

Bezlepková/bezkaseinová dieta

Lepek a kasein jsou přirozené se vyskytující bílkoviny nacházející se v potravinách. Lepek se nachází v pšenici, špaldě, ječmeni a žitu. Kasein se nachází v mléčných výrobcích, jako je mléko, sýr a jogurt. U některých jedinců mohou tyto proteiny vyvolat řadu příznaků, jako je bolest břicha, nadýmání nebo změny ve funkci střev; nebo zhoršit zánětlivé problémy, jako je alergie nebo autoimunitní onemocnění. Na základě vašeho klinického vyšetření může váš praktický lékař navrhnout dietu, která se vyhýbá konzumaci lepku, kaseinu nebo obou proteinů po krátkou nebo delší dobu, protože to může pomoci zmírnit vaše příznaky.

Zatímco odstranění lepku a/nebo kaseinu z vaší stravy se může zdát ohromující, existuje mnoho zdravých a chutných potravin, které jsou přirozeně bezlepkové a/nebo bez kaseinu. Při dodržování bezlepkové a/nebo kaseinové stravy vybírejte potraviny, jako je ovoce, zelenina, maso, drůbež, ryby a mořské plody, fazole, luštěniny a ořechy. Vyhněte se vysoce zpracovaným bezlepkovým nebo mléčným potravinám s vysokým obsahem rafinovaného cukru a tuků. Níže uvedená tabulka 1 uvádí seznam potravin, kterým je třeba se vyhnout, a uvádí doporučení pro náhražky.

Tabulka 1: Potraviny obsahující lepek nebo kasein, které je doporučeno konzumovat nebo se jim vyhnout

DOPORUČENO		VYHNĚTE SE ✗
 Zrna a luštěniny	- Amarant - Maranta - Rýže Basmati - Fazole - Hnědá rýže - Pohanka - Cizrna - Čočka - Proso - Hrách - Quinoa - Divoká rýže - Mouka - jakákoliv mouka vyrobená z výše uvedených zdrojů	- Fazole v tomatové omáčce (pokud nejsou označeny jako bezlepkové) - Mouka - pšeničná mouka, celozrnná mouka, pekařská mouka, krupice, ječmen, žito - Pšenice včetně krupice, semoliny, žita, ječmene, bulguru, kuskusu a ovsu
 Těstoviny	- Pohankové nudle - Rýžové nudle - Těstoviny zeleninové, kukuřičné, špenátové, luštěninové nebo z quino	- Těstoviny z tvrdé pšenice (špagety, makaróny atd.) - Vaječné nudle - Čínské nudle - Těstoviny z ječmene - Špaldové těstoviny
 Chléb a obiloviny	- Bezlepkové chleby na bázi pohanky, kukuřice, rýže, cizrnové mouky nebo jiných mouk neobsahujících lepek. - Bezlepkové müsli, domácí müsli vyrobené z kombinace hnědých rýžových vloček, prosových vloček, organických kukuřičných vloček, pufované kukuřice, pufované rýže, surových ořechů a semen, strouhaného kokosu - Pufovaná quinoa	- Pšeničný chléb – celozrnný, bílý chléb, žitný chléb, ovesný chléb, ječný chléb. - Bezlepkové obilné výrobky (tj. většina obchodních značek)
 Sušenky	- Rýžové chlebíky - Kukuřičné chlebíky - Bezlepkové výrobky	- Pšeničné kreky - Sušenky s otrubami - Sušenky Ryvita - Ovesné placky
 Ochucovadla	- Sezamová sůl - Tamari (zkontrolujte štítek) - Hořčičná semena - Čerstvě sušené bylinky a koření - Jablečný ocet	- Omáčkové směsi, koření a tření (pokud GF) - Hydrolyzované rostlinné bílkoviny - Slad - Sladový ocet - Modifikovaný škrob - Hořčičné okurky - Sójová omáčka - Texturovaný rostlinný protein
 Dezerty	- Ovoce - Oříšky - Sušené ovoce - Dezerty bez obsahu lepku a kaseinu	- Komerční dorty, sušenky, sušenky, dorty, koláčky - Pečivo - Zmrzlina - Lékořice
 Mléčné výrobky (pouze u diety bez kaseinu)	- Mandlové mléko - Sójové mléko a jogurt - Rýžové mléko - Jiné než mléčné alternativy (např. kokosový jogurt/zmrzlina)	- Kravské mléko - Kozí mléko - Máslo - Sýr - Zakysaná smetana - Jogurt - Zmrzlina

