goji
2,5l
Kokosový olej

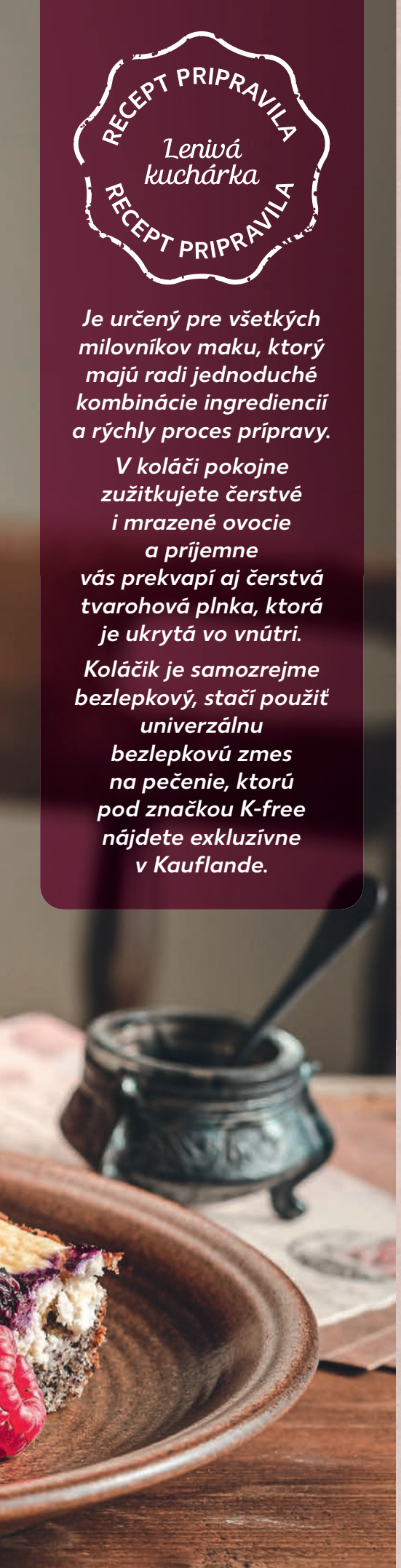
free
Glutenfrei
Universal-
Backmischung
DE-220-621

RECEPT PRIPRAVILA
Lenivá kuchárka
RECEPT PRIPRAVILA

Je určený pre všetkých milovníkov maku, ktorý majú radi jednoduché kombinácie ingrediencií a rýchly proces prípravy.

V koláči pokojne zužitkujete čerstvé i mrazené ovocie a príjemne vás prekvapí aj čerstvá tvarohová plnka, ktorá je ukrytá vo vnútri.

Koláčik je samozrejme bezlepkový, stačí použiť univerzálnu bezlepkovú zmes na pečenie, ktorú pod značkou K-free nájdete exkluzívne v Kauflande.



MAKOVÝ KOLÁČ
S TVAROHOVÝM KRÉMOM

Ingrediencie

Forma veľkosti 34 × 23 cm

200 g univerzálnej bezlepkovej zmesi na pečenie K-free
120 g mletého maku
70 g mandľovej múky
5 vajec
150 g trstinového cukru
100 g masla
300 ml acidofilného mlieka
125 g malín
125 g čučoriedok
2 ČL bezlepkového prášku do pečiva
štipka soli

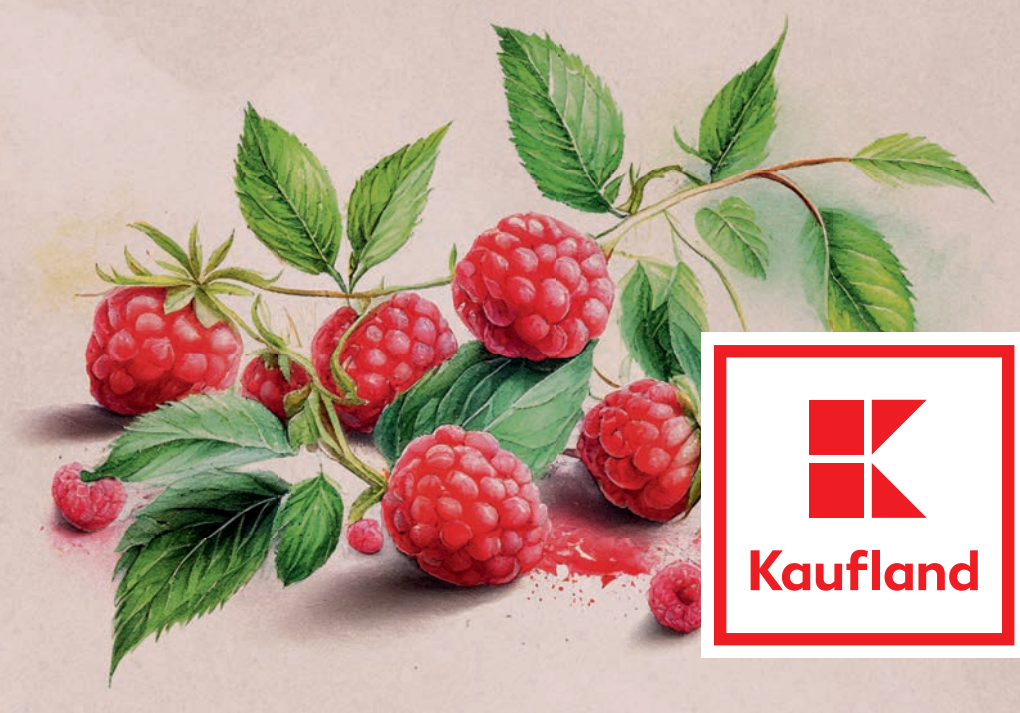
Tvarohový krém
300 g hrudkovitého jemného tvarohu
24 g vanilkového cukru
1 vajce
kôra z bio citróna

DOBRÚ CHUŤ

Postup

Maslo rozpustíme a necháme vychladnúť na izbovú teplotu. Medzitým v miske vyšľaháme bielky so štipkou soli na sneh. V druhej miske vyšľaháme žĺtky s cukrom, pridáme cmar, rozpustené maslo izbovej teploty a premiešame. K tekutým ingredienciám primiešame sypké – bezlepkovú zmes na pečenie, mletý mak a mandľovú múku zmiešané s práškom do pečiva. Ručne premiešame, aby sa tekuté a sypké ingrediencie dobre spojili.

Na záver do cesta zľahka po lyžiciach primiešame sneh z bielkov. Polovicu cesta vylejeme na plech vyložený papierom na pečenie. Na cesto sem-tam navŕšime kôpky tvarohového krému, ktorý si pripravíme zmiešaním tvarohu, vanilkového cukru, citrónovej kôry a vajca. Krém zalejeme druhou polovicou cesta, posypeme čučoriedkami a malinami a vložíme do rúry vyhriatej na 180 °C. Pečieme asi 40 minút.



Kaufland

Jablkový mrežovník bez lepku

Potrebujeme:

1 balenie bezlepkového chladeného
lineckého cesta Novalim
Na plnku: 100 g ošúpaných nastrúhaných jabĺk, 80 g práškového cukru, 50 g mletých vlašských orechov, 2 malé vajíčka, 1 zarovnaná PL kakaového prášku

Postup:

Bezlepkové linecké cesto Novalim vyberieme z chladničky a necháme ho aspoň pol hodinu pri izbovej teplote povoliť. Medzitým si pripravíme jablká – ošúpeme ich, odstránime jadrovníky, nastrúhame ich na jemnom strúhadle a vytlačíme z nich šťavu.

Linecké cesto na pracovnej doske premiesime. Niečo vyše polovice cesta natlačíme na dno okrúhlej formy (s priemerom 20 cm). Na cesto potom nanesieme jablkovo-orechovú plnku. Tú si pripravíme nasledovne: vajcia rozdelíme, bielky vyšľaháme do tuhého snehu. Žĺtky a práškový cukor vyšľaháme do krémova. Do žĺtkovej zmesi potom pridáme orechy, varechou ich dobre premiešame. Ďalej vmiešame nastrúhané jablká a kakao. Napokon vmiešame tuhý bielkový sneh.

Plnku na povrchu uhladíme. Zo zvyšku cesta si vyšúľame prúžky, ktoré do tvaru mriežky kladieme na plnku a po obvode formy.

Takto pripravený mrežovník bez lepku dáme piecť do vopred vyhriatej rúry na 180 stupňov asi na pol hodinu. Po polhodine vyskúšame opatrne dlaňou, či je plnka stuhnutá a drží tvar. Mrežovník bez lepku vyberieme z rúry a necháme ho vychladnúť. Až potom ho krájame a servírujeme.

VITA CELIA
NAKUPUJTE BEZLEPKOVO
Z POHODLIA VÁŠHO DOMOVA
BEZ GLUTÉNU
GLUTEN FREE
WWW.VITACELIA.SK

Krupicové guľky s čokoládou

Potrebujeme:

100 g bezlepkovej múky **Promix UNI**,
250 g masla, 250 g tvarohu, 50 g **bezlepkovej krupice Novalim**, 50-100 g **bezlepkovej strúhanky Novalim,**
50 g mletých lieskovcov (môžu byť aj iné orechy), 1 vajce,
štipka soli, asi 12 ks guľatých čokoládových bonbónov
(alebo väčších kúskov čokolády či nugátu)

Postup:

200 g zo zmäknutého masla vyšľaháme do krémova, primiešame rozhabarkované vajíčko a tvaroh. Ďalej pridáme bezlepkovú múku Promix UNI, bezlepkovú krupicu Novalim a soľ a vymiesime cesto, ktoré zabalené do fólie uložíme odpočinúť do chladničky.

Po pol hodine cesto vyberieme, vyšúľame ho do rolky s priemerom asi 5 cm a nakrájame ju na plátky hrubé asi okolo 1 cm. Dlaňou kúsky cesta sploštíme, do stredu každého dáme čokoládový bonbón alebo kúsok nugátu a uzavrieme ho vo vnútri guľky.
Takto spracujeme celé cesto, vystačí asi na 12 guliek.

Do väčšieho hrnca dáme zovrieť osolenú vodu, stiahneme teplotu a guľky varíme v nebublajúcej vode asi 15 minút.

Zvyšných 50 g masla medzitým rozpustíme na panvici a opražíme v ňom mleté lieskové orechy zmiešané so strúhankou.
Uvarené bezlepkové krupicové guľky vyberieme z vody, necháme ich odkvapkať a potom ich vygúľame v strúhankovo-orechovej posýpke. Podávame ich posypané práškovým cukrom.

gullón

Bez lepku

...a predsa chutia skvelo

ES-111-007

HIGH OLEIC SUNFLOWER OIL

Novinky!

Gullón Gluten Free

- široký výber bezgluténových sušienok
- pripravené so slnečnicovým olejom s vysokým obsahom kyseliny olejovej
- väčšina sušienok neobsahuje žiadne iné alergény

Gullon.sk

Dostanete
- v BILLA, DELIA, KRAJ, METRO, TESCO, KAUFLAND a v predajniach zdravej výživy
- online na edelia.sk, grizly.sk, tesco.sk, freshbox.sk a iných

Šošovicový šalát

Tento šošovicový šalát bol pre mňa príjemným prekvapením a majú ho rady aj naše deti. Po anglicky sa šošovica povie lentil, tak naša najmenšia s obľubou kričí, že si prosí lentilkový šalát. Prvýkrát som ho pripravila na Vianoce, keď podľa zásad a odporučení mojej milej svokry musí proste zjesť šošovicu celá rodina, aby sme sa mali ďalší rok výborne. Tak som začala zisťovať, aké iné recepty okrem polievky a prívarku možno z tejto úžasnej strukoviny pripraviť, a prišla som na to, že na studeno v šalátových variáciách je šošovica neodolateľná.

Okrem toho, že šošovica sa varí najkratšie zo všetkých strukovín, stačí pridať soľ, nové korenie a bobkový list a za približne 20 minút je šošovica akurát uvarená. Samozrejme, je niekoľko druhov šošovíc, klasická, menšia, väčšia, zelená, čierna, červená, vždy sa pozrite na návod na čas varenia, prípadne si na internete pozrite aspoň orientačné časy. Ak použijete konzervu šošovice, tento krok ste otvorením konzervy vyriešili. Je lepšie, ak si všetky suroviny pripravíte vy, ale aj ja v rámci varenia niekedy siahnem po konzerve, najmä v prípade, ak je časová tieseň. Inak sa snažím jedlá a varenie si naplánovať a predvariť suroviny, prípadne namočiť ich pre skrátenie času varenia deň, prípadne noc vopred. Tento šošovicový šalát je ideálne jedlo na teplé letné dni, keď zasýti, osvieži a ostane po ňom výborná chuť.

Martina Kuželová

Potrebujeme:

- 250 g uvarenej šošovice
- 1 uhorka
- polovica červenej papriky
- polovica žltej papriky
- červená štipľavá paprika – ak máte radi pikantné
- 1 červená cibuľa
- trs čerstvej mäty
- trs čerstvej petržlenovej vňatky

Dresing:

- olivový olej
- šťava z polovice citróna
- 1 ČL dijonskej horčice
- 1 ČL medu alebo javorového sirupu
- 1 strúčik cesnaku
- soľ a korenie na dochutenie

1. Do väčšej misy si dáme vychladnutú šošovicu. Uhorku a papriku nakrájame na menšie kúsky, cibuľu nakrájame na jemno, bylinky nasekáme na jemno. Všetko spolu pridáme k šošovici.
2. V inej malej miske alebo pohárik si zmiešame olej, citrónovú šťavu, pridáme dijonskú horčicu, med alebo sirup, pretlačený strúčik cesnaku a vymiešame do tekutého dresingu. Pridáme soľ a korenie.
3. Hotový dresing vlejeme k šošovici so zeleninou a s bylinkami a všetko spolu premiešame a dochutíme podľa želania. Jeme len tak, samotné, ako prílohu, ale verte, že na ďalší deň neostane.

Recepty pre zdravé črevo

doc. MUDr. Ladislav Kužela
& Martina Kuželová

NECH JE JEDLO VAŠÍM LIEKOM

SÚŤAŽ

Ak čakáte knihu o najlepšej diéte alebo recepty na zázračné chudnutie z prášku, či ako sa dostať do formy za 5 dní, tak táto kniha vám rozhodne nepomôže. No ak vám naozaj záleží na celkovom zdraví, ak chcete spoznať „tajomstvo" zdravého a aktívneho života, potom ste našli presne to, čo potrebujete.

Vaša strava by mala byť založená na rozmanitosti. Dobré črevné a celkové zdravie si zabezpečíte veľmi jednoducho a hravo – „dúhou na tanieri". Potešte svoje mikróby v črevách aj samých seba a výber a príprava jedla vás začne bavit'!

Recepty, ktoré ponúka táto kniha, obohatia váš jedálny lístok o množstvo rastlinných pokrmov. Autori dvoch úspešných knižných titulov Zdravé črevo a trávenie a Zdravie bez liekov, Ladislav Kužela a Zuzana Čižmáriková, pribrali tentoraz do tímu aj zanietenú „kuchárku", Martinu Kuželovú. Na základe rodinných jedál Kuželovcov tak vznikla kniha zdravých receptov, ktoré si aj vy dokážete uvarit' bez toho, aby ste celkom vyprázdnili peňaženku a museli zháňať suroviny v rôznych obchodoch.

Najnovšie vedecké poznatky z oblasti črevnej mikrobioty nájdete v dielach doc. Kuželu a dr. Čižmárikovej. Prestaňte počítať kalórie a zamerajte sa na kvalitu potravín. Obzvlášť tých sezónnych. Uvidíte, aký zázrak sa udeje s vaším telom!

SÚŤAŽ o knihu
RECEPTY PRE ZDRAVÉ ČREVO

Milí čitatelia, pošlite nám na e-mail: **info@bezlepku.sk** s predmetom mailu **RECEPTY PRE ZDRAVÉ ČREVO**, vaše obľúbené a odskúšané recepty na bezlepkové jedlá a trom z vás pošleme knihu, ktorú vám venuje vydavateľstvo **www.ikar.sk**

Bezlepkové cestoviny futu

Čo sú bezlepkové cestoviny a pre koho sú určené?

Bezlepkové penne, fusilli, macheroni či gomiti s vysokým obsahom bielkovín pre všetkých ľudí milujúcich cestoviny, no zároveň sledujúcich nutričné hodnoty a zloženie potravín vo svojom jedálničku. Tradičnú múku sme nahradili sezamovou a ľanovou, ale aj exotickou múkou zo zelených banánov. Pre optimálnu chuť a konzistenciu sme pridali vajíčka.

Bezlepkové cestoviny sú skvelou ale hlavne zdravou voľbou pre celiatikov alebo pre ľudí, ktorí trpia inou neznášanlivosťou na lepok. Zdravé cestoviny bez lepku, sú vyrobené z alternatívnych surovín, v našom prípade nájdete sezamové, z múky zo zelených banánov alebo zo slnečnicovej múky. Sú bohaté na vlákninu, vitamíny a minerály. Bezlepkové cestoviny sú ideálne pre ľudí, ktorí holdujú zdravému stravovaniu alebo zo zdravotných dôvodov musia držať bezlepkovú diétu. Určite vás potešia tým, že sú skvelou alternatívou ku tradičným pšeničným cestovinám z bielej múky a môžete ich použiť pri príprave vašich obľúbených cestovinových receptoch. Napríklad cestoviny s pestom, s rôznymi druhmi omáčok alebo len tak samostatne ako príloha k nejakému jedlu. Veľmi veľkým pozitívom je aj to, že sú bezlepkové zdravé cestoviny veľmi ľahko stráviteľné, čo znamená, že sú vhodné pre ľudí, ktorí majú problémy s tráviacim traktom. Tieto cestoviny majú tiež nižší glykemický index ako tradičné pšeničné cestoviny, čo znamená, že pomáhajú udržiavať vašu hladinu cukru v krvi stabilnú.

SEZAMOVÉ BEZLEPKOVÉ CESTOVINY

Sezamová múka je vyrobená lisovaním za studena. Tento proces je považovaný za najšetrnejší postup, akým možno získať olej zo semienok. Sezamová múka je ľahká, ale je v nej cítiť charakteristická chuť sezamu. Má vysoký obsah vlákniny. Sezamové paleo bezlepkové cestoviny veľmi dobre fungujú ako typické talianske jedlá s pestom. Ich základ je vyrobený z kvalitnej bezlepkovej sezamovej múky, tapiokového škrobu a celého vaječného prášku.

Fusilli – Sezamové vrtuľky, paleo bezlepkové cestoviny 250 g
Gomiti – Sezamové kolienka, paleo bezlepkové cestoviny 250 g
Penne – Sezamové paleo bezlepkové cestoviny 250 g

BEZLEPKOVÉ CESTOVINY Z MÚKY ZO ZELENÝCH BANÁNOV

Áno, čítate správne! Múka zo zelených banánov je bohatá na minerály a vlákniny. Vyrába sa z nezrelých zelených banánov, ktoré sa najskôr ručne olúpu, nakrájajú na menšie kúsky, potom sa niekoľko dní sušia a nakoniec rozomeľú. Na 1 kilogram múky sa spotrebuje približne 8 až 10 kilogramov zelených banánov. Tie sú považované za zeleninu. Možno vás prekvapí, že zelené banány nemajú chuť ako tie klasické žlté. Paleo bezlepkové cestoviny zo zelených banánov sa vyznačujú neutrálnosťou, jemnou chuťou a vôňou. Sú hrubšie. Ich základ je vyrobený z kvalitnej bezlepkovej múky, tapiokového škrobu a celého vaječného prášku.

Macheroni – Makaróny zo zelenej banánovej múky, paleo bezlepkové cestoviny 250 g

BEZLEPKOVÉ CESTOVINY Z MÚKY Z TMAVÉHO ĽANU

Ľanová múka je vyrobená lisovaním ľanu za studena. Tento proces je považovaný za najšetrnejší postup, akým možno získať olej zo semien. Bezlepková ľanová múka je veľmi výrazná, a to aj preto, že v nej hrá zásadnú úlohu chuť ľanových semienok. Paleo bezlepkové cestoviny z tmavého ľanu sa vyznačujú výraznou chuťou a vôňou. Veľmi dobre fungujú ako typické talianske pokrmy s pestom či syrom. Základ bezlepkových cestovín z tmavého ľanu je v kvalitnej múke, tapiokovom škrobe a celom vaječnom prášku.

Fusilli – Vrtuľky z ľanovej múky, paleo bezlepkové cestoviny 250 g

PALEO BEZLEPKOVÉ CESTOVINY UZATVÁRAJÚ TIE SLNEČNICOVÉ

Slnečnicová múka je vyrobená lisovaním slnečnicových semien za studena. Tento proces je považovaný za najšetrnejší postup, akým možno získať olej zo semien. Potom sa slnečnicové semienka jemne pomelú. Majú vysoký obsah vlákniny, bielkovín, vitamínov i minerálov. Základ slnečnicových paleo bezlepkových cestovín je v kvalitnej múke, tapiokovom škrobe a celom vaječnom prášku. Slnečnicové cestoviny sú tenké, hladké a klzké. Vyznačujú sa výraznou chuťou, ktorá je typická pre slnečnicové semienka. Môžete ich podávať k slaným i sladkým pokrmom.

Fusilli – Vrtuľky zo slnečnicovej múky, paleo bezlepkové cestoviny 250 g

Potraviny FUTU prinášajú alternatívny spôsob stravovania, ktorý je nutrične hodnotný a šetrný k prírode. Sú vyrobené pod dohľadom odborníkov, s dôrazom na kvalitu a chuť surovín.

Navštívte náš nový e-shop a vyberte si to najlepšie pre vás a vaše deti.

www.futu.sk

www.facebook.com/foodsforfuture
www.instagram.com/futu.planet

Bezlepkový kakaovník

Potrebujeme:

Na cesto: 200 g bezgluténovej múky **Promix Beta**, 1 kopcovitá PL **pohánkovej múky Novalim**, 150 ml vlažného mlieka, 1 vajce, 20 g bravčovej masti, 1 kopcovitá PL bieleho smotanového jogurtu, pol balíčka sušeného droždia, 1 ČL vanilkového cukru, kôra z polovice citróna, 1 kopcovitá PL kryštálového cukru
Na plnku: 120 g mäkkého masla, 100 g práškového cukru, asi 5-6 PL horkého kakaa, 1 vajce na potieranie

Postup:

Suché prísady premiešame, pridáme citrónovú kôru a potom aj mokré prísady – vajce, jogurt, masť a mlieko. Pomocou mixéra s hnetacími metličkami miesime cesto aspoň 7 minút.
Vymiesené cesto mokrými rukami ešte vytvarujeme do bochníka a prikryté plastovou fóliou ho necháme v miske v teple vykysnúť na dvojnásobok.
Vykysnuté cesto vyklopíme na dobre pomúčenú dosku, zľahka ho premiesime a potom dlaňami roztlačíme na menší obdĺžnik.

Ten potrieme zmäknutým maslom, posypeme najprv vrstvou práškového cukru a potom aj horkým kakaovým práškom.
Cesto zrolujeme a opatrne ho premiestnime na plech vystlaný papierom na pečenie. Prikrytý ho necháme ešte asi pol hodinu podkysnúť.

Rúru predhrejeme na 180 stupňov. Kakaovník pred pečením potrieme dvomi vrstvami rozšľahaného vajíčka, špáradlom ho skrz prepichneme na viacerých miestach, aby mala kade unikať para a kakaovník tak nepraskne.
Pečieme ho asi pol hodinu do zlatohneda. Po dopečení ho necháme úplne vychladnúť. Pred podávaním ho môžeme posypať práškovým cukrom.

NAŠTARTUJTE SVOJ DEŇ S BEZLEPKOVÝMI POTRAVINAMI OD GYMBEAM

Využite zľavu 5 % s kupónom **BEZLEPKU5**

GymBeam

DOBRÁ ENERGIA PRE KAŽDÝ ŠPORT

ZDRAVÉ RAŇAJKY ZA PÁR MINÚT

POTREBUJETE:

250 ml mlieka alebo vody
50 g bezlepkových ovsených vločiek GymBeam
10 g proteínu Just Whey od GymBeam
2 ČL arašidového masla od GymBeam
hrsť lyofilizovaných jahôd GymBeam
ZERO Sirup čokoláda GymBeam podľa chuti

POSTUP: Vločky prisypeme k vriacemu mlieku alebo vode a varíme 2 minúty. Potom k nim pridáme proteín, arašidové maslo a varíme na miernom plameni ešte 10 minút. Uvarenú kašu preložíme do misky, polejeme ZERO sirupom, ozdobíme lyofilizovanými jahodami a podávame. Dobrú chuť.

Nutričné hodnoty:

546 kcal | **41** g bielkovín | **49** g sacharidov | **19** g tukov | **6** g vlákniny

Zľavový kupón viete uplatniť na produkty značky GymBeam, BeastPink, VanaVita, Strix a XBEAM na www.gymbeam.sk do 31. 12. 2023.

www.gymbeam.sk | #gymbeam | @gymbeamsk

ŽIADNY LEPOK,
plná chuť zdravia

Intolerancia na lepok je už bežným a čoraz častejším problémov Slovákov v dnešnej dobe. No našťastie sa už nemusia natoľko obmedzovať a aj s týmto typom intolerancie si môžu bez obáv a zdravotných komplikácií vychutnávať chutné potraviny a pochutiny.

Dnešný potravinový trh je, avšak už na vysokej úrovni a figurujú na ňom väčšie či menšie firmy, ktoré vyrábajú kvalitné potraviny pre ľudí s intoleranciou lepku. Ako príklad môžeme uviesť spoločnosť Tomata s.r.o.

Tomata s.r.o. je stabilná slovenská rodinná firma. Na slovenskom trhu pôsobí od roku 1991 a odvtedy sa im podarilo stať sa najväčším výrobcom paradajkového pretlaku na území Slovenska. Vyrába však aj iné produkty ako kečupy, omáčky, horčice a ďalšie pochutiny.

Spoločnosť Tomata s.r.o. dbá na kvalitu produktov. Ich skvelá chuť je podchytená spoluprácou s overenými, poctivými pestovateľmi. Vo svojom portfóliu má cez 40 druhov produktov, ktoré Tomata s.r.o. dodáva do všetkých obchodných sietí.

Žiadny lepok, plná chuť zdravia

Zdravie a chuť sa spojili v našich bezlepkových výrobkoch. Naše výrobky sú plné chuti a bez lepku, takže sa môžete tešiť na plnú chuť jedál bez obáv o svoje zdravie.

Kečup a iné produkty značky Tomata, sú tou správnou voľbou pre všetkých celiatikov, bez toho, aby museli skúmať zloženie produktu a overovať si či ich s chuťou môžu skonzumovať bez obáv o svoje zdravie.

Ďalšou výhodou je, že produkty Tomata nepoužívajú nepopulárne, geneticky modifikované suroviny, čo znamená, že sú úplne prírodné a to v dnešnej dobe chceme.

Dôkazom toho, je aj niekoľko certifikátov IFC a výrobky ohodnotené ocenením kvality Slovak Gold. No okrem obsahu si spoločnosť Tomata dáva záležať aj na obaloch, ktoré sú plne recyklovateľné.

100% chuť a nemenej percentná kvalita v každom produkte, zvonka i zvnútra

Pri výrobnom procese sú spracované naše, slovenské paradajky a horčičné zrná. Samozrejme, používajú sa aj suroviny zo zahraničia, pri tých je však pôvod taktiež garantovaný - iba a len od transparentných dodávateľov. Vysoký podiel a kvalita rajčín a horčičných semien, s pridaním výberových korenín najvyššej akosti, to všetko si predstavte pod názvom Tomata. Bez lepku, umelých farbív, lokálne a hlavne vo vysokej kvalite, sú tou najlepšou voľbou pre každého, vrátane celiatikov.

made with the best of us

bezlepkové cesto na pizzu pre začiatočníkov.

Dnes sa môžete vykašľať na donášku pizze, pretože **domácu pizzu s mäkkou kôrkou** si môžete vytvoriť aj doma a to len z 6 ingrediencií!

Čas: **85 minút**
Budete potrebovať

340 g vlažnej vody
60 g oleja
1 štipka soli
½ lyžice kryštálového cukru
500 g **Schär Mix it! Universal**
10 g sušeného droždia
alebo
21 g čerstvého droždia

Z cesta vám vyjdú 4 pizze s priemerom 26 cm, prípadne 2 veľké plechy.

Postup

1. Do misy dajte vlažnú vodu, potom olej, soľ a cukor, nakoniec pridajte múku a droždie.
2. Pomocou kuchynského robota (použijeme háky na miesenie) vymieste cesto tak, aby bolo cesto kompaktné a mierne lepkavé. Alebo ho môžete vymiesiť aj rukou.
3. Cesto vyformujte do tvaru gule a nechajte ho 30 minút odpočívať prikryté vlhkou utierkou na teplom mieste. orieškami a žeruchou.
4. Potom cesto opäť krátko premieste.
5. Vytvarujte do okrúhlej pizze alebo ho rozvaľkajte na veľkosť plechu na pečenie.
6. Cesto prikryte vlhkou utierkou a nechajte ho kysnúť ďalších 30 minút. Medzitým rozohrejte rúru na 230 °C vo ventilátorovej rúre (240 °C v bežnej rúre).
7. Cesto potrieme paradajkovou omáčkou podľa vlastného výberu a vložíme do rúry.
8. Nechajte cesto mierne zapiecť, potom pridajte vaše obľúbené prísady a pečte zhruba 13 minút, kým nedosiahne požadovanú farbu.

Gluten FREE

Prečo bez lepku?

ČO JE TO LEPOK A PREČO EXISTUJÚ BEZLEPKOVÉ VÝROBKY?

Chlieb a pečivo, ako základné potraviny, sú veľkou časťou obyvateľstva konzumované niekoľkokrát denne. Tým ľuďom, ktorí trpia celiakiou a nemôžu prijímať potraviny s lepkom, je dôležité ponúknuť alternatívu k obvyklému chlebu a pečivu, ktoré lepok obsahujú.

Napriek tomu konzumácia bezlepkového pečiva nie je voľbou len pre ľudí chorých, trpiacich celiakiou. Vyhýbanie sa potravinám, ktoré obsahujú lepok, je aktuálnou témou a stáva sa trendom pre významnú časť obyvateľstva, ktorá preferuje bezlepkový životný štýl.

Umožnite svojim zákazníkom, aby sa mohli vedome rozhodnúť pre potešenie z vašej ponuky chutnej rady bezlepkových pekárskych a cukrárskych výrobkov.

Potešenie z bezlepkových výrobkov

Bezlepkové výrobky sú súčasťou špeciálnej diéty pre osoby trpiace celiakiou a pre tých, ktorí sa sami rozhodli pre bezlepkovú diétu.

Lepok je hlavná bielkovina obsiahnutá v obilnom zrne. Má rozhodujúcu úlohu pri tvorbe cesta a určuje jeho pekárske vlastnosti. Cesto je lepšie spracovateľné a pekárske výrobky majú jemnú striedku.

VLASTNÁ VÝROBA – ŠESŤ NAJDÔLEŽITEJŠÍCH BODOV

1. V pekárni nesmie dôjsť ku kontaktu so surovinami, ktoré obsahujú lepok. Preto sa odporúča vyrábať a skladovať bezlepkové výrobky celkom oddelene.

2. Pokiaľ to z hľadiska priestoru nie je možné, je dôležitá separácia bezlepkových výrobkov aspoň v čase. Pred zahájením samotnej výroby je preto nevyhnutné veľmi dôkladne očistiť pracovnú plochu a zariadenia. Preto vždy dochádza najskôr k výrobe bezlepkových výrobkov a až potom k spracovaniu surovín obsahujúcich lepok.

3. Pri spracovaní rôznych zmesí sú nevyhnutné prísady ako olej, soľ, droždie a voda. Tieto suroviny musia byť tiež skladované a používané oddelene od výroby pečiva obsahujúceho lepok (z dôvodu vyvarovania sa kontaminácie lepkom).

4. Rozhodne je nutná samostatná pec pre bezlepkové pečivo, pretože aj malé zvyšky múky môžu obsahovať značné množstvo lepku.

5. Vyhnutie sa kontaminácii lepkom musí byť garantované aj po upečení bezlepkových výrobkov, to znamená v priebehu chladenia, balenia, skladovania a pri predaji.

6. Použitie bezlepkových zmesí z IREKSU zaručuje maximálnu bezpečnosť. Všetky dôležité zložky sú už obsiahnuté v 100 % zmesi a tým je vylúčené nebezpečenstvo kontaminácie lepkom pridávaním ostatných surovín.

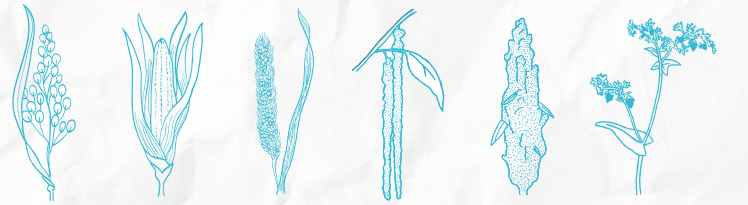
KTORÉ SUROVINY OBSAHUJÚ LEPOK A KTORÉ SÚ BEZLEPKOVÉ?

SUROVINY OBSAHUJÚCE LEPOK

Do tejto skupiny patria rôzne druhy obilia a odrody pšenice ako je špalda, zelená špalda (zožaté nezrelé zrno špaldy), jednozrnka, kamut (Khorasan pšenica), dvojzrnka, tvrdá pšenica a bulgur.

Pšenica | Raž | Jačmeň | Tritikale | Ovos

BEZLEPKOVÉ SUROVINY



Ryža | Kukurica | Proso | Amarant | Quinoa | Pohánka

Väčšina ľudí s neznášanlivosťou lepku môže zaradiť bezlepkový ovos do svojej bezlepkovej diéty bez toho, aby to malo negatívny vplyv na ich zdravie. Ovos je prirodzene bezlepkový, avšak v prípade bežného ovsa dochádza pri pestovaní a v dodávateľskom reťazci (výsadba, žatva, skladovanie a spracovanie) často ku kontaminácii plodinami ako je pšenica, raž a jačmeň, ktoré obsahujú lepok. Kvôli týmto stopám je prekročený maximálne povolený obsah lepku 20 mg/kg, a tým sa podľa nariadenia EÚ 1169/2011 zaraďuje medzi obilniny obsahujúce lepok. Vďaka najmodernejším výrobným procesom, veľkému úsiliu a starostlivosti, aby sa zabránilo kontaminácii s ostatnými lepkovými obilninami, vznikol ovos, ktorý je vhodný pre bezlepkovú výživu a môže byť podľa vykonávacieho nariadenia EU Nr.828/2014 označený ako „bezlepkový“. Aj IREKS využíva túto možnosť a pridáva do svojich produktov bezlepkové ovsené vločky.

IREKS

IREKS ENZYMA, s.r.o. | Vyšná Šebastová 262 | 080 06 Prešov | SLOVENSKO | Tel.: +421 517 470 000 | ireks@ireks.sk | www.ireks.sk

made with the best of us

bezlepkové vegánske lievance.

Či už máte radi na raňajky slané alebo sladké, máme pre vás tip na vynikajúce vegánske lievance. **Na slano, či na sladko,** nakombinujte si na ne vaše obľúbené toppingy. A ich príprava naozaj nemôže byť jednoduchšia vďaka nášmu novému mixu Mix Pancakes & Waffles.

Čas: **30 minút**
Budete potrebovať

Pre sladký variant:
130 g **Schär Mix Pancake & Waffle**
220 g mandľového alebo kešu mlieka, nesladeného
55 g jablkové pyré

Pre slaný variant:
130 g **Schär Mix Pancake & Waffle**
220 g mandľového alebo kešu mlieka, nesladeného
55 g jablkové pyré
2 lyžičky byliniek podľa vlastného výberu
soľ a korenie

Postup

1. Všetky prísady vložte do misy a premiešajte
2. Cesto nechajte chvíľu odpočívať. Medzitým rozohrejte panvicu s nepriľnavým povrchom na vysokú teplotu.
3. Lievance pečte po jednom, v závislosti od požadovanej veľkosti, na stredne silnom ohni, kým nie sú obe strany zlatohnedé.

Tip Sladký variant podávajte s javorovým sirupom a ovocím, a slaný so sójovým tvarohom, praženými píniovými orieškami a žeruchou.

„Pretože viem, čo je pre mňa dobré.“

dmBio
ovsený nápoj
1 l

dmBio
fusilli z červenej šošovice
300 g

dmBio
jemné ovsené vločky
500 g

dmBio
kukuričná krupica na polentu
500 g

dmBio
pohánková celozrnná múka
500 g

dmBio
ovsené cappuccino
230 ml

Moja dm-App
mojadm.sk

dm

TU SOM ČLOVEKOM
TU NAKUPUJEM

PEČENIE BEZ STAROSTÍ

Čerstvé pekárske droždie VIVO a **FALA** rovnako ako aj sušené droždie **SAF INSTANT** sú prirodzene bezlepkové a sú teda vhodné pre bezlepkovú diétu, či už sa jedná o prípravu pečiva, nátierok alebo drožďových knedličiek do polievok.

Spoločnosť **Lesaffre Slovensko**, a. s. si je vedomá potrieb svojich zákazníkov, a preto dohliada, aby sa pri výrobe cielene používali suroviny a pomocné materiály, ktoré **lepok neobsahujú**.

Samotné droždie – kvasinková bunka – vo svojom organizme lepok netvorí a neobsahuje ho ani žiadna z ďalších použitých výrobných surovín. Škrob používaný ako filtračná vrstva v procese výroby býva zdrojom obáv celiatikov, pretože v zanedbateľnom množstve sa môže dostať (a skutočne sa dostáva) do finálneho výrobku. Všetky výrobné závody skupiny Lesaffre používajú výhradne zemiakový škrob, čím je vylúčené riziko akejkoľvek prítomnosti lepku v droždí.

Sušené droždie **SAF INSTANT** má trvanlivosť až 18 mesiacov, má jednoduché a praktické použitie (zo sušeného droždia nie je nutné pripravovať kvások, iba sa zmieša s ostatnými surovinami). Odporúčané dávkovanie je 5 – 10 g **sušeného droždia SAF INSTANT** na 500 g bezlepkovej múky.

Čerstvé lisované droždie v kockách **VIVO** a **FALA** je klasická forma droždia. Cesto sa pripravuje buď pomocou kvásku, alebo zmiešaním droždia s ostatnými surovinami. Odporúčané dávkovanie je 1 kocka (42 g droždia VIVO alebo FALA) na 500 g bezlepkovej múky.

talianske bezlepkové lasagne.

Ak láska prechádza cez žalúdok, tak najlepší spôsob ako povedať **„Ľúbim ťa“**, je upiecť horúce krémové lasagne! Rozmaznávajte svojich priateľov s celiakiou touto bezlepkovou verziou talianskej klasiky.

Čas: **100 minút**
Budete potrebovať **350 g Schär Lasagne**

Na bešamel:
40 g **Schär Mehl Farine**
500 ml mlieka
40 g masla
1 štipka soli
1 štipka bieleho korenia
trochu čerstvo mletého muškátového orieška

Na ragú:
trochu extra panenského olivového oleja
200 g zmiešaného mletého mäsa
½ pohára červeného vína
400 g paradajkového pretlaku
50 g sušených húb
1 zväzok čerstvých byliniek
1 stonka zeleru
1 mrkva
½ cibule
trochu nastrúhaného parmezánu

Postup Béchamelová alebo biela omáčka

1. Nalejte mlieko do hrnca a priveďte do varu.
2. V samostatnom hrnci rozpustite maslo, pridajte múku a dobre premiešajte.
3. Keď sa zmes sfarbí do hneda, znížte teplotu a za stáleho miešania po troškách prilievajte mlieko.
4. Nakoniec pridajte soľ, korenie a muškátový oriešok.
5. Omáčka by nemala byť príliš hustá, ani príliš tekutá.

Ragú

6. Namočte huby do vody.
7. Cibuľu, cesnak, mrkvu a zeler nakrájajte nadrobno a orestujte na rozpálenom oleji. Potom pridajte mleté mäso, ktoré dobre opečte.
8. Všetky ingrediencie podlejte 1/2 pohára červeného vína, potom pridajte paradajkovú omáčku a namočené huby, ktoré pred tým ako ich vložíte do hrnca, poriadne vyžmýkajte.
9. Nakoniec pridajte bouquet garni (zväzok čerstvých byliniek).
10. Osoľte a okoreňte, panvicu prikryjete, znížite teplotu a varte približne 1 hodinu.
11. Na dno zapekacej misy dajte trochu omáčky, na ňu položte vrstvu cestovín, potom vrstvu mäsovej omáčky a potom trochu bielej omáčky, potom pokračujte rovnakým spôsobom a striedajte prísady, aby ste vytvorili 4 vrstvy cestovín.
12. Poslednú vrstvu cestovín bohato posypte strúhaným parmezánom a potom lasagne pečte 20 minút v rúre pri teplote 180 stupňov. Prajeme dobrú chuť!

Tekvicový trhanec z ryžovej múky

Potrebujeme:

1 hrnček tekvicového pyré, polovička banánu, ½ hrnčeka **Novalim ryžovej múky**, ½ hrnčeka mandľovej múky (alebo najemno mletých mandlí), 2 vajcia, štipka soli, 2 PL kokosového oleja bez vône, ½ ČL jedlej sódy (nemusí byť), ½ ČL mletej škorice, čučoriedkový lekvár, čučoriedky, maliny, mandľové lupienky

Postup:

Banán roztlačíme vidličkou a zmiešame s tekvicovým pyré (to si pripravíme uvarením ošúpanej a na kocky nakrájanej tekvice hokkaido, ktorú následne rozmixujeme a necháme vychladnúť – prípadne použijeme kúpené pyré).

Pridáme všetky ostatné suroviny na cesto a metličkou spolu dôkladne vymiešame na mierne husté cesto.

Na menšej panvici rozpálime olej a polovicu cesta rozotrieme na panvici v mierne hrubšej vrstve. Stiahneme teplotu a pomaly opekáme. Keď je zo spodu cesto opečené do zlatista, začneme ho po kúskoch otáčať na druhú stranu – takto sa nám potrhá a vznikne trhanec.
Druhú stranu teraz už potrhaného cesta opekáme za občasného premiešania tiež do zlatista.

Hotový bezlepkový trhanec vyklopíme na tanier a postup zopakujeme s druhou polovicou cesta. Dochutíme lekvárom, ovocím a ozdobíme mandľovými lupienkami.

GreenFood NUTRITION

Vyberte si u nás z viac ako 200 výrobkov pre vaše zdravie!
www.greenfood.eu

Low Sugar palacinky 500 g

Hotová instantná zmes s nízkym obsahom cukru určená na prípravu chutných lievancov alebo palaciniek, ktoré sú vyrobené z prvotriednych surovín bez konzervantov, umelých farbív a stabilitzátorov. V príchutiach natural a kakao.

Proteínová pohánková kaša 500 g

Proteínová bezlepková kaša vo forme výdatného jedla s nízkym obsahom cukrov (LOW CARB a vysokým podielom bielkovín. Dostupné v príchutiach banán, kakao, vanilka, natural.

VEGAN

Vegan proteínová kaša ovsená 500 g

Hotová instantná zmes s nízkym obsahom cukru a vysokým obsahom proteínu (28 %) určená na prípravu chutnej kaše, ktorá je vyrobená z prvotriednych európskych surovín.

VEGAN

Proteínová polievka Hrachová 250 g

Kvalitná instantná proteínová hrachová polievka s vysokým obsahom prírodných surovín a slaninovou arómou. To všetko 100% vegan.

Stačí len 3 minúty na prípravu

Aj zdravá výživa môže mať skvelú chuť!

GreenFood Nutrition sú české bezlepkové potraviny a výživové doplnky z prvotriednych prírodných surovín. Nech už dodržiavate redukčnú, vegánsku, vegetariánsku diétu, máte intoleranciu na laktózu, lepok alebo len vyznávate zdravý životný štýl, všetky výrobky vyrábame tak, aby si u nás mohol vybrať naozaj každý.

Registruj sa na www.greenfood.eu a získaj **10% zľavu na všetky nákupy!**

PREMIUM QUALITY · VEGAN CAPS · VEGAN · LOW SUGAR · LACTOSE FREE · GMO FREE · GLUTEN FREE

Výroba je certifikovaná podľa ISO 22000:2018

Krkovička so šalátom Tabouleh

Potrebujeme:

500 g bravčovej krkovičky, 100 ml olivového oleja, 1 PL horčice, 4 strúčiky cesnaku, hrsť čerstvých nasekaných lístkov rozmarínu, čerstvo pomleté čierne korenie, soľ
Na šalát: 1 **bezgluténová tarhoňa Procel**, 250 g hladkolistej petržlenovej vňate (len lístky, bez stopiek), 100 g lístkov mäty, 2 paradajky, 1 červená cibuľa, 1-2 PL olivového oleja, šťava z polovice citróna, 1 PL bieleho vínneho octu, soľ

Postup:

Najprv si pripravíme marinádu na krkovičku. V menšej miske si zmiešame olivový olej, horčicu, pretlačený cesnak a rozmarín. Krkovičku nakrájame na približne 1 cm hrubé plátky a potrieme marinádou z obidvoch strán. Potom z oboch strán osolíme, okoreníme a prekryjeme potravinovou fóliou. Dáme do chladničky aspoň na dve hodiny, ideálne cez noc.

Mäso vyberieme z chladničky aspoň 30 minút pred grilovaním, aby nebolo studené. Grilujeme na rozpálenom grile alebo panvici z každej strany pár minút, kým sa krkovička neprepečie.

Pripravíme si šalát. Petržlenovú vňať a mätu nasekáme nadrobno. Umyté paradajky a očistenú cibuľu nakrájame na malé kocky. Všetko spolu dobre premiešame. Pridáme olivový olej, ocot a citrónovú šťavu, podľa chuti osolíme a okoreníme a opäť premiešame. Na koniec pridáme tarhoňu, ktorú sme si uvarili podľa návodu. Na toto množstvo šalátu budeme potrebovať asi 150 g.

ŽITNOOSTROVSKÁ

BEZLEPKOVÁ PEKÁREŇ

Best Of

PRVÁ SLOVENSKÁ PEKÁREŇ BEZ LEPKU, KVÁSKU A DROŽDIA!

RUČNE VYROBENÉ S LÁSKOU NA SLOVENSKU

ČERSTVÉ POTRAVINY A NAJMÄ PEČIVO

VHODNÉ PRE KAŽDÉHO CELIATIKA

- BEZ DROŽDIA
- BEZ MLIEKA A LAKTÓZY
- BEZ VAJEC
- BEZ SÓJE
- VEGAN
- BEZ GMO
- BEZ PRIDANÉHO CUKRU
- S NÍZKYM OBSAHOM TUKU

AVITA®

Prírodné doplnky výživy bez lepku a laktózy

Vyrobené na Slovensku

Ekologické balenie

Overená receptúra

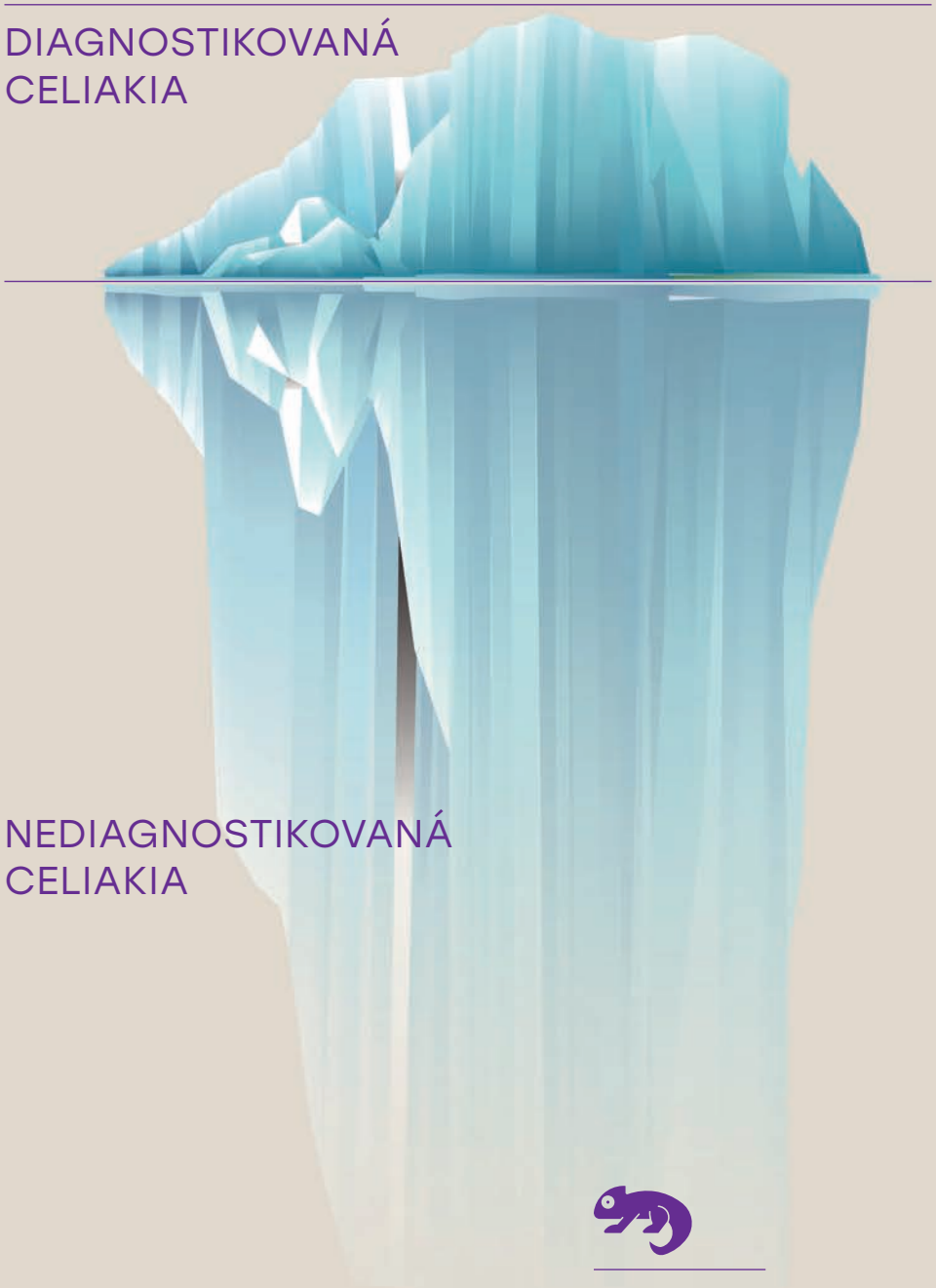
Vyrobené na Slovensku

Kvalitné suroviny

ZĽAVA -15% s kódom **Bezlepku2023** na **www.avita.sk**

Zľavový kód platí na nezľavnený sortiment do 31.12.2023.

MOŽNO MÁTE **CELIAKIU** A **SKRÝVA** SA ZA INÚ DIAGNÓZU



?!

Celiakia sa zaraďuje do chorôb s obrazom „celiakálneho ľadovca“, ktorého dve tretiny sa nachádzajú pod vodou, a to sú vlastne nediagnostikovaní pacienti. Pritom stačí tak málo. Navštíviť lekára, alebo si pred jeho návštevou zakúpiť domáci test. Dôležité je neprechádzať na bezlepkovú diétu bez konzultácie s lekárom.

Ešte stále je veľa celiatikov, ktorí o svojej diagnóze nevedia, liečia sa na iné diagnózy a niekedy sa aj roky zbytočne trápia. Za mnohými diagnózami sa skrýva práve celiakia, ktorej sa hovorí aj chameleón medzi chorobami.

NEMÁTE CELIAKIU?

ČO JE CELIAKIA?

Celiakia je ochorenie postihujúce súčasne mnohé orgány. Jedná sa o chronické autoimunitné ochorenie, kedy po pôsobení lepku (gluténu) dochádza k poškodeniu sliznice tenkého čreva. Lepok (glutén) je bielkovina nachádzajúca sa v obilninách ako pšenica, jačmeň, raž, kontaminovaný ovos a vo všetkých výrobkoch z nich vyrobených, alebo do ktorých boli tieto obilniny pridané ako súčasť prídavných látok. Ide o celoživotné a geneticky podmienené ochorenie, kedy jedinou možnou liečbou je vynechanie lepku z jedálničku pacienta. Celoživotná prísna bezlepková diéta vedie k vymiznutiu príznakov a predchádza rizikám, ktoré sú s touto diagnózou spojené.

Pridajte sa k nám na www.facebook.com/BEZlepku.sk

DIAGNOSTIKA OCHORENIA

Prvým krokom v rámci diagnostiky celiakie je podozrenie lekára na celiakiu na základe klinických ťažkostí pacienta a serologické vyšetrenie, kedy sa z krvi stanovujú špecifické markery poukazujúce na toto ochorenie. V prípade že sú krvné testy pozitívne, pacient musí absolvovať enterobioptické vyšetrenie u gastroenterológa, tzv. ,,hadicu,, kedy sa pacientovi odoberá vzorka zo sliznice tenkého čreva. Doplnkovou diagnostickou metódou je vyšetrenie špecifických antigénov HLA DQ2 a DQ8, ktorých prítomnosť naznačuje genetickú predispozíciu pre celiakiu. Nakoľko sa jedná o genetické ochorenie, každý pacient by mal svojmu obvodnému lekárovi oznámiť, že sa u jeho prvostupňového príbuzného celiakia vyskytla. Podľa ESPGHAN 2012 (Európska spoločnosť pre pediatrickú gastroenterológiu, hepatológiu a výživu) je možný, podľa prísnych diagnostických kritérií, výsledkov, stanoviť u pacienta v detskom veku diagnózu celiakie aj iným spôsobom. Tento spôsob môže navrhnúť po dohode s rodičmi len pediatrický gastroenterológ. Počet diagnostikovaných celiatikov na Slovensku k 31.12.2022 bol 32.139, pričom počet detí bol 9.001 a počet dospelých 23.138. Predpokladá sa však, že ich celkový počet je oveľa vyšší. Ten rozdiel predstavujú ľudia, ktorí o svojej diagnóze zatiaľ ešte stále nevedia...

Medzinárodný deň celiakie si pripomíname každý rok 16. mája. Tento sviatok sa oslavuje od roku 2003 a má za úlohu zvýšiť povedomie o tomto celoživotnom ochorení, ktoré postihuje približne 1 % obyvateľov. Vzhľadom k tomu, že len asi každý desiaty človek trpiaci celiakiou o svojej diagnóze vie, je dôležité venovať sa šíreniu informácií nielen medzi odbornou verejnosťou, ale aj tou laickou.

PRÍZNAKY CELIAKIE

V detskom veku je to predovšetkým celkové neprospievanie (výška, hmotnosť), opakované bolesti brucha, vracanie alebo hnačky. U dospelých sa okrem tráviacich ťažkostí stretávame častejšie s prejavmi mimo tráviaci trakt ako únava, psychické poruchy, anémia z nedostatku železa, rednutie kostí, poruchy menštruácie, problémy s otehotnením, kožné vyrážky, zápaly kĺbov, defekty zubnej skloviny. Čoraz častejšie sa jedná o úplne bezpríznakových pacientov, ktorí nemajú žiadne ťažkosti a celiakia im bola diagnostikovaná náhodne, alebo v rámci skríningu príbuzných pacientov s celiakiou.

RIZIKÁ PRI OMEŠKANÍ DIAGNOSTIKY

Neliečená celiakia vedie k chronickému deficitu živín ale tiež malígnym ochoreniam ako napr. karcinómy tenkého čreva, sliznice úst a pažeráka a tzv. non-Hodgkinov lymfóm (rakovina lymfatických uzlín). Pacienti s celiakiou majú taktiež zvýšené riziko ďalších autoimunitných ochorení ako cukrovka I. typu, alebo ochorenie štítnej žľazy.

Žijeme bez lepku
NOVALIM®
Založené / Since 1991
IREKS
BezLepku.sk
CELIAKIA.SK
pomáhame od roku 2002

CELIATICI
ČAKAJÚ NA SVOJU DIAGNÓZU

POMÔŽETE IM?
Na Slovensku je ešte stále veľa nediagnostikovaných celiatikov

RIZIKÁ PRI OMEŠKANÍ DIAGNOSTIKY

Medzi asociované choroby a zároveň aj prejavy celiakie patrí najčastejšie anémia, osteoporóza, poruchy fertility, kožné ochorenie Duhringová herpetiformná dermatitída a autoimunitné ochorenia ako Diabetes mellitus I. typu, Autoimunitná tyreoiditída, alebo Juvenilná artritída.
Neliečená celiakia zvyšuje nebezpečenstvo malígnych ochorení, ako sú adenokarcinóm tenkého čreva, orofaryngeálny a esofageálny karcinóm a non-Hodgkinov lymfóm.

VAROVNÉ SIGNÁLY CELIAKIE

Nakoľko sa jedná o multiorgánové ochorenie, prejavy celiakie môžu byť veľmi variabilné. U detí sa častejšie vyskytujú prejavy týkajúce sa tráviaceho traktu, u dospelých sa stretávame častejšie s prejavmi mimo tráviaci trakt. V poslednej dobe sa však čoraz častejšie stretávame s asymptomatickými pacientmi, ktorí boli diagnostikovaní v rámci rôznych iných vyšetrení, eventuálne v rámci skríningu príbuzných pacientov s celiakiou, nakoľko sa jedná o geneticky podmienené ochorenie.

DOSPELÍ

- Chronická hnačka a brušný diskomfort
- Obstipácia
- Pokles hmotnosti
- Malabsorpčný syndróm
- Únava alebo malátnosť
- Osteoporóza
- Infertilita, u žien amenorea
- Neuropatie
- Sideropenická anémia
- Zvýšené pečeňové testy
- Psychické problémy, schizofrénia, depresie
- Diabetes mellitus I. typu, Autoimunitná tyreoitída
- Autoimunitná Hepatitída a iné autoimunitné ochorenia
- M. Down, syndróm IgA imunodeficiencie a iné
- Nádorové ochorenia tráviaceho traktu

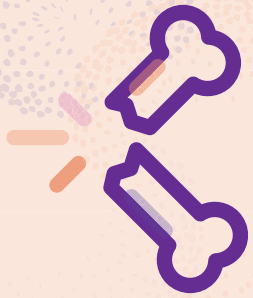
DETI

- Neprospievanie (nepriberanie na váhe alebo porucha rastu)
- Vracanie, hnačky, nafukovanie, opakujúca sa bolesť brucha, obstipácia
- Anémia, zvýšené pečeňové testy
- Avitaminózy (A, E, B, D3, K), nedostatok zinku, vápnika, kyseliny listovej
- Duhringova choroba, ekzémy, psoriáza, alergie, astma, epilepsia (nereagujúca na liečbu)

Žijeme bez lepku
NOVALIM®
Založené / Since 1991
IREKS
BezLepku.sk
CELIAKIA.SK
pomáhame od roku 2002

ATYPICKÉ PRÍZNAKY CELIAKIE

Anémia (Chudokrvnosť)

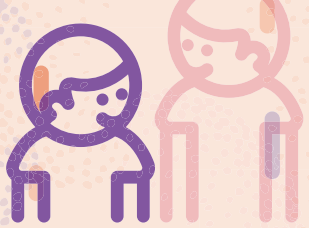


Osteoporóza

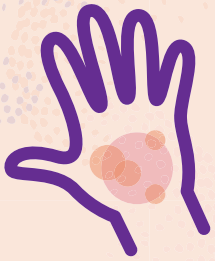
Reprodukčné poruchy

Neurologické problémy

Dentálne problémy



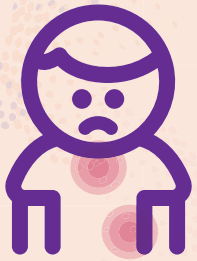
Slabý rast



Atopická pokožka

Dysfunkcia pečene

Reumatoidná artritída



Autoimunitné poruchy

Žijeme bez lepku
NOVALIM®
Založené / Since 1991

IREKS

BezLepku.sk

CELIAKIA.SK
pomáhame od roku 2002

Všetko o celiakii na www.celiakia.sk

Bezlepkové hotely

Rady lekárov

Informácie o stretnutiach celiatikov

Bezlepkové reštaurácie

Súťaže

Základné informácie o celiakii

Občianske združenia celiatikov

Recepty bez lepku

Facebook komunita

Bezlepkové výrobky

CELIAKIA.SK
pomáhame od roku 2002

Diskusné fórum

NOVINKA

všetky potraviny na recept na jednej stránke

www.potravinynarecept.sk

www.facebook.com/Celiakia.sk

Bezlepkové biele rožky

Potrebujeme:

350 g bezlepkovej múky Novalim **Promix Forte** (plus trochu na podsypanie), 225 ml vlažnej vody, 10 g čerstvého droždia, 1 PL jemného tvarohu, 1 ČL kryštálového cukru, 1 ČL soli, 1 ČL guarovej gumy, trochu oleja na potieranie

Postup:

Do misy dáme bezlepkovú múku Promix Forte a v strede spravíme priehlbinku. V troche vody rozrobíme droždie a cukor a nalejeme do múky. Misu prikryjeme igelitovým vreckom a necháme asi 15 minút pri izbovej teplote postáť, kým sa nevytvorí kvások.

Potom pridáme soľ, guarovú gumu, tvaroh a začneme miesiť cesto, miesime aspoň 10 minút. Cesto zoškriabeme gumenou varechou do stredu misy, zľahka ho poprášime bezlepkovou múkou a prikryté igelitovým vreckom ho necháme kysnúť v teple asi hodinu.

Nakysnuté cesto škrabkou vyklopíme z misy na dobre pomúčenú pracovnú dosku. Opäť ho trochu poprášime bezlepkovou múkou a naporcujeme na 6-8 rovnakých kúskov. Z nich vytvarujeme bochníčky. Tie prikryjeme a necháme 20 minút odpočinúť.

Rúru rozohrejeme na 200 stupňov. Bochníčky poprášime múkou, vyvaľkáme do oválu a natesno zrolujeme. Dlaňami ich ešte dotvarujeme do tvaru rožkov a poukladáme na plech vystlaný papierom na pečenie. Takto ich necháme poslednýkrát podkysnúť prikryté fóliou. Pred pečením rožky potrieme olejom. Pečieme ich na 200 stupňoch asi 25 minút.

BEZLEPKOVÉ CESTOVINY

500g kukuričné cestoviny Sam Mills – kolienka

500g kukuričné cestoviny Sam Mills – vretená

500g kukuričné cestoviny Sam Mills – rúrky

250g vretená z červenej šošovice Sam Mills

500g kukuričné cestoviny Sam Mills – špagety

250g penne zo zeleného hrášku Sam Mills

250g veretná z cíceru Sam Mills

Spoločnosť Baltaxia distribuuje na českom a slovenskom trhu:
Kukuričné bezlepkové cestoviny, ktoré sú vyrobené unikátnou výrobnou technológiou iba z kukuričnej múky a vody. Tieto cestoviny neobsahujú lepok, vajce, mlieko, sóju, cholesterol, škrob ani konzervačné látky a strukovinové bezlepkové cestoviny bohaté na bielkoviny. Vhodné pre vegánov, vegetariánov a pre bezlepkovú diétu.

Výrobca je držiteľom certifikátu BRC na výrobu bezlepkových produktov. Bezlepkové parametre týchto cestovín boli kontrolované v mnohých krajinách. V Českej republike boli cestoviny testované na obsah lepku Výskumným Potravinárskym Ústavom v Prahe.

www.facebook.com/SamMillsSK

www.baltaxia.sk

Piškótový nákyp bez lepku

Potrebujeme:

120 g múky **Promix PK alebo PK špeciál,** 30 g kryštálového cukru, 60 g práškového cukru, 5 vajec, citrónovú kôru, vanilkový extrakt , maslo na vytretie misiek, drobné ovocie (maliny, ríbezle, čučoriedky, černice)

Postup:

Vo väčšej miske vyšľaháme žĺtky s práškovým cukrom do nadýchanej svetlej peny. Pridáme citrónovú kôru, vanilkový extrakt a zamiešame.

V druhej miske vyšľaháme bielky s kryštálovým cukrom na sneh. Potom sneh opatrne zapracujeme do žĺtkovej peny. Napokon po častiach gumenou varechou primiešame preosiatu múku. Snažíme sa do cesta nahnať čo najviac vzduchu a to tým, že miešame veľkými pohybmi až na dno misy (malo by sa nám to podariť približne na 20 záberov gumenou varechou).

Dezertné zapekacie misky s priemerom asi 8 cm vymažeme maslom a vysypeme múkou. Cesto do nich rovnomerne nalejeme a zarovnáme. Na vrch môžeme jemne zatlačiť umyté a dobre osušené ovocie.

Dáme do rúry, ktorú sme si vopred vyhriali na 170 - 180 °C. Pečieme približne 15 minút a na záver urobíme test špajlou. Keď vyjde z cesta von suchá, nákypy sú hotové. Dezert necháme mierne vychladnúť. Podávame ho ideálne ešte trochu teplý (nie však horúci) posypaný práškovým cukrom.

M snacks®

Chrumkavý svet chutí

BEZ LEPKU GLUTEN FREE

Naše výrobky sa od samého začiatku na trhu presadzovali kvalitou, chuťou a rozumnou cenou. Vďaka tomu si získali priazeň spotrebiteľov a veríme, že tak to bude aj naďalej.

Veď iba uvedomelým prístupom k prírodným zdrojom dávame priestor pre zdravý a kvalitný život aj pre naše deti a deti našich detí. A výrobky z kukurice, ryže, pohánky alebo pšena sú tým najprirodzenejším zdrojom pre zdravý život každého z nás!

Výroba: Pex s.r.o., Krajná 938, 925 22 Veľké Úľany
Tel:. +421 31 7020 482
+421 903 354 406
+421 903 420 726
www .chrumky-pex.sk

Bezgluténový výrobok.Obsah lepku <20mg/kg.

Cuketová bábovka s ostružinami a lískovými oříšky

Na cca 10 – 12 plátků

- 200 g jemně strouhané oloupané cukety
- 200 g celozrnné bezlepkové směsi EAT-fit bešamel
- 100 g jemně mletých lískových oříšků
- 150 g ostružin obalených v rýžové mouce (případně okapaných z mrazáku)
- 150 ml řepkového oleje
- 3 vejce
- 10 g kypřicího prášku s vinným kamenem
- velká špetka soli
- 1 kávová lžička skořice
- 150 g hnědého cukru
- forma na bábovku (1–1,5 l) vymazaná tukem a vysypaná mletými oříšky

1. Troubu předehřejeme na 180 °C. V robotu nebo za pomoci mixéru vyšleháme vejce s cukrem do nadýchané žluté pěny, přišleháme olej a nastrouhanou cuketu. Nakonec opatrně vmícháme směs tvořenou z mouky, oříšků, soli, skořice a kypřidla.
2. Asi polovinu těsta vlijeme do vymazané a vysypané formy, posypeme polovinou ostružin, pak přidáme zbytek těsta a ostružin. Pečeme ve vyhřáté troubě cca 30–40 minut, nebo dokud nebude špejle zapíchnutá do středu těsta suchá.
3. Po upečení necháme formu s těstem úplně vychladnout venku na mřížce a teprve pak vyklopíme. Pocukrujeme nebo poléváme cukrovou polevou (150 g moučkového cukru smícháme se lžící citrónové šťávy). Zdobíme sekanými ořechy nebo jedlými sušenými květy.

SÚŤAŽ o knihu
Z RADČINA RODINNÉHO RECEPTÁŘE

Milí čitatelia, pošlite nám na e-mail: **info@bezlepku.sk** s predmetom mailu **Z RADČINA RODINNÉHO RECEPTÁŘE**, vaše oblíbené a odskúšané recepty na bezlepkové jedlá a trom z vás pošleme knihu, ktorú vám venuje vydavateľstvo **www.grada.sk**

Z RADČINA RODINNÉHO RECEPTÁŘE

Jak vařit úsporně bez lepku, mléka a jiných alergenů

Přejete si vařit jednoduše a úsporně, a přesto sestavit vynikající bezlepkový jídelníček, na kterém si pochutná celá rodina? Již čtvrtá kniha známé české autorky bezlepkových kuchařek Radky Vrzalové vám přináší přes 60 osvědčených i úsporných rodinných receptů, přehledně seřazených podle jednotlivých ročních období. Pojďte tedy společně nakouknout pod pokličku těchto rodinných receptur, které se u Radky dědí z generace na generaci v malých sešitcích i na starých pohlednicích, a objevte kulinářské poklady z dostupných surovin, které navíc zvládne připravit úplně každý. V kuchařce určitě najdete:

- Úsporné rodinné recepty z přirozeně bezlepkových surovin a jednodruhových mouk
- Recepty nejen pro bezlepkovou, ale také varianty pro bezmléčnou a bezvaječnou dietu
- Spoustu receptů vhodných i pro HIT pacienty
- Menu od polévky až po zákusek na každý měsíc v roce
- Speciality sváteční kuchyně – Velikonoce, Vánoce, oslavy Silvestra
- Prostor pro zápisky, postřehy a zkušenosti každé kuchařky i každého kuchaře
- Klasické i netradiční a zapomenuté recepty české i středoevropské kuchyně od slaného po sladké
- Zajímavé rady do kuchyně i ke stolu
- prvorepublikové a poválečné fotografie z rodinného archivu autorky

Slavnostní marcipánový chlebíček

Na cca 12 plátků

Je jemný, vláčný, opravdu trvanlivý a vážně moc dobrý. Moučník lze samozřejmě připravit i z mléčných nebo bezlaktózových výrobků.

- 250 g tuku Alsan pokojové teploty
- 200 g krupicového cukru
- 1 vanilkový cukr
- 5 celých vajec
- 100 g mandlové smetany
- 300 g EAT-fit samokypřicí nebo EAT-fit bešamel
- 12 g kypřicího prášku
- 50 g mandlové mouky
- 100 g mandlového marcipánu
- 3 polévkové lžíce kakaového prášku
- 2 polévkové lžíce rostlinného mléka pro naředění kakaového těsta
- mandlové aroma Dr. Oetker
- 210 g hořké 70% čokolády rozpuštěné s 50 g olivového nebo řepkového oleje
- hrst na pánvi opražených mandlí
- dlouhá forma na biskupský chlebíček, pečicí papír, trochu tuku na přichycení
- pečicí papír pod formu do trouby.

1. Všechny suroviny si položíme na linku aspoň 3 hodiny předem, aby měly stejnou teplotu. Tuk šleháme s cukry v robotu nebo pomocí mixéru cca 5 minut do správné konzistence, postupně přišleháváme jedno vejce za druhým a nakonec zašleháme smetanu.
2. Opatrně přidáme směs mouky, kypřicího prášku a mandlové mouky a promícháme silikonovou stěrkou, 1/3 těsta necháme ve šlehací misce. Ostatní těsto rozdělíme do dvou misek, do jedné přimícháme kakao s dvěma lžicemi rostlinného mléka a do druhé přistrouháme marcipán a přidáme pár kapek mandlového aroma (3–4) a opatrně promícháme.
3. Do formy na chlebíček vlepíme pomocí trošky tuku pečicí papír a opakovaně vrstvíme těsta – třené vanilkové, kakaové a marcipánové, dokud nenaplníme formu.
4. Pečeme na 175 °C zvolna cca 50–60 minut. Pokud se těsto shora připéká (hlavně kakaové), pak přikryjeme alobalem a dopékáme, dokud nebude špejle po vytažení ze středu chlebíčku suchá.
5. Necháme vychladnout ve formě na mřížce, pak opatrně překlopíme na tác.
6. Rozpustíme čokoládu s tukem a přidáme na sucho opražené mandle. Směsí přelijeme vychladlý chlebíček. Krájíme ostrým nožem a uchováváme přikryté alobalem.

Sýrové zobání – šnečky

Na cca 40 ks

Na těsto:

- 300 g směsi EAT-fit Universal (lze namíchat 1 : 1 : 1 : 1 hladká rýžová + kukuřičná + pohanková + čiroková)
- 100 ml polotučného mléka
- 100 g másla pokojové teploty
- 1 kávová lžička soli
- 5 g kypřicího prášku
- 15 g lněné mouky rozmíchané ve 100 ml horké vody (je třeba rychle vyšlehat v gel a nechat vychladnout)

Na náplň:

- 200 g jemně strouhaných sýrů – nivy
- Blaťáckého zlata (případně goudy)
- 140 g másla pokojové teploty (vše je třeba vidličkou utřít do pomazánky), potravinářská fólie, pečicí papír

1. Z uvedených ingrediencí si připravíme vláčné těsto – nejdříve důkladně promícháme mouku s kypřidlem a solí, potom přidáme máslo, mléko, lněný gel a prohněteme. Bochánek těsta zabalený v potravinářské fólii necháme odpočívat cca 1 hodinu v lednici.
2. Po odpočinutí těsto rozdělíme na 4 stejné kusy, ze kterých mezi dvěma pásy potravinářské fólie rozválíme válečkem obdélník (o tloušťce cca 0,5 cm). Pomažeme po celé ploše připravenou sýrovou pomazánkou a pomocí fólie stočíme podélnou stranou do pevného válečku. Rolády necháme ve fólii zabalené do druhého dne, aby pěkně ztuhly.
3. Troubu předehřejeme na 160 °C. Plech vyložíme pečicím papírem. Jednotlivé rolády vybalíme z fólie a ještě studené krájíme ostrým nožem na plátky o výšce cca 0,5 cm. Pečeme ve vyhřáté troubě do zlatova cca 15 minut, pak opatrně obrátíme a dopékáme nejlépe na horký vzduch při stejné teplotě cca 10 minut. Necháme vychladnout na mřížce.

GRADA®

Viac receptov nájdete v knihe:
Z RADČINA RODINNÉHO RECEPTÁŘE
www.grada.sk

Segedínsky guláš

Segedín – milujú ho mnohí. Prečo by sme si ho nevychutnali aj zdravšie, bez mäsa? Nám chutí a robíme ho často. Priznám sa, že spraviť naše tradičné pokrmy, ktoré sú založené na dobrom mäsku, práve bez toho mäska tak, aby nestratili svoju chuť, bola výzva. Použité sójové kocky vyzerajú podobne ako na kocky nakrájané bravčové mäso. Recept môžete pozmeniť tým, že namiesto klasickej nakladanej kyslej kapusty použijete kimchi. Je to pikantnejšie a podľa mňa zaujímavejšie.

Potrebujeme:

- 200 g sójových kociek
- 500 g kyslej kapusty, prípadne kimchi
- cibuľu
- olivový olej
- 1 ČL drvenej rasce
- 2 ČL mletej červenej papriky, sladkej alebo pálivej (podľa preferencií)
- 2 guľôčky nového korenia
- 2 bobkové listy
- soľ a čierne korenie na dochutenie
- 1 PL kyslej smotany

1. Sójové kocky si vopred namočíme. Ja ich zvyknem vložiť do misky, naplniť vodou, uzavrieť a dať do chladničky. Takto mi vydržia v chladničke aj dlhšie a sú úplne zmäknuté. Ak ste nestihli, určite ich namočte aspoň na 2 hodiny a dbajte, aby boli všetky maximálne ponorené.

2. Do hrnca si nalejeme olivový olej. Cibuľu nakrájame na malé kúsky a na oleji opražíme. Pridáme zliate sójové kocky a necháme pár minút podusiť. Pridáme nakrájanú kyslú kapustu, koreniny (bobkový list, nové korenie, rascu a mletú červenú papriku). V prípade, ak ste sa rozhodli použiť namiesto kyslej kapusty kimchi, potom spomenuté koreniny nie je potrebné pridať, keďže kimchi je už samo osebe dochutené.

3. Všetko spolu premiešame, podlejeme troškou vody, prikryjeme a na miernom ohni necháme spolu podusiť približne 15 – 20 minút. Občas nakukneme, či je dosť vody, aby nám jedlo neprihorelo. Na záver dochutíme čiernym korením a soľou – s tou opatrne, keďže aj kyslá kapusta, aj kimchi sú už dosť slané.

4. Keď je jedlo hotové, pridáme lyžicu kyslej smotany, premiešame a odstavíme. Verte mi, že tie sójové kocky nebudete vôbec vnímať ako niečo, čo tam nepatrí.

Recept z knihy:

Recepty pre zdravé črevo

doc. MUDr. Ladislav Kužela
& Martina Kuželová

www.ikar.sk

JAHODOVÉ REZY *trasené*

OSVIEŽUJÚCE BEZGLUTÉNOVÉ REZY NA KAŽDÚ PRÍLEŽITOSŤ

NÁROČNOSŤ:
jednoduchá príprava

ČAS PRÍPRAVY: 40 minút

VYSTAČÍ NA: 24 porcií

Potrebujeme:

NA CESTO:
150 g hladkej kukuričnej múky
100 g ryžovej múky
70 g Gustinu Dr. Oetker
1 balíček Kypriaceho prášku do pečiva Dr. Oetker
200 g cukru
1 balíček Vanilínového cukru Dr. Oetker
2 vajcia
125 ml oleja
125 ml mlieka

NA NÁPLŇ:
820 g jahodového kompótu
250 ml smotany na šľahanie (33 %)
2 balíčky Crème Olé ar. Vanilka Dr. Oetker
1 balíček Smeta-fixu Dr. Oetker

NA OZDOBENIE:
500 ml smotany na šľahanie (33 %)
2 zarovnané PL cukru
Zdobenie tmavé Dr. Oetker

EŠTE POTREBUJEME:
plech na pečenie (30 x 40 cm)
uzatvárateľná nádoba (objem asi 3 l)

Postup:

1. Na prípravu cesta v mise zmiešame obe múky so škrobom, kypriacim práškom, cukrom a vanilínovým cukrom. Pridáme vajcia, olej a mlieko a ručne vymiešame dohladka. Cesto nanesieme na vymastený a múkou vysypaný plech a uhladíme. Vložíme do predhriatej rúry a pečieme.
   Elektrická rúra: 200 °C
   Teplovzdušná rúra: 180 °C
   Doba pečenia: 20 minút
2. Korpus necháme vychladnúť.
3. Na prípravu náplne vlejeme do uzatvárateľnej nádoby s objemom 3 l kompóty aj so šťavou. Prilejeme smotanu na šľahanie, pridáme puding bez varenia a Smeta-fix. Misu pevne uzavrieme vekom. Niekoľkokrát intenzívne pretrepeme (celkovo 15 – 30 sekúnd), aby sa všetky prísady dobre premiešali. Všetko ešte dôkladne premiešame metličkou alebo vareškou, aby sme suché prísady odstránili z okraja misy a vmiešali do náplne. Náplň nanesieme na korpus a uhladíme.
4. Na ozdobenie smotanu s cukrom vyšľaháme elektrickým ručným šľahačom na najvyššom stupni dotuha. Šľahačku rozotrieme na povrch náplne a uhladíme. Povrch posypeme tmavým zdobením a odložíme asi na 2 hodiny do chladničky, najlepšie však do druhého dňa.

Bezlepková tvarohová palacinková torta s čerstvým ovocím

PINCH OF SWEET
Bezlepková cukrárenská výroba

VANILKOVÉ BEZLEPKOVÉ CRÊPES

5 vajec
400 ml mlieka
145 ml šľahačky 33%
1/2 TSP vanilkového extraktu
150 g bezlepkovej múky
40 g práškového cukru

PLNKA

200 g mascarpone
100 g tvarohu
400 ml smotany na šľahanie
60 g ovocného džemu
20 g ovocného pyré
20 g práškového cukru
+ čerstvé ovocie podľa chuti

1. Najskôr si v predstihu pripravíme palacinkové cesto – v miske zmiešame všetky ingrediencie kým nevytvoria jednotnú hmotu.
2. Hotové cesto zakryjeme a necháme minimálne 30 minút odstát' v chlade.
3. Následne upečieme na panvici palacinky. Ak by bolo cesto príliš husté, treba doliať trocha mlieka. Z uvedeného množstva cesta by malo vyjsť cca 15 kusov palaciniek.
4. Na prípravu plnky si navážime všetky ingrediencie do misky.
5. Opatrne na nižšej rýchlosti ručným mixérom vymiešame, aby sa ingrediencie spojili.
6. Na najvyššej rýchlosti vyšľaháme tuhý krém.
7. Na zostavenie palacinkovej torty vrstvíme postupne palacinky a krém, do každej 3 – 4 vrstvy pridáme na tenko nakrájané ovocie.
8. Vrchnú vrstvu krému môžeme podľa chuti dozdobit' čerstvým ovocím. Dobrú chuť!

Viac sladkých nápadov nájdete na
www.pinchofsweet.sk
@pinchofsweet.sk

Bezlepkové halušky s cviklou

Potrebujeme:

1 balenie **Novalim Halušky bezgluténové**,
300 ml studenej vody, 7 PL cviklového pyré,
250 g bryndze, 250 g kyslej smotany, 250 g slaninky,
mladá cibuľka, trochu rastlinného oleja

Postup:

Zmes na prípravu bezlepkových halušiek Novalim vysypeme do väčšej misy, pridáme vodu a trochu premiešame.

Cviklové pyré si pripravíme z predvarenej cvikly, ktorú rozmixujeme na pyré alebo použijeme hotové kúpené pyré z pohára. Cviklové pyré pridáme k zmesi a hnetačom vymiesime vláčne cesto. Trvá to asi 5 minút.

Halušky postupne hádžeme do osolenej vriacej vody, minútku povaríme a sitkom alebo deravou naberačkou vyberáme z vody. Uvarené halušky pokvapkáme trochou oleja a premiešame, aby sa nezlepili.

Bryndzu zmiešame s kyslou smotanou, slaninku nakrájame na malé kocky a opečieme na panvici do chrumkava. Halušky podávame s bryndzou, slaninkou a ozdobené nadrobno nakrájanou mladou cibuľkou.

Certifikované BIO a bezgluténové produkty

Vegee, Hummus & Lentil

Našou najnovšou inováciou sú chrumkavé pečené lupienky so šťavnatou zeleninou a jemným korením.

Biosaurus

Naše najpopulárnejšie produkty v tvare dinosaurov, obľúbené nielen medzi deťmi, ale aj dospelými.

Lil Ones

Nová rada skvelých výrobkov plných šťavnatého ovocia pre vašich najmenších.

Little Angel

Siahnite po týchto lahodných kukuričných pochúťkach s bohatou príchuťou, vyrobených v BIO kvalite bez pridania soli a cukru.

Kimifinne

Nová rada výrobkov pre teenagerov v troch zaujímavých tvaroch a príchutiach pre každú príležitosť.

McLLOYD'S | McLloyd's s.r.o., Kamenárska 1365/9, 946 32 Marcelová, Slovenská republika, +421 904 997 772, info@mclloyds.eu

Najbližšie k prírode, ako je to len možné.

Bora Tree

Sme vyznávači zdravého životného štýlu a vyváženej stravy. Milujeme prírodu a sme presvedčení, že len z čisto prírodných zložiek si vie naše telo zobrať to najlepšie.

Rozhodli sme sa preto zdieľať našu vášeň s ostatnými a pomôcť im podporovať ich zdravie a vitalitu – základné ingrediencie pre najlepšie životné i športové výkony!

www.boratree.organic

Nutrition expert formulated

CERTIFIED ORGANIC SUPERFOOD

Vytvorené expertmi, vyznamenané vami

V spolupráci s renomovanými nutričnými expertmi sme vytvorili zmesi zo "superfoods" šité na mieru ľudskému organizmu – vo vyváženom pomere a dokonalej synergii. Ich nutrične bohatý obsah a jednotlivé čisto rastlinné zložky vás podporia, aby ste sa fyzicky i duševne cítili fit a plný energie.

Prečo sa oplatí investovať do zdravia s BoraTree

- **Prémiová bio kvalita –** zmesi z čisto prírodných zložiek bez umelých látok, bez pridaného cukru a bez geneticky modifikovaných organizmov. Ingrediencie sú pravidelne testované na neprítomnosť nežiadúcich látok.
- **Bohaté na prírodné vitamíny**, minerálne látky, antioxidanty, esenciálne aminokyseliny, makroživiny a fytonutrienty, ktoré majú priaznivé účinky na váš organizmus.
- **Denná dávka v optimálnom pomere** pre vyvážené doplnenie živín – tak, aby ste ich efekt na zdravie skutočne pocítili.
- **Veľkosť balenia, ktoré sa oplatí** – pri každodennom užívaní, či intenzívnom športovaní počas všetkých pracovných dní vám produkty vystačia na jeden mesiac.
- **Rýchla a jednoduchá príprava –** do rastlinného mlieka alebo obľúbených receptov stačí pridať porciu ktorejkoľvek zmesi. Inšpirujte sa nápadmi na našom receptovom blogu na www.boratree.organic
- **Bez kompromisov k chuti –** dali sme si záležať na príjemnej chuti špeciálnou kombináciou "superfoods".

Prémiové zmesi aj bez lepku

Pri tvorbe týchto prémiových zmesí zo "superfoods" sme tiež mysleli na tých, ktorí trpia potravinovými intoleranciami. A tak v našom portfóliu nechýbajú produkty, ktoré sú určené aj pre ľudí s celiakiou. A ktorý by ste si vybrali vy?

Bio bora Refresh je unikátna zmes vo forme prášku z banánu, lucumy, baobabu, maqui, aceroly a acai. Denná dávka exotického ovocia je bohatá na prírodný vitamín C, ktorý okrem podpory vašej imunity a metabolizmu tiež pomáha znižovať únavu, prispieva k správnej psychyckej funkcii a ochrane buniek pred oxidačným stresom.

Bio bora Relish je unikátna zmes vo forme prášku z kakaa, quinoy, jakonu, maca a camu camu. Táto kakaová pochúťka je zdrojom medi a vitamínu C, ktoré majú priaznivý vplyv na imunitu, metabolizmus, vlasy a pokožku. Zmes je obohatená aj o peruánsky koreň maca, ktorý podporuje fyzickú a duševnú výkonnosť.

Bio bora Revive je unikátna zmes vo forme prášku z banánu, čučoriedky, lucumy, špenátu, kelu, matcha, konopnej bielkoviny a spiruliny. Tento mix je vašou dennou dávkou ovocia a zeleniny. Matcha so spirulinou pomáhajú zvýšiť energiu, podporiť reguláciu hmotnosti, prispievajú k prirodzenej obranyschopnosti tela a priaznivo vplývajú na hladinu cukru v krvi.

Podpora zdravia našich zákazníkov je našou prioritou, avšak nie jediným cieľom

Našou dlhodobou víziou je pomáhať iným. Podporujeme organizáciu O.U.R. (Operation Underground Railroad) zameranú na záchranu a následnú starostlivosť o deti, ktoré sa stali obeťou obchodovania s ľuďmi.

Aktualizácia usmernení Americkej gastroenterológie:

Diagnostika a manažment celiakie

„ American College of Gastroenterology, vydala aktualizované pokyny pre diagnostiku, manažment a skríning celiakie (CD), ktoré zahŕňajú výsledky výskumov uskutočnených od poslednej aktualizácie v roku 2013. Usmernenia ponúkajú odporúčania založené na dôkazoch pre bežné klinické otázky na témy, ktoré zahŕňajú diagnostiku bez biopsie, bezlepkový ovos, používanie probiotík a zariadenia na detekciu lepku. Aktualizácia bola publikovaná v American Journal of Gastroenterology 1. januára 2023. Na základe vyjadrení autorov je presná diagnóza CD len začiatkom úlohy gastroenterológa. V rámci dispenzarizácie pacientov je potrebný multidisciplinárny prístup, pričom dôležitú úlohu zohrávajú skúsení **dietológovia**.

ODPORÚČANIA PRE DIAGNOSTIKU

Na diagnostiku sa v usmerneniach odporúča ezofagogastroduodenoskopia (EDG) s viacerými biopsiami z duodena. Z oblasti D2, D3 – 4 vzorky a 2 vzorky z oblasti bulbu duodena. Toto vyšetrenie má význam aj v diferenciálnej diagnostike iných malabsorpčných porúch a aneropatií.

U detí sa môže diagnostika bez biopsie považovať za spoľahlivú za určitých podmienok. Táto možnosť zahŕňa kombináciu vysokoúčinnej tkanivovej transglutaminázy (TTG), imunoglobulínu A (IgA) – pri viac ako 10 – násobku hornej hranice normálu TTG a pozitíveho nálezu endomysiálnych protilátok (EMA) v dvoch vzorkách krvi. Rovnaké kritériá sa môžu zvážiť aj u symptomatických dospelých, ktorí nie sú ochotní alebo schopní podstúpiť endoskopiu. Uvádza sa, že TTG-IgA a EMA-IgA sú menej presné u detí mladších ako 2 roky. V súčasných usmerneniach sa odporúča, aby testovanie na CD u detí mladších ako 2 roky zahŕňalo TTG-IgA aj DGP-IgG. Pre deti mladšie ako 2 roky je TTG-IgA preferovaným ukazovateľom u tých, ktorí nemajú deficit IgA. U detí s deficitom IgA sa má testovanie vykonať s použitím protilátok na báze imunoglobulínu G (IgG).

Nové odporúčania uvádzajú, že štandardom starostlivosti o pacienta s celiakiou by mal byť **rozhovor s dietológom špecializujúcim sa na bezlepkovú diétu** a to hneď po stanovení diagnózy, ako aj neskôr po nastavení sa na liečbu, ako podpora dodržiavania bezlepkovej diéty. Počas bezlepkovej diéty môže byť kontrolná horná endoskopia s biopsiou nápomocná pri monitorovaní prípadov, v ktorých nie je dostatočná klinická odpoveď, eventuálne u pacientov s intermitentnými dyspeptickými obtiažami na bezlepkovej diéte. Okrem toho, po spoločnom rozhovore medzi pacientom a gastroenterológom je možné v individuálnych prípadoch zvážiť kontrolnú biopsiu na posúdenie úspešnosti úpravy sliznice tenkého čreva u asymptomatických dospelých, ktorí nemajú príznaky 2 roky po začatí bezlepkovej diéty.

Ing. **Jarmila Kabátová**
Nutričný terapeut

- Odborná detská ambulancia s.r.o., Piešťany
- Gastroentero-Hepatologické centrum THALION, Bratislava
- EndoCorp s.r.o., Trnava

Používanie domácich zariadení na detekciu lepku v potravinách alebo špeciálne biologické laboratória sa neodporúčajú. Tieto zariadenia nie sú kontrolované Úradom pre kontrolu potravín a liečiv a majú problémy s citlivosťou, ktoré môžu viesť k falošne pozitívnym a falošne negatívnym výsledkom. Chýbajú tiež dôkazy o tom, že by používanie takýchto zariadení a laboratórií zlepšovalo dodržiavanie bezlepkového stravovania alebo kvalitu života celiatika.

Hoci dysbióza je znakom celiakie, jej úloha v patogenéze ochorenia a symptomatológii je neistá. Aj z toho dôvodu nie sú dostatočné dôkazy o tom, či **probiotiká u celiatikov** odporúčať, alebo nie. Probiotiká môžu pomôcť pri funkčných poruchách, ako je syndróm dráždivého čreva, ale pretože probiotiká sa predávajú ako doplnky výživy, bez preskripcie odborníkom, niektoré výrobky môžu obsahovať lepok napriek tomu, že sú označené ako bezlepkové.

Autori odporúčajú **bezlepkový ovos** ako súčasť bezlepkovej diéty. Zdá sa, že konzumácia ovsa je bezpečná pre väčšinu pacientov s celiakiou, ale môže byť imunogénna u podskupiny pacientov v závislosti od konzumovaných produktov alebo jeho množstva. Vzhľadom na malé riziko imunitnej reakcie na ovsený proteín avenín by sa malo vykonávať monitorovanie tolerancie ovsa prostredníctvom symptómov a sérológie, hoci intervaly monitorovania nie sú jasné.

Usmernenia tiež podporujú **očkovanie proti pneumokokovému ochoreniu**, pretože dospelí s celiakiou majú výrazne zvýšené riziko infekcie a komplikácií. Očkovanie sa všeobecne odporúča ľuďom vo veku 65 rokov a starším, fajčiarom vo veku 19 – 64 rokov a dospelým so základnými stavmi, ktoré ich vystavujú vyššiemu riziku.

Celkovo usmernenia odporúčajú zvyšovať povedomie o celiakii ale nie sú za masívne **skríningy**. Mali by sa testovať pacienti s príznakmi, u ktorých existujú laboratórne dôkazy o malabsorpcii, ako aj tí, pre ktorých by celiakia mohla byť liečiteľnou príčinou symptómov. Dodávajú, že tí, ktorí majú prvostupňového rodinného príslušníka, ktorý už má potvrdenú diagnózu, by mali byť tiež testovaní, ak majú príznaky. Asymptomatickí príbuzní by mali testovanie zvážiť.

puori

Meníme
priemysel
s doplnkami
výživy

Okrem toho, že sú
BEZLEPKU,
testujeme naše
produkty
prostredníctvom
tretej strany na
viac ako
130 kontaminantov

Zľava 20%
s kódom
BEZLEPKU23

www.puori.sk

Bezlepková diéta a diabetes mellitus (cukrovka)

0,6 % až 16 % pacientov s diabetes mellitus 1. typu (T1DM) trpí súčasne aj celiakiou. Táto kombinácia diagnóz predstavuje pre pacientov ďalšie obmedzenia. Väčšina pacientov s T1DM netrpia gastrointestinálnymi ťažkosťami v čase stanovenia diagnózy celiakie, čím sú v podstate vystavení ešte väčšiemu zdravotnému riziku. Množstvo hotových bezlepkových výrobkov obsahuje rafinované uhľohydráty, cukry, tuk a podstatne menej vlákniny. Jedálniček pacientov s celiakiou a súčasne s T1DM, ale tiež pacientov s diabetes mellitus 2. typu by mal vo väčšej miera pozostávať z potravín s nižším glykemickým indexom, resp. potravín s vyšším obsahom vlákniny a bielkovín, čo môže byť v prípade bezlepkovej stravy častokrát problém.

Potrava musí spĺňať primerané kvantitatívne (energetický príjem) a kvalitatívne (vyvážené zloženie živín) požiadavky. Presadzovať by sa mali celozrnné alternatívy bezlepkových potravín ako napr. hnedá ryža, pseudoobilniny ako amarant alebo pohánka, strukoviny a zelenina. Čiastočnou alternatívou môže byť aj zaradenie bezlepkového ovsa pri dodržaní maximálneho povoleného množstva a vylúčení alergie na avenín.

K návrhu denného príjmu energie sa musí postupovať individuálne pri zohľadňovaní individuálnych potrieb každého pacienta, s tým, že by mal byť pacient pod dohľadom odborníka – diabetológa / nutričného terapeuta / dietológa. Väčšinou sa vychádza z odporučeného kalorického príjmu, čo u bežného človeka predstavuje asi 20 – 24 kcal/1 kg telesnej hmotnosti/deň. Vypočítaný príjem sa potom upraví s ohľadom na vek, fyzickú aktivitu a telesnú hmotnosť. Môže sa však vychádzať aj z energetického príjmu pri pôvodnom stravovaní pacienta. Zisťuje sa z rozboru obvyklého jedálneho lístka za posledné obdobie (3 – 7 dní) formou nutričného protokolu, kedy si pacient zapisuje presne všetko čo zje, vypije, kedy a v akom množstve. Podľa množstva a druhu jednotlivých potravín nutričný terapeut/ dietológ odhadne dovtedajší energetický príjem, vhodnosť/ nevhodnosť zloženia jednotlivých živín a odporučí eventuálnu úprava.

ORIENTAČNÝ VÝPOČET DENNÉHO ENERGETICKÉHO PRÍJMU PRI ZVOLENEJ FYZICKEJ AKTIVITE

ZÁKLADNÁ ENERGETICKÁ POTREBA	20 – 24 kcal/kg telesnej hmotnosti
– pri sedavom zamestnaní	+ 30 %
– pri stredne náročnej fyzickej aktivite	+ 30 – 50 %
– pri náročnej fyzickej aktivite	+ 50 – 100 %
Ak je cieľom prírastok telesnej hmotnosti	+ 500 kcal/deň
Ak je cieľom redukcia telesnej hmotnosti	- 500 kcal/deň

ENERGETICKÁ HODNOTA JEDNOTLIVÝCH MAKROŽIVÍN

1 g sacharidov	4 kcal = 17 kJ
1 g bielkovín	4 kcal = 17 kJ
1 g tukov	9 kcal = 38 kJ

1 SJ (sacharidová jednotka) = 10 g sacharidov

Ing. **Jarmila Kabátová**
Nutričný terapeut

- Odborná detská ambulancia s.r.o., **Piešťany**
- Gastroentero-Hepatologické centrum THALION, **Bratislava**
- EndoCorp s.r.o., **Trnava**

PRÍKLAD:

Muž stredného veku s hmotnosťou 80 kg a výškou 170 cm so sedavým zamestnaním.

Ideálna telesná váha: 170 cm – 100 = 70 kg (= pacient má nadváhu 10 kg)
Základná energetická potreba: 70 x 25 = **1750 – 1800 kcal**

Rozdelenie energetickej potreby medzi základné živiny:
– sacharidy: 60 – 70 % energetickej hodnoty (1 g sacharidov obsahuje **4 kcal** = **17 kJ**)
– bielkoviny: 15 – 20 % energetickej hodnoty (1 g bielkovín obsahuje **4 kcal** = **17 kJ**)
– tuky: < 30 % energetickej hodnoty (1 g tukov obsahuje **9 kcal** = **38 kJ**)

Sacharidy: 65 %
cca 1162 kcal: 4 kcal = 290,5 g
(z toho 30 – 35 g tvorí vláknina; t.z. 290,5 g – 30 g = 260,5 g, t.j. 26 SJ/deň)

Bielkoviny: 15 %
cca 268 kcal: 4 kcal = 67 g
(toto množstvo by malo spĺňať požiadavku 0,8 – 1 g B/1kg telesnej hmotnosti)

Tuky: 20 %
cca 358 kcal: 9 kcal = 40 g

Počet SJ Obsah S (g) EP (kcal)	10 SJ 100 g 1000	15 SJ 150 g 1500	18 SJ 180 g 1700	21 SJ 210 g 1900	24 SJ 240 g 2300	27 SJ 270 g 2500	30 SJ 300 g 2700
Raňajky	3 SJ	3 SJ	4 SJ	5 SJ	5 SJ	6 SJ	6 SJ
Desiata	1 SJ	2 SJ	2 SJ	2 SJ	3 SJ	3 SJ	4 SJ
Obed	3 SJ	4 SJ	4 SJ	5 SJ	5 SJ	6 SJ	6 SJ
Olovrant	1 SJ	1 SJ	2 SJ	2 SJ	3 SJ	3 SJ	4 SJ
Večera	1 SJ	4 SJ	4 SJ	5 SJ	5 SJ	6 SJ	6 SJ
2.večera	1 SJ	1 SJ	2 SJ	2 SJ	3 SJ	3 SJ	4 SJ

*SJ – sacharidová jednotka, S – sacharidy, EP – energetický príjem

Vyváženie výberu zdravých potravín, prísnu bezlepkovú diétu a cukrovku môže byť ťažké zosúladiť a z toho dôvodu by títo pacienti potrebovali jednoznačne dohľad odborníkom.

Sme tu pre **vaše zdravie**

Jamieson™
NATURAL SOURCES | SINCE 1922

Pri bezlepkovej diéte pre **deti** i **dospelých**

Bez gluténu

Výživové doplnky.

Dovoz a distribúcia v SR:
INTERPHARM Slovakia, a.s., Uzbecká 18/A
821 06 Bratislava, Infolinka: 02/40 200 400

Žiadajte v lekárňach!

100 YEARS OF WELLNESS

www.jamieson.sk
www.facebook.com/KanadskePrirodneVitaminy

CELIAKIA A VITAMÍN D

Celiakia má množstvo mimočrevných prejavov. Niektoré vznikajú v dôsledku malabsorpcie a iné vznikajú na podklade systémových protizápalových či hormonálnych zmien. Deficit vitamínu D, ktorý veľmi často vídame pri neliečenej celiakii, môže prispievať ku kostným prejavom celiakie, ale tiež zasahuje do nášho imunitného systému.

Vitamín D je súhrnne nazývaná skupina vitamínov, ktoré sú rozpustné v tukoch. U nás sú najdôležitejšie vitamín D3 a vitamín D2 (súhrnne ich nazývame kalciferoly). Sú dôležité pre vstrebávanie minerálov v črevách a sú zodpovedné za mnoho ďalších biologických účinkov. Prispievajú tým k regulácii a optimalizácii hladiny vápnika a fosforu v krvi. Vápnik a fosfor sú dôležité minerály pre dobrú stavbu kostí.
Všeobecne vitamín D tiež aktivuje vrodený imunitný systém a potláča adaptívny imunitný systém (čo hrá úlohu aj pri celiakii). Má antibakteriálne, antivírusové a protizápalové účinky.

Jeho nedostatok je spojený so zvýšeným rizikom vírusových infekcií či ťažším priebehom choroby. Za normálneho stavu sa vitamín D tvorí v koži pôsobením slnečného žiarenia (v lete je odporúčané vystavovať sa slnečným lúčom na časovo krátke úseky, ale intenzívne, aby koža nesčervenala). Množstvo vitamínu D znižujú ochranné krémy, veľké množstvo melanínu v koži, oblečenie, suchá koža. V akých potravinách vitamín D nájdeme? Nachádza sa predovšetkým v mäse tučných rýb (makrela, tuniak, sardinky, losos), vo vajciach, cereáliách, džúsoch a mliečnych výrobkoch. Deficit vitamínu D je popisovaný približne u 70 % celiatikov. A črevná malabsorpcia okrem toho vedie k deficitu ďalších minerálov, ovplyvňujúcich kostný metabolizmus. Výsledkom toho môže byť vznik metabolických kostných zmien (osteopénia, osteoporóza, osteomalácia) či vznik zvýšeného rizika kostných fraktúr.

U každého novo diagnostikovaného celiatika (prevažne dospelého) je potrebné vykonať vyšetrenia zamerané na posúdenie kostného metabolizmu. Podľa výsledkov týchto vyšetrení sa odporučí ďalší liečebný postup. Samostatná prísna bezlepková diéta do veľkej miery zlepšuje hodnoty ako vitamínu D, tak aj minerálov. Pokiaľ bezlepková diéta nestačí, či určí lekár inak, je potrebné postupne a pravidelne dopĺňať vitamín D aj minerály. Takto predídeme jednak bolestiam kostí a kĺbov, zlomeninám, infekciám a budeme dlhšie fyzicky a spoločensky aktívni a spokojní.

Držím päste, Bára Bahníková.

Tento článok pre Vás pripravila MUDr. Bára Bahníková,
gastroenterologička v libereckej nemocnici a v nemocnici v Turnově.

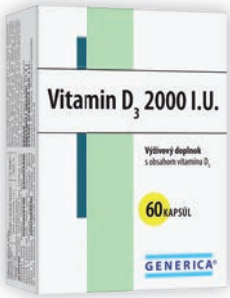
INOVATÍVNE PRODUKTY *bez lepku*
PRÉMIOVEJ KVALITY
PRE PODPORU ZDRAVIA CELEJ RODINY
SLOVENSKÝ VÝROBCA

GENERICA®

Žiadajte v lekárni!

Obsahuje všetkých 8 esenciálnych vitamínov skupiny B vrátane kyseliny listovej a vitamínu B12.

Jedna tableta obsahuje 500 mg čistého vápnika. Šumivé tablety majú príjemnú pomarančovú chuť, výborne sa rozpúšťajú a majú vysokú biologickú dostupnosť. Každá tableta je samostatne zabalená.



Obsahuje čistý, prírodný vitamín D3 značky Quali®-D v oleji pre vysokú vstrebateľnosť. Vitamín D prispieva k správnemu fungovaniu imunitného systému a k udržaniu dzravých oistí, zulvo a alov.

Obsahuje 60 µg prirodzenej formy vitamínu K2, tzv. izomér MK-7. Vitamín K prispieva k mineralizácii kostí, preto je potrebný na tvorbu a udržanie normálnej štruktúry kostí.

13 vitamínov a 11 minerálov v 1 tablete. Vitamíny B2, B6, B12, kyselina pantoténová, niacín, horčík a železo prispievajú k zníženiu vyčerpania a únavy. Vitamíny A, C, D, B6, B12, zinok, selén, meď a železo prispievajú k správnemu fungovaniu imunitného systému. Vitamíny B1, B6, B12, biotín, niacín, horčík a meď prispievajú k správnej funkcii psychiky. Vápnik, vitamín D a vitamín K sú potrebné na udržanie zdravých kostí. Vitamín B1 prispieva k správnej funkcii srdca.

Horčík v organickej, vysoko vstrebateľnej forme s vysokou biologickou dostupnosťou. Horčík a vitamín B6 prispievajú k správnej funkcii psychiky a k zníženiu vyčerpania a únavy. Horčík napomáha aj k správnemu fungovaniu svalov a k udržaniu zdravých kostí a zubov.

Unikátny prípravok so zosilneným účinkom na pečeň! Obsahuje patentovaný silybín-fosfatidylcholín komplex, ktorý má takmer 10-násobne vyššiu biologickú dostupnosť ako silymarín. Navyše obsahuje aktívny metionín, cholín a vitamíny B6, B12 a E. Silybín sa získava z pestreca mariánskeho, ktorý podporuje zdravie pečene, prispieva k detoxikácii pečene, pomáha podporovať trávenie a čistenie tela.

Priaznivo pôsobí na celkové zdravie človeka! Obsahuje 5 kmeňov živých laktobacilov a bifidobaktérií na doplnenie normálnej črevnej mikroflóry. Ďalej prebiotickú vlákninu, ktorá slúži ako výživa pre priateľské črevné baktérie a vitamín B6 na podporu imunity. Počet živých baktérií výrobca garantuje až do konca doby exspirácie! Stačí užívať jednu kapsulu denne! Je vhodný i pri užívaní antibiotík a cestovaní. Je vhodný pre deti od 3 rokov a dospelých, aj pre tehotné a dojčiace ženy.

Jedinečné kvapky pre spokojné bruška s obsahom aktívnych kultúr, vhodné pre deti od narodenia. Obsahujú aktívne kultúry Lactobacillus plantarum LP01 a Bifidobacterium breve BR03 na doplnenie normálnej črevnej mikroflóry. Neobsahujú konzervačné látky, umelé sladidlá ani pridané farbivá. Kvapky BioLac neobsahujú ani mliečnu bielkovinu a sú vhodné na užívanie i pri alergii na bielkovinu kravského mlieka.

Obsahuje železo v špeciálnej mikroenkapsulovanej forme, ktorej výhodou je, že nedráždi tráviaci trakt, nemá železitú pachuť a má vysokú biologickú dostupnosť, vďaka čomu rýchlejšie dosiahnete potrebnú hladinu železa a hemoglobínu v tele. Je vhodný pre dospelých, deti od 3 rokov, ehotné i dojčiace ženy.

Výživové doplny. 'estrá, 'yvážená trava ozdravý žiotný 'ýl sú dôleé fakory 'ášho dravia.

www.generica.sk

POTRAVINOVÁ A NUTRIČNÁ GRAMOTNOSŤ

Farebná trojdielna publikácia, ktorá zrozumiteľným jazykom spracováva problematiku potravín. Tie výraznou mierou ovplyvňujú zdravie človeka v kontexte iných faktorov, a preto je nanajvýš dôležité vedieť správne sa rozhodovať. Ako inak, ak nie na základe overených faktov a poznatkov?

Potraviny sú strategickou komoditou, ktorá má nesmierny význam nielen z pohľadu ekonomického, technického a zdravotného, ale aj z pohľadu vzdelania. Potraviny výraznou mierou ovplyvňujú zdravie človeka v kontexte iných faktorov. Preto je veľmi dôležité vedieť o nich čo najviac, aby sme sa dokázali správne rozhodnúť. V informačnej spoločnosti nie je vždy jednoduché nájsť overené fakty a poznatky. Autori sa preto rozhodli spracovať tieto informácie do prehľadnej farebnej publikácie s názvom „Potravinová a nutričná gramotnosť".

Keďže takýto typ publikácie dlhodobo na slovenskom knižnom trhu chýbal, autori sa rozhodli problematiku spracovať tak, aby bola zrozumiteľná nielen odbornej, ale aj širokej laickej verejnosti. Publikácia pozostáva z troch dielov, ktoré vytvárajú jeden ucelený komplex.

Prvý diel tvoria tri kapitoly o potravinovej a nutričnej gramotnosti. Sú zamerané na správne stravovanie a vedomosti o potravinách a výžive z pohľadu podpory zdravia a prevencie chronických ochorení, ako aj na všeobecnú problematiku potravinovej a nutričnej gramotnosti. Z potravinových komodít sú v prvom diele dve kapitoly. Kapitola Zelenina a ovocie je členená na podkapitoly zelenina, ovocie, strukoviny a orechy. Kapitola Škrobnaté potraviny" obsahuje podkapitoly chlieb, cestoviny a zemiaky.

Druhý diel začína kapitolou Mlieko a mliečne výrobky, ktorú tvoria dve podkapitoly, a to mlieko a syry + tvarohy. Druhú kapitolu tvoria Mäso a mäsové výrobky, hydina, vajcia a ryby. V rámci nej sú podkapitoly hovädzie mäso, bravčové mäso, hydinové mäso, vajcia, ryby. Tretiu kapitolu tvoria Tuky, oleje a olejniny" a v rámci nej sú podkapitoly rastlinné tuky, oleje a mak.

Tretí diel je rozdelený na kapitoly Pochutiny, Nápoje, Chladenie a zmrazovanie potravín a Označovanie potravín. Kapitola Pochutiny zahŕňa podkapitoly cukry, soľ, čaj, čokoláda, káva, huby, lahôdky, koreniny a kečupy. Kapitola Nápoje obsahuje podkapitoly voda, minerálne vody, smoothie, rastlinné nápoje, pivo, víno a destiláty.

Zvyšovanie potravinovej a nutričnej gramotnosti spotrebiteľov je v súčasnej dobe veľmi dôležité aj preto, lebo žijeme v období hegemónie internetu poznačeného obrovským množstvom informácií, ktoré si spotrebitelia často nemajú ako a kde overiť a porovnať s odbornými poznatkami získanými na základe výsledkov vedy a výskumu. Pri výbere potravín a v stravovacej praxi sa potom ľudia dopúšťajú rôznych chýb, podliehajú módnym trendom, dezinformáciám alebo neovereným informáciám. Významný je aj vplyv globalizácie na stravovanie človeka, ktoré sa za ostatných tridsať rokov výrazne zmenilo. Preto sa veľká pozornosť kompetentných inštitúcií venuje aj tvorbe oficiálnych odporúčaní správneho stravovania a zdravotne prospešnej výživy, racionálnym stravovacím vzorcom a návykom.

V prvej časti sú zahrnuté aj stravovacie zručnosti vrátane plánovania a prípravy stravy, sprievodca porciami s príkladmi zo zahraničia. Uvedené sú taktiež pyramídy a taniere správneho stravovania vrátane pitného režimu.

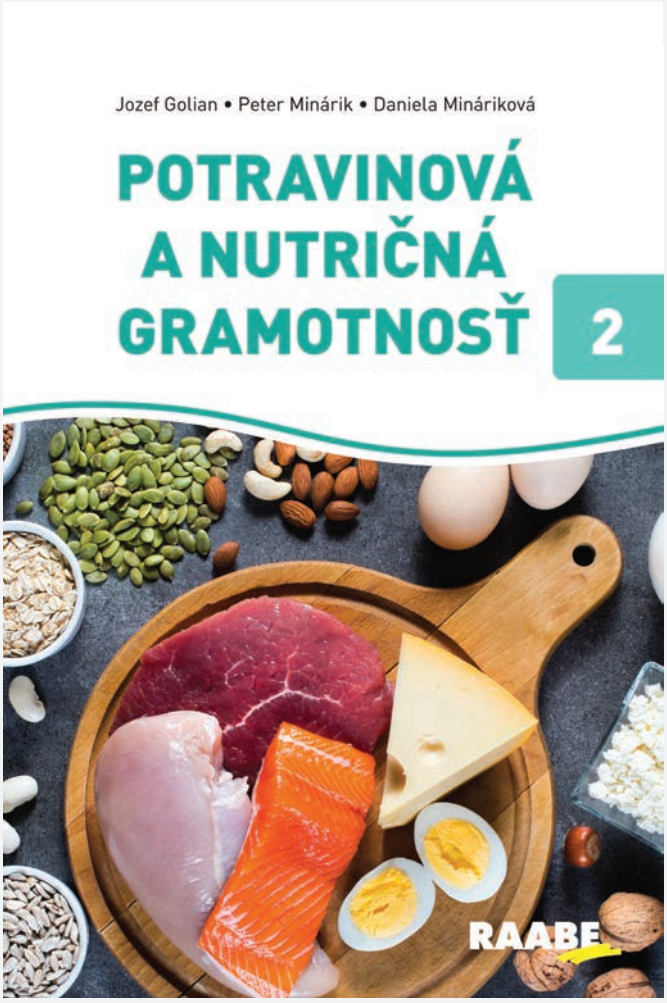
V ďalších častiach je popísaný Index zdravej výživy a jeho zložky, stravovacie a výživové odporúčania a ich grafická prezentácia, príklady stravovacích a výživových odporúčaní, ako aj behaviorálne aspekty a implementácia odporúčaní správneho stravovania a výživy do každodennej praxe. Zaujímavým prepojením na súčasné trendy EÚ je aj uvedenie časti o produkcii potravín a o stravovaní z pohľadu ich vplyvu na životné prostredie, ktoré má smerovať k udržateľnosti potravinových zdrojov. V rámci kapitoly Potravinová a nutričná gramotnosť sa pozornosť venuje aj vplyvu stravy a výživy, ako významného modifikovateľného faktora, na výskyt chronických neprenosných chorôb, definuje sa zdravotná, potravinová a nutričná gramotnosť a pozornosť sa venuje aj problematike ich merania a hodnotenia.
V rámci osobitných potravinových skupín a ich konkrétnych zástupcov sa popisuje aj zloženie jednotlivých potravín, ich produkcia, spotreba a základné rozdelenie. Spotrebiteľ by mal taktiež poznať základné technologické postupy výroby potravín s ohľadom na zmeny obsahu jednotlivých nutrientov, ktoré vznikajú pri ich produkcii. K významným faktorom ovplyvňujúcim spotrebu potravín patrí ich kvalita, potenciálne riziká spojené s ich konzumáciou, vrátane ich vplyvu na výskyt chronických neprenosných chorôb, všeobecne známych aj pod starším pojmom „civilizačné" choroby. Pri potravinách je dôležité aj poznanie jednotlivých spôsobov ich prípravy s ohľadom na zachovanie biologicky aktívnych zložiek, ktoré tieto potraviny obsahujú. Väčšina kapitol obsahuje aj poznatky o vplyve konkrétnych potravín

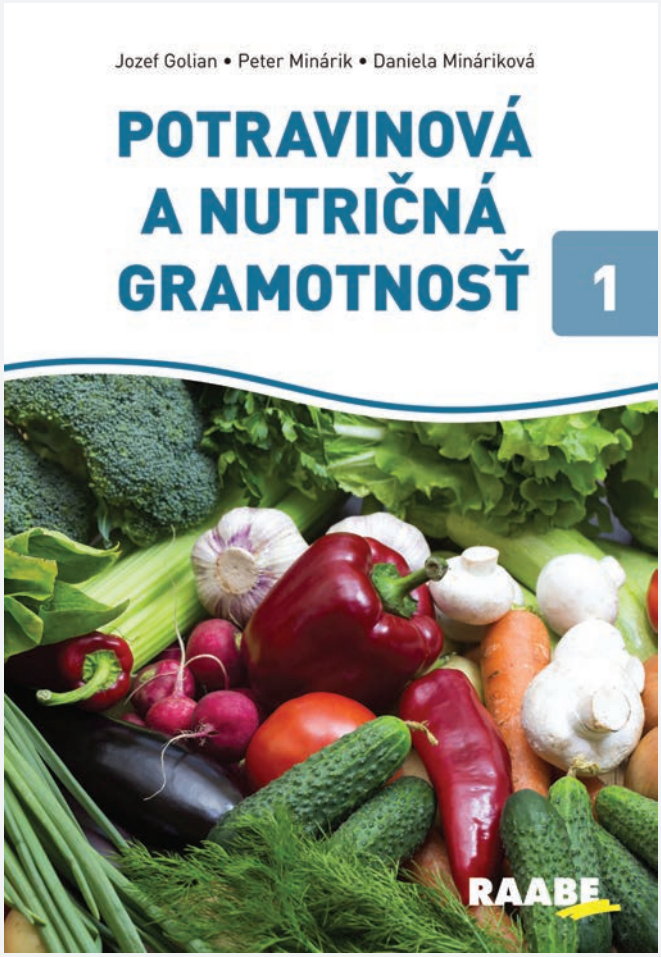
alebo ich zložiek na organizmus a jeho jednotlivé sústavy a orgány. Pre spotrebiteľov sú takisto dôležité informácie, ktoré sa týkajú skladovania potravín, metód ich konzervovania, chladenia a zmrazovania. Tu sa mnohí ľudia často dopúšťajú zásadných chýb, pokiaľ ide spôsob a čas skladovania, vhodnosť skladovania v chladničke či mrazničke, vrátane správneho usporiadania a teploty potravín v chladničke. Viaceré kapitoly sa venujú aj mýtom, ktoré sa o daných potravinách šíria a vytvárajú falošný dojem, resp. zavádzajú spotrebiteľa. Pre verejnosť sú veľmi dôležité aj dostatočné vedomosti a správna interpretácia informácií uvedených na etiketách potravín, ktoré nájdu v kapitole Označovanie potravín.

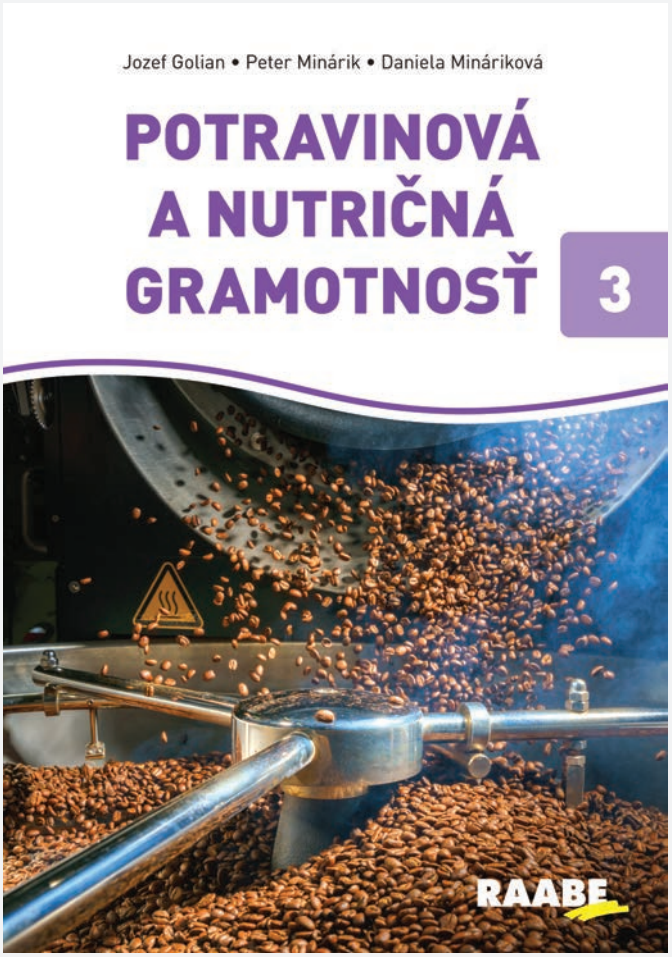
SÚŤAŽ o trojdielnu publikáciu

POTRAVINOVÁ A NUTRIČNÁ GRAMOTNOSŤ

Milí čitatelia, pošlite nám na e-mail: info@bezlepku.sk s predmetom mailu POTRAVINOVÁ A NUTRIČNÁ GRAMOTNOSŤ, vaše obľúbené a odskúšané recepty na bezlepkové jedlá a trom z vás pošleme trojdielnu publikáciu, ktorú vám venuje vydavateľstvo **www.raabe.sk**







Hľadanie tajomstva slávky zelenej

Zápal je tichý, zriedkavo známy zabijak, ktorý má na svedomí aj obete srdcovo cievnych chorôb. V rámci boja proti nárastu týchto ochorení odborníci skúmajú úlohu zápalu ako príčiny chorôb srdca a ciev, ale tiež diabetes, Alzheimerovej choroby i najobávanejšej hrozby – rakoviny.

Úloha zápalu v organizme

Pôvodný zámer prírody spočíval v užitočnosti zápalu. Predtým, než existovali antibiotiká, správna hygiena a bezpečná pitná voda, bol zápal jedným z obranných mechanizmov organizmu, ktoré našich predkov udržiavali nažive. Dobrý imunitný systém je samozrejme stále životne dôležitý, ale keďže každá generácia žije v priemere dlhšie ako jej rodičia, narastá tým aj počet zdravotných problémov vo forme porúch obranných mechanizmov v organizme. Aby sme pochopili, ako sa môže obrátiť zápal proti nám, musíme pochopiť systém jeho fungovania.

Predstavte si, že si do prsta zapichnete triesku a s ňou sa do tela dostanú nepriateľské baktérie. Len čo sa trieska dostane pod kožu, špeciálne „strážne" bunky rozmiestnené po celom tele, zalarmujú imunitný systém. Niektoré začnú uvoľňovať chemickú látku zvanú histamín, čím spôsobia, že okolité kapiláry sa stanú priepustnými. To umožní malým množstvám krvnej plazmy, aby vytekala do okolitého tkaniva a tým spomalila postup nepriateľských baktérií. Medzitým iná skupina strážnych buniek, nazývaných makrofágy, začne protiútok a uvoľní chemické látky nazývané cytokíny a chemokíny, ktoré zvolajú biele krvinky, aby bojovali s infekciou. V priebehu niekoľkých minút miesto zaplavia biele krvinky a zničia zlé baktérie spolu s akýmkoľvek poškodeným tkanivom. Problém nastáva vtedy, keď zápalový proces pretrváva a stane sa chronickým. Účinok sa mení a prehlbuje v tej časti organizmu, kde pôsobí.

Zápal ničí srdce, cievy i bunky mozgu

Odborníci na liečbu srdca boli prví, ktorí spozorovali úlohu zápalu pri kardiovaskulárnych ochoreniach. So zlepšovaním zobrazovacej technológie sa ukázalo, že na príčine môže byť okrem vysokej hladiny LDL cholesterolu ešte niečo iné, čo vytvorí zhluky a zrazeniny, ktoré zastavia prívod krvi do srdca. V deväťdesiatych rokoch bol Dr. Paul Ridker, kardiológ v Brighamskej nemocnici v Bostone presvedčený o tom, že silou, ktorá spôsobuje upchatie ciev, je zápal. Na overenie svojej hypotézy začal skúmať jeden z markerov chronického zápalu v organizme – CRP, C-reaktívny proteín, ktorý produkuje pečeň ako odpoveď na zápal. Počas akútneho ochorenia, ako je bakteriálna infekcia, sa hladina CRP zvýši z hodnoty 10 mg/l na 1000 mg/l a to vysvetlilo, prečo aj u navonok zdravých ľudí, ak majú vyššiu hladinu CRP je až trikrát vyššia pravdepodobnosť vzniku srdcového infarktu v porovnaní s tými, u ktorých je hladina CRP nízka. Lekári ešte stále skúmajú presný mechanizmus vzniku zrazenín. Jedno je však už teraz isté – úloha zápalu je pri tom nepopierateľná.

Olejom z mušlí proti zápalom

„Najjednoduchšie by bolo urobiť kampaň na podporu

konzumácie jedál, ktoré sú bohaté na omega-3 mastné kyseliny a na obmedzenie spotreby trans-mastných kyselín, ktoré sú také obľúbené u výrobcov polotovarov," zdôrazňuje profesor Georges M. Halpern a pokračuje: „Nežiadúce kyseliny konzumujeme v sušienkach i v hranolkách, ktoré jeme na raňajky či obed. Na ochranu zdravia treba konzumovať viac rýb. Pravda je však taká, že by ste ich museli skonzumovať obrovské množstvo, aby sa vaše zdravie výrazne zlepšilo. Našťastie, existujú účinné látky, ktoré ponúka príroda. Najsľubnejšou z takýchto prírodných látok je zložka PCSO- 524™ – nazvaná Lyprinol a extrahovaná z novozélandskej mušle Slávky zelenej (Perna canaliculus). Olej z nej obsahuje jedinečnú kombináciu morských lipidov omega-3, ako aj iné zložky, ktoré ho podľa výsledkov laboratórnych skúšok robia 200-násobne účinnejším, než najlepšie rybie oleje. Lyprinol nie je zázračným prostriedkom na všetky choroby, je však tým najlepším, čo doteraz lekárska veda dokázala ponúknuť. Ak sa chcete tešiť zo zdravia a z dlhého života, neváhajte s cvičením a rozumnou diétou, ale výživový doplnok s patentovanými morskými lipidmi môže byť dobrým štartom pre takúto zmenu.

Prísľub zdravia z mora

Záujem vedcov o novozélandskú slávku zelenú sa zvýšil po tom, čo si lekári všimli, že u pobrežných kmeňov novozélandských domorodých Maorov, ktorí denne konzumujú surové zelené mušle, sa artritída vyskytuje len v nízkom počte a obyvateľstvo sa v dobrom zdravotnom stave dožíva vysokého veku. Na trhu sú dostupné rozličné mušľové prášky, avšak až doteraz si z nich udržal overené najvyššie terapeutické účinky jedine olej, vyrábaný a distribuovaný pod názvom Lyprinol. Je dostupný vo vzduchotesných kapsuliach/ tobolkách, do ktorých je plnený spolu s farmaceutickým olivovým olejom a vitamínom E, na prevenciu pred oxidáciou. Extrakt lipidovej frakcie mušle neobsahuje proteíny a je bezpečný aj pre alergikov. Od začiatku 90-tych rokov, čo je extrakt užívaný, sa realizovali rôzne klinické štúdie, ktoré preukázali, že stabilizované lipidové frakcie boli vysoko účinnými protizápalovými prostriedkami pre úľavu symptómov zápalových ochorení a nebola zaznamenaná ani jedna alergická reakcia. Existuje množstvo vedeckých dôkazov na preukázanie toho, že tieto lipidy patria medzi najúčinnejšie protizápalové prostriedky akými súčasná medicína disponuje a že predstavujú alternatívu pri liečbe artritídy, astmy, zmierňovaní priebehu cukrovky a zdá sa, že dokážu preventívne brániť vzniku Alzheimerovej choroby. Veda ešte musí presne definovať, akú úlohu zohráva zápal pri spomínaných chorobách. Už teraz je však jasné, že protizápalový prostriedok PCSO-524™, je pozitívnym prínosom.

Azda najprovokujúcejšou oblasťou výskumu účinkov zápalov je oblasť rakoviny. Súčasná veda skúma možnosť, že zápal a mutácie sú vzájomne sa posilňujúce procesy, ktoré môžu zmeniť zdravé bunky na tumory. Predpokladá sa, že takzvané voľné radikály poškodzujú DNA buniek, čo vedie k ich postupnej malígnosti. Vedci zistili, že u pacientov, ktorí denne užívajú Aspirín, je menej pravdepodobné, že vzniknú predkarcinogénne polypy. Problém spočíva v tom, že Aspirín môže spôsobovať vnútorné krvácanie. Extrakt z mušle slávky zelenej však nespôsobuje vnútorné krvácanie, ani neovplyvňuje tvorbu krvných zrazenín. Nádejou pri liečbe zápalov v organizme je čistý a stabilizovaný morský lipid s jedinečnou kombináciou polynenasýtených mastných kyselín. Tajomstvo spočíva v jeho unikátnom zložení, ktorého vlastnosti neboli objavené v nijakom inom zdroji pochádzajúcom z mora.

Podľa autora G. M. Halperna, spracovala J. Beláková, povolené spol. Pharmalink International, Australia a Australian Bodycare TM, Poprad

Text: Georges M. Halpern MD, PhD., profesor na Univerzite medicíny a výživy v Kalifornii, hosťujúci tiež na Univerzite v Hong Kongu.

optimálny doplnok k výžive pri
zápale, astme, športe
k podpore zdravia

Komfort pre Váš organizmus
Vitalita pre Vaše telo
Pohodlie pre žalúdok a trávenie

KLINICKY OVERENÉ VEDECKY

VYSOKOČISTÝ A STABILIZOVANÝ
Lyprinol® PCSO-524™ lipidový komplex

- vo svojej aktívnej frakcii obsahuje jedinečnú kombináciu morských lipidov a extra podiel Omega-3 polynenasýtených mastných kyselín, vrátane OTA, ETA, EPA, DHA, ktorým sa pripisuje priaznivé pôsobenie v organizme celkove. Pre udržiavanie zdravia a povzbudenie postačí Vášmu organizmu 1 kps denne. Pre upokojenie nežiaducich prejavov v organizme a zlepšenie celkového stavu postačia 2-4 kps denne, čo je veľmi dôležité hlavne u ľudí s problémom znášanlivosti farmaceutických prípravkov a ich vedľajších účinkov.

Odborníci odporúčajú Lyprinol ako primárny doplnok k prirodzenej výžive a podpore zdravia celkove, pri astme, zápale kĺbov, ciev, kože, regenerácii po operáciách i športe.

„Súčasťou boja proti vlne nárastu srdcovo-cievnych ochorení je zameranie sa odborníkov na vysvetlenie fungovania zápalu a následnej príčiny chorôb srdca, diabetes, Alzheimerovej choroby a tiež najobávanejšej hrozby - rakoviny. Problém nastáva vtedy, keď zápalový proces pretrváva a stane sa chronickým. Extrakt lipidovej frakcie mušle neobsahuje proteíny a je bezpečný aj pre ľudí alergických na mäkkýše."

Prof. G. M. Halpern MD, PHD
Univerzita medicíny a výživy v Kalifornii a Hong Kongu

„Lyprinol® je unikátny prírodný produkt. Je bezpečný aj pri dlhodobom užívaní, neovplyvňuje normálne funkcie organizmu a má gastroprotektívny efekt, zatiaľ čo väčšina protizápalových liekov poškodzuje žalúdok. Je až neuveriteľne účinný pri zápalových stavoch v organizme."

Prof. farmakológie M. W. Whitehouse
konzultant pre výskum liečiv

Žiadajte / objednajte si v lekárni
alebo u dovozcu na tel. č.: 0907 906 906

liecivaZem.sk
Lyprinol.sk

Krajina pôvodu:
kontrolované najčistejšie vody Nového Zélandu.

Nájdete u nás aj BEZLEPKOVÉ JEDLÁ

Stravovanie klientov sa poskytuje v hoteli Ozón - jedáleň Amélia a jedáleň Napoleón, v hoteli Astória - jedáleň Ludvig a jedáleň Elizabeth. V hoteli Mier poskytujeme stravovanie detských pacientov.

Jedáleň Amélia a Ludvig – stravovanie pacientov

Raňajky sú podávané formou bufetu, ktorý ponúka výber mäsových, mliečnych výrobkov, nátierok, čerstvej zeleniny, pečiva a teplých jedál. Z nápojov je v ponuke káva, čaj, mlieko, ovocný nápoj, voda.

Obedy a večere si klient vyberá z ponuky 5 druhov jedál. K obedu má možnosť výberu z 2 druhov polievok a zeleninových šalátov, ktoré sa nachádzajú na bufetovom stole.

Neoddeliteľnou súčasťou liečebného systému je **diétne stravovanie**. V našich prevádzkach zabezpečujeme všetky druhy základných diét podľa platného diétneho systému, ako aj špeciálne diéty v závislosti od zdravotného stavu klienta.

Jednou zo špeciálnych diét, ktoré poskytujeme, je bezlepková diéta.

Bezlepkovú stravu pripravujeme pre klientov na kúpeľnej liečbe viac ako 30 rokov. Pri jej príprave používame certifikované potraviny značiek PROMIX, CELIHOPE, NOVALIM. Pri tvorbe jedálneho lístka sa prihliada na zastúpenie všetkých živín a dodržiavanie zásad prípravy bezlepkovej stravy.

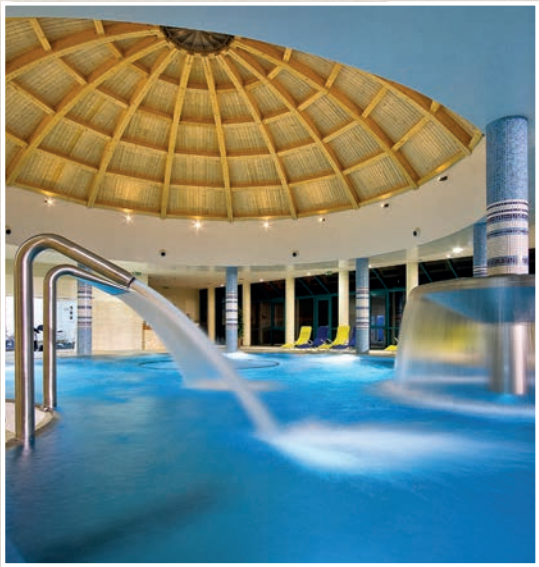
Jedáleň Napoleon a Elizabeth
stravovanie samoplatcov

Raňajky, obedy a večere sú podávané formou bufetových stolov. Ponuka raňajok: mäsové výrobky, mliečne výrobky, nátierky, kaše, teplé jedlá, cereálie, čerstvá zelenina, ovocný šalát, chlieb a pečivo, káva, čaj, džús, voda.
Na obed a večeru má klient možnosť výberu z bufetových stolov (polievky, mäsité jedlá, zeleninové a múčne jedlá, prílohy, zeleninový bufet, nápoje podľa ponuky).

Reštaurácia hotela Alexander **** ponúka taktiež raňajky, obedy a večere formou bufetových stolov.

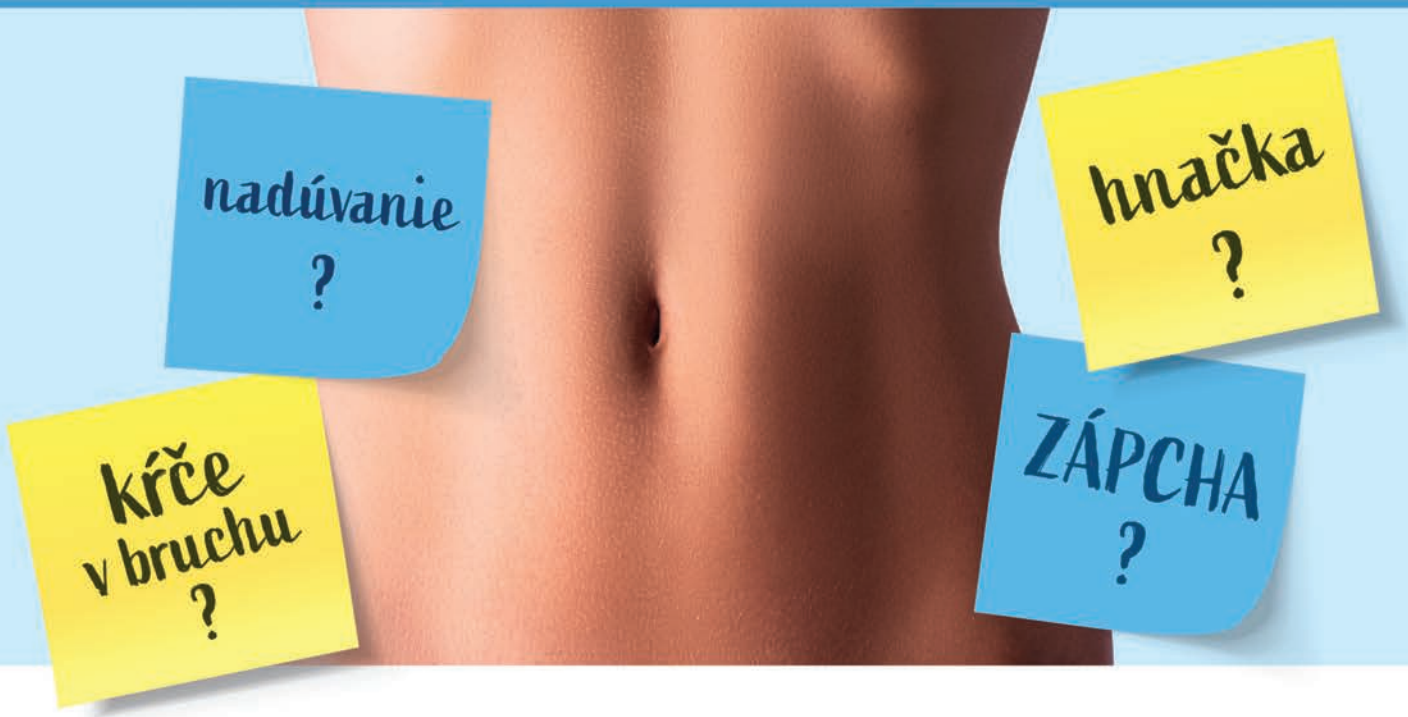
Bardejovské Kúpele, a.s.

www.kupele-bj.sk



NA LIEČBU PRÍZNAKOV IBS

SYNDRÓM DRÁŽDIVÉHO ČREVA



- **PROIBS® je zdravotnícka pomôcka s certifikátom CE na liečbu príznakov IBS:** opakujúce sa bolesti brucha s nadúvaním, hnačkou, zápchou alebo ich kombináciou.
- **S patentovaným extraktom z Aloe vera AVH200®.**
- **Vytvára gélový povlak na črevnej sliznici a podporuje jej prirodzenú bariérovú funkciu.**
- **Pôsobí ako prebiotikum a pomáha udržiavať optimálne podmienky pre zdravú črevnú mikrobiotu.**

PROIBS® je vhodný na dlhodobé užívanie

94 % spotrebiteľov PROIBS® pomohol[1]

PRO-EWO-SK-0004-03/2022

ewo pharma

Ewopharma spol. s r. o.
Prokopa Veľkého 52 | 811 04 Bratislava
www.ewopharma.sk | www.proibs.sk

1. Usability study STAOP, 2014/2016

PROIBS® je zdravotnícka pomôcka určená na liečbu príznakov IBS.
Pred použitím si pozorne prečítajte návod na použitie.

PROIBS®

Antimetil®

ANT-EWO-SK-0003-05/2023

Prírodná pomoc pre váš žalúdok

Výživový doplnok

ewo pharma

Ewopharma spol. s r. o.
Prokopa Veľkého 52 | 811 04 Bratislava
www.ewopharma.sk | www.antimetil.sk

Tilman®

BIO-EWO-SK-0011-05/2022

Podporte svoju imunitu a zdravie vašich čriev.

Výživový doplnok

ewo pharma

Ewopharma spol. s r. o.
Prokopa Veľkého 52 | 811 04 Bratislava
www.ewopharma.sk | www.biogaia.sk

BioGaia®

Rama

NOVINKA

OCHUTNAJTE NOVÚ RAMA CREMA!

AJ MILOVNÍCI SMOTANY JU MILUJÚ!

100% rastlinné
na varenie
a šľahanie

Bez mliečnej zložky

Bez konzervantov

Bez palmového oleja

NOVINKA

Rama

Používajte ako maslo!

Bez mliečnej zložky

Bez konzervantov

Bez palmového oleja

100% prísady prírodného pôvodu

100% rastlinná

Aspoň o 72 % menší vplyv na klímu ako mliečne maslo.*

*Nástroj na posudzovanie životného cyklu od spoločnosti Quantis, ktorý porovnáva značku Rama a mliečne maslo na Slovensku (2022). Viac na www.rama.com/sk-sk/sk/udrzatelnost/klimaticka-stopa