BezLepku

Ročenka pre váš bezlepkový život

www.bezlepku.sk

DOKONALE CHUTNÉ

BEZ GLUTÉNU

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

Kaufland

wild biscuits sú tu!

Lahodná zábava v každom súste v tvare zvieratka! Nové sušienky bez lepku a laktózy pre deti.

www.schaer.sk

LAKTÓZY BEZ

LEPKU BEZ

Milí čitatelia,

s veľkou vďakou aj za vás ku ktorým sa dostala naša ročenka by som chcela zo srdca poďakovať všetkým klientom, ktorí už roky podporujú náš projekt a všetkým spolupracovníkom. Ďakujeme Vám veľmi pekne, milá pani doktorka Pekárková a ďakujeme veľmi pekne aj Vám Jarka Kabátová za veľa zaujímavých a prínosných článkov. Snažíme sa všetci spolu už niekoľko rokov v rámci našich možností prinášať informácie pre lepší život bez lepku, lebo to má zmysel. Keď som sa minulý rok dozvedela o jedinečnom projekte v Taliansku kde začínajú v rámci preventívnej medicíny program na testovanie cukrovky 1. typu a celiakie pre všetky deti od 0 do 17 rokov bol to neopísateľný pocit radosti a odhodlanie spraviť niečo v rámci prevencie aspoň pomocou osvety na Slovensku a v Českej republike, kde máme svojich priaznivcov. To čo sa začína v Taliansku je veľký úspech pre celú komunitu v ostatných krajinách, lebo neskorá diagnostika celiakie môže mať vážne následky. Ešte stále je veľa pacientov, ktorí nevedia že majú celiakiu a niekedy sa aj roky trápia s liečbou diagnózy za ktorou sa skrýva práve celiakia. Takýchto nediagnostikovaných pacientov je väčšina na Slovensku a aj v Českej republike a preto budeme na túto skutočnosť prostredníctvom osvety upozorňovať dlhodobo. Sú 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. Súčasťou celého projektu PRE LEPŠÍ ŽIVOT BEZ LEPKU je aj osvetová kampaň s názvom **„MOŽNO MÁTE CELIAKIU A SKRÝVA SA ZA INÚ DIAGNÓZU“** prostredníctvom ktorej hľadáme veľký počet ešte stále **nediagnostikovaných celiatikov**. Na Slovensku **9 z 10 celiatikov NIE JE DIAGNOSTIKOVANÝCH** a z celkových odhadovaných asi 100 000 ľudí, ktorí v Čechách majú celiakiu, sa zatiaľ **darí diagnostikovať iba 20 %**. Ostatní síce majú zdravotné problémy, ale o ich pôvode nevedia. Každý rok si aj preto pripomíname **16. MÁJA - MEDZINÁRODNÝ DEŇ CELIAKIE**. „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 a 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.“ **MUDr. Božena Pekárková**, predsedkyňa pracovnej skupiny pre celiakiu pri výbore Slovenskej gastroenterologickej spoločnosti.

Príjemné chvíle v zdraví a v pohode vám želá,

Alena Sukupová
Šéfredaktor

*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
Ing. Elena Panghyová
PharmDr. Zuzana Bugárová
MUDr. Radovan Juríček

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 - 25 - 4 print
ISBN 978 - 80 - 89912 - 26 - 1 pdf
ISBN 978 - 80 - 89912 - 27 - 8 epub
ISBN 978 - 80 - 89912 - 28 - 5 mobi
ISBN 978 - 80 - 89912 - 29 - 2 html

BezLepku 2024/2025 je NEPREDAJNÉ

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

Čo sa zmenilo na celiakii?

História celiakie je veľmi dlhá a tak vzniká otázka či treba o tomto ochorení hovoriť. Ja sa týmto ochorením zaoberám vyše 40 rokov ako lekárka – gastroenterologička, ale aj ako najbližšia príbuzná troch celiatikov a celiatička v jednej osobe a ukazuje sa, že o celiakii treba hovoriť stále a viac. Jednak pacientov s celiakiou jednoznačne pribúda, jednak nedostatočnou informovanosťou je snaha priradiť ku celiakii na jednu úroveň rôzne iné intolerancie a často aj zdanlivé neznášanlivosti lepku. V ambulancii mám pacientov, ktorí mali diagnostikovanú celiakiu v ranom detstve (a chuť pšeničných výrobkov ani nepoznajú), ale aj takých, ktorým bolo ochorenie zistené v strednom alebo aj vyššom veku a museli sa s touto skutočnosťou vyrovnať. Práve pre široké spektrum pacientov s celiakiou (teda od tých novozistených, ktorí o ochorení nevedia nič, po tých skúsených, ktorí vedia všetko a žijú naplno aj bez lepku) je dôležité raz za čas zhrnúť aktuálne vedomosti o celiakii.

MUDr. Božena Pekárková

Vedúca pracovnej skupiny pre celiakiu pri výbore Slovenskej gastroenterologickej spoločnosti

Celiakia je autoimunitné ochorenie na vzniku ktorého sa podieľa genetický (vrodený) faktor a faktory vonkajšieho prostredia, z ktorých najsilnejším je glutén (lepok). Jedná sa o imunitnú reakciu na glutén, ktorý sa nachádza v obilných zrnách pšenice, raže aj jačmeňa. V tomto smere je najdiskutovanejšou otázkou úloha ovsa, ktorý u novodiagnostikovaných celiatikov tiež neodporúčame. Genetická predispozícia je daná predovšetkým existenciou génu **HLA DQ2** a / alebo DQ8, ale samotná existencia HLA DQ2, ev. HLA DQ8 ešte neznamená že pacient celiakiu má, pretože 35 – 40 % zdravých ľudí má pozitívny HLA DQ2 alebo 8, na celiakiu však ochorie len 1 % populácie. Čo sa týka dojčenia, podľa posledných výskumov dojčenie vznik celiakie neovplyvňuje. Veľmi diskutovaná je otázka vhodného času zavádzania lepku do stravy. Ani tu nie sú názory odborníkov jednotné. Sumarizáciou všetkých poznatkov EPSGHAN (Európska spoločnosť pre pediatrickú gastroenterológiu, hepatológiu a nutríciu) odporúča zavedenie malého množstva gluténu medzi 4. a 12. mesiacom života. Veľa autorov stále odporúča pridať malé množstvo lepku v období po ukončení 4. mesiaca života do ukončenia 7. mesiaca života. Ďalšími rizikovými faktormi je rotavírusová infekcia u detí a Campylobacterová infekcia u dospelých. Vakcinácia proti rotavírusovej infekcii sa považuje za ochranný faktor pred vznikom celiakie. Spúšťacím momentom na manifestáciu celiakie môže byť tehotenstvo, pôrod, dojčenie, úraz, infekčná choroba a podobne.

Celosvetovo sa udáva prevalencia (výskyt) celiake 1 %, s určitými rozdielmi v niektorých krajinách. Celkove prevalencia celiakie stúpla za posledných 15 – 20 rokov približne dvakrát. Dôležitá je vedomosť, že výskyt celiakie je u prvostupňových príbuzných 10 – 15 %, preto u týchto jedincov treba aktívne po celiakii pátrať.

Aj keď ochorenie prvotne postihuje tenké črevo, klinická manifestácia je veľmi široká. Prejavuje sa nielen črevnými, ale aj mimočrevnými prejavmi, pritom ochorenie sa môže ukázať v ktoromkoľvek veku.

Črevné prejavy ako hnačka, nafukovanie, bolesť brucha, u detí neprospievanie, spomalený rast. Následkom môže byť porucha výživy a nedostatok vitamínov a minerálov. Paradoxne jediným prejavom môže byť zápcha.

Mimočrevné prejavy závisia od konkrétneho orgánového poškodenia. Až 62 % dospelých celiatikov má mimočrevné prejavy v čase stanovenia diagnózy. Práve poznanie mimočrevých prejavov nám umožní celiakiu rozpoznať včas, preto by mali byť o nich informovaní nielen zdravotníci ale aj všeobecná verejnosť.

Neurologické prejavy má 6 – 42 % neliečených celiatikov. Najčastejšie sa popisuje tzv. gluténová ataxia, ktorá sa prejavuje hlavne neobratnými pohybmi a problémami s rovnováhou. Včasná diagnóza celiakie tak môže viesť k úprave. Medzi neurologické prejavy patria aj bolesti hlavy, poškodenie periférnych nervov a zápal mozgových ciev.

Psychiatrické prejavy sú asi u 24 % novodiagnostikovaných dospelých. V popredí sú depresie, úzkosti a neodôvodnené pocity strachu.

Zníženie kostnej hustoty až **osteoporózu** má väčšina hlavne neskoro diagnostikovaných celiatikov. Postihnuté bývajú aj svaly, úpony a kĺby. Bolesti kĺbov sa popisujú až u 30 % celiatikov.

U celiatikov sa častejšie vyskytuje poškodenie srdcového svalu a to či už zápalom, alebo autoimunitným mechanizmom. Z pľúcnych ochorení sa dáva celiakia do súvislosti s pľúcnou hemosiderózou, z ochorení obličiek s IgA nefropatiou.

Najčastejším ochorením žliaz s vnútornou sekréciou u celiatikov je autoimunitný zápal štítnej žľazy. **Aj pri diagnóze cukrovky liečenej inzulínom treba mysliet' na možnosť súčasnej celiakie.** U oboch menovaných ochorení podľa medzinárodných odporúčaní treba po celiakii cielene pátrať. V rámci polyautoimunity sa môže u celiatika prejaviť aj poškodenie nadobličiek (Addisonova choroba).

Celiakia môže byť príčinou porúch menštruácie, neplodnosti, samovoľných potratov aj pôrodných komplikácií. U neliečených mužov niekedy vznikajú nežiadúce hormonálne zmeny a poruchy plodnosti.

Chudokrvnosť je jedným z najčastejších prejavov a to hlavne z nedostatku vstrebávania železa, ale na vzniku sa môže podieľať aj nedostatok vitamínu B12 a kyseliny listovej. Pri každej chudokrvnosti z neznámej príčiny treba mysliet' na celiakiu.

Poškodenie pečene môže byť prechodné (u neliečenej celiakie s úpravou po diéte), alebo aj závažné, pretože spektrum autoimunitných ochorení pečene je v tejto súvislosti široké.

Očné prejavy sa dávajú do súvislosti s poškodením sietnice, šošovky aj dúhovky.

Jediným prejavom celiakie môže byť opakovaný aftózny zápal sliznice dutiny ústnej, ale aj defekty zubnej skloviny.

Kožné prejavy sú rozmanité, často v súvislosti so súčasnou imunitnou poruchou. Charakteristickým prejavom je Dermatitis herpetiformis, ktorá má jasný od gluténu závislý imunitný mechanizmus vzniku.

Všetky menované klinické prejavy často dlho predchádzajú stanoveniu diagnózy.

Poznaním mimočrevných prejavov sa vynára otázka: **Možno máte celiakiu a skrýva sa za inú diagnózu.**

V diagnostike dospelých podľa medzinárodných odporúčaní pri klinickom podozrení na celiakiu a pozitivite protilátok treba na potvrdenie diagnózy urobiť biopsiu z tenkého čreva (odber vzorky tkaniva). Je to krátke a nebolestivé vyšetrenie, ktoré väčšina pacientov bez problémov zvládne. Keďže sa pri vyšetrení hadička gastroskopu zavádza cez pažerák a žalúdok do dvanástnika (horná časť tenkého čreva) niektorí pacienti, predovšetkým deti výkon horšie tolerujú. Dnešná medicína umožňuje v týchto prípadoch aplikáciu liekov, ktoré celé vyšetrenie uľahčia. Odber histologických vzoriek ktoré majú veľkosť 1 – 2 mm nie je bolestivý.

U detí možno za určitých situácií diagnostiku zjednodušiť nasledovne: Ak dieťa v plnej miere konzumuje lepok a má protilátky proti tkanivovej transglutamináze v triede IgA (anti tTG v IgA) viac ako 10- násobok normy a antiendomyziálne protilátky IgA (AEMA v IgA) z inej vzorky krvi sú pozitívne, netreba robiť enterobiopsiu. Genetické vyšetrenie sa už nevyžaduje.

Liečba

V súčasnosti sa stále za jedinú efektívnu liečbu celiakie považuje striktná bezlepková diéta, teda kompletné vylúčenie pšenice, raže a jačmeňa (a ich výrobkov) zo stravovania. Všeobecne neodporúčame ani výrobky z týchto obilnín ak sú zbavené lepku, lebo vo včasných obdobiach diéty a u citlivých jedincov aj minimálne množstvo lepku môže spustiť alebo znova aktivovať patologický imunitný proces. U klinicky aj laboratórne stabilizovaných jedincov možno po čase tieto výrobky (ak spĺňajú normy Codex alimentarius) povoliť. Veľa odborných štúdií sa zaoberalo aj zaoberá inými možnosťami liečby celiakie ako diétou, ale žiadna nedosiahla také výsledky, aby sa dali uplatniť v praxi.

Roky bola diskutovaná otázka vhodnosti konzumácie ovsa u celiatikov. Podľa Európskej potravinovej spoločnosti je ovos uznávaná obilnina pre obsah betaglukánov, nízky glykemický index, obsah veľkého množstva nenasýtených mastných kyselín, schopnosť znižovať hladinu cholesterolu v krvi, protizápalové účinky, schopnosť redukovať riziko vzniku srdcovocievnych chorôb, obsah vlákniny a podobne. Dnes platí, že celiatici nemôžu vo všeobecnosti konzumovať bežné ovsené produkty dostupné v obchodnej sieti, pretože pri pestovaní a spracovaní ovsa dochádza ku kontaminácii inými obilninami. Stabilizovaní celiatici môžu konzumovať len produkty z ovsa, ktorý je špeciálne pestovaný, spracovaný a skontrolovaný a výrobky z neho sú označené ako bezlepkové.

Výhody bezlepkovej diéty: Pri dodržiavaní bezlepkovej diéty ustúpia ťažkosti, normalizujú sa laboratórne výsledky, reštaurujú sa klky tenkého čreva. Diéta má tiež čiastočný ochranný efekt pred vznikom komplikácií.

Nevýhody bezlepkovej diéty: Bezlepková diéta má negatívny vplyv na kvalitu života pre jej nedostupnosť v niektorých stravovacích zariadeniach, strach z neúmyselnej, nedobrovoľnej kontaminácie lepkom. Pri bezlepkovej diéte častejšie registrujeme vitamínové a minerálové deficity, metabolický syndróm pre vyšší glykemický index a často pri nedostatku vlákniny sa stretávame so zápchou.

Od r. 2006 sú niektoré bezlepkové produkty kategorizované na MZ SR medzi dietetickými potravinami a sú čiastočne hradené zo zdravotného poistenia, pretože bezlepková diéta je pre celiatika liek. Aktuálne sa jedná o 68 bezlepkových surovín a potravín. Prispelo to k dostupnosti ku kvalitným bezlepkovým potravinám a k zlepšeniu zdravotného stavu celiatikov na Slovensku.

Problematikou celiakie sa na odborných podujatiach zaoberá aj Slovenská gastroenterologická spoločnosť, ktorá má od r. 2003 pracovnú skupinu pre celiakiu. Prehľad počtu celiatikov na Slovensku za jednotlivé roky zobrazuje nasledovaná tabuľka:

Rok 2004	1: 1792
rok 2008	1: 677
rok 2012	1: 404
rok 2016	1: 305
rok 2019	1: 240
rok 2023	1: 169 (32 139 celiatikov)

Z tabuľky vyplýva, že keďže sa medzinárodne udáva výskyt od 1:100 do 1:300 celiatikov, naše výsledky sú blízke týmto číslam.

ZMENILO SA NIEČO NA CELIAKII?

Ak chceme odpovedať na úvodnú otázku, tak samotné ochorenie celiakia sa nezmenilo, ale zmenilo sa veľmi veľa okolností a poznatkov s ňou súvisiacich. Poznanie týchto faktov a súvislostí nám umožňuje na túto diagnózu myslieť, alebo naopak ju zodpovedne vylúčiť. V diagnostike stále celosvetovo platí u dospelých nutnosť overenia diagnózy histologicky, ale u detí boli medzinárodne prijaté kritériá ktoré umožňujú za určitých okolností biopsiu vylúčiť. Počet celiatikov sa nezvýšil iba zdokonalením vyšetrovacích metód, ale aj všeobecne zvýšeným počtom autoimunitných ochorení medzi ktoré celiakia tiež patrí. Zmenila sa starostlivosť o celiakov tým, že pátrame u nich po sprievodných ochoreniach ako je osteoporóza, ochorenia pečene, ochoreniach štítnej žľazy a iných autoimunitách, ktoré ak sú diagnostikované včas sú ľahšie liečiteľné. Výrazne sa zmenila dostupnosť bezlepkových potravín aj v bežnej potravinovej sieti. Vplyvom nariadení Európskej únie je povinné značenie zloženia potravín, čo je dôležitá informácia aj pre pacientov s celiakiou. Slovenskí celiatici sú podporení našim zdravotným systémom tým, že majú možnosť čiastočného hradenia určitých bezlepkových surovín a potravín zo zdravotného poistenia. Navyše sú dané potraviny prísne kontrolované a vyrobené u primárne bezlepkových a kontrolovaných zdrojov. V praxi u celiatikov, ktorí si kupujú bezlepkové potraviny v bežnej sieti a výsledky poukazujú na chyby v bezlepkovej diéte odporúčame, aby konzumovali len výrobky z kategorizačného zoznamu, kde je zaručená ich čistota.

Pre celiatikov pri konzumácii jedla stále platí: „Dôveruj ale preveruj“, pretože nevedomosť, alebo aj nezodpovednosť pri príprave bezlepkového jedla môže viesť ku zbytočnému poškodeniu zdravia.

Probiotiká – bojovníci za naše zdravie

Ľudské telo obsahuje široké spektrum mikroorganizmov a väčšina z nich sídli v ľudskom čreve. Zloženie črevnej mikroflóry ovplyvňuje zdravotný stav jedinca. Vzájomne užitočné pôsobenie mikroorganizmov v čreve je ovplyvnené stravovacími návykmi jedinca, antibiotickou liečbou, stresom, pH a mnohými inými faktormi. Probiotiká ovplyvňujú rýchlosť trávenia a vstrebávania živín, metabolizmus liečiv, kontrolu patogénov a regulujú imunitný systém hostiteľa. Probiotiká, sú živé mikroorganizmy, ktoré môžeme prijímať v potrave a prechádzajú hornou časťou tráviaceho traktu bez poškodenia extrémnymi podmienkami v žalúdku a v tenkom čreve. Základnou funkciou probiotík je ich schopnosť tvoriť kyselinu mliečnu v črevách a tým ovplyvniť pH prostredia čreva. Mnohé patogénne mikroorganizmy nie sú schopné v kyslom prostredí rásť a v konkurencii o živiny i adhézii na črevnú stenu prehrávajú svoj boj s probiotikami. Naopak neutrálne, alebo alkalické prostredie podporuje rast patogénov a v konečnom dôsledku môže dochádzať až ku zápalovému ochoreniu čreva, ako je ulcerózna kolititída a Crohnova choroba.

Okrem ochrannej funkcie voči nežiaducim mikroorganizmom, nízke pH umožňuje vstrebávanie vápnika, horčíka a železa. Svojou činnosťou niektoré probiotiká tvoria vitamín B12. Dnes vieme, že k zdravému črevu neprispieva len kyselina mliečna, ale aj mastné kyseliny s krátkym reťazcom, ktoré vznikajú fermentáciou vlákniny. Mastné kyseliny s krátkym reťazcom sú hlavným zdrojom energie pre bunky tvoriace sliznicu hrubého čreva. Dôležité postavenie prináleží kyseline maslovej, ktorej sa pripisuje schopnosť inhibovať diferenciáciu kolorektálnych nádorových buniek a stimulovať apoptózu, inhibuje činnosť prozápalových cytokínov a napomáha pri regenerácii sliznice. Probiotiká stimulujú aktivitu imunitného systému zvýšenou produkciou mucínu v čreve, mobilizujú bunky imunitného systému – makrofágy, lymfocyty, dendritické bunky a ďalšie, zvyšujú produkciu protilátok produkciou mikrobicídnych látok schopných inhibovať špecifické patogény. Probiotiká sú schopné utilizovať laktózu, čo môže pomôcť pri znižovaní príznakov intolerancie laktózy, ako sú kŕče v bruchu, plynatosť, hnačka, vracanie a zápal čriev. Ďalšie metabolické poruchy ktoré môžu byť spojené so zložením črevnej mikroflóry je obezita, cukrovka, stukovatenie pečene, kardiovaskulárne ochorenia a chronické ochorenie obličiek.

KTO SÚ BOJOVNÍCI ZA NAŠE ZDRAVIE

Ako probiotiká sú klasifikované najmä baktérie mliečneho kysnutia (LAB). Najčastejšie ide o baktérie rodu Lactobacillus, Bifidobacterium alebo Lactococcus. Tieto baktérie sa v potravinárskom priemysle využívajú na prípravu fermentovaných potravín, teda sú schopné znižovať obsah laktózy vo fermentovaných výrobkoch, ale nie všetky LAB sú probiotikami. Probiotiká sú mikroorganizmy, ktoré ak sú do organizmu dodávané v adekvátnych množstvách, poskytujú priaznivé zdravotné účinky pre svojho hostiteľa. Zachovajú si životaschopnosť prechodom cez tráviaci trakt najmä v žalúdku (kyslé prostredie) a tenkom čreve (žlčové soli). Ich obsah musí byť dostatočne vysoký minimálne 1 až 10 miliárd na gram výrobku. Okrem LAB sa ku probiotikám priraďuje aj kvasinka Saccharomyces boulardii. Klinické štúdie tejto kvasinky sa zameriavali hlavne na jej účinnosť pri hnačke, protizápalový a protiinfekčný potenciál. Baktéria Escherichia coli Nissle 1917 (EcN) bola získaná počas epidémie schigeliózy z výkalov vojaka odolného voči hnačke a neskôr sa zistilo, že izolovaný EcN má rôzne zdravotné benefity ako napríklad imunomodulácia, protizápalové účinky a inhibícia patogénnych baktérií. V poslednom desaťročí sa objavili nové probiotiká, ako napr. Akkermansia muciniphila, Faecalibacterium prausnitzii, Bacteroides fragilis a Eubacterium hallii, ktoré sa považujú za nekonvenčné.

KDE SA NACHÁDZAJÚ PROBIOTIKÁ

Najprirodzenejším procesom získania probiotík je ich príjem v potrave. Pre priaznivé ukotvenie v črevách je dôležitá vyvážená strava s obsahom vlákniny. Nerozpustná vláknina tvorená celulózou a hemicelulózou zväčšuje objem stolice, čím napomáha pravidelnému vyprázdňovaniu a teda vylučovaniu toxínov z tela. Látky, ktoré prechádzajú hornou časťou zažívacieho traktu bez natrávenia a stávajú sa zdrojom potravy pre prospešné mikroorganizmy v čreve sa nazývajú prebiotiká (rezistentný škrob, oligosacharidy, maltooligosacharidy). Dostatočný príjem ovocia a zeleniny a súčasné prijímanie fermentovaných potravín (jogurty, zakysanky, acidofilné mlieko, kvasená kapusta, bryndza z nepasterizovaného mlieka) majú podstatný vplyv na potlačenie nežiaducej, škodlivej mikroflóry. Pri výbere fermentovaných potravín je potrebné si všímať, či obsahujú aj probiotické baktérie a podmienkou je aby boli viabilné (živé), teda nie termizované výrobky.

Ďalším zdrojom probiotík sú výživové doplnky, v ktorých sú probiotiká chránené vonkajším obalom, odolným voči nepriaznivým podmienkam v hornej časti tráviaceho traktu. Aj pri tomto spôsobe získavania probiotík je však dôležitý vyvážený obsah stravy s obsahom prebiotík, umožňujúci rast a uchytenie probiotík na sliznici hrubého čreva.

BUDÚCNOSŤ PROBIOTÍK

Veľký potenciál pre baktérie mliečneho kysnutia sú terapeutické enzýmy na liečbu metabolických ochorení, ako je fenylketonúria , enterická hyperoxalúria, homocystinúria , hyperamonémia a diabetes. Tieto živé bioterapeutiká, získané geneticky, možno klasifikovať ako probiotiká novej generácie (NGP). Úspešná terapeutická aplikácia NGP je však náročná z mnohých dôvodov, vrátane, najmä zníženej životaschopnosti v komplexnom črevnom prostredí. Živé bioterapeutiká sú určené na diagnostiku, liečbu, zmiernie a predchádzanie ľudským chorobám. Z tohto dôvodu sa z regulačného hľadiska považujú geneticky modifikované probiotiká pre ľudské zdravie za lieky, ktoré si vyžadujú predchádzajúce schválenie a klinické overenie od kontrolných orgánov.

Ing. Elena Panghyová

Celiakia a jej vplyv na celkové zdravie

Odhaduje sa, že celiakiou trpí celosvetovo približne 1 percento populácie. Podľa gastroenterológa MUDr. Radovana Juríčeka je otázka či je možné celiakii predchádzať v súčasnosti veľmi študovaná, ale zatiaľ bez jednoznačných záverov a preventívne dodržiavanie bezlepkovej diéty nie je správne a nemalo by sa na ňu navádzať v rámci „diétnych trendov".

Celiakia je autoimunitné celoživotné ochorenie s permanentnou neznášanlivosťou lepku. Túto bielkovinu obsahuje povrchová časť obilných zŕn pšenice, raže, jačmeňa a ovsa. Procesy v jednotlivých orgánoch môžu prebiehať celé roky potichu a silným faktorom je genetická predispozícia. Práve tá podľa gastroenterológa hovorí o tom, či sa u jedinca celiakia vyvinie alebo nie. „Samozrejme, svoju úlohu hrajú aj faktory prostredia (napr. kedy sa dieťa stretne prvýkrát s lepkom, prípadne aké vírusové ochorenia prekoná v rannom detstve alebo akú má mikrobiotu)," upresňuje gastroenterológ a dopĺňa, že otázka či je možné celiakii predchádzať je v súčasnosti veľmi študovaná, ale zatiaľ bez jednoznačných záverov. „U geneticky predisponovaných jedincov je oveľa zložitejšie zabrániť rozvoju celiakie ako len prejsť na bezlepkovú diétu. Aktuálne sa skúmajú aj ďalšie rizikové faktory už pred narodením, resp. v útlom detstve ako napr. vírusové infekcie, ktoré môžu byť súčasťou patomechanizmu vzniku ochorenia, prípadne modulácia črevnej mikrobioty. Na závery týchto experimentálnych prác si však budeme musieť počkať."

DOSPELÝCH PACIENTOV PRIVEDIE NA VYŠETRENIE AŽ CHUDOKRVNOSŤ

Čím je človek starší tým sú podľa gastroenterológa príznaky menej vyjadrené. Kým u detí podľa neho môže dôjsť napríklad k rozvoju profúznych hnačiek s ťažkou dehydratáciou, ktoré si vyžadujú hospitalizáciu, v dospelosti sú príznaky oveľa diskrétnejšie. V dospelom veku je podľa odborníka najčastejším príznakom, ktorý pacientov privedie na vyšetrenie, chudokrvnosť z nedostatku železa.

CELIAKIA SPÔSOBUJE U DETÍ PORUCHY KONCENTRÁCIE ČI NESKORŠÍ NÁSTUP PUBERTY

Vzhľadom na uvedené klinické príznaky je podľa odborníka diferenciálna diagnostika široká. Naopak, pri rôznych symptómoch treba myslieť aj na celiakiu. Na čo sa u dospelých pacientov zabúda, a niekedy prevláda názor, že je to „detská" choroba. Ochorenia asociované s celiakiou sú podľa doktora Juríčeka vzhľadom na určité nastavenie imunitného systému pacientov trpiacich na celiakiu prítomné vo vyššom percente (asi 15 % pacientov s celiakiou). Podľa odborníka väčšinou vznikajú na autoimunitnom podklade (napr. hepatopatia, DM 1.typu, tyreopatia, dermatitis herpetiformis Duhring a iné). Mnohé z týchto ochorení sa podľa doktora dostanú pod kontrolu pri dodržiavaní prísnej bezlepkovej diéty.

U detí sú prejavy celiakie podľa gastroenterológa výraznejšie, preto sa aj častejšie príde na správnu diagnózu už v detskom veku. Medzi typické prejavy u detí patria: únava, bolesti brucha, nafukovanie, hnačka alebo naopak zápcha, vracanie, chudokrvnosť, deficit mikronutrientov až celkové neprospievanie a zaostávanie v raste. „Detský organizmus potrebuje na svoj rast a vývin veľké množstvo stavebných prvkov. Ich nedostatok vedie k zaostávaniu v raste, vo vývoji psychomotorických schopností. Častejšie sú poruchy koncentrácie, neskorší nástup puberty, deficit vápnika vedie k defektom chrupu a osteopénii až osteoporóze," dopĺňa doktor Juríček.

ALFOU OMEGOU PRE ZDRAVÉ ČREVO CELIATIKA JE PRÍSNA BEZLEPKOVÁ DIÉTA

Pre pacientov s celiakiou je prísna bezlepková strava jediný liek ako sa mať dobre a žiť plnohodnotný život bez chronických komplikácií. „Ak celiatici dlhodobo dodržiavajú prísnu bezlepkovú diétu tak ich črevo vyzerá rovnako ako u zdravého jedinca. V prípade nepoznanej celiakie alebo ak pacienti nedodržiavajú bezlepkovú diétu dochádza k zmenám na sliznici tenkého čreva v rôznej intenzite. Od hromadenia bielych krviniek v sliznici až po absolútnu atrofiu klkov tenkého čreva. Vtedy črevo pod mikroskopom vyzerá ako by ho niekto „vyšmirgľoval". Ten šmirgeľ je práve lepok," radí gastroenterológ.

U zdravých ľudí sa neodporúča dodržiavať bezlepkovú diétu. Podľa doktora Juríčeka je preventívne dodržiavanie bezlepkovej diéty nesprávne a nemalo by sa na ňu navádzať v rámci „diétnych trendov". „V určitých špecifických situáciách ako je napr. low-FODMAP diéta pri syndróme dráždivého čreva môže dočasná bezlepková diéta pomôcť s kontrolou príznakov ochorenia. Táto diéta je však dočasná a má byť konzultovaná s odborníkom," dopĺňa odborník.

TESTOVANIE JE LEPŠIE PRENECHAŤ NA ODBORNÍKOV

Podľa doktora sa vie celiakia od alergie bezpečne odlíšiť serologickými testami z krvi. „Takúto dilemu riešime hlavne u pacientov, ktorí pri svojich trávicich ťažkostiach vynechajú lepok zo svojej diéty. Potom prídu za špecialistom, aby im potvrdil ich tušenie o diagnóze. Nie je to také jednoduché. Lepok zo svojej podstaty býva horšie tolerovaný pacientami s rôznymi ochoreniami a je prirodzené, ak niekomu netrávi ideálne, tak prvé čo obmedzí je konzumácia mlieka a lepku. Neznamená to ale zákonite, že má celiakiu alebo alergiu na lepok," upresňuje odborník a dopĺňa, že testovanie je lepšie prenechať na odborníkov. „Samotesty, alebo aj komerčné testy, ktoré si môžu sami pacienti zaplatiť v laboratóriách majú niekedy zavádzajúce výsledky, ktoré môžu zdravých ľudí zbytočne stigmatizovať. V ambulancii špecialistu sa najprv pristupuje k rozhovoru s pacientom, teda dôsledná anamnéza s popisom ťažkostí. Následne sa pristupuje k skríningovému vyšetreniu špecifických protilátok. Pri ich pozitivite si podozrenie na celiakiu potvrdzujeme (u dospelých pacientov) biopsiou sliznice tenkého čreva počas gastroskopie. Vzhľadom na invazívny charakter vyšetrenia u detí, biopsia nie je podmienkou stanovenia diagnózy. Populárne testovanie „genetiky celiakie" sa využíva v špecifických prípadoch nejednoznačných nálezov. Genetické vyšetrenie nepotvrdzuje diagnózu celiakie, ale môže ju s takmer 100 %-nou istotou vylúčiť (negatívna prediktívna hodnota)," upresňuje na záver gastroenterológ **MUDr. Radovan Juríček**.

Pečieš, pečiem, pečieme.

bezlepkový dezert od známeho televízneho cukrára

Odkedy si úspešná televízna šou o pečení získala srdcia celého Slovenska, uplynulo už niekoľko rokov. Víťaz historicky prvej série, sympatický cukrár Miňo Macuľa, sa aj dnes zvŕta v profesionálnej kuchyni a najviac ho bavia práve dezerty. Nezľakne sa žiadnej výzvy, aj preto sa pre vás s veľkou chuťou pustil do prípravy čučoriedkovo-citrónového travel caku, v ktorom lepok nenájdete.

Prajeme dobrú chuť

Čučoriedkovo-citrónový Travel cake podľa Miňa

Ingrediencie

Cesto
- **zmes citrónová na pečenie K-free**
- 200 g masla
- 3 vajcia
- 25 g vody
- 60 g mrazených čučoriedok
- kôra z citróna
- škrob

Lemon curd
- 50 g citrónovej šťavy
- 30 g kryštálového cukru
- 40 g žĺtok
- 100 g vajec
- 70 g masla
- kôra z jedného citróna

Ganache čučoriedková
- 30 g smotany na šľahanie 33 %
- 20 g mrazených čučoriedok
- 100 g bielej čokolády

Citrónový krém
- 100 g mascarpone
- 30 g práškového cukru
- 30 g citrónovej šťavy
- 50 g smotany na šľahanie
- čučoriedky

Postup

Zmes na múčnik, maslo, vajcia, vodu a citrónovú kôru dáme do misy. Pomaly premiešame elektrickým šľahačom s metličkami, potom na najvyšších otáčkach asi 3 minúty. Pridáme mrazené čučoriedky obalené v škrobe alebo v práškovom cukre a premiešame. Takto pripravené cesto dáme do chlebovej formy vystlanej papierom na pečenie. Pečieme na 160 °C asi 60 minút a necháme vychladnúť.

Pripravíme si lemon curd. Všetky suroviny okrem masla dáme do ohňovzdornej misy a dobre premiešame. Misu dáme nad paru a stále miešame, až kým zmes nezhustne. Odstavíme, precedíme cez sitko a necháme trochu vychladnúť za občasného miešania. Pridáme maslo a miešame až do rozpustenia. Takto pripravený lemon curd dáme do misy, ktorú zakryjeme fóliou a necháme stuhnúť v chladničke.

Prejdeme na ganache. Čučoriedky so smotanou privedieme do varu, odstavíme. Čučoriedky trocha potlačíme v smotane. Touto zmesou zalejeme nalámanú čokoládu a dôkladne premiešame do hladkej konzistencie. Môžeme premixovať aj ponorným mixérom. V ďalšej miske prešľaháme mascarpone s cukrom a citrónovou šťavou, pridáme smotanu a šľaháme do zhustnutia. Pozdĺž upečeného korpusu urobíme dieru, ktorú naplníme lemon curdom. Vrch travel caku polejeme čučoriedkovou ganache a necháme zatuhnúť v chladničke. Vrch ozdobíme citrónovým krémom a čučoriedkami.

NÁŠ TIP:
Tento sladký recept vznikol v spolupráci s Kauflandom pri príležitosti Medzinárodného dňa celiakie, aby ste si mohli zamaškrtiť aj v prípade, že sa s lepkom nekamarátite. Všetko potrebné na jeho prípravu, vrátane bezlepkového a bezlaktózového sortimentu značky K-free, nájdete vždy za výhodnú cenu vo vašom Kauflande.

Kaufland

Žijeme bez lepku

NOVALIM®

Založené / Since 1991

JEDNODUCHÁ PIŠKÓTOVÁ ROLÁDA BEZ LEPKU

Na dokonalé nadýchané a jemné piškótové cesto odporúčame použiť našu bezlgluténovú múku Promix PK alebo PK špeciál. Táto múka je špeciálne vyvinutá na pečenie zákuskov, korpusov, jemného pečiva, rôznych druhov koláčov a piškótu.

POTREBUJEME

120 g bezgluténovej múky **Promix PK** alebo **Promix PK špeciál**

60 g práškového cukru

30 g kryštálového cukru

5 vajec

Trochu nastrúhanej citrónovej kôry

Malinový lekvár

Práškový cukor na posypanie

POSTUP

V mise vyšľaháme žĺtky a práškový cukor do nadýchanej svetlej peny. Pridáme citrónovú kôru a zamiešame. V druhej mise vyšľaháme bielky s kryštálovým cukrom do tuha. Potom obe zmesi veľmi jemne zmiešame. Snažíme sa udržať čo najviac nadýchaného objemu, ale je dôležité obe zložky poriadne zmiešať.

Napokon pridáme v troch várkach **Promix PK** bezgluténovú múku, ktorú preosievame na vaječnú zmes a potom ju gumenou varechou veľmi zľahka zapracúvame. Ideálne robíme veľké oblúky varechou tak, aby sme premiešali aj usadenú múku na dne misy.

Hotovú zmes vylejeme na plech potretý tenkou vrstvou oleja, na ktorý sme uhladili papier na pečenie. Pečieme vo vopred vyhriatej rúre na 170 °C asi 15 minút. Hotové cesto je na dotyk mäkké a pružné. Vyberieme z rúry a ešte za horúca aj s papierom na pečenie zrolujeme do rolády (týmto predídeme tomu, aby sa roláda lámala). Takto zrolovanú necháme vychladnúť.

Stiahneme papier na pečenie a potrieme lekvárom. Pri kraji do jedného radu poukladáme tesne vedľa seba umyté a osušené čerstvé maliny a opatrne zrolujeme. Pred podávaním posypeme práškovým cukrom. Krájame na kúsky hrubé asi 1,5 – 2 cm.

AHOJ ČOKOLÁDOLÓG

Čokoláda bez cukru, sladená rastlinným sladidlom získaným zo stévie.
Radosť z čokolády bez výčitiek.

CHOCOLATES VALOR 1881

@chocolatesvalor.czsk

GLUTEN FREE

100% RECYKLOVANÁ
100% RECYKLOVATEĽNÁ

Blue

NEW ENERGY - BOOST JUICE

100% LISOVANÉ OVOCIE
Modrá farba je 100% prírodná vďaka riase spirulina.

SO SPIRULINOU A VITAMÍNMI B2 & B12

JABLKO • KOKOS• HROZNO
GUAVA • LIMETKA• MARAKUJA

LIMENITA.COM - @LIMENITA_JUICES

Red Velvet

www.zuzanarainet.com

RED VELVET

Viete ako vznikla torta Red Velvet? Jej pôvod nie je žiaľ celkom jasný. Torta vznikla zrejme ako kombinácia historických receptov, regionálnych vplyvov a pravdepodobne aj marketingových trendov. Jedna teória hovorí o možnom spojení Red Velvet torty s marketingovou stratégiou spoločností, ktoré v 20. storočí propagovali potravinársku farbu a začali publikovať recepty na takzvané červené torty. Všeobecne však možno povedať, že sa Red Velvet spája predovšetkým s americkou kuchyňou.

My vám dnes prinášame zdravú verziu tejto torty, pretože v tradičnom recepte sa používa červené potravinárske farbivo, ktoré je plné nezdravých pigmentov a éčiek. Tortu upiekla a nafotila food fotografka Zuzana Rainet, ktorá pre vás vymyslela zdravú variantu bez lepku a navyše zafarbenú prírodným práškom z červenej repy. Viac sa o Zuzke a jej príbehu dočítate na ďalšej strane.

www.zuzanarainet.com

FOOD FOTOGRAFKA

ZUZANA RAINET

Táto nádherná torta vznikla vďaka food fotografke a food stylistke Zuzane Rainet, ktorá sa už niekoľko rokov profesionálne venuje fotografovaniu jedla, produktov a reštaurácií. Jej kompletné portfólio si môžete pozrieť na ZuzanaRainet.com.

Zuzka zároveň vytvára a píše recepty na jej food blog KitchenLove.sk. Takže ak by ste mali chuť si niečo zdravé navariť alebo upiecť navštívte jej blog alebo sociálne siete @zuzanarainet a @kitchenlove.sk.

INGREDIENCIE

Korpus

- 8 PL cukru krupica (80g)
- 4 PL múky Schär Mix C Pâtisserie (40 g)
- 4 PL prášku z červenej repy (40g)
- 2 ČL kypriaceho prášku

Krém

- 1 kg Mascarpone
- práškový cukor podľa chuti
- 1 vanilkový struk
- 500 ml smotany na šľahanie
- 1 citrón (iba čírа šťava)

Zdobenie

- maliny
- čučoriedky
- brusnice
- mäta
- kvety

RECEPT

- Pripravím dve formy na pečenie s vnútorným priemerom 20cm a dno vyložím papierom na pečenie. Okraje foriem potriem kokosovým olejom a vysypem múkou. Zapnem rúru na horný a dolný ohrev na 170°C.

- Celé vajcia spolu s cukrom dám do robota a nechám šľahať na najvyššej rýchlosti asi 10-15 minút. Vznikne bledá nadýchaná pena s trojnásobným objemom. Múku zamiešam s práškom z červenej repy a kypriacim práškom a spolu preosejem. Tretinu jemne primiešam pomocou metličky k vyšľahaným vajciam. Postup zopakujem ešte dva krát, kým neminiem celú múku. Cesto rozdelím na polovicu a dám do foriem. Jemne stierkou zarovnám povrch a pečiem asi 20 minút alebo až kým sa okraje nezačnú oddeľovať od formy. Rúra sa nesmie počas pečenia otvárať, inak môžu korpusy klesnúť. Po upečení nechám korpusy asi 10 minút chladnúť vo formách, potom ich vyberiem a nechám vychladnúť na mriežke. Každý korpus opatrne prerežem na polovicu aby vznikli 4 rovnako vysoké korpusy.

- Kým sa korpusy pečú, pripravím Mascarpone krém. Najprv vyšľahám Mascarpone s cukrom a semienkami vanilky a potom do neho postupne zašľahám sladkú smotanu. Nakoniec pridám citrónovú šťavu a ešte prešľahám.

- Tortu vytvorím postupným vrstvením korpusov na seba. Korpus najskôr potriem krémom, potom prikryjem ďalším korpusom a postup opakujem. Tortu nakoniec natriem krémom aj po obvode a navrch dám zbytok. Vrch torty ozdobím krémom, ovocím a kvetmi podľa vlastnej fantázie.

Bábovka

Z MÚKY Z TIGRIEHO ORECHA

Upečte si túto krehkú a vláčnu bábovku z múky z tigrieho orecha bez lepku a laktózy, ktorá je nielen neskutočne zdravá, ale aj fantasticky chutí.

www.zuzanarainet.com

INGREDIENCIE

- 3 vajcia
- 50g trstinového cukru
- 150ml oleja z tigrích orechov
- 300ml mlieka z tigrích orechov
- 190g múky z z tigrích orechov
- 80g tapiokovej múky
- 1/4čl guarovej gumy
- 15g kypriaceho prášku
- 1čl sódy bikarbóny
- 1čl vanilkového extraktu
- 25g kakaa

POSTUP

- Žĺtky s cukrom vyšľahám na hustú penu, do ktorej postupne primiešam olej a mlieko z tigrích orechov. Bielky vyšľahám samostatne na tuhý sneh.
- V druhej mise zmiešam múku z tigrích orechov, tapiokovú múku, guarovú gumu, kypriaci prášok a sódu bikarbónu. Túto zmes zašľahám do žĺtkovej masy a na záver do cesta jemne vmiešam bielkový sneh.
- 2/3 cesta dám do vymastenej a pomúčenej bábovkovej formy. Do 1/3 pridám kakao a vlejem do žltého cesta tak, aby vznikol dvojfarebný efekt.
- Bábovku pečiem pri 180°C asi 30 minút, následne stiahnem teplotu na 160°C a pečiem ďalších 20 minút.
- Po miernom vychladnutí bábovku vyklopím z formy a posypem práškovým cukrom.

www.zuzanarainet.com

Granola

s jogurtom a lesnými plodmi

INGREDIENCIE

- Tigernut granola Berries / Goji
- biely bio jogurt
- čučoriedkový džem
- čerstvé lesné plody

POSTUP

- Jogurt zmiešam s čučoriedkovým džemom a pridám pár čerstvých nakrájaných čučoriedok.
- Do skleneného pohára navrstvým striedavo jogurt, Tigernut granolu Berries / Goji, džem a čerstvé ovocie.
- Granola pohár ozdobím podľa chuti a fantázie.

www.zuzanarainet.com

GRANOLA

TIGERNUT

Láska

www.tigernutplanet.com

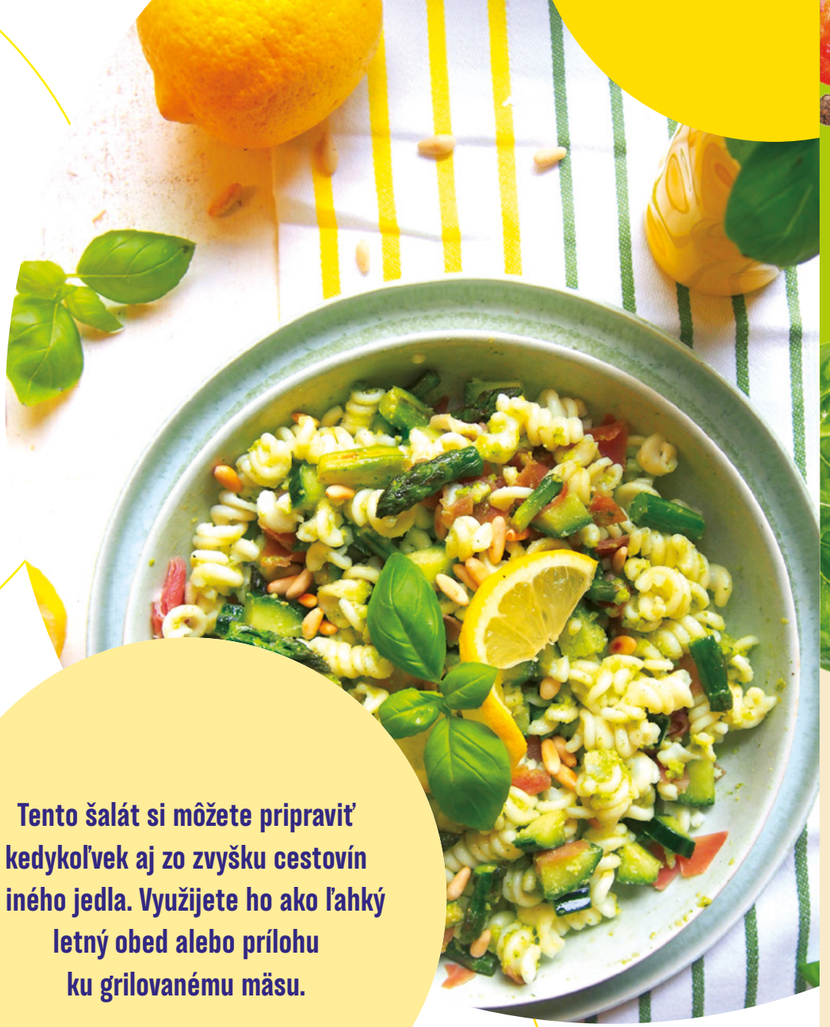
e-shop

Žijeme bez lepku

NOVALIM®

Založené / Since 1991

BEZLEPKOVÝ CESTOVINOVÝ ŠALÁT



Tento šalát si môžete pripraviť kedykoľvek aj zo zvyšku cestovín z iného jedla. Využijete ho ako ľahký letný obed alebo prílohu ku grilovanému mäsu.

POTREBUJEME

1 balenie **Novalim cestoviny bezgluténové** (špirály, mušle alebo kolienka), šunka prosciutto crudo, 1 zväzok zelenej špargle, 1 šalátová uhorka

Na bazalkové pesto: 2 hrste bazalkových lístkov, 2 hrste píniových orieškov + na ozdobu, hrsť strúhaného parmezánu, 1 strúčik cesnaku, 1 PL citrónovej šťavy, 6 PL olivového oleja (prípadne aj viac), čerstvo pomleté čierne korenie, morská soľ

Na dokončenie: plátok citróna a lístky bazalky na ozdobu, nasucho opražené píniové oriešky, hobliny parmezánu

POSTUP

Cestoviny uvaríme podľa návodu na obale, špargľu očistíme, konce odkrojíme a nakrájame ju asi na 4 cm dlhé kúsky. Opražíme ju osolenú na troche olivového oleja do chrumkava. Uhorku tiež nakrájame aj so šupkou na menšie kúsky. Šunku prosciutto zas na malé plátky. Na pesto budeme potrebovať nasucho opražené píniové oriešky (nezabudneme ich zopár odložiť bokom na ozdobu). Spolu s umytou a osušenou bazalkou, na kúsky pokrájaným strúčikom cesnaku, parmezánom, olivovým olejom, šťavou z citróna rozmixujeme na hladkú zmes. Ak je príliš hustá, pridáme ešte olivový olej. Dochutíme soľou a korením. V mise zmiešame cestoviny, špargľu, uhorku a šunku. Pridáme bazalkové pesto a dôkladne premiešame, aby sa všetky chute prepojili. Posypeme píniovými orieškami a hoblinami parmezánu. Ozdobíme plátkom citróna a bazalkovými lístkami.

EUROPEAN VEGETARIAN UNION · V-LABEL.EU ·

VEGAN

Veggee

NÁTIERKY

STAČÍ PRIDAŤ vodu NA 250 G HOTOVEJ NÁTIERKY

✓ BEZ LEPKU A BEZ SÓJE

✓ VYSOKÝ OBSAH BIELKOVÍN

MÄSPOMA JE MŇÄM!

WWW.MASPOMA.SK

mäspoma®

Wrapy, gnocchi či croissanty:

KRAJ rozširuje ponuku bezlepkových a bezlaktózových výrobkov

Potravinový reťazec KRAJ od mája zásadne rozšíril ponuku bezlepkových a bezlaktózových výrobkov vo všetkých svojich 33 predajniach.

VÄČŠIA PONUKA PRE CELIATIKOV

Od svojho vzniku prinášajú potraviny KRAJ zdravý sortiment aj pre ľudí s potravinovými obmedzeniami. Po novom však do predajní KRAJ pribudla skutočne bohatá nádielka bezlepkových a bezlaktózových výrobkov. V závislosti od veľkosti predajnej plochy môže obsahovať až 100 samostatných položiek. „Sme nadšení, že odteraz môžeme poskytnúť lepší servis pre ľudí, ktorí sú bežne odkázaní na užšiu ponuku výrobkov. Zároveň veríme, že tento krok výrazne prispeje k ich spokojnosti, dobrému spotrebiteľskému zážitku i k rozmanitosti ich životosprávy," hovorí Peter Vanek, marketingový manažér predajní KRAJ.

PESTRÁ PALETA POTRAVÍN

Zákazníci s potravinovými obmedzeniami tak v predajniach KRAJ nájdu viac tovaru. Ide o rôzne druhy chlebov, žemlí, bagiet, ale aj naan, wrap, panini, croissanty či dokonca sucháre. Na svoje si prídu tiež milovníci cereálií, keksov, sušienok, trubičiek plnených krémom s rôznymi príchuťami, ale aj slaných pochutín. Čakajú ich tiež cestoviny rôznych veľkostí a tvarov, bezlepkový základ na pizzu či bezlepkové gulôčky do polievky.

PORADŇA S ODBORNÍKOM NA VÝŽIVU

Maximalizovaním ponuky sortimentu pre ľudí s potravinovými obmedzeniami reaguje slovenský reťazec na zvyšujúci sa dopyt po tomto druhu výrobkov, keďže v populácii stúpa počet jedincov s potvrdenými potravinovými alergiami, intoleranciami, ale aj autoimunitnými ochoreniami ako je celiakia. „Už niekoľko rokov na **www.krajpotravin.sk** realizujeme osvetový projekt Život bez obmedzení vo forme **podcastov a blogov**, ktorý od januára 2024 funguje i ako **online poradňa**. Vyplnením jednoduchého formulára majú záujemcovia možnosť položiť akúkoľvek otázku ohľadom výživy gastroenterológovi, obezitológovi a výživovému poradcovi doc. MUDr. Petrovi Minárikovi, PhD.," dodáva Peter Vanek, marketingový manažér predajní KRAJ.

CHUTNÁ CESTA K SPOLOČNÉMU CIEĽU

Konzumácia bezlepkových výrobkov bez akýchkoľvek obmedzení

GLUTEN FREE BEZ GLUTÉNU

E-SHOP BEZ LEPKU

VITA CELIA E-SHOP

Bohatý sortiment bezlepkových výrobkov za výhodné ceny na jednom mieste. Nakupujte bezlepkovo z pohodlia Vášho domova.

Žiadna minimálna objednávka

Rýchle doručenie do 1 pracovného dňa

vitacelia.sk →

TOMATA PONÚKA SKUTOČNÚ CHUŤ A KVALITU *bez obmedzení*

V súčasnom svete, kde alergie a intolerancie na potraviny zasahujú do mnohých životov, je dôležité mať na výber bezpečné a kvalitné alternatívy. Intolerancia voči lepku je čoraz častejším problémom, no našťastie, už neplatí, že ľudia s touto intoleranciou sa musia vzdať vychutnávania dobrých jedál a pochutín.
Dnešný potravinový trh je plný riešení a možností, pripravených uspokojiť aj tých najnáročnejších gurmánov s intoleranciou voči lepku. Jednou z týchto inovatívnych spoločností je aj spoločnosť Tomata s.r.o.
Tomata s.r.o. je stabilná slovenská rodinná firma, pôsobiaca na trhu od roku 1991. Od tej doby sa stala lídrom výroby paradajkového pretlaku na Slovensku a okrem toho ponúka aj širokú škálu ďalších produktov ako sú kečupy, omáčky, horčice a mnohé ďalšie lahôdky.
Spoločnosť Tomata s.r.o. skutočne kladie veľký dôraz na kvalitu svojich produktov. Tajomstvo vynikajúcej chuti výrobkov spočíva okrem iného aj v ich úzkej spolupráci s overenými a spoľahlivými pestovateľmi. Ich portfólio zahŕňa viac ako 40 produktov, ktoré sú dnes distribuované do všetkých hlavných obchodných sietí s vynikajúcou dostupnosťou.

100% kvalita a chuť v každom produkte

Pýchou spoločnosti sú vlastné polia rajčín, kde pestujú pravé, šťavnaté a slnkom dozreté paradajky. Samozrejme spolupracujú aj so spoľahlivými zahraničnými pestovateľmi, pri tých je taktiež pôvod garantovaný - vysoká kvalita.
V spoločnosti sa neustále sleduje kvalita surovín v každej fáze od pestovania až po spracovanie.
Tomata výrobky sú tou najlepšou voľbou pre každého = bez lepku, umelých farbív, lokálne a hlavne vo vysokej kvalite. Ich dôraz na kvalitu a bezpečnosť robí z Tomaty s.r.o. jedinečného partnera pre tých, ktorí dbajú na svoje zdravie.

Skutočná chuť a kvalita bez obmedzenia

V Tomata produktoch sa spojilo zdravie a skutočná chuť. Ich paradajkový pretlak a ostatné produkty sú bez obsahu lepku, čo ich robí ideálnymi pre ľudí trpiacich celiakiou.
Bezlepkové varianty týchto klasických dochucovadiel neznamenajú kompromis v chuti ani kvalite. Naopak, Tomata s.r.o. sa snaží priniesť tie najlepšie produkty bez ohľadu na alergie či intoleranciu.
Spoločnosť sa neuspokojí s priemerom, preto sa tiež zaviazala nepoužívať geneticky modifikované suroviny, čo sa prejavuje nielen na chuti, ale aj na kvalite ich výrobkov. Svedčí o tom aj niekoľko certifikátov IFS Food a ocenenie kvality Slovak Gold.
V spoločnosti sa nezabúda na ekologické aspekty výroby. Pravidelne investujú do modernizácie svojich zariadení a venuje pozornosť dopadom svojej činnosti na životné prostredie. Ich obaly sú plne recyklovateľné, čo svedčí o ich záväzku k udržateľnosti.

www.tomata.sk

Chrumkavé, zábavné a nekonečne chutné!

Také sú hranolčeky McCain. Už sa nemusíte rozhodovať medzi skvelou chuťou a výrobkami bez obsahu lepku. Vybrané hranolčeky a zemiaky McCain sú tu pre Vás a pre množstvo príležitostí, s ktorými sa v živote stretávate.

Dokonalá voľba pre obed alebo večeru počas týždňa. Príprava v rúre alebo teplovzdušnej fritéze bez oleja.

PRE SLÁVNOSTNÉ CHVÍLE

Pre zaneprázdnených ľudí, ktorí nemajú času nazvyš.

TU A TERAZ

SKVELÁ CHUŤ ALEBO VÝROBOK BEZ LEPKU?

LAHODNÁ RODINNÁ VEČERA

S McCAIN MÔŽETE MAŤ OBOJE!

NAJLEPŠIE CHUTIA SPOLU

STREETFOOD DOMA

Dlhé, štíhle a extra chrumkavé hranolčeky, ktoré poznáte z obľúbených reštaurácií.

Zažite atmosféru streetfood festivalov u vás doma! Jedinečná kombinácia chrumkavosti, hravosti a lahodnej zemiakovej chuti.

CRISPERS A RUSTIC CHIPS
Tieto výrobky sú atestované.

www.mccain.sk

ZDRAVÉ, CHUTNÉ
A VYROBENÉ NA SLOVENSKU

Spoznajte ľanové produkty prémiovej kvality značky **CHUTNÔ**

Extra panenský ĽANOVÝ OLEJ

Ide o najzdravší spomedzi rastlinných olejov. Je lisovaný za studena, prirodzene bezlepkový a vhodný do studenej kuchyne. Vyrobený zo semienok odrody LIBRA, ktorá obsahuje najvyšší pomer Omega 3 mastných kyselín – až 51 %. Prispieva k udržaniu normálnej hladiny cholesterolu v krvi, k posilneniu imunity a rýchlejšiemu spaľovaniu tukov. Zlepšuje trávenie a pôsobí protizápalovo.

Celozrnná bezlepková ĽANOVÁ MÚKA

Bohatá na Omega 3 mastné kyseliny, vlákninu a bielkoviny. Je účinným pomocníkom pri chudnutí a pálení záhy. Má všestranné využitie, napr. pri pečení chleba, koláčov, ale aj na zdravé zahusťovanie polievok či omáčok. *TIP CHUTNÔ: 1 PL ľanovej múky a 3 PL vody nahradia pri pečení jedno celé vajce.*

ĽANOVÉ SEMIENKA odrody Libra

Vypestované na Slovensku. Vyznačujú sa najvyšším obsahom kyseliny alfa-linolénovej (Omega 3). Sú plné vitamínov, proteínov, minerálnych látok a stopových prvkov (železo, vápnik, zinok, fosfor). Priaznivo pôsobia na funkciu tráviaceho systému či pri problémoch s hormonálnou nerovnováhou.

ĽANOVÝ PROTEÍN

Je výnimočný vysokým obsahom bielkovín - až 36 %. Neobsahuje lepok ani laktózu, je dobre stráviteľný a obľúbený najmä medzi vegánmi a vegetariánmi. Skvelý doplnok stravy pri cvičení. Napomáha rastu svalovej hmoty a regenerácii organizmu po záťaži. Je bez príchute a preto ideálny do smoothie nápojov, jogurtov či na pečenie domácich müsli proteínových tyčiniek alebo placiek.

RÝCHLA ČOKOLÁDOVO - JABLKOVÁ TORTA Z ĽANOVEJ MÚKY

INGREDIENCIE:
1 hrnček postrúhaných jabĺk
½ hrnčeka ľanovej múky
½ hrnčeka pohánkovej múky
½ hrnčeka trstinového cukru
½ hrnčeka oleja
1 hrnček mlieka
1 horká čokoláda
1 ČL mletej škorice
3 PL kakaa
1 ČL sódy bikarbóny
1 vajíčko

V jednej miske zmiešame postrúhané jablká, žĺtok, mlieko, cukor a olej. V druhej potom múku so škoricou, sódou bikarbónou a posekanou čokoládou. Obe zmesi spojíme a pridáme sneh vyšľahaný z jedného bielka. Pečieme vo forme s priemerom 24 cm vystlanej papierom na pečenie, pri teplote 160 – 170 °C približne 45 minút.

Po upečení ešte zahorúca potrieme džemom a necháme vychladnúť. Nakoniec tortu polejeme čokoládovou polevou, ktorú si pripravíme z nalámanej čokolády a cca 0,5 – 1 dcl šľahačkovej smotany alebo mlieka. Dozdobíme podľa fantázie ovocím, orechami či mandľami.

PRE VIAC RÝCHLYCH A ZDRAVÝCH RECEPTOV NAVŠTÍVTE
WWW.CHUTNO.SK

BANÁNOVO – PROTEÍNOVÉ PLACKY

INGREDIENCIE:
2 banány
1 PL ľanového proteínu
6 PL bezlepkových vločiek
6 - 8 PL kokosového mlieka
hrsť nasekaných orechov

Banány si popučíme vidličkou, pridáme ľanový proteín, vločky, mlieko a orechy. Všetko zmiešame a opečieme na panvici s trochou oleja alebo masla.
Podávame s ovocím a javorovým sirupom.

MÁJ

MESIAC POVEDOMIA O CELIAKII

MOŽNO MÁTE

CELIAKIU

A SKRÝVA SA ZA INÚ

DIAGNÓZU

Bez Lepku
OBČIANSKE ZDRUŽENIE

v spolupráci s

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.

NEMÁTE CELIAKIU?

ČO JE CELIAKIA?

Celiakia je ochorenie postihujúce súčasne mnohé orgány. Jedná sa o chronické autoimunitné ochorenie, kedy po požití lepku (gluténu) dochádza k poškodeniu sliznice tenkého čreva. Lepok (gluténu) 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 genetický 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

ATYPICKÉ PRÍZNAKY CELIAKIE

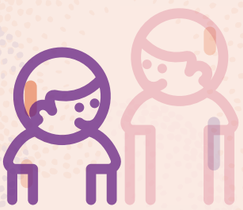
Anémia (Chudokrvnosť)

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

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

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.

žijeme bez lepku
NOVALIM®
Založené / Since 1991

IREKS

BezLepku.sk

CELIAKIA.SK
pomáhame od roku 2002

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)

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.

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...

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

DIAGNOSTIKOVANÁ CELIAKIA

NEDIAGNOSTIKOVANÁ CELIAKIA

?!

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.

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

Diskusné fórum

CELIAKIA.SK
pomáhame od roku 2002

NOVINKA

všetky potraviny na recept na jednej stránke

www.potravinynarecept.sk

www.facebook.com/Celiakia.sk

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.

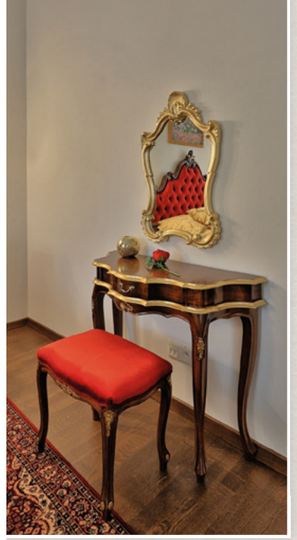
Jedáleň Amélia a Ludvig – stravovanie pacientov
Raňajky sú podávané formou bufetu, ktorý ponúka výber mäsových, mliečnych výrobkov, nátierok, čerstvej zeleniny, pečiva a teplých jedál.
Z nápojov je v ponuke káva, čaj, mlieko, ovocný nápoj, voda. Obedy a večere si klient vyberá z ponuky 5 druhov jedál. 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

BARDEJOVSKÉ KÚPELE, a.s.

www.kupele-bj.sk

Ktoré probiotiká pri neznášanlivosti lepku?

Celiakia je celoživotné autoimunitné ochorenie, ktoré je spôsobené neznášanlivosťou lepku (gluténu), ktorý sa nachádza v obilninách ako je pšenica, jačmeň, raž alebo ovos. U človeka, ktorý trpí neznášanlivosťou lepku, stačí aj stopové množstvo potravy, ktorá obsahuje tento proteín, a dochádza k spusteniu imunitnej odpovede v tenkom čreve a k zahájeniu chronického zápalu. Výskyt celiatikov v populácii je pomerne vysoký, problémom stále zostáva množstvo nediagnostikovaných pacientov. Dôvodom je predovšetkým to, že mnohí pacienti majú mimočrevné ťažkosti (anémia, osteoporóza, spomalenie rastu detí, únava, depresia, problémy s otehotnením, deficit vitamínov a minerálov) alebo sú asymptomatickí (bez príznakov).

V tomto článku sa zameriam na črevnú mikroflóru (mikrobiotu) celiatikov a možnosti ovplyvnenia ochorenia probiotickými baktériami. Skúmaniu črevnej mikroflóry celiatikov sa venujú výskumy len pár rokov (prevažne in vitro alebo na zvieracích modeloch, u ľudí predovšetkým u detských pacientov), ale už z doterajších výskumov vyplýva, že **bakteriálne osídlenie čriev celiatikov sa líši od mikroflóry zdravých jedincov**. Predpokladá sa, že intolerancia lepku súvisí nejakým spôsobom aj s osídlením našich čriev mikroorganizmami, a preto sa čoraz častejšie uvažuje o probiotických baktériách ako o doplnkovej liečbe ochorenia. Stále však nie je jasné, či je zmenená mikroflóra u pacientov s celiakou príčinou alebo dôsledkom tejto choroby.

Z doterajších výskumov vyplýva, že neliečené deti s celiakou vykazujú vyššie osídlenie čreva (duodena) gram-negatívnymi baktériami ako zdravé deti alebo deti s celiakiou na bezlepkovej strave. Počet gram-pozitívnych baktérii (patria sem aj laktobacily) je zasa u celiatických detí (liečených aj neliečených) v porovnaní so zdravými nižšie. **Preto sa vedci domnievajú, že podiel gram-pozitívnych a gram-negatívnych baktérií môže byť v prípade celiakie veľmi dôležitý**. U detí s celiakiou bol napríklad zistený vyšší počet baktérií Bacteroides, ktoré sú síce doležitá frakcia ľudskej mikrobioty, niektoré druhy ako B. fragilis alebo B. vulgatus však pôsobia patogénne a vykazujú prozápalové účinky. Čo sa týka probiotických baktérií, ukazalo sa, že **celiatici majú vo všeobecnosti menej laktobacilov a bifidobaktérií**. Taktiež pomer prospešných laktobacilov a bifidobaktérií k potenciálne škodlivým gram-negatívnym baktériám, bol významne vyšší u kontrolných skupín než u detí s celiakiou.

Abnormality črevnej mikroflóry u pacientov s celiakiou naznačujú, že užívanie probiotík ako doplnkovej liečby celiakie by mohlo mať svoje opodstatnenie. **U niektorých probiotických kmeňov bolo zistené, že majú schopnosť rozkladať alebo stráviť gluténové peptidy**, príčom rôzne kmene laktobacilov sa vyznačujú rôznou intenzitou, ktorou dokážu lepok hydrolyzovať. Sľubne sa zatiaľ ukázala zmes ôsmich kmeňov baktérií, (konkrétne Bifidobacterium breve, B. longum, B. infantis, Lactobacillus plantarum, L. acidophilus, L. casei , L. delbrueckii subsp. Bulgaricus a Streptococcus thermophilus), označovaná ako VSL3. Táto kombinácia sa zatiaľ v porovnaní s ďalšími skúmanými komerčnými probiotikami ukázala ako vysoko účinná pri hydrolýze gliadínových bielkovín (gliadín je zložka lepku, ktorá spôsobuje celiatikom problémy). VSL č. 3 zlepšoval aktivitu enzýmov štiepiacich bielkoviny bohaté na prolín (zložka gliadínu) a aminopeptidáz, ktoré regulujú hydrolýzu gliadínu.

Zatiaľ to vyzerá tak, že použitie jediného probiotického kmeňa nepostačuje na degradáciu gliadinových peptidov, prospešnejšia sa ukazuje kombinácia viacerých. Z konkrétnych kmeňov vykazoval ochranný účinok na epiteliálne bunky čreva pred poškodením vyvolaným gliadínom kmeň **B. lactis** alebo **L. casei (ATCC 9595)**. Zmierniť produkciu zápalových cytokínov a imunitnú odpoveď sprostredkovanú T-bunkami (CD4+) na zvieracom modele, kde bola gliadinom navodená enteroptia, sa podarilo kmeňu **B. longum (CECT 7347)**. Ukazuje sa, že kmeň **B. bifidum (IATA-ES2)** zabraňuje priepustnosti čreva vyvolanej gliadínom. Ako ďalší prospešný kmeň sa javí **B. breve (BR03 a B632)**, ktorý znižoval produkciu prozápalového cytokinínu TNF-α u detí s celiakiou na bezlepkovej diéte a normalizoval fyziologické osídlenie čreva baktériami (obnovenie fyziologického pomeru Firmicutes / Bacteroidetes).

Sledovanie a skúmanie črevnej mikroflóry pacientov s celiakiou, ako aj hľadanie konkrétnych probiotických kmeňov, ktoré by boli prospešné pre zdravie čriev, stále pokračuje. Kmene schopné produkovať enzýmy, ktoré rozkladajú (hydrolyzujú) gliadinové bielkoviny a indukujú protizápalové účinky sa považujú pri liečbe celiakie za najvhodnejšie.

Autor: PharmDr. Zuzana Bugárová

VSL#3®

Výživový doplnok

Vysoko účinné probiotikum klinicky testované

- VSL#3® obsahuje **450 miliárd živých baktérií** v jednej dávke, čím mnohonásobne prevyšuje bežne dostupné produkty
- VSL#3® obsahuje **8 bakteriálnych kmeňov**, pre vyvážený mikrobióm
- VSL#3® je gastroenterológmi **najčastejšie** odporúčané mnoho kmeňové probiotikum v Spojených štátoch*
- VSL#3® **neobsahuje alergény** ani sóju, **lepok**, laktózu, mliečne deriváty, farbivá, konzervačné látky ani umelé sladidlá.

www.vsl3.eu

ADEXILIS Czech Republic/Slovakia, s. r. o.
Krčméryho 19, 811 04 Bratislava, Slovenská republika
vsl3.sk@adexilis.com

* IQVIA ProVoice Survey, pre Actial Nutrition, Inc., 25. 1. 2024

VSL#3 je výživový doplnok, ktorý sa nesmie používať ako náhrada rozmanitej stravy.

Odporúčaná denná dávka je 1 - 2 vrecká.

Syndróm dráždivého čreva: IBS a Low FODMAP diéta

Syndróm dráždivého čreva (IBS, skratka z anglického irritable bowel syndrome) je ochorenie funkčného charakteru. Jedná sa skôr o skupinu viacerých porúch, ktoré vedú k zmene fungovania čreva. IBS dokáže pacientom život znepríjemniť, ale neskracuje ho, a z toho dôvodu môže tak trochu strácať aj na dôležitosti. Preto majú niekedy pacienti pocit, že sú na okraji lekárskej starostlivosti. Pri absolvovaní množstva vyšetrení nie sú nájdené žiadne zmeny ako napríklad zápal, nepotvrdí sa žiadna iná diagnóza, no napriek tomu sa pacient cíti stále zle. Pacienti, ktorí absolvujú celú radu vyšetrení, sú často prekvapení, až sklamaní, že majú všetky vyšetrenia v poriadku a nič im nebolo nájdené. Sú skeptický, že im nikto neverí ich problémy, keď sa „tam" nič nenašlo. Ale nie je to tak, aspoň nie vždy.

Ing. JARMILA KABÁTOVÁ
Nutričný terapeut

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

SYNDRÓM DRÁŽDIVÉHO ČREVA (IBS)

Syndróm dráždivého čreva (IBS) je súbor príznakov gastrointestinálneho traktu, ktoré vedia výrazným spôsobom zhoršiť kvalitu života ľudí. Máva epizodický priebeh, ktorý je spôsobený funkčnou poruchou predovšetkým hrubého čreva.

Existujú štyri odlišné podtypy, v závislosti od prevažujúcich ťažkostí:

IBS má niekoľko typických príznakov: dlhšie trvajúce zmeny vo frekvencii a konzistencii stolice, diskomfort až bolesti brucha. Typické je, že problémy sa po vyprázdnení strácajú. Prejavy sú rôzne a môžu sa v priebehu času aj meniť. Podľa prevládajúcich prejavov rozoznávame štyri skupiny chorých.

- **IBS s prevládajúcou hnačkou (IBS-D)** V prvej skupine sú pacienti, u ktorých prevláda hnačka. Pacienti pociťujú tlaky, nafúknutie alebo nepríjemné pocity v bruchu.
- **IBS s prevládajúcou zápchou (IBS-C)** Na druhej strane sú pacienti so zápchou, ktorí môžu rovnako trpieť nepríjemnými pocitmi v bruchu a bolesťami.
- **IBS so zmiešanými problémami pri vyprázdňovaní (IBS-M)** Tretia skupina pacientov trpí niekedy hnačkou, niekedy zase zápchou s viac či menej intenzívnym pobolievaním brucha.
- **IBS s neklasifikovaným syndrómom dráždivého čreva (IBS-U)** Posledná skupina je najzriedkavejšia, s radou nešpecifických prejav, ktoré sa dajú len ťažko klasifikovať. Pacientov niekedy pichá na nejakom mieste, inokedy tlačí niekde inde, niekedy majú stolicu častejšie, inokedy ju vystrieda zápcha. Tieto prejavy sa nedajú zaradiť do žiadnej z predchádzajúcich skupín.

VÝSKYT IBS

IBS sa častejšie vyskytuje v ekonomicky vyspelejších krajinách so západným štýlom života, ako je Európa alebo Spojené štáty. Odhaduje sa, že až štvrtina populácie v týchto oblastiach má problémy, ktoré zodpovedajú IBS. IBS je jeden z najčastejších príčin návštevy ľudí u gastroenterológa. Odhaduje sa, že približne 10 až 15 % svetovej populácie týmto syndrómom trpí, pričom u žien sa vyskytuje dvakrát častejšie ako u mužov. Výskyt IBS u detí nie je presne známy, avšak dá sa jednoznačne povedať, že s IBS sa čoraz častejšie stretávame aj v detských gastroenterologických ambulanciách. Problémy pri dráždivom čreve sa obvykle začínajú u ľudí v mladšom veku, u niekoho sa začiatok dá vystopovať už v školskom alebo predškolskom veku. Väčšinou sa to začína pobolievaním bruška, dieťa niekedy vracia, keď má ísť do škôlky, alebo rodičia musia dieťa pravidelne vyzdvihovať zo školy skôr, lebo dieťa sa na bolesti bruška sťažuje. Organizmus detí reaguje iným spôsobom ako organizmus dospelých, ale s odstupom času rodič vidí, že to nebolo typické dieťa a že sa už v škôlke, alebo v škole problém s tráviacim traktom začínal. Vo chvíli, keď dieťa nerastie, má problém s chodením do školy a s bežným fungovaním, je spravidla dobré vyhľadať pomoc. Typické obdobie prvých výraznejších prejavov býva vysoká škola. Tá pre mladého človeka môže predstavovať celkovo väčšiu záťaž sprevádzanú s nedodržiavaním režimových opatrení, absenciou jednotlivých, predovšetkým teplých jedál počas dňa, redukciou spánku a pod.. U starších ľudí nad 60 rokov treba byť špeciálne opatrný. Keď sa u nich odrazu objavili problémy pripomínajúce dráždivé črevo, je nutné odborné vyšetrenie. Nemusí totiž ísť o dráždivé črevo, ale iné ochorenie, ktoré môže mať inú, často aj vážnu príčinu.

PRÍČINY IBS

V súčasnosti ešte stále nie sú jasne definované príčiny, ktoré by mohli byť za IBS zodpovedné. Je však známe, že u ľudí trpiacich IBS, sa črevo zdá byť citlivejšie a reaguje na podráždenie častejšie v porovnaní s ľuďmi, ktorí IBS netrpia. Predpokladá sa, že na vzniku IBS, ako aj na intenzite symptómov, sa významným spôsobom podieľa hektický životný štýl, neadekvátna strava, úzkosť a stres, ktoré môžu negatívnym spôsobom ovplyvniť tráviaci trakt a jednotlivé príznaky zhoršovať. Existuje niekoľko hypotéz. Určitú rolu zohrávajú zmeny na úrovni signalizácie v črevnom nervovom systéme. V posledných rokoch je asi najviac diskutovaná hypotéza zápalového pôvodu. V dôsledku neustáleho provokovania, alebo dráždenia čreva potravou, ktorú konzumujeme, dochádza k zvýšenej priepustnosti čreva. Sliznica čreva predstavuje pevnú bariéru proti prieniku cudzorodých látok a antigénov do organizmu. Keď sa tieto látky do tela cez poškodenú sliznicu dostanú, imunitný systém na to reaguje zápalovou reakciou. Za normálnych okolností imunitný systém odstráni cudzorodý antigén a zápal zmizne. Sú však ľudia, u ktorých z rôznych príčin mierny stupeň zápalu v sliznici pretrváva, čím sa neustále mierne poškodzuje a do organizmu prúdi viac antigénov, čím sa zápal v čreve udržiava, dráždi nervové zakončenia a prejavuje sa to v podobe rôznych symptómov. Inou hypotézou je vplyv genetickej predispozície. Problémom môžu byť zmenené hladiny signalizačných látok v nervovom systéme, ktorý riadi zažívací trakt, zmeny v citlivosti receptorov a činnosti samotného imunitného systému. Dôležitú úlohu zohráva aj zloženie črevnej mikroflóry. Črevo je plné baktérií. Človek má v sebe viac črevných baktérií ako svojich vlastných buniek. Táto naša bakteriálna „armáda" je u každého iná a funguje ako také naše ďalšie DNA. Je závislá od nášho stravovania a od nášho celkového životného štýlu. Medzi črevnými baktériami a organizmom existuje veľa interakcií. Dochádza k vzájomnému ovplyvňovaniu a komunikácii medzi črevnou flórou

a samotným mozgom. Niekoľko štúdií tvrdí, že sme schopní suplementovaním niektorých probiotík dokonca modulovať aj našu náladu. S tým môže do určitej miery súvisieť aj fakt, že symptómy IBS často súvisia s celkovým psychickým stavom pacienta, napríklad strachom alebo psychickou záťažou. Poukazuje to na skutočnosť, že pri vzniku IBS s najväčšou pravdepodobnosťou hrá dôležitú úlohu aj zmenená reaktivita mozgu. Môže ísť o chybné spracovanie inak normálnych informácií v mozgu. Organizmus je plný rôznych senzorov, hovoríme im receptory, z ktorých prúdia informácie do nervového systému. Črevný nervový systém je tvorený viacrozmernou sieťou nervových buniek a z veľkej časti funguje autonómne. Keď sa napríklad navečeriate, tráviaci trakt musí koordinovane zvládnuť množstvo rôznych interakcií, aby ste dosiahli cieľový príjemný pocit nasýtenia. Črevný nervový systém dáva mozgu signály, až keď vzniká problém, ktorý prekračuje jeho možnosti, napríklad pocítime kŕče v bruchu a uvedomíme si, že nám nie je dobre. Pri IBS je podobná situácia. Črevo môže posielať chybné signály do mozgu a mozog vyhodnocuje, že sa v čreve deje niečo zvláštne. Môže ísť o stav, keď sa v črevách nič nedeje, iba mozog dostáva zlé signály alebo dostáva normálne signály, ale zle ich vyhodnocuje. Výsledok je v oboch prípadoch rovnaký. Človeku nie je dobre. Niektorých pacientov, ktorí majú črevné problémy, môže vystresovať aj to, že im príde zle v neželaných situáciách. Už v podstate dopredu očakávajú, že im nepríde zle, čo vedie u nich k začarovanému kruhu. Ľudia s dráždivým črevom za to však nemôžu. Keď človek potrebuje ísť nutne na toaletu a nevydrží to, je to pre psychiku taká stigma, že sa bojí, aby sa to nestalo aj nabudúce. Bez toho, aby to človek chcel, si vytvorí reflexný patologický kruh, ktorý už potom funguje nezávisle od jeho vôle.

PRÍZNAKY SYNDRÓMU DRÁŽDIVÉHO ČREVA

Najčastejšie sa pacienti sťažujú na bližšie nešpecifikovateľnú bolesť brucha alebo pocit nafúknutého brucha a celkovej brušnej nepohody. Tiež je typické nepravidelné vyprázdňovanie, vrátane zápchy alebo hnačky, rovnako aj zvýšená plynatosť a pocit plnosti. Objaviť sa tiež môžu príznaky mimo tráviaci trakt ako bolesti chrbta, kĺbov alebo hlavy. Typické pre IBS sú tiež epizódy a striedanie jednotlivých symptómov, ktoré sa môžu viazať aj na aktuálnu psychickú kondíciu daného pacienta. U ľudí s IBS sa striedajú lepšie a horšie obdobia. Pacienti v mnohých prípadoch vedia, kedy to na nich „príde“. Problémy typicky zhoršuje už spomenutý psychický stres. Príznaky môže zhoršiť stres pred skúškou v škole, prijímacím pohovorom, rozchod s partnerom alebo nepriaznivá rodinná situácia. Čokoľvek z toho môže byť príčinou napríklad častejšej návštevy toalety. Rovnako tak dlhé cestovanie a zmena prostredia, vykoľajenie sa z bežného života, môžu u niekoho súvisieť so zmenou vo vyprázdňovaní. Treba tiež povedať, že veľa ľudí sa paradoxne začne v čase dovolenkového pokoja cítiť lepšie a nepocitujú žiadne ťažkosti.

Či už treba navštíviť lekára závisí aj od toho, ako často ťažkosti máte a ako veľmi vás obťažujú. Pokiaľ sa však tieto problémy cyklicky vracajú a človeka začínajú obmedzovať, že musí napr. neustále chodiť na toaletu, obťažuje ho bolesť brucha a nie je schopný robiť bežné denné činnosti, návšteva lekára je určite na mieste. Definitívnu diagnózu IBS by mal vždy stanoviť lekár. Pokiaľ už túto diagnózu máte určenú a napr. viete, že sa vám začne stresové obdobie a bude to zase horšie, nie je dôvod chodiť k lekárovi. Alebo keď je sezóna bakteriálnych hnačiek a vírusových gastroenteritíd. Človek je zdravý, zrazu začne mať hnačky tak, ako to poznáme pri gastroenteritíde, a počas dvoch-troch týždňov sa všetko dostane zase do normy. S tým by sa mal každý dokázať vysporiadať sám, doma. Symptómy IBS sú rôznorodé a z toho dôvodu si možno tento syndróm ľahko pomýliť s inými zdravotnými ťažkosťami (aj napr. celiakiou, alebo Syndrómom bakteriálneho prerastania v tenkom čreve - SIBO). Niektoré príznaky môžu poukazovať na iné, aj vážne ochorenia, preto pokiaľ ste zaznamenali napr. krv v stolici, budenie v noci v dôsledku príznakov, výrazný úbytok na hmotnosti... je vždy najlepšie navštíviť čo najskôr lekára a absolvovať rad rôznych vyšetrení, ktoré v rámci diferenciálnej diagnostiky jednotlivé možné ochorenia vylúčia.

Diagnostika IBS

Jedno z diagnostických kritérií dráždivého čreva je tzv. diferenciálna diagnostika, respektíve vylúčenie ochorení s podobnými príznakmi.

Súčasné usmernenia definujú IBS ako stav spĺňajúci všetky tri z nasledujúcich kritérií:

1. Príznaky sú chronického charakteru (t.j. pretrvávajú dlhšie ako 3 mesiace) alebo sa vyskytujú opakovane (napr. bolesti brucha, nafukovanie), súvisia s črevnými ťažkosťami a vo všeobecnosti sú sprevádzané zmenami vo vyprázdňovaní.

2. V dôsledku príznakov musel pacient vyhľadať lekársku pomoc alebo aj pociťuje obavy, a tieto príznaky sú také vážne, že výsledkom je celková zhoršená kvalita života.

3. Výsledky laboratórnych a iných testov sú v norme, nie sú prítomné žiadne iné zmeny charakteristické pre iné zdravotné stavy, ktoré by s najväčšou pravdepodobnosťou boli zodpovedné za tieto symptómy.

Liečba IBS

Neexistuje jednoznačne definovaná liečba syndrómu dráždivého čreva (IBS), čo znamená, že je možné len potlačiť príznaky tohto stavu. Každá osoba trpiaca IBS zažíva príznaky, ktoré sú osobitné len pre ňu, a ktoré sa môžu mierou svojej závažnosti líšiť a meniť v čase, v závislosti od mnohých potencionálnych spúšťačov, ako napríklad stres, prípadne výskyt iného pridruženého ochorenia.

PRÍSTUPY V RÁMCI LIEČBY IBS ZAHŔŇAJÚ NASLEDUJÚCE POSTUPY:

- **Diéta**
- **Psychoterapia**
- **Relaxačné techniky**
- **Farmakoterapia**
- **Probiotiká**
- **Primeraná fyzická aktivita**

V rámci liečby, respektíve v rámci zmiernenia ťažkostí, je určite potrebný multidisciplinárny prístup. O pacientov s IBS sa často stará niekoľko špecialistov súčasne. Sú to predovšetkým gastroenterológ, klinický psychológ, kvalifikovaný nutričný terapeut a fyzioterapeut. Keď pacient navštívi lekára, väčšinou čaká, že mu bude predpísana liečba, nejaká tabletka, alebo kvapky, ktoré jeho problém zázračne vyriešia. IBS, ako veľa iných, podobných funkčných porúch, sa tak jednoducho nejakou zázračnou tabletkou ale vyliečiť nedá. Neznamená to však, že sa s IBS nedá nič robiť. Pri IBS sú najúčinnejšie režimové opatrenia, úprava životosprávy. Problémom môže byť zamestnanie ako rušňovodič, nočné služby... to pre pacientov nemusí byť ideálne. Každý sme originál a preto si pacient musí upraviť svoj spôsob života a rozpoznať, čo môže a čo nemôže. Stres budeme mať vždy, ale je naozaj dôležité udržať ho v istých medziach. Dôležité je aj stravovanie. Nezáleží len na tom čo zjeme, ale aj kedy to zjeme a v akom množstve. Po príjme stravy sa žalúdok roztiahne, čo následne zrýchli pohyblivosť čreva, aby sa uvoľnilo miesto pre ďalší obsah. Pri IBS je tento inak normálny reflex výrazne silnejší. Preto pacienti väčšinou hovoria, že chodia na záchod po každom jedle. Nie je preto vhodný taký ten hektický životný štýl, pri ktorom do seba nahádžeme za päť minút komplet obed aj s dezertom. Kultúra stravovania je v tomto prípade naozaj nesmierne dôležitá. Aj preto by ľudia s IBS mali jesť menšie porcie a častejšie. Vhodná je tiež primeraná fyzická aktivita. Slovo primeraná je v tomto prípade tiež veľmi dôležité, nakoľko vysoko intenzívne cvičenie môže viesť, aj na základe mnohých štúdií, k zrýchlenej peristaltike a dokonca aj k zvýšenej črevnej permeabilite (zvýšená priepustnosť čreva).

Zloženie stravy pri IBS má tiež svoj dôležitý význam. Každý pacient začne pri tráviacich ťažkostiach premýšľať, či to nie je z nejakého konkrétneho jedla, alebo potraviny. Väčšinou tú konkrétnu potravinu, o ktorej si myslí, že je problematická, automaticky vylúči so svojho jedálničku a to ešte predtým, než sa poradí so svojim lekárom a absolvuje jednotlivé vyšetrenia, ktoré už následne môžu byť danou elimináciou niektorých potravinových skupín aj skreslené. Problém je však v tomto prípade ten, že IBS sa neviaže na konkrétne jedlo. Keď ľudia začnú skúšať rôzne typy diét – napríklad bezlepkové, môžu sa cítiť chvíľku lepšie, pretože tieto diéty sú vyváženejšie, človek si začne dávať väčší pozor na to čo konzumuje, číta si zloženie jednotlivých potravín, začne jesť striedmejšie. Problémy sa však po nejakom čase začnú znova objavovať a pacienti majú tendenciu škrtať jednu potravinu za druhou a nakoniec majú pocit, že im je zle už aj po vode. Existujú aj potraviny, ktorým by sa pacienti mali vyhýbať, napríklad tie, ktoré nadúvajú, čím sa následne roztiahuje črevo. Sú to potraviny ako napr. kapusta alebo šošovica. U ľudí s IBS, ktorí majú citlivejší tráviaci trakt, tieto potraviny môžu ich stav výrazne zhoršovať. Celkom efektívna je takzvaná low FODMAP diéta (FODMAP je skratka pre fermentovateľné cukry) o ktorej ešte budeme viac hovoriť. Treba dávať pozor aj na tučné jedlá, takže ani chlieb s masťou nie je ideálny. Opäť to však neznamená, že by nemohli jesť nič mastné. Problémy s črevami zhoršuje aj káva, alebo alkohol.

Všeobecne sa dá povedať, že pri IBS neexistuje ideálny, univerzálny kľúč v tom čo sa môže a nemôže konzumovať, ale pomerne dôležité je aj prijaté množstvo. Teda že je rozdiel zjesť kilo čerešní, alebo za hrsť čerešní. U niekoho stačí držať sa len zásad racionálneho stravovania podľa potravinovej pyramídy, niekto sa musí držať prísnejších kritérií Low FODMAP diéty, k čomu mu môžu pomôcť aj dostupné aplikácie v mobilných telefónoch, alebo zoznamy povolených a zakázaných potravín na overených internetových stránkach. V ideálnom prípade pacient absolvuje dietologické poradenstvo, alebo je edukovaný samotným gastroenterológom, ktorý mu diagnózu IBS stanovil. V každom prípade najlepšie čo môže pacient urobiť je poradiť sa s lekárom, najlepšie kvalifikovaným špecialistom, nutričným terapeutom, ktorý vás pri tejto, často zložitej úprave jedálničku bude sprevádzať.

Medikamentózna liečba v prípade IBS funguje v podstate len na princípe potláčania symptómov. Niektoré lieky upravujú, iné tlmia sťahy črevnej svaloviny, tzn. keď niekoho nafukuje, dá si tabletky proti nafukovaniu, keď má niekto hnačku, snažíme sa potlačiť tú a pod. Pokiaľ však ľudia s IBS nezmenia životosprávu a budú sa stravovať stále rovnako, žiadny liek z nich neurobí zdravých ľudí.

VŠEOBECNÉ TIPY NA ZMIERNENIE PRÍZNAKOV:

- Pravidelné stravovanie
- Dôkladné prežúvanie každého sústa
- Menšie porcie
- Obmedziť jedlá s vyšším obsahom tuku, čomu je potrebné prispôsobiť aj spôsob prípravy jedál (variť, dusiť, piecť v alobale...)
- Obmedziť jedlá ktoré sú pikantné a viac korenené
- Vhodné je dopĺňať rozpustnú vlákninu, ktorá prispieva k normálnej činnosti tráviaceho traktu
- Dostatočný pitný režim prispôsobený veku, hmotnosti, celkovému zdravotnému stavu a životnému štýlu
- Obmedziť alkohol a kofeín

Low FODMAP diéta

Čo sa týka diétnej liečby IBS, množstvo čitateľov už počulo o tzv. Low FODMAP diéte, ktorá sa v poslednej dobe stala veľmi diskutovanou a populárnou. Táto diéta, resp. úprava stravovania sa nevyužíva len pri IBS ale jej pozitívny efekt bol zaznamenaný tiež u pacientov s diagnostikovaným SIBO - Syndróm bakteriálneho prerastania v tenkom čreve, určitý efekt je popisovaný aj u pacientov s Neceliakálnou gluténovou senzitivitou ako aj u pacientov s diagnostikovaným IBD - nešpecifické zápalové ochorenia (Crohnova choroba, Ulcerózna kolitída).

Low FODMAP spočíva v eliminácii skupín vysoko fermentovateľných sacharidov, ktoré niektorí ľudia zle tolerujú, nevstrebávajú a ktoré môžu zapríčiniť nadmerné vylučovanie vody a plynov v hrubom čreve, následne hnačku a bolestivé nafukovanie. FODMAPs sú sacharidy s krátkym reťazcom, ktoré zahŕňajú oligosacharidy (fruktány a galakto-oligosacharidy), disacharidy (laktózu), monosacharidy (fruktózu) a polyoly (napr. sorbitol, manitol a xylitol). Zoznam potravín, ktoré low FODMAP diéta vylučuje, je naozaj dlhý. Je v ňom obilie obsahujúce lepok (pšenica, jačmeň, raž), všetky strukoviny (napr. šošovica, fazuľa, hrášok), rôzne druhy zeleniny (napr. artičoky, karfiol, petržlen, hríby, cibuľa, cesnak) a ovocie (jablká, hrušky, marhule, slivky, broskyne, červený melón, hrozno, figy), ale tiež všetky mliečne výrobky obsahujúce laktózu (mlieko, jogurty, zmrzlina, čerstvé syry).

V roku 2005 túto diétu navrhla skupina gastroenterológov a nutričných odborníkov vedená Peterom Gibsonom z Monash univerzity v Melbourne (Austrália). Odborníci sa zhodujú, že redukcia FODMAP môže zaistiť účinnú liečbu IBS a rovnako tak aj iných chronických gastrointestinálnych zápalových ochorení alebo divertikulitídy.

Uvedením low FODMAP diéty sa bezpochyby urobil krok vpred v liečbe IBS, čo pozitívne ovplyvňuje časť populácie, hlavne ženy v plodnom veku. Je však dôležité zdôrazniť množstvo obáv, ktoré plynú z tohto diétneho režimu, ktorý vyzerá viac inovatívne, než v skutočnosti je (je tu istá podoba s bezzvyškovou diétou, ktorá sa pri liečbe IBS používa už dlho).

Prvá obava sa týka „identity" diéty s nízkym príjmom FODMAP sacharidov. Zoznam FODMAP sacharidov je síce dlhý, ale nezahrňuje všetky problematické sacharidy. Na trh napríklad prichádzajú neustále nové sladidlá podobné sorbitolu a xylitolu patriacich do skupiny polyolov.

Druhá obava sa týka klinických štúdií dostupných v literatúre, ohľadom účinnosti low FODMAP diéty. Väčšina týchto štúdií síce potvrdzuje, že táto diétna liečba skutočne zmierňuje príznaky a ťažkosti u veľkého počtu pacientov s IBS, hlavne nafúknuté brucho a bolesti brucha, ale vedecká kvalita štúdií je často neuspokojivá. Je to zapríčinené „metodologickými slabinami" ako napr. nedostatok adekvátnych kontrolných skupín a predovšetkým zlyhanie pri „dvojito slepom" postupe s placebom. Podstatné výhody Low Fodmap diéty v týchto štúdiách vyplývajú z porovnaní s tradičným diétnym postupom.

Najväčšie nejasnosti sa však týkajú nutričnej bezpečnosti predovšetkým pri dlhodobejšom dodržiavaní Low FODMAP diéty. Tento aspekt ešte nie je dostatočne jasný, ale môže byť vyhodnotený na základe mnohých nepriamych dôkazov. Medzi mnohými potravinami, ktoré sa musia vylúčiť pri Low FODMAP diéte, sú aj obilniny obsahujúce lepok, hlavný zdroj polysacharidov. Štúdie, ktoré robili u celiatikov, ktorí musia tieto potraviny vyradiť na celý život, ukazujú, že tento diétny režim pri dlhodobom užívaní môže viesť k subklinickému deficitu vlákniny, vápnika, železa, folátov a vitamínov B skupiny. Hlavné nebezpečenstvo Low FODMAP diéty spočíva v tom, že sa pri nej nevylučujú iba obilniny obsahujúce lepok, ale aj veľa druhov ovocia a zeleniny. Hroziť tu tiež môže deficit vápnika, D vitamínu, zapríčinený vylúčením mliečnych výrobkov obsahujúcich laktózu, pokiaľ nie je adekvátne doplnení prostredníctvom iných povolených zdrojov. Ďalšie nutričné nebezpečenstvo, ktoré by nemalo byť podcenené, je možný nedostatok vitamínu C a ďalších prirodzených antioxidantov, zapríčinený vylúčením veľkého množstva druhov čerstvého ovocia a zeleniny zo stravy pacienta.

Drastické obmedzenie FODMAP sacharidov môže mať tiež negatívne patofyziologické dôsledky. Je dôležité mať na pamäti, že tieto sacharidy, sú za normálnych okolností fermentované baktériami v čreve, za vzniku SCFA (mastné kyseliny s krátkym reťazcom - acetát,

propionát, butyrát). SCFA predstavujú energetický substrát pre epitelové bunky čreva a teda majú protektívny účinok. Slúžia ako prebiotikum - potrava pre prirodzenú mikroflóru v čreve. Low FODMAP diéta môže tiež vyvolať negatívne zmeny v zložení črevnej mikroflóry pre pokles bifidobaktérií a zvýšenie výskytu ruminococcusov (rod baktérií z triedy Clostridia). Aj toto sú možné následky dlhodobého drastického dodržiavania Low FODMAP diéty.

Ďalší aspekt, ktorý by sa nemal podceňovať, je nutričná hodnota a rovnováha low FODMAP diéty, ktorá vyžaduje ,,suplementovanie,, potravín, ktoré sú drahé a nie vždy dobre dostupné. Jedná sa o pseudocereálie, rôzne semená, bobuľové a exotické ovocie. Preto stravovanie podľa tejto diéty môže byť často náročné a bez dohľadu odborníka aj pomerne dosť reštrikčné, čo so sebou môže niesť riziká nutričných deficitov a to najmä pri jej dlhodobom dodržiavaní. FODMAP je skratka pre fermentovateľné oligosacharidy, disacharidy, monosacharidy a polyoly. FODMAP sacharidy sa okrem iných potravín nachádzajú v pšenici, určitých druhoch ovocia a zeleniny a v mliečnych produktoch.

FRUKTÁNY A GALAKTOOLIGOSACHARIDY (GOS)

Nachádzajú sa v potravinách ako pšenica, jačmeň, raž, cibuľa, pór, jarná cibuľka, cesnak, šalotka, artičoky, červená repa, fenikel, hrach, čakanka, pistácie a strukoviny.

POLYOLY

Polyoly sú alkoholové cukry. Nachádzajú sa vo viacerých druhoch ovocia a zeleniny. Je potrebné si dávať tiež pozor na všetky potraviny ktoré obsahujú umelé sladidlá - zložky s koncovkou ,,OL" (sorbitol, manitol, xylitol...), ako napr. žuvačky, cukríky, sladené nápoje „bez cukru" a pod.

FRUKTÓZA

Fruktóza je ovocný cukor nachádzajúci sa predovšetkým v ovocí a zelenine. Keď sa fruktóza správne nevstrebe v tenkom čreve, dostane sa do hrubého čreva, kde dochádza k jej fermentácii baktériami a vyvolá tak už spomenuté symptómy. Nachádza sa v ovocí, zelenine, mede a spracovaných potravinách v podobe kukuričného sirupu, fruktózového sirupu a pod. (napr. sladkostiach a sladených nápojoch).

DISACHARIDY

Sem patrí laktóza, mliečny cukor. Patria sem všetky potraviny vyrobené a pripravené z kravského, ale tiež ovčieho alebo kozieho mlieka.

TRÁVENIE...

Aby sme mohli pochopiť, prečo tieto sacharidy vyvolávajú u niekoho širokú škálu symptómov, musíme najskôr pochopiť, ako prebieha proces trávenia a ako sa jednotlivé živiny vstrebávajú.

V ústach sa jedlo požuje a premieša so slinami za vzniku tzv. „potravinového bolusu", ktorý sa prehltne a dostane do pažeráka. Bolus prechádza do žalúdka, kde sa zmiešava so žalúdočnými kyselinami, enzýmami, a je pripravený na ďalšie fázy tráviaceho procesu. Obsah žalúdka sa presunie do tenkého čreva, kde sa za normálnych okolností živiny vstrebávajú do krvného obehu. Nestrávené jedlo prejde do hrubého čreva, kde sa vstrebáva voda a zvyšný bolus je pripravený na vylúčenie z tela v podobe stolice. V hrubom čreve dochádza k fermentácii bolusu prostredníctvom biliónov baktérií. V dôsledku tohto procesu vznikajú plyny. Stolica odchádza z tela prostredníctvom rekta a análneho otvoru.

Problém FODMAP sacharidov

Niektoré FODMAP sacharidy sa úplne nerozštiepia a neabsorbujú v tenkom čreve, ako by to za normálnych okolností malo byť. Tieto nestrávené sacharidy na seba naviažu vodu, dochádza k osmóze, výsledkom čoho je väčší obsah vody v čreve a teda dochádza k zriedeniu obsahu až hnačke.

Keď sa FODMAP sacharidy dostanú do čreva, sú fermentované baktériami, čo vyvoláva tvorbu plynov. V dôsledku toho vzniká pocit nafúknutého brucha, plnosti a bolesti brucha. V prípade ľudí trpiacich syndrómom dráždivého čreva môže črevo citlivejšie reagovať na tvorbu plynov alebo sa môže vyskytnúť zvýšená tvorba plynov v porovnaní so zdravými jedincami.

Diéta s nízkym obsahom FODMAP sacharidov umožňuje len veľmi obmedzený rozsah potravín, a preto by ste mali dodržiavať diétu iba pod dohľadom profesionálneho odborníka na výživu / dietológa. Takýmto spôsobom sa zabezpečí, že počas celého obdobia liečby budete mať aj naďalej správny prísun energie a jednotlivých živín, teda, že vaša strava bude pestrá, vyvážená a nutrične plnohodnotná.

V prvom rade vyhľadajte svojho ošetrujúceho lekára, ktorý vám odporučí kvalifikovaného špecialistu. Je dôležité, aby vám bolo poskytnuté odborné výživové poradenstvo, aby ste zbytoč-

ne nevylučovali niektoré potraviny alebo celé skupiny potravín a aby vás usmernil pri ich adekvátnej náhrade. Vedenie si nutričného denníka a symptómov vám môže pomôcť identifikovať akékoľvek súvislosti medzi vašou stravou a jednotlivými príznakmi. Pre jedincov so syndrómom dráždivého čreva (IBS) môže byť diéta s nízkym obsahom FODMAP dobrým spôsobom, ako identifikovať konkrétne príčiny symptómov. Úplné vylúčenie FODMAP zo stravy a ich opätovné postupné zavádzanie môže pomôcť správne identifikovať konkrétne potraviny ako aj ich množstvo, ktoré majú tendenciu spôsobovať ťažkosti.

TRI FÁZY DIÉTY S NÍZKYM OBSAHOM FODMAP SACHARIDOV

1.
REŠTRIKČNÁ FÁZA (4 AŽ 6 TÝŽDŇOV)

V prvej fáze je potrebné vylúčiť všetky FODMAP sacharidy. Pre ľudí trpiacich IBS, sa v diéte s nízkym obsahom FODMAP pokračuje len vtedy, ak túto fázu dobre tolerujú a do času, kým symptómy úplne nevymiznú. Určite však nie je vhodné v eliminačnej fáze zotrvávať dlhšie ako 8 -10 týždňov.

2.
OPÄTOVNÉ ZAVEDENIE POTRAVÍN (RÔZNA DĹŽKA)

Ak došlo k ústupu ťažkostí, je dôležité znovu začať jednotlivé potraviny s vyšším obsahom FODMAP postupne do jedálničku zavádzať, vždy po jednej, v postupne sa zvyšujúcej dávke, s odstupom niekoľkých dní. Vďaka tomu bude váš stravovací plán čoraz pestrejší a umožní vám identifikovať, ktoré potraviny spôsobujú alebo zhoršujú príznaky a ktoré potraviny tolerujete a tiež v akom množstve ešte pre vás tolerované sú, lebo to je rovnako tak dôležité. Tento postup sa líši v závislosti od jednotlivca. Ak pocítite príznaky po niektorej znovu zavedenej potravine, mali by ste túto potravinu v strednodobom horizonte a možno aj natrvalo vylúčiť zo svojho jedálnička.

3.
DIÉTA S NÍZKYM OBSAHOM FODMAP SACHARIDOV Z DLHODOBÉHO HĽADISKA (TRVALÁ)

Teraz môžete znovu zaviesť všetky potraviny, ktoré ste dobre znášali v rámci svojho individualizovaného jedálničku a počas 2. fázy vám nerobili žiadne ťažkosti. V prípade ľudí trpiacich syndrómom dráždivého čreva sa konkrétne potraviny a množstvá, ktoré sú dobre tolerované, líšia od človeka k človeku. Navyše tolerancia na jednotlivé FODMAP sacharidy sa môže časom zmeniť. Preto má cenu vyskúšať opäť zaviesť ktorékoľvek „nevhodné“ FODMAP potraviny znova o nejakú dobu neskôr, aby ste zistili, ako na danú potravinu zareagujete.

Na záver treba povedať, že aj keď táto cesta môže byť zložitá, pre pacienta často frustrujúca, ľudia s IBS si po nejakom čase nakoniec uvedomia, že sa s IBS žiť dá. Zistia, že v určitom období ich ťažkosti možno budú horšie, nájdu ich príčiny, dokážu vopred predvídať a dávať si pozor na rôzne faktory, ktoré sú za ich ťažkosti zodpovedné. A to je cieľ. Netreba si namýšľať, že budú absolútne zdraví a bez problémov, ale je možné dosiahnuť to, že ich IBS nebude v živote významne obmedzovať a zhoršovať tak kvalitu ich života.

Okrem celkovej úpravy životného štýlu, môže low FODMAP diéta predstavovať inovatívny liečebný postup, ktorý môže výrazne zmierniť symptómy IBS a to predovšetkým v prípade výrazných tráviacich ťažkostí. Napriek tomu je však ešte stále potrebné preukazovať, že táto diéta prináša oveľa väčšie výhody oproti tradičným diétnym postupom u pacientov s IBS a že z dlhodobého hľadiska nie je pre človeka nebezpečná, pre jej možné nutričné deficity. Pacientom, ktorí sa rozhodnú držať diétu s nízkou hladinou FODMAP dlhšiu dobu, sa jednoznačne odporúča aby ju realizovali pod dohľadom odborníka, pre jej zložitosť, pomerne veľkú reštrikčnosť a riziko možných nutričných deficitov a to predovšetkým vlákniny a ďalších kritických nutrientov ako sú vitamíny alebo antioxidanty.

Schär a FODMAP sacharidy

V závislosti od ich zloženia môžu mať bezlepkové potraviny tiež nízky obsah FODMAP, a preto sú vhodné pre ľudí trpiacich syndrómom dráždivého čreva. Avšak, keďže to neplatí pre všetky bezlepkové výrobky, v Schär sa nechalo niekoľko bezlepkových potravín s nízkym obsahom FODMAP otestovať a certifikovať Univerzitou Monash. To znamená, že Schär má v ponuke niekoľko chutných výrobkov aj pre vás, pacientov s IBS. Nezabúdajte ale, že prísnu diétu s nízkym obsahom FODMAP sacharidov by ste mali dodržiavať len pod dohľadom dietológa alebo lekára!

Článok bol pripravený v spolupráci
s OBČIANSKYM ZDRUŽENÍM
ZA ZDRAVÉ TRÁVENIE

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]

NOVÉ BALENIE

PRO-EWO-SK-0007-05/2024

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®

Bylinkový chlieb

POSTUP

V miske vymiešajte vajcia s tvarohom. Zvlášť zmiešajte zemiakovú vlákninu, ľanovú a kokosovú múku a psylliový prášok. Pridajte kypriaci prášok do pečiva a soľ. Korenie opláchnite a osušte. Otrhajte lístky a ihličky a spolu s rascou pridajte do sypkej zmesi, ktorú následne vsypte do vajec s tvarohom. Postupne prilievajte 200 ml teplej vody a vypracujte homogénne cesto. Z cesta vytvarujte oválny peceň, obaľte v zemiakových vločkách a na povrchu narežte, prípadné vyrežte nejaký motív podľa vzoru. Peceň dajte na plech vyložený papierom na pečenie a pečte v rúre predhriatej na 180 °C (horúci vzduch) približne 90 minút. Bylinkový chlieb vytiahnite z rúry a pred nakrojením nechajte úplne vychladnúť.

PRÍSADY na 1 bochník

- 4 vajcia
- 250 g plnotučného tvarohu
- 50 g zemiakovej vlákniny (vločiek) + trochu na vyváľanie
- 150 g ľanovej múky zlatej
- 30 g kokosovej múky
- 30 g psylliového prášku
- 15 g kypriaceho prášku do pečiva
- 1 kávová lyžička soli
- 2 vetvičky čerstvého rozmarínu
- 2 vetvičky čerstvého tymiánu
- 2 vetvičky čerstvého oregana
- 1 kávová lyžička mletej rasce

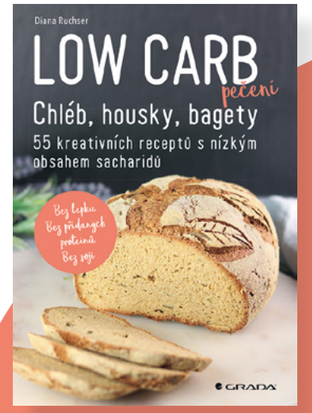
Prasiatka pre šťastie

POSTUP

V miske vymiešate maslo a tvaroh. Zvlášť zmiešajte psylliový prášok spolu s ľanovou a bambusovou múkou. Prisypte soľ. Zmes vmiešajte do maslovo-tvarohovej hmoty a vymiešajte homogénne cesto. Cesto zabaľte do kuchynskej fólie a nechajte odpočinúť na chladnom mieste asi 30 minút. Potom cesto ešte raz premieste, vyvaľkajte na pracovnej doske posypanej bambusovou múkou a rozvaľkajte natenko. Vykrajovačom s väčším priemerom vykrojte 25-30 koliesok, s menším priemerom dvakrát väčšie množstvo - polovicu z nich rozpoľte. Veľké kolieska dajte na plech vyložený papierom na pečenie, rovnako ako menšie kolieska a rozpolené kolieska, ktoré vytvarujte ako „rypáčiky" a „ušká". Žĺtok rozšľahajte v jednej polievkovej lyžici vody a jednotlivé dieliky potrite. Pomocou špajle vytlačte oči a dierky v rypáčiku. Plech vložte do rúry predhriatej na 160 °C (horúci vzduch) a pečte približne 30-40 minút. Prasiatka pre šťastie vytiahnite z rúry a pred konzumáciou nechajte úplné vychladnúť.

PRÍSADY na 25-30 kúskov

- 250 g mäkkého masla
- 250 g plnotučného tvarohu
- 30 g psylliového prášku
- 50 g ľanovej múky zlatej
- 30 g bambusovej múky + trochu na pomúčenie
- ½ kávovej lyžičky soli
- 1 vaječný žĺtok
- Vykrajovátka (o priemere 5 cm a 2,5 cm)



SÚŤAŽ

o knihu Low Carb pečení

Milí čitatelia, pošlite nám na e-mail: **info@bezlepku.sk** s predmetom mailu Low Carb pečení, vaše obľúbené a odskúšané recepty na bezlepkové jedlá a trom z vás pošleme knihu, ktorú vám venuje **www.grada.sk**

ZDRAVÁ PAUZA *s kašami Dr. Oetker*

Chcete mať počas celého dňa dostatok energie bez ohľadu na to či ste doma, v práci, škole, po cvičení, alebo na výlete? Ak hľadáte spôsoby, ako doplniť chýbajúcu vitalitu, doprajte si zdravú pauzu s lahodnou porciou ryžovej kaše. Pripojte k tomu pohyb na čerstvom vzduchu a prospejete tak nielen svojmu telu, ale aj mysli!

4 dôvody prečo mať vždy poruke práve ryžové kaše od Dr. Oetker:

- ✓ Obsahujú ľahko stráviteľnú celú ryžu z Talianska (39 % až 45 % podľa druhu).
- ✓ Neobsahujú lepok a sú teda bezgluténové.
- ✓ Ryžové kaše Čokoláda a Jahody, CHIA obsahujú o 30 % menej cukru* majú nízky obsah soli a tuku.
- ✓ **Neobsahujú:** ryžovú múku, glukózový a fruktózový sirup, slnečnicový olej, stabilizátory a emulgátory či syntetické sladidlá.

*v porovnaní s Ryžovou kašou Jablká, škorica

Ryžová kaša Dr. Oetker je skvelou voľbou, ak chcete rýchlo doplniť stratenú energiu **po intenzívnom cvičení alebo namáhavej pracovnej aktivite**. Doprajte vášmu telu zaslúženú odmenu v podobe kvalitnej porcie ryžovej kaše a dobite svoju energiu na maximum.

Určite vás poteší aj praktické „jednoporciové" balenie, ktoré umožňuje mať vaše obľúbené kaše vždy poruke. Stačí 150 ml vriacej vody, zamiešať a výborná pochúťka je pripravená. Vyskúšajte ich v kombinácii s čerstvým ovocím alebo rôznymi druhmi orechov či čokolády. Ktorý druh sa stane vaším favoritom?

Ryžová kaša Jablká, škorica
Táto obľúbená kaša obsahuje 39 % cele ryže, 4 % sušených jabĺk a mletú škoricu. Podobne ako ostatné ryžové kaše, aj táto je ľahko stráviteľná a vhodná pre celiatikov. Dobije vám energiu a dodá vitalitu kedykoľvek počas dňa. V praktickom balení vo vrecku po jednej porcii ju môžete mať stále poruke.

Ryžová kaša Jahody, CHIA
Odľahčite svoj jedálniček a pripravte si chutné raňajky, desiatu alebo olovrant v podobe Ryžovej kaše Jahody, CHIA Dr. Oetker.
Táto kaša má výbornú chuť, nízky obsah tuku a soli a tiež o 30 % menej cukru*. Obsahuje prospešné chia semienka a inulín, je bezgluténová a ľahko stráviteľná. Vhodná na rýchle doplnenie energie, pri ktorom si aj pochutíte.

Ryžová kaša Marhuľa
Ryžová kaša Marhuľa obsahuje 40 % ryže a 1,5 % kúskov sušených marhúľ. Je prirodzene bezlepková a ľahko stráviteľná. Užite si lahodnú a jemnú chuť marhúľ urobte si zdravú pauzu kedykoľvek počas dňa. Jej príprava je skutočne jednoduchá!

Ryžová kaša Natural, CHIA
Ryžová kaša Natural, CHIA je ľahko stráviteľná, bezgluténová a obsahuje len prirodzene sa vyskytujúce cukry. Obsahuje až 59 % ryže a 4 % chia semienok, ktoré sú zdrojom bielkovín, vlákniny, minerálov a stopových prvkov.

Ryžová kaša Vanilka
Vyskúšajte aj našu Ryžovú kašu Vanilka Dr. Oetker, ktorá je ideálna na rýchle dobitie energie po náročnom pracovnom dni alebo po športovom výkone. Ryžová kaša Vanilka s obsahom 45 % ryže poteší každého, kto si zakladá na vyváženej chuti a kvalitnom zložení aj vďaka nízkemu obsahu soli, tuku a cukru*. Delikátnu chuť vanilky ocenia aj praví gurmáni.

Ryžová kaša Čokoláda
Pripravte si chutné raňajky, desiatu alebo olovrant. Ryžová kaša Dr. Oetker má vždy výbornú chuť, nízky obsah tuku a soli a tiež o 30 % menej cukru*. Kaša je bezgluténová, ľahko stráviteľná a je tiež zdrojom prospešného inulínu, vlákniny z koreňa čakanky. Obsahuje kakao zo 100 % udržateľných zdrojov a 42 % celej ryže z Talianska.

Teplá ryžová kaša vás príjemne zahreje a zasýti kedykoľvek počas dňa. Je vhodná na rýchle doplnenie energie po cvičení, výlete alebo len tak na pochutenie si po náročnom dni. V praktickom balení vo vrecku po jednej porcii ju môžete mať stále poruke. Vyskúšajte ich všetky!

Dr.Oetker

Kulinárske eso v rukáve

Zelenina je základ. Nielen nášho zdravia, ale aj jedálnička. Žijeme však rýchly život medzi prácou, rodinou a voľným časom, a preto s radosťou siahneme po užitočných „vychytávkach", ktoré nám vedia skvele zjednodušiť život. A to aj v kuchyni!

ZELENINA V TUBE

Rýchla a zdravá večera? Už žiadne krájanie a dusenie zeleniny alebo dokonca špinavá kuchyňa. Stavte na nové kulinárske eso! **Zeleninová koreniaca pasta Podravka Natur obsahuje až 204 g zeleniny. Jednoducho ju vytlačíte z tuby do jedla v takom množstve, v akom práve potrebujete. Pasta obsahuje zeleninu spracovanú šetrným spôsobom, a preto ju môžete s láskou servírovať celej rodine.**

Zeleninová koreniaca pasta Podravka Natur je sýta zeleninová zmes so všestranným využitím. Pokojne ňou môžete ochutiť rizoto či dusené mäso, použiť ju ako omáčku na cestoviny alebo vyladiť chuť polievky. 1 lyžička pasty nahradí 2 lyžičky čerstvo nakrájanej zeleniny. Výborne sa hodí do letných nátierok alebo ako nátierka samotná, pretože ju netreba tepelne upravovať. A ešte dobrý tip: pribaľte si Zeleninovú koreniacu pastu Podravka Natur do batohu na výlet či stanovačku. Len ju vytlačíte, natriete na pečivo a chutná desiata či olovrant je na svete. **Viac na www.podravka.sk**

PRE VŠETKÝCH, KTORÍ MILUJÚ BOHATÚ CHUŤ JEDLA

Vôbec nezáleží na tom, či ste študent, aktívny senior alebo mamina večne ovešaná svojimi ratolesťami. Zeleninová koreniaca pasta Podravka Natur je riešením pre všetkých a v každej situácii. Jednoducho ju použijete vždy, keď budete chcieť dodať vášmu jedlu bohatú zeleninovú chuť.

Pastu využijete vo všetkých receptoch, do ktorých by ste prácne pripravovali zeleninu. Svoju tradičnú či modernú kuchyňu dochutíte bez námahy a kopy špinavého riadu. Rýchlo, zdravo a chutne. Vytiahnite svoje kulinárske eso z rukáva v podobe Zeleninovej koreniacej pasty Podravka Natur a pridajte ju do teplej či studenej kuchyne. Budete milo prekvapení ako jedlo razom zmizne z tanierov.

Zeleninová koreniaca pasta Podravka Natur:
1,99 € / 190 g

Gluten FREE

slovenský výrobca širokého sortimentu bezlepkových oblátok a sušienok

Bezgluténové výrobky si môžete zakúpiť u našich partnerov: Billa, Kaufland, Tesco, vo vybraných predajniach CBA, Koruna, COOP a v každých dobrých potravinách

www.pecivarne.sk
tel. 0905 970 062

Žijeme bez lepku

NOVALIM®

Založené / Since 1991

BRYNDZOVÝ OSÚCH

Naša tmavá bezgluténová múka s obsahom ryžovej, zemiakovej a pohánkovej múky, obohatená o jablčnú vlákninu, sa výborne hodí na slané aj sladké pečené dobroty.

POTREBUJEME

Na cesto:
250 g bezgltuénovej múky **Promix T**
250 ml mlieka
10 g čerstvého alebo ½ balíčka sušeného droždia
½ ČL cukru
½ ČL soli
1 vajce

Plnka:
100 g kyslej smotany
100 g bryndze
100 g nasekaných oškvarkov
3 plátky slaniny
Kôpor na ozdobenie

POSTUP

Do vlažného mlieka rozdrobíme čerstvé droždie, pridáme cukor a necháme vzísť kvások. V mise premiešame všetky suché prísady (ak používame sušené droždie, pridáme ho v tomto kroku), potom pridáme kvások a zvyšné prísady a hnetačom vypracujeme kompaktné, hladké cesto. Poprášime ho bezlepkovou múkou, prikryjeme fóliou a necháme vykysnúť.
Kým cesto na bryndzový osúch kysne, pripravíme si plnku.

Na ňu jednoducho zmiešame bryndzu a smotanu, kým nebudú hladké a nasekáme si oškvarky a slaninu na drobné kúsky.
Vykysnuté cesto dlaňami roztlačíme na vymastenom a pomúčenom okrúhlom plechu (∅ 22 cm), okraje cesta necháme min. o 1 cm vyššie.
Do vytvorenej priehlbiny nanesieme bryndzovo-smotanovú plnku, posypeme ju oškvarkami a slaninkou a dáme osúch piecť do vopred vyhriatej rúry na 200 °C asi na 20-25 min.

AVIKO

SME VÝROBKY Aviko, SAMOZREJME ŽE *neobsahujeme* GLUTÉN.

SME VÝROBKY Aviko, SAMOZREJME ŽE *nás* MÔŽETE piecť v rúre.

Jesť chutne a zdravo

Celpo strukovinové bezgluténové chlebíčky

Už vyše 3 roky predávané vo viacerých SK a CZ obchodných sieťach. Obsahujú len danú strukovinu a tak sa vyznačujú skvelými výživovými hodnotami:

- ✓ Vysoký obsah bielkovín (min. 25g/100g pri šošovicových a min. 22g/100g pri hrachových chlebíčkoch)
- ✓ Vysoký obsah vlákniny (min 14g/100g pri šošovicových a min. 13g/100g pri hrachových chlebíčkoch)
- ✓ Jemná, chrumkavá chuť...

Celpo Katka bezgluténové kaše

Inovatívna novinka na trhu a to nielen na sladko ale aj na slano

BENEFITY

1. Široké využitie kaší
   – slané kaše ako nátierky, dip, prílohy k jedlu, základ pre polievky, ochucovadlo, zahusťovadlo a iné... viac receptov pre inšpiráciu na www.celpo.sk/recepty
   – sladká kaša (obsahuje sladidlo sukralózu - vhodná aj pre diabetikov) vhodná ako klasická raňajková kaša aj ako zdravá plnka pre cukrárov

2. Vyrobené sú z Bio šošovicových chlebíčkov = jemná chuť a instantnosť aj za studena t.j. nemusí sa zalievať teplou tekutinou. Zaliatím obsahu jedného výrobku 2 dcl zvolenej tekutiny dostanete jednoduchým zamiešaním 260g hotového výrobku v priebehu 1 minúty (využitie ako v domácnosti tak aj na cestách resp. turistike)...

3. Vysoké výživové hodnoty:
   – vysoký obsah bielkovín (min. 26g/100g výrobku)
   – vysoký obsah vlákniny (min. 16g/100g výrobku, pri sladkej kaši až 20g/100g výrobku)

4. Bezgluténovosť a úplne bez alergénov (okrem Cheddar Jalapeno kde je syr)

5. Naturálnosť – vyrobené z vysokokvalitných surovín bez E-čok a prídavných látok

Všimli sme si:
Vďaka vysokému obsahu bielkovín a vlákniny rýchlo zasýtia a potláčajú chuť na sladké

Recepty nájdete na ďalšej strane.

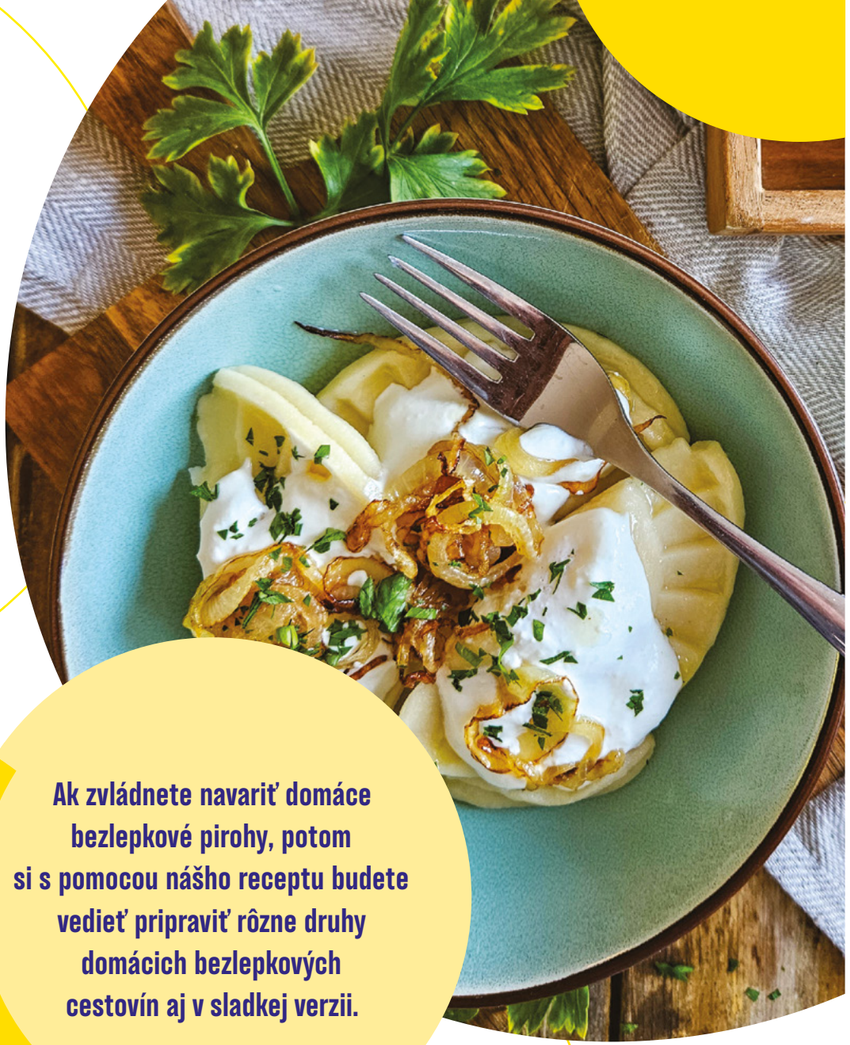
Neustále pre Vás vyvíjame nové zdravé výrobky a preto viac informácií o výrobkoch a kde ich kúpiť nájdete na: **www.celpo.sk** alebo na **FB Celpo-zdravá výživa.**

Žijeme bez lepku

NOVALIM®

Založené / Since 1991

BEZLEPKOVÉ PIROHY



Ak zvládnete navariť domáce bezlepkové pirohy, potom si s pomocou nášho receptu budete vedieť pripraviť rôzne druhy domácich bezlepkových cestovín aj v sladkej verzii.

POTREBUJEME

300 g bezgluténovej múky **Promix UNI**
1-2 vajcia
1 ČL soli
Vlažná voda – asi 150 ml
(vodu prilievame postupne do cesta v takom množstve, aby nám vzniklo kompaktné, nelepivé, trochu hutnejšie cesto)

Na plnku: 100 g bryndze, 2 uvarené zemiaky, 1-2 PL kyslej smotany, soľ na dochutenie, 1 cibuľa, asi 100 ml kyslej smotany na podávanie, bylinky

POSTUP

Bezgluténovú múku **Promix UNI** premiešame so soľou, pridáme vajcia a trochu vody. Varechou začneme spracovávať cesto. Postupne po troške prilievame vodu tak, aby sa všetky prísady spojili do jednej väčšej gule. Tú potom ručne alebo hnetačom miesime, kým nám nevznikne nelepivé hladké cesto (ak treba, pridáme vodu alebo naopak, trochu bezlepkovej múky). Cesto zabalíme do fólie a necháme ho krátko pri izbovej teplote odstáť. Potom ho na pomúčenej doske vyvaľkáme a okrúhlou formičkou vykrojíme kolieska, ktoré budeme plniť plnkou.

Na plnku si v miske rozmiešame bryndzu so smotanou a rozpučenými zemiakmi, dochutíme soľou, prípadne mletým čiernym korením a malou lyžičkou ju nanášame do koliesok z cesta. Preložíme, riadne stlačíme okraje, aby plnka nevytiekla a pirohy varíme v osolenej slabo bublajúcej vode, kým nevyplávajú na povrch.
Dierkovanou varechou ich vyberieme, polejeme trochou oleja, aby sa nelepili a podávame ich s kyslou osolenou smotanou, s opraženou cibuľkou a nasekanými bylinkami. Môžeme pridať aj opraženú slaninu.

5 TIPOV NA SKVELÚ GRILOVAČKU

Milujete grilovanie tak ako my? Poďme si ho spolu vychutnať zdravo, hravo a hlavne BEZLEPKOVO s našimi novými kašami KATKA

1. Jogurtový dip plný proteínov
Ideálny ku grilovanej zelenine a hubám. Zmiešame si 1 biely jogurt s 1 polievkovou lyžicou kaše **Katka s príchuťou Cesnak a bylinky** a môžeme servírovať.
20 minút pred grilovaním si namočíme tvrdšiu zeleninu do studenej vody aby si zachovala svoju krehkosť.

2. Vyladená syrová majonéza
Zmiešame si cca 100g nízkotučnej majonézy s jednou polievkovou lyžicou kaše **Katka Cheddar a jalapeno** a natrieme ňou vrchnú aj spodnú žemľu nášho burgra. Bezlepkovú žemľu opečieme tesne pred natieraním na výpeku zo slaninky. Opekáme vždy z vnútornej strany 2-3min a z vonkajšej strany 1min. Šalát odporúčame nahradiť bylinkami. Lístky oregana, bazalky, či medvedieho cesnaku potešia každého gurmána.

3. Domáci coleslaw šalát
Pripravíme si ho z nastrúhanej bielej a červenej kapusty, mrkvy a cibuľky. Výborný je s majonézou alebo jogurtom, v ktorom je zamiešaná lyžica slanej kaše **Katka s príchuťou Cesnak a bylinky**. Pokvapkáme citrónovou šťavou a dochutíme soľou, korením a chilli.

4. Rýchle predjedlo, ktoré výborne zasýti
Slanú kašu **Katka s príchuťou Cibuľa a petržlen** zmiešame s 200ml tekutiny (voda, mlieko, rastlinný nápoj) a túto skvelú nátierku podávame na čerstvom bezlepkovom chlebíku, na chrumkavom Celpo chlebíku hrach alebo šošovica, alebo len tak v miske spolu s nakrájanou mrkvou, paprikou, reďkovkou a jarnou cibuľkou.

5. Farebný tip na záver
Kombinujme slané a sladké chute a servírujme nátierky a dipy so zeleninou aj ovocím. Taniere plné farieb vykúzlia letnú atmosféru a hostia budú nadšení. Mrkva s jahodami alebo reďkovka s čučoriedkami, či jarná cibuľka s hroznom. Mňam :)

Recepty pripravené v spolupráci s reštauráciou Regal Burger Banská Bystrica

gullón

Bez lepku

...a predsa chutia skvelo

Stiahnite si bezlepkové menu na tri týždne!

ES-111-007

HIGH OLEIC SUNFLOWER OIL

Gullón Gluten Free

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

Sledujte nás na Instagrame @gullon_czsk

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

Sam Mills®
Healthier Food, Better Life

BEZLEPKOVÉ CESTOVINY

Spoločnosť BALTAXIA s.r.o. distribuuje na českom a slovenskom trhu kukuričné bezlepkové cestoviny Sam Mills, ktoré sú vyrobené unikátnou výrobnou technológiou iba z kukuričnej múky a vody. Tieto cestoviny neobsahujú lepok, vajce, mlieko, sóju, cholesterol, škrob ani konzervačné látky.

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.

Okrem kukuričných cestovín dováža spoločnosť BALTAXIA s.r.o. na trh aj strukovinové cestoviny Sam Mills, ktoré sú vyrábané 100% zo strukovinovej múky.

sammills_slovensko

Sam Mills

www.baltaxia.sk

Bezlepkové zmesi na pečenie

DOSTUPNÉ NA LEKÁRSKY PREDPIS
(KÓDY PRI KAŽDOM PRODUKTE)

GLUTEN FREE BEZ LEPKU

- bez lepku
- bez cukru
- bez vajec
- bez mlieka
- bez sóje
- bez farbív
- bez pšeničného škrobu

Kód: D0976
Cake mix Liana 1 kg
bezlepková piškótová zmes
-s obsahom kypriaceho prášku
-na bezlepkové korpusy, piškótové cestá, muffiny, bábovky, palacinky, krehké koláče, sušienky, venčeky...

Kód: D0973
Bakery mix Liana 1 kg
bezlepková zmes na kysnuté cesto
-obohatená o vlákninu psyllium, vďaka ktorej je cesto jemnejšie
-na bezlepkové kysnuté koláče, záviny, croissanty, donuty, parené buchty, knedle, šišky, vianočku, lokše...

Kód: D1029
Universal mix Liana 1 kg
bezlepková univerzálna zmes na cestoviny a múčne jedlá
-na bezlepkové vaječné a bezvaječné cestoviny, pirohy, halušky, šúľance, lokše, zahusťovanie polievok a omáčok...

Kód: D0977
Fine mix Liana 300 g
bezlepková zmes na perníky a medovníky
-s obsahom kypriaceho prášku
-na bezlepkový jemný nadýchaný perník, perníkovú bábovku, tradičné medovníky či perníkové muffiny...

Kód: D1030
Bread mix white Liana 1 kg
bezlepková zmes na svetlý chlieb a pečivo
-obohatená o tri vlákniny: jablčná, bambusová a psyllium
-na bezlepkový biely chlieb, rožky, bagety, žemle, pizzu, ciabattu, foccaciu, croissanty, parené buchty, knedle...

Kód: D1031
Bread mix dark Liana 1 kg
bezlepková zmes na tmavý chlieb a pečivo s pohánkou
-obohatená o tri vlákniny: jablčná, bambusová a psyllium
-na bezlepkový tmavý chlieb, rožky, bagety, žemle, pizzu, ciabattu, pita chlieb...

Kód: D1280
Rolls mix Liana 500 g
bezlepková zmes na rožky s vlákninou
-na bezlepkové rožky, žemle, pletenky, kaiserky, ciabattu, veku...

Výrobca: LIANA GOLIAŠ s.r.o.
Lopuchovská 734/1, 086 41 Raslavice, Slovenská republika
tel.: 054/4792195, e-mail: liana@liana.sk, www.liana.sk

Sledujte nás aj na Liana - kvalita v kuchyni

Recepty a videorecepty nájdete na *www.liana.sk*

GENERICA®

Generáciami overená kvalita

Žiadajte v lekárni!

SPOĽAHLIVÁ VOĽBA PRE PODPORU ZDRAVIA CELEJ RODINY
SLOVENSKÝ VÝROBCA

- všetkých **8 dôležitých vitamínov skupiny B** (B1, B2, B3, B5, B6, B7) vrátane kyseliny listovej (B9) a vitamínu B12
- vitamíny B1, B2, B3, B6, B7 a B12 prispievajú **k správnemu fungovaniu nervového systému a psychiky**
- vitamíny B2, B3, B5, B6, B9 a B12 prispievajú **k zníženiu vyčerpania a únavy**
- vitamíny B6, B9 a B12 prispievajú správnemu fungovaniu **imunitného systému**
- vitamíny B6 a B12 napomáhajú **k správnej tvorbe červených krviniek**

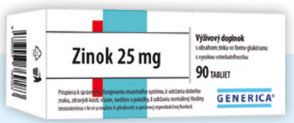
Kvapky vhodné aj pre deti od narodenia.

- **jednoduché podávanie** – výborná chuť uľahčí podávanie
- **bezpečnosť** - schválené hlavným odborníkom MZ SR pre pediatriu
- **čistota** - bez konzervačných látok, umelých sladidiel, farbív, lepku a laktózy
- **všetky dôležité vitamíny B** - B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9, B12
- **ani kvapka nazvyš** - praktický dávkovač

- patentovaná mikroenkapsulovaná forma železa
- **nedráždi tráviaci trakt**
- je **bez železitej pachuti**
- má **vysokú biologickú dostupnosť**
- navyše obsahuje **prírodný vitamín C**

Železo prispieva k správnej **tvorbe červených krviniek** a hemoglobínu a **k zníženiu vyčerpania a únavy.**

- **optimálna kombináciu vápnika, vitamínu D a vitamínu K**
- 600 mg vápnika + 400 IU vitamínu D3 + 90 µg vitamínu K2 v 1 tablete
- prirodzená forma vitamínu K2, tzv. izomér MK-7
- vápnik, vitamín D a vitamín K prispievajú **k udržaniu zdravých kostí**
- vitamín K2 zabezpečuje, aby sa vápnik dostal do kostí a zubov a neukladal sa v cievach



- zinok vo forme glukónanu s vysokou vstrebateľnosťou.
- zinok prispieva k udržaniu dobrého zraku a zdravých kostí, vlasov, nechtov a pokožky, k ochrane buniek pred oxidačným stresom a k správnemu fungovaniu imunitného systému

- aktívna forma kyseliny listovej - **folát najnovšej 4.generácie**
- vysoká biologická dostupnosť
- 400 µg v 1 tablete
- vhodné aj pre ľudí s mutáciou MTHFR
- kyselina listová – folát napomáha k správnemu fungovaniu imunitného systému, k zníženiu vyčerpania a únavy a správnej funkcii psychiky

Prípravky neobsahujú lepok ani laktózu!

www.generica.sk

Výživové doplnky. Pestrá, vyvážená strava a zdravý životný štýl sú dôležité faktory Vášho zdravia.

Celulitída môže byť zdravotným posolstvom

Celulitída býva vnímaná predovšetkým ako estetický problém. Kozmetické výrobky však na jej riešenie často nestačia. Príčina celulitídy sa totiž nenachádza v pokožke, ale súvisí s fungovaním lymfatického systému. Keď je jeho činnosť spomalená alebo nefunguje vôbec, telo je preťažené. To so sebou prináša ďalšie nepríjemné príznaky, ako je nafúknuté brucho, opuchnuté končatiny alebo chronická únava. Ak vás trápi celulitída, je dobré zamyslieť sa nad kontextom, z ktorého problém vzniká.

Čo je to (životná) šťava?

Pozrime sa na ňu od začiatku. Lymfa alebo lymfa je žltkastá tekutina, ktorá cirkuluje v lymfatickom systéme. Vzniká z tkanivového moku. Ľudské telo jej denne vyprodukuje dva až štyri litre. Jej zloženie je podobné krvnej plazme. Obsahuje vodu, soli draslíka a sodíka, biele krvinky, bielkoviny, cukry a tuky. Z lymfatického systému sa potom vracia do krvi. Problémy so správnou cirkuláciou lymfy v tele sú zvyčajne závislé od veku a častejšie, podobne ako celulitída, postihujú ženy.

Úlohou lymfatického systému je odstraňovať škodlivé látky z tela.

Lymfatický systém stojí za problémami so správnou cirkuláciou lymfy a je zodpovedný za odstraňovanie škodlivých látok z tela. Medzi hlavné spúšťače preťaženia lymfatického systému patrí stres a psychická záťaž, nadmerná konzumácia spracovaných potravín, mastných jedál, soli a cukrov, nedostatok pohybu, odpočinku a zdravého spánku. Ak sa počiatočné príznaky neriešia, môže to neskôr viesť k oslabeniu imunity a množstvu ďalších zdravotných problémov.

Lymfatický systém - zoznámte sa!

Lymfatický systém tvorí súhra lymfatických kapilár, lymfatických uzlín, lymfatických ciev, lymfatických kanálikov a lymfatických orgánov.

✓ **Lymfatické kapiláry** tvoria začiatok lymfatického systému. Zhromažďujú tkanivový mok a spájajú sa s do sietí vo väčšine orgánov nášho tela. Nachádzajú sa pozdĺž tepien a žíl.

✓ **Lymfatické uzliny** zohrávajú veľkú úlohu v stave imunity. Pomáhajú pri tvorbe protilátok imunitného systému, filtrujú lymfu a zadržiavajú toxíny.

✓ **Lymfatické cievy** a lymfatické kanáliky zbierajú a odvádzajú lymfu do žíl v srdci. Pohybu lymfy v týchto cievach napomáhajú svalové kontrakcie a hlboké dýchanie.

✓ **Lymfatické orgány** - týmus, slezina, mandle, kostná dreň a slepé črevo - sú dôležitou súčasťou imunitného systému a ich stav určuje úroveň našej imunity.

Zdravie a krása začínajú zvnútra

Asi už tušíte, že vonkajšia, kozmetická starostlivosť o pokožku postihnutú celulitídou je až druhým krokom k uspokojivému riešeniu. Skôr než začnete vyberať ten správny krém alebo olej, ošetrite si lymfatický systém. Aby ste ho nezaťažovali ešte viac, je vhodné nájsť prírodný produkt. Jednou z možností sú obľúbené bylinné kapsule Liftea Cellulinie. Obsahujú koncentrované výťažky čistých prírodných látok. Účinný bylinný „mix" je koncipovaný cielene tak, aby dokázal v plnej miere podporiť lymfatický systém.

✓ **Správnu funkciu lymfatického systému** podporuje výťažok z dreva himalájskeho cédra, koreňa ploštíc viničových alebo výťažok z nadzemnej časti platanu javorolistého.

✓ **Antioxidanty** obsiahnuté vo výťažku zo zeleného čaju alebo výťažku z vodného melóna pomáhajú neutralizovať voľné radikály a chrániť bunky pred poškodením.

✓ **Kontrolu hmotnosti,** ktorá súvisí so správnou funkciou lymfatického systému a vznikom celulitídy, zabezpečuje inulín. Okrem iného podporuje zdravé trávenie a pomáha udržiavať normálnu hladinu cukru v krvi.

✓ Výťažok z viniča pomáha **zjemňovať pokožku** a **podporuje jej hladký vzhľad.**

Kapsuly sú zároveň užívateľsky prívetivé. Na rozdiel od bylinných čajov nie je potrebný žiadny čas na prípravu. Môžete ich nosiť v kabelke a stačí 1 - 2 kapsule denne.

5 bodov pre funkčný lymfatický systém a hladkú pokožku

Skôr ako začnete bojovať s celulitídou, skúste vnímať problém ako komplexný a hľadajte komplexné riešenie. Zdravé zásady pre funkčný lymfatický systém a hladkú pokožku sa dajú zhrnúť len do 5 bodov, ktoré zásadne ovplyvňujú celkové zdravie.

www.liftea.cz

✓ **Podpora lymfatického systému** je nevyhnutná. Pomôcť môže vhodný výživový doplnok.

✓ **Starostlivosť o pokožku** je nevyhnutným doplnkom. Na trhu je široká ponuka kozmetiky, olejov, sér či krémov. Zaobstarajte si aj masážnu kefu.

✓ **Starostlivosť o telo** by mala byť pravidelnou súčasťou vášho životného štýlu. Doprajte si napríklad lymfatickú masáž.

✓ **Pravidelné cvičenie** je potrebné na to, aby lymfatický systém správne fungoval a odstraňoval z vášho tela škodlivé látky.

✓ **Zmena v stravovaní** sa určite vyplatí. Prehodnoťte svoj jedálniček a čo najviac ho priblížte zásadám zdravej výživy. Nezabúdajte piť veľa tekutín.

Pri každom hodnotení vzhľadu svojej pokožky berte do úvahy, že pomarančová koža alebo celulitída nie je len nepríjemným vonkajším prejavom, ale svedčí o zdraví lymfatického systému, a ten treba riešiť v prvom rade.

Výživové doplnky.

100% certifikované zložky v každej fľaške!

TRU-ID® je kanadský nezávislý DNA certifikačný program vytvorený na Univerzite v Guelphe. Využíva najnovšie poznatky v DNA technológii na testovanie aktívnych zložiek v rastlinných výživových doplnkoch v súlade so schválenými štandardmi, čím zaručuje ich autentickosť. Spoločnosť Jamieson sa okamžite rozhodla využívať tento špičkový certifikačný program, čím pomáha zvyšovať štandardy v oblasti výživy a zároveň posilňuje dôveru v značku Jamieson.

Certifikačný program TRU-ID® využíva širokú škálu špeciálnych štatistických prístupov a identifikačnú databázu obsahujúcu viac ako **45 000 druhov** a viac ako **180 000 DNA sekvencií**. Pre udržanie vysokých štandardov, ktoré zaručujú autentickosť a nemennosť prírodných zložiek, sa certifikačný proces pravidelne kontroluje.

Keď rozhoduje **kvalita**

www.**jamieson**.sk
facebook.com/KanadskePrirodneVitaminy
Žiadajte v lekárňach!

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

„Pretože ani ja sa nechcem v strave obmedzovať.“

dmBio
zapekané müsli
s ovsenými vločkami
a mrazom sušeným ovocím
350 g
3,45 €
0,99 € za 100 g
▼ VŽDY VÝHODNE
nezvýšené od 07.2023

dmBio
mini praclíky
so soľou
80 g
1,95 €
2,44 € za 100 g
▼ VŽDY VÝHODNE
nezvýšené od 08.2023

dmBio
kokosová tyčinka
40 g
dva druhy
1,35 €
▼ VŽDY VÝHODNE
nezvýšené od 04.2022

dmBio
mini čoko praclíky
80 g
2,95 €
3,69 € za 100 g
▼ VŽDY VÝHODNE
nezvýšené od 08.2023

dmBio
zmes
na cisársky trhanec
160 g
2,55 €
1,59 € za 100 g
▼ VŽDY VÝHODNE
nezvýšené od 07.2023

dmBio
zmes na ovseno-
zeleninové placky
140 g
2,15 €
1,54 € za 100 g
▼ VŽDY VÝHODNE
nezvýšené od 07.2023

Moja dm-App
mojadm.sk

dm
TU SOM ČLOVEKOM
TU NAKUPUJEM

ENERGIA PRE ZDRAVÝ ŽIVOTNÝ ŠTÝL BEZ LEPKU

DOKONALÉ ZLOŽENIE PLNÉ CHUTNÝCH KOMBINÁCIÍ A KVALITNÝCH INGREDIENCIÍ

FRANK&OLI sa oplatí spoznať

Mäkké 50 g

MÄKKÉ SUŠIENKY SA VYZNAČUJÚ ZLOŽENÍM PLNÝM VITAMÍNOV A VLÁKNINY A KAŽDÁ PRÍCHUŤ JE VÝSLEDKOM ORIGINÁLNYCH KOMPOZÍCIÍ ZNAČKY. NEOBSAHUJÚ KONZERVAČNÉ LÁTKY, PALMOVÝ OLEJ A UMELÉ FARBIVÁ. KAŽDÝ PRODUKT ZO SÉRIE MÄKKÝCH SUŠIENOK JE NAVYŠE DOBRE A PREHĽADNE OZNAČENÝ, TAKŽE SI MÔŽETE KU SVOJEJ KAŽDODENNEJ STRAVE PRISPÔSOBIŤ KONKRÉTNE PRÍCHUTE A ICH NUTRIČNÉ HODNOTY. SÚ IDEÁLNE AKO DESIATA PRE DETI ALEBO ŠPORTOVCOV, KTORÝCH STRAVA BY MALA BYŤ OBZVLÁŠŤ VYVÁŽENÁ A PLNÁ CENNÝCH INGREDIENCIÍ A VITAMÍNOV.

- Keto séria
- Arašidové maslo
- Proteínová séria
- Klasická séria
- Sezónna séria

VĎAKA TEJTO ROZMANITEJ PONUKE MÔŽETE ĽAHKO NÁJSŤ PERFEKTNÚ COOKIE PRE VÁS! SPOZNAJTE VŠETKY CHUTE A VYCHUTNAJTE SI ZDRAVÚ MAŠKRTU, KTORÁ OSLADÍ KAŽDÝ DEŇ A DODÁ ENERGIU KDEKOĽVEK STE. MOŽNÉ JE VYBRAŤ Z 15-TICH LAHODNÝCH KOMBINÁCIÍ.

Sušienky FRANK & Oli môžete objednať so zľavou 10 % na eshope www.lusja.sk

LUSJA s.r.o.

VÁŠ ZĽAVOVÝ KÓD : COOKIES10

alebo zakúpiť na pultoch Vašich obľúbených predajní:

Coop Jednota, potraviny TERNO, drogéria Teta, ČS VOMS, ČS TANKER , ČS Real-K,

Chrumkavé 120 g

CHRUMKAVÉ MINI SUŠIENKY SÚ VÝŽIVNÝM SNACKOM, KTORÝ JE V POPREDÍ ZDRAVEJ VÝŽIVY. NEOBSAHUJÚ ZBYTOČNÉ ZLEPŠOVÁKY, UMELÉ FARBIVÁ, CUKOR A LEPOK A SÚ VHODNÉ AJ PRE VEGÁNOV. MÔŽETE SI TAK BYŤ ISTÍ, ŽE SA STRAVUJETE ZDRAVO A HLAVNE CHUTNE. ZAUJÍMAVÉ A ORIGINÁLNE CHUŤOVÉ KOMPOZÍCIE ZABEZPEČIA, ŽE KAŽDÝ MILOVNÍK SLADKÉHO SI NÁJDE TO SVOJE! SÚ BOHATÉ NA NASÝTENÉ MASTNÉ KYSELINY, AMINOKYSELINY, SÚ ZDROJOM MINERÁLOV AKO ZINOK, ŽELEZO A DRASLÍK.

ARÓNIA

Prečo jesť **hrsť arónie** každý deň?

Aróniu, známu aj pod názvom čierna jarabina, si na prvý pohľad možno ľahko zameníte s čučoriedkami. Plody majú totiž rovnakú temne purpurovú farbu. Podľa chute si ju však určite nepomýlite – arónia je známa svojou trpkou zvieravou kyselkavou chuťou.

S pomedzi ovocia má arónia jeden z najvyššieho obsahu antioxidantov, vďaka čomu nás chráni pred oxidatívnymi procesmi v tele.

Prečo teda konzumovať aróniu po celý rok?

Vhodné ovocie aj pri cukrovke

Bobule čerstvej arónie obsahujú nízke množstvo sacharidov – na 100 g obsahujú len 4,3 g prirodzene obsiahnutého cukru. Vďaka nízkej glykemickej náloži sú tak vhodným ovocím aj pri cukrovke.

Arónia je tiež dobrý pomocník v boji s cukrovkou a civilizačnými ochoreniami. Siahnite po jej bobuliach, ak chcete cukrovke predchádzať alebo premýšľate, ako liečbu efektívne podporiť.

“pomocník v boji s cukrovkou a civilizačnými ochoreniami”

Arónia totižto obsahuje 5 až 10-krát viac antokyánu, flavonoidov, vitamínov a minerálnych látok než iné druhy ovocia. Preto pôsobí preventívne a napomáha pri zvládaní cukrovky.

Nie je kalorickou bombou

Arónia neobsahuje veľa energie – na 100 g len 195 kJ – skoro dvakrát menej ako v spomínaných čučoriedkách. Pre získanie rovnako veľkej energie ako u iného ovocia si tak môžeme dopriať väčšiu porciu a nemať výčitky.

Je významným zdrojom antioxidantov

Arónia má vďaka vysokému obsahu flavonoidov a antokyanov veľký antioxidačný efekt umocnený vyšším obsahom vitamínu C a minerálnej látky mangánu, čím chráni bunky pred poškodením oxidatívnym stresom.

Prispieva teda k zmierneniu pôsobenia voľných radikálov, eliminuje proces starnutia, nádorového bujnenia a je tiež dobrým prostriedkom v prevencii ateroskleróz, a teda chorôb srdca a ciev.

Zlepšuje pružnosť ciev

Vďaka obsahu bioflavonoidu rutínu a vitamínu C je arónia skvelým pomocníkom pri liečbe krehkosti krvných kapilár – pomôcť tak môže napr. pri prírodnej liečbe hemoroidov. Vďaka tomu, že podporuje krvný obeh, dokáže zmierňovať nezávažné kŕčové žily a bojovať proti vzniku krvných zrazenín či vysokému krvnému tlaku.

Znižuje hladinu LDL cholesterolu

Antioxidačné vlastnosti rutínu hrajú úlohu aj pri znižovaní „zlého“ LDL cholesterolu, čo významne prispieva k prevencii ochorení srdca a ciev na podklade vysokého cholesterolu v krvi.

Chráni oči a zrak

Z radu antioxidantov vyniká aj vysokým obsahom karotenoidov alebo kyseliny chinovej, ktoré chránia oči a zrak pred poškodením.

Mrazom sušená arónia si zachováva až 98% vitamínu C a všetkých antioxidantov.

Ako zaradiť aróniu do stravy?

Ak máte záhradku, počas sezóny si môžete užívať vlastnú čerstvú aróniu. Každé ovocie si vytvorí najväčšie množstvo živín, keď sa zbiera až v plnej zrelosti.

Tiež najlepšie urobíte, ak zozbierané ovocie skonzumujete do 2 dní, kým je čerstvé. Niektoré živiny sa oxidáciou na vzduchu postupne vytrácajú, medzi také patrí aj nestabilný vitamín C a niektoré antioxidanty.

Lyofilizácia alebo sušenie mrazom je jedinečná šetrná technológia spracovania, ktorá uchováva až 98% všetkých živín, vrátane vitamínu C. Pri tomto procese je z ovocia odstránená iba voda.

Odporúča sa 30 bobuliek denne

Pre pevné kosti a mäkké tkanivá

Pravidelná konzumácia arónie vďaka vitamínu C a mangánu môže zlepšiť stav spojivových a mäkkých tkanív, prispieva tiež k udržaniu normálneho stavu kostí.

Je zdrojom vlákniny

Konzumáciou 100 g bobúľ čerstvej arónie získame až 21 % dennej odporúčanej dávky vlákniny. Vláknina podporuje trávenie a vyprázdňovanie, spomaľuje vstrebávanie cholesterolu a cukru do krvi, takže je dobrá pri liečbe cukrovky a nadbytku celkového cholesterolu v krvi.

*Článok pre **Brix - Grown for flavour** spracovala **Mgr. Petra Kuřátková**, vyštudovaná nutričná terapeutka (Lékařska fakulta Masarykovy univerzity Brno).* *Všetky práva vyhradené ©2024*

Aróniu môžete použiť napríklad ako surovinu na smoothie. Takisto ju viete pridať do raňajkovej kaše či jogurtu.

Mrazom sušené ovocie je 100% naturálne, bez konzervantov alebo pridaného cukru. Značka **Brix - Grown for flavour** Vám prináša mrazom sušené ovocie najvyššej kvality pestované v panenských oblastiach Srbska tradičným spôsobom a úplne ekologicky. Mrazom sušené ovocie Vám bez problémov vydrží po celý rok a skladovať ho môžete pri izbovej teplote.

Mrazom sušená arónia po celý rok so zľavou -20% na www.brixprodukty.sk
Využite zľavový kód do e-shopu: ARONIA20LYO
Zľava platí na všetky produkty, ktoré obsahujú aróniu: **Mrazom sušená arónia 75g / 155g / 1500g, Tajomstvo mladosti 135g**

Luli Chef Midi

Navarí 1 až 2 porcie zdravých jedál iba stlačením tlačidla.

- ✓rastlinné mlieka
- ✓polievky bez múky
- ✓detské príkrmy
- ✓výživy
- ✓smoothies

Inšpirujte sa receptami a objednajte si svoj Luli Chef Midi na **www.mamigo.sk**

Luli Chef Midi - váš osobný kuchár
Hodnotí portál www.necenzurovane.sk

Luli Chef Midi nás príjemne prekvapil svojou programovou výbavou, jednoduchou obsluhou a tiež moderným vzhľadom. Medzi najväčšie výhody sme zaradili rýchlosť a praktickosť - ušetríte s ním kopec času.
Ak vezmeme do úvahy, koľko trvá varenie polievky v klasickom hrnci, následné mixovanie a umývanie, je to neporovnateľné. Nehovoriac o neporiadku, ktorému sa pri mixovaní len málokedy vyhnete. Tu to máte všetko pekne uzavreté a robí sa to súčasne.
Množstvo programov tiež radíme medzi prednosti. Uvaríte si mixované aj nemixované polievky, kaše (nielen pre deti), pripravíte smoothie a dokonca aj vlastné rastlinné mlieko. Ovládanie je po počiatočnom zoznámení jednoduché.
Chceli by sme vyzdvihnúť aj nízku úroveň hluku počas prevádzky. Objem je síce malý, ale s tým je spotrebiteľ oboznámený už pri kúpe. Kúpi si ho ten, kto chce variť jednu až dve porcie. Menšie komplikácie môžu nastať pri čistení nádoby, nakoľko sa nedá vybrať. Za použitia čistiaceho programu sa však dá zvládnuť aj táto činnosť. V konečnom dôsledku sme s Luli Chef Midi veľmi spokojní. Aj keď má vyššiu cenu, stojí za to.

9.8 CELKOVÉ SKÓRE ★★★★½

Programy a funkcie 100%	Hlučnosť 99%
Ovládanie 98%	Objem 97%
Balenie 100%	Dizajn 100%
Efektivita programov 99%	Údržba 96%

Výhody
- + Súčasné mixovanie a varenie
- + Jednoduché ovládanie
- + Ľahké čistenie vďaka programu Clean
- + Bohatá programová výbava
- + Moderný dizajn
- + Balenie obsahuje všetko potrebné

Nevýhody
- – Nádoba nie je vyberateľná
- – Objem nie je vhodný pre početné rodiny

Inšpirujte sa bezlepkovými receptami z Luli Chefa Midi. Pripravíte ich stlačením tlačidla.

Hrášková polievka s mätou

- ✓cca 250g hrachu
- ✓1 cibuľa
- ✓pár lístočkov mäty
- ✓soľ a korenie
- ✓voda

Postup:

Hrach spolu s očistenou a rozkrojenou cibuľou vložíme do Luli Chefa Midi. Pridáme aj pár lístkov mäty. Zalejeme vodou medzi rysky. Spustíme program Soup/Puree, po dovarení dochutíme korením a soľou, prípadne pridáme smotanu. Dobrú chuť.

Ryžovo - kokosové rastlinné mlieko

- ✓1 odmerka bielej ryže
- ✓1 odmerka strúhaného kokosu
- ✓1 datla
- ✓štipka soli
- ✓voda

Postup:

Ryžu, kokos a datlu dáme do Luli Chefa Midi a zalejeme vodou medzi rysky. Spustíme program PlantMilk. Po dovarení mlieko scedíme a prípadne dochutíme. Nazdravie.

Viac receptov na www.mamigo.sk

beavia
pure food. pure love.

šťastné črevo. šťastný život.

parťáci

ku každej príležitosti

probiotická porcia radosti

„Jednou z ciest ku zdraviu je rozmanitá a životom prekypujúca zoologická záhradka v nás, teda črevný mikrobiom. A cestou k nej je zas strava plná rôznych druhov vlákniny, ktorých kvalitným zdrojom sú aj celozrnné výrobky obsahujúce lepok. Netreba však vešať hlavu, bezlepková diéta môže viac než uspokojiť náš osobný zverinec, obzvlášť keď mu pravidelne prilepšíme obyčajnými kvasenými potravinami.“

Mgr. Michal Kraus,
Mikrobiologický ústav AV ČR,
1. lekárska fakulta UK

Doprajte si Beavia kvasené potraviny, ktoré sú plné prírodných živých kultúr, bez lepku a vegan.

Recept Poke Bowl

Ingrediencie

70 g ryže Basmati
50 g šalátovej uhorky
30 g edamame
30 g Kimchi Beavia
30 g mrkvy
30 g kvasenej cvikle Beavia
30 ml tamari / Luggi Beavia
10 g drvených kešu orechov
10 g konopných semienok
50 g tofu
15 ml javorového sirupu

Postup

1 Tofu nakrájame na kocky, ktoré dáme do zaváracieho pohára. Prilejem 10 ml tamari a javorový sirup. Necháme spolu marinovať 2 hodiny (ideálne cez noc). Potom marinované tofu ogrilujeme v trúbe, cca 25 minút na 200°C.

2 Ryžu dáme do hrnca, zalejeme ju dvojnásobným množstvom vody a varíme kým ryža neabsorbuje všetku vodu.

3 Uvarenú ryžu premiestnime do misky, pridáme čerstvú uhorku, edamame, kimchi, mrkvu, cviku a opečené tofu. Na záver všetko zalejeme tamari, posypeme konopnými semienkami a drvenými orechmi.

4 Máme hotovo!

www.beavia.com

Bezlepkové produkty

ŽITNOOSTROVSKÁ
BEZLEPKOVÁ PEKÁREŇ
Best Of

Prvá Slovenská pekáreň bez Lepku,alergénov, kvásku a droždia!

Objednávajte na: najtelo.com

Ručne vyrobené s láskou na Slovensku

Čerstvé potraviny a najmä pečivo

vhodné nielen pre bezlepkovú diétu

- Bez Droždia
- Bez Mlieka a Laktózy
- Bez vajec
- Bez Sóje
- Vegan
- bez GMO
- Bez pridaného cukru
- S nízkym obsahom tuku

Viac na: zitnoostrovskabezlepkova.sk

Našim cieľom je vaše zdravie

Bezlepkové produkty

NAJTELO

ZNAČKA KVALITY

Produkty
Vegánske
Bio
Bez laktózy
a mnoho
iných

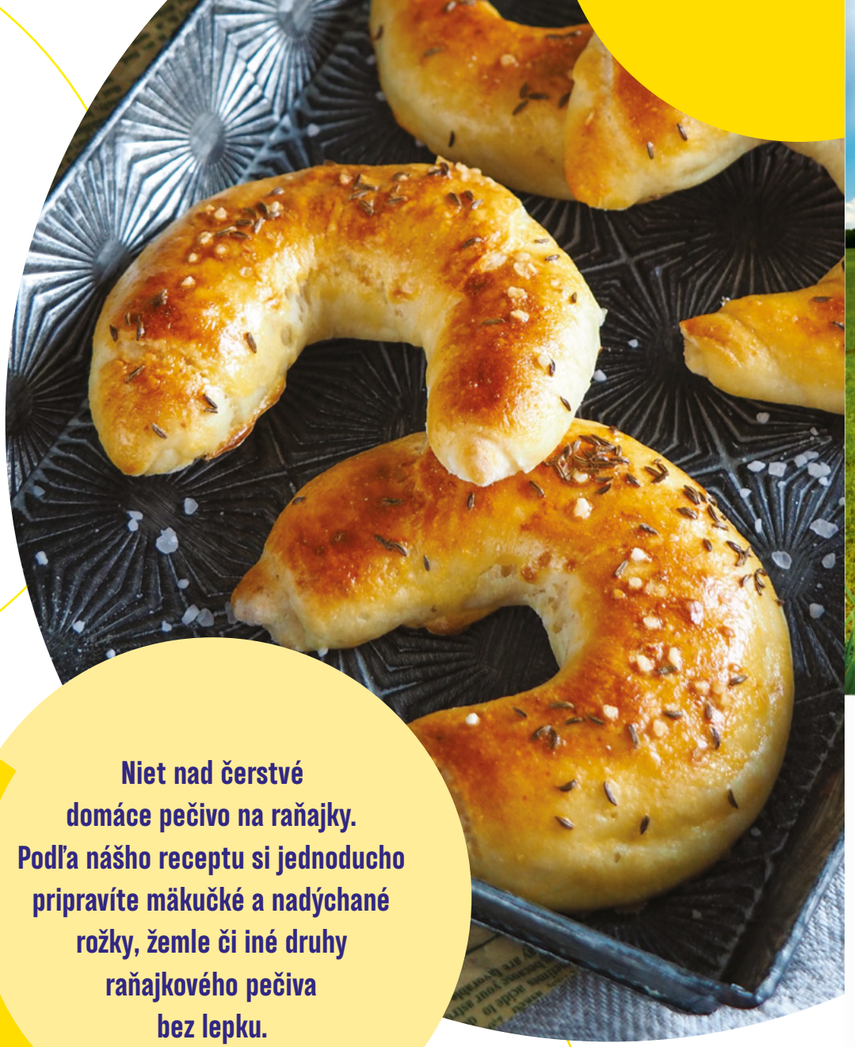
Objednávajte na:
NAJTELO.COM

Žijeme bez lepku

NOVALIM®

Založené / Since 1991

BEZLEPKOVÉ ROŽKY



Niet nad čerstvé domáce pečivo na raňajky. Podľa nášho receptu si jednoducho pripravíte mäkučké a nadýchané rožky, žemle či iné druhy raňajkového pečiva bez lepku.

POTREBUJEME

300 g bezgluténovej múky
Promix Forte
230 ml vlažnej vody
1 PL tvarohu
1 ČL kryštálového cukru
1 ČL soli
¼ kocky (10 g) čerstvého droždia
1 PL oleja na potretie cesta
1 rozšľahané vajce s 1 PL mlieka na potieranie
Hrubozrnná soľ, rasca, sezam na posypanie

POSTUP

Do misky vysypeme múku **Promix Forte**, do stredu spravíme jamku a nalejeme do nej vlažnú vodu rozmiešanú s droždím a cukrom. Len na povrchu trochu zamiešame, aby sa vytvorila kašička, prikryjeme fóliou a necháme 15 minút pri izbovej teplote postáť.

Potom pridáme tvaroh a soľ a vymiesime hnetačom hladké cesto, ktoré bude stále trochu lepiť. Cesto pomocou cukrárskej karty alebo gumenej varechy prenesieme do čistej, naolejovanej misy, potrieme ho po povrchu olejom a prikryté fóliou ho necháme v teple vykysnúť na dvojnásobok.

Vykysnuté cesto rozdelíme na 8 kúskov a tvarujeme z nich klasické rožky, ohnuté rožteky alebo napríklad aj žemle. Na plechu s papierom ich prikryté fóliou necháme ešte asi 15-20 minút podkysnúť.

Rúru medzitým rozohrejeme na 200 °C. Pečivo potrieme rozšľahaným vajíčkom s mliekom, posypeme soľou alebo rascou alebo sezamom. Pečieme asi 20 minút, potom zapneme na 2 minúty grilovací režim a opatrne dopečieme do zlatista.

Najlepšie chutia čerstvé, nezjedené pečivo odporúčame zamraziť.

M snacks®

Chrumkavý svet chutí

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!

BEZ LEPKU GLUTEN FREE

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.

Žijeme bez lepku

NOVALIM®

Založené / Since 1991

JAHODOVÉ GULE Z BEZLEPKOVÉHO ZEMIAKOVÉHO CESTA

Naše bezgluténové polotovary v prášku môžete kreatívne využiť na viacero spôsobov. Z haluškovej zmesi sme okrem bryndzových halušiek pripravili aj kapustové strapačky, makové bobáľky či ovocné gule na sladko.

POTREBUJEME

Na plnku:
1 balenie bezlepkových
halušiek v prášku Novalim
450 ml vody
1/2 ČL soli
Trochu strúhanej citrónovej kôry

Na plnku:
asi 1 stredne veľkých jahôd,
prípadne zopár viac na ozdobenie

Na posýpku:
200 g bezlepkovej strúhanky
70 g masla
Práškový cukor podľa chuti

POSTUP

Zmes na halušky spracujeme podľa návodu na obale na hutnejšie a trochu lepkavé cesto. Namúčenými rukami z neho odtŕhame kúsky veľké asi ako vlašské orechy alebo trochu väčšie, roztlačíme ich na placku a do stredu dáme jahodu. Zabalíme ju do cesta a takto pripravené gule potom kladieme do vriacej osolenej vody.

Vodu stíšime, aby nebublala a gule v nej pomaly varíme asi 10 min potom, ako vyplávajú hore.

Uvarené gule vyberieme dierkovanou naberačkou a servírujeme ich pospané na masle opraženou bezlepkovou strúhankou, práškovým cukrom a poliate roztopeným maslom.

topnatur®

MÜSLI SRDCEM

- BEZ LEPKU A PALMOVÉHO OLEJA
- ZDROJ ENERGIE
- SKVELÁ CHUŤ

- ANTIOXIDANT
- NAPOMÁHA CHUDNUTIE
- PODPORUJE ZAŽÍVANIE

TOP KOMBUCHY

PROBIO KAŠE

- 6 KMEŇOV PROBIOTICKÝCH KULTÚR
- VITAMÍNY A MINERÁLY
- VYVÁŽENÁ CHUŤ

WWW.TOPNATUR.CZ
topnatur.cz

OBJAVTE SVET CHUTÍ S **TOPNATUR**!
A UŽÍVAJTE SI BEZ OBMEDZOVANIA!

U NÁS SI VYBERIE NAOZAJ KAŽDÝ!

ZĽAVA 5 % S KÓDOM:
BEZLEPKU5

Žijeme bez lepku

NOVALIM®
Založené / Since 1991

Dostanete v sieti predajní BILLA

BEZ LEPKU / GLUTEN & WHEAT FREE

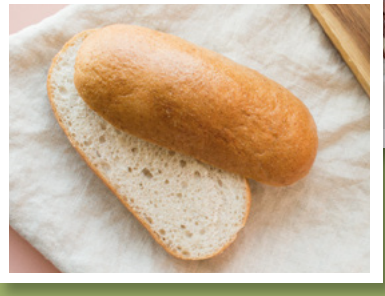
Vaša slovenská bezlepková rodina

Už od roku 1991 sme tu pre vás. Naša rodinná firma vám už vyše tri desaťročia prináša na váš stôl bezpečné bezlepkové potraviny šité na mieru slovenskej chuti. Vyskúšajte našu **novinku**, zdravý **bezlepkový čierny chlieb**, vyrobený z tých najlepších prirodzene bezlepkových surovín – z quinoa múky, pohánkovej múky, tmavého ľanového šrotu a je obohatený o rastlinnú vlákninu – psyllium.

novalim.net

Gluten FREE

Ochutnajte pestrú paletu našich produktov, od sladkých po cereálne, v predaji po celom Slovensku!



Hotové výrobky si môžete kúpiť u našich partnerov:

• 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 • MANNA SLOVAKIA, s.r.o., Kapušany pri Prešove
• Ing. Mario Jackulík, Námestovo • J&P GOODIES s.r.o., Bardejov • 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