

Diéta bezlepková

Edukačný list pre pacientov



Úvod:

Liečebný účinok je dosahovaný vylúčením lepku z výberu potravín a náhradou vylúčených potravín bezlepkovými variantami pre zabezpečenie dostatočného príjmu bielkovín. Označenie bezlepkových výrobkov - gluten free, preškrtnutý obilný klas. Znášanlivosť mlieka a mliečnych výrobkov je individuálna. Pre niektorých pacientov sú rizikové aj stopy lepku -uvedené na etiketách.

Technologická príprava pokrmov: Vhodné sú všetky (varenie, varenie v pare, dusenie, opekanie, pečenie, grilovanie, vyprážanie – s bezlepkovou múkou a strúhankou). Zahusťovanie – vlastnou potravinou, strúhanou zeleninou, strúhaným zemiakom alebo bezlepkovou múkou (sójová, ryžová, strukovinové, pohánková).

Prirodzené bezlepkové obilniny:

- ryža, kukurica, proso a výrobky z nich
- pohánka, amarant a výrobky z nich

Výber vhodných potravín a pokrmov:

Polievky – zeleninové, strukovinové, vývary, mäsové

Mäsa – mäso je prirodzene bezlepková potravina

Sladké – v bezlepkovej úprave

Prílohy – zemiaky, ryža, bezlepkové cestoviny

Omáčky a prívarky– v bezlepkovej úprave

Mäsové výrobky – bezlepkové saláma a šunka, mäsová nátierka

Mlieko a mliečne výrobky – podľa znášanlivosti

Zelenina a ovocie – podľa znášanlivosti – neobmedzene

Pekárenské výrobky – všetky bezlepkové výrobky



Neodporúčané potraviny a pokrmy:

- všetky potraviny s obsahom lepku
- obilninová káva a alkohol
- dochucovadlá , instantné polievky, polotovary a hotové jedlá

Správna diéta je základom vášho uzdravenia

Nemocnica Snina s.r.o, Sládkovičova 300/3, 069 01 Snina

