

Informácie k príprave diétneho stravovania
(diéty - šetriaca, diabetická, bezlepková)

Vydané: MŠVVaŠ SR, Číslo: 2023/12087:1-A2100

Obsah

1 Šetriaca diéta	5
2 Diabetická diéta.....	10
2.1 Príloha k diabetickej diéte	14
3 Bezlepková diéta.....	16

1 Šetriaca diéta

Indikácie

Indikuje sa pri poruchách tráviaceho systému s dlhodobým priebehom, ktoré si nevyžadujú zmeny v energetickom príjme stravy. Sú to funkčné poruchy žalúdka, funkčná žalúdočná dyspepsia, poruchy sekrécie (hyperacidita), chronický zápal žalúdka, vredová choroba žalúdka a dvanástnika, niektoré stavy po resekcii žalúdka, chronické ochorenia žalúdka a žlčníka v pokojovom štádiu. Ďalej sem patria horúčkovité stavy a stavy po infarkte myokardu.

Zloženie

Zloženie šetriacej diéty

KJ	bielkoviny	sacharidy	tuky	vitamín C
9500	80 g	320 g	70 g	90 mg

Charakteristika

Je to diéta šetriaca po stránke mechanickej, chemickej a termickej. Obsahom živín a energetickou hodnotou je diétou plnohodnotnou. Pomer základných živín je blízky fyziologickému pomeru a vychádza zo súčasných trendov aj v racionálnej strave.

Technologická úprava

Dovolené technologické postupy sú varenie, dusenie, slabé pečenie, zapekanie. Zakázané technologické postupy sú vyprážanie, silné pečenie a opekanie na tuku.

Mäso opekáme na sucho, podlievame ho nemastným vývarom z mäsa, zeleniny, zemiakov, cibule, cesnaku a húb. Pokrmy zahusťujeme na sucho opraženou múkou, zátrepkou, bešamelom, alebo vlastnou potravinou. Tuk pridávame na záver do hotových pokrmov (čerstvé maslo alebo olej). Pokrmy koreníme tak, aby príliš neodráždili, pritom strava má byť dostatočne chuťovo výrazná.

Výber potravín pre šetriacu diétu

	Vhodné	Nevhodné
Polievky	<p><i>Závarky a vložky:</i> ovsené vločky, ryža, cestovina, pohánka, krupicové halušky, lievanka, mäsové gul'ky, opekaný chlieb a pečivo, syr tvrdý, lievanka so syrom</p> <p><i>Mäsové:</i> diétna gulášová, hovädzia, kuracia, z rybieho filé, diétna sedliacka</p> <p><i>Zeleninové:</i> mrkvová, kalerábová, karfiolová, brokolicová, pórová, fazuľková, hrášková lisovaná, tekvicová, zelerová, z hl. šalátu, z miešanej koreňovej zeleniny, špenátová</p> <p><i>Mliečne:</i> fazuľková, brokolicová</p> <p><i>Obilninové:</i> vločková lisovaná, krupicová, krúpková, ryžová, žemľová</p> <p><i>Zemiakové:</i> zemiaková trená, zemiaková so zeleninou, zemiaková zapražená</p>	<p><i>Mäsové:</i> pol. boršč, gulášová, rybia, sedliacka, talianska, držková, bulharská, z údeného mäsa</p> <p><i>Zeleninové:</i> kapustová, kelová, cibuľová, cesnaková, hubová</p> <p><i>Strukovinové:</i> fazuľová, hrachová, šošovicová, hľstková</p>
Mäso	<p>teľacie, bravčové chudé zo stehna a karé, hovädzie, kurča, morka, králik, rybie filé z tresky</p> <p>Mäsové výrobky: šunka, šunková saláma, hydinová šunka a saláma, diétna saláma, debrecínska, jemné hydinové párky</p>	<p>mastné mäso každého druhu, bravčový bôčik, krkovička, hus, kačica, zverina, divina, baranie mäso, mastné ryby – kapor, sumec, lieň, sardinky, očká, kaviár, plody mora – ustrice, mušle, chobotnice, vnútornosti</p> <p>Mäsové výrobky: zabíjačkové špeciality, jaternice, škvarky, klobásy, slanina, huspenina, ovar, údeniny, salámy – suché (údené pliecko, údený šál, tlačienka)</p>
Prílohy	<p>varené zemiaky, pečené zemiaky bez tuku, zemiaková kaša, cestoviny, suchárová a žemľová knedľa, dusená ryža, dusená tarhoňa, slovenská ryža, noky, halušky</p>	<p>hranolčeka, pečené a opekané zemiaky na tuku, krokety, kysnutá knedľa</p>
Ovocie	<p>jablko, banán, čerešne, višne, ringloty, slivky, pomaranče, mandarínky, grepy, citróny, marhule, broskyne, melón bez jadierok</p>	<p>kivi, hrozno, hruška, černice, jahody, egreše, čučoriedky, ríbezle, maliny, figy, datle, mango, mak, mandle, orechy - kešu, para, vlašské, burské, kokos, pistácie, granátové jablko</p>

	Vhodné	Nevhodné
Zelenina	mrkva, petržlen, mladý nedrewnatý kaleráb, zeler, fazuľka, hrášok, karfiol, brokolica, pór, tekvica, špenát, hl. šalát, cvikla, paradajky, biela reďkovka	kel, ružičkový kel, kapusta hl., kyslá kapusta, čínska kapusta, šošovica, hrach, fazuľa, sója, cícer, bôb, hrachor, paprika, uhorka, cibuľa, cesnak, chren, rebarbora, patizón, cuketa, zelenina nakladaná v octovom náleve, kyslé uhorky, čalamáda, reďkovka, baklažán, starý drewnatý kaleráb
Múčniky	piškótové a odpaľované cestá, rolády, bublaniny, tvarohové múčniky, jemné keksy, piškóty, podávame st. b. pečivo, krehké cestá, zemiakové cestá	trené a tukové cestá, lístkové, žltkové, čerstvé kysnuté cestá, vyprážené múčniky
Bezmäsité jedlá	ryžový nákyp, tvarohový nákyp, tvarohové guľky, žemľovka s tvarohom a jablkami, zapekané rezance s džemom, rezance s tvarohom, krupicou, strúhankou, zemiaky s tvarohom, ryžová kaša, kaša z ovsených vločiek, krupicová kaša, nákyp, zeleninové rizoto, zeleninové karbonátky, zapekaný karfiol, brokolica, plnené zemiaky, tekvica, kalerábiky, strapačky s tvarohom, rezance s tvarohom	pečené buchty, dukátové buchtičky s krémom, parené buchty, zemiakové placky, zemiaková haruľa, strapačky s bryndzou, kapustou, fliačky s kapustou, makom a pod.
Nápoje	mlieko, čaj, čaj s mliekom, malkao, kakao slabé, karamelové mlieko, biela káva, vita káva, ovocné šťavy, riedené džúsy	pivo, víno destiláty, šľahačka, čokoláda, silné kakao, zmrzliny, nanuky, krémy, minerálne vody s CO2
Koreniny	petržlenová a zelerová vňať, pažítka, kôpor, bobkový list, majoránka, pomarančová a citrónová kôra a šťava, aníz, fenikel, bazalka, mäta pieporná, vanilka, škorica, klinčeky, vývar z rasce, cibule, cesnaku, húb, malé množstvo vegety, a červenej papriky	chilli korenie, karí, č. korenie, n. korenie, štiplavá paprika, kečup, horčica, sójová a worchesterova omáčka, maggi, vývar z cesnaku a húb, grilovacie korenie a dráždivé korenie, majonézy a tatárske omáčky, dresingy

	Vhodné	Nevhodné
Mlieko a mliečne výrobky	mlieko, acidofilné mlieko, kefír, zákvas, smotana, jogurty biele a ovocné z dovoleného ovocia, tvaroh, jogurtové mlieka, termixy, syry tvrdé a tavené (neochutené bez prídavkov a korenín), cotagge syr, mozarella	bryndza, šľahačka, jogurty s obsahom zrníčkového ovocia, dresingy, polotovary, syry s prídavkami a korením

Strava mechanicky, chemicky a termicky šetriaca

Potrava a jej zložky pôsobia na tráviace ústrojenstvo mechanicky a chemicky. Vhodnou technologickou úpravou meníme ich vlastnosti a tým zmiernujeme ich účinok na organizmus.

Mechanické šetrenie

Účel: zabrániť podráždeniu chorých slizníc tráviaceho ústrojenstva potravou, zmierniť peristaltiku, chrániť pred zvyšovaním napätia tráviacich ústrojov, uľahčiť prechod stravy cez črevnú stenu.

Látky, ktoré mechanicky dráždia:

- potraviny a pokrmy v hrubých kusoch (napr. surová zelenina, tvrdé ovocie, jadierka, šupky, šľachy, blany, celé korenie, mak, orechy),
- neprevarená, zle rozhryzená potrava – tvrdé mäso, kôrky z pečiva a chleba, obaly vyprážených pokrmov,
- buničina – obalové časti rastlín, hlavne strukovín, kelu a kapusty, uhoriek, papriky, ovocie so šupkou.

Príprava mechanicky šetriacej stravy

Mäso zbavujeme blán, šliach a nejedlých častí pred tepelnou úpravou, krájame ho, naklepávame, prípadne melieme. Zeleninu zbavujeme jadrovníkov, obalových častí, pred tepelnou úpravou ju strúhame, pasírujeme, krájame. Nepodávame nafukujúcu zeleninu – kel, kapusta a strukoviny a pod. Ovocie zbavujeme kôstok a tvrdých šupiek, nepodávame zrníčkové ovocie (ríbezle, jahody, maliny, egreše a pod.). Upravujeme ho pasírovaním strúhaním, vo forme kompótov, kysel'ov.

Potraviny dostatočne uvaríme do mäkka a dbáme na to, aby bola dokonale rozhryzená.

Chemické šetrenie

Účel: Zabrániť podráždeniu chorých slizníc, znížiť sekréciu štiav, ktoré vznikajú po požití potravy.

Látky, ktoré chemicky dráždia:

- extraktívne vývary z mäsa a zeleniny,
- látky, vznikajúce pre pečenie a praženie škrobnatých potravín, najmä v kombinácii s tukmi a cukrami,

- pikantné a korenené pokrmy,
- pripálené tuky,
- prepálené pokrmy,
- alkohol a extrakt z čiernej kávy,
- príliš slané a sladké pokrmy,
- príliš kyslé a horké pokrmy,
- uhličitú nápoje.

Termické šetrenie

Nepodávame príliš horúce ani príliš studené pokrmy a nápoje.

2 Diabetická diéta

Indikácie

Indikuje sa predovšetkým diabetikom mladšieho, stredného, vyššieho a pokročilého veku, teda pre väčšinu hospitalizovaných pacientov. Pre diabetikov mladšieho veku alebo s väčšou energetickou spotrebou platí jej modifikácia (prepočet jedálneho lístka na množstvo výmenných sacharidových – chlebových jednotiek).

Zloženie

Zloženie diabetickej diéty

KJ	bielkoviny	sacharidy	tuky	vitamín C
7400	75 g	225 g	60 g	90 mg

Charakteristika

Diéta je plnohodnotná, nešetriaca. Vhodná k dlhodobému užívaniu. Je pre diabetikov základným liečebným prostriedkom. Príjem bielkovín je fyziologický, pomer sacharidov a tukov je výrazne znížený. Jej princípom je rozdelenie jedla do 6 dávok denne k zabezpečeniu rovnomerného príjmu sacharidov, s ich čo najmenším kolísaním v jednotlivých jedlách zo dňa na deň. Diéta je energeticky limitovaná s nutnosťou odvažovať chlieb, pečivo a prílohy. Podávame tmavý celozrný chlieb a pečivo. Platí zákaz podávania koncentrovaného cukru a medu ako aj všetkých potravín, ktoré ich obsahujú (čokoláda, sladkosti, cukrovinky). Sladíme umelými sladidlami - sacharin, spolarin, dukaryl, irbis, diamant, nutra-sweet, stévia.

Obmedzujeme podávanie živočíšnych tukov, uprednostňujeme podávanie rastlinných tukov s obsahom polyénových mastných kyselín (slnečnicový, sójový, olivový, repkový, flora – pro aktiv). Vaječné jedlá sa zaraďujú obmedzene najviac 2 x týždenne.

Do jedálneho lístka zaraďujeme dostatočné množstvo zeleniny a ovocia najlepšie v čerstvom stave, pre obsah vlákniny.

Technologická úprava

Dovolené sú všetky technologické postupy a využívajú sa moderné spôsoby úpravy stravy na teflónových panviciach, v konvektomatoch. Z tradičných postupov je dovolené varenie, dusenie, pečenie, opekanie, zapekanie, úprava v pare, občas môžeme zaradiť aj vvpražanie.

Jedlá pripravujeme v prírodnej forme bez podstatného zahusťovania. Prípadne môžeme zahustiť pokrm vlastnou potravinou (zelenina, jablko, str. zemiak), alebo malým množstvom múky vo forme zápražky a zátrepky.

Z jedálneho lístka vylučujeme sladké bezmäsité jedlá, výber ostatných potravín je daný požiadavkám zníženého a presného dodržiavania množstva sacharidov.

Jedlá dochucujeme podľa chuti a charakteru jedla.

Výber potravín pre diabetickú diétu

	Vhodné	Nevhodné
Polievky	<p>Polievky sa podávajú riedke a dopĺňujú sa radšej zeleninou, prípadne záväzkou a inou vložkou.</p> <p><i>Mäsové:</i> hovädzia, gulášová, boršč, kuracia, hovädzia s mletým mäsom, rybacia, sedliacka.</p> <p><i>Zeleninové:</i> kapustová, kelová, z miešanej koreňovej zeleniny, karfiolová, hrášková, fazuľková, mrkvová, kalerábková, zelerová, brokolicová, pórková, z kyslej kapusty, špenátová, miliónová, cibuľová, cesnaková, hubová, zeleninový vývar</p> <p><i>Zemiakové:</i> zemiaková, trená, zemiaková so zeleninou, zemiaková zapražená</p> <p><i>Obilninové:</i> ryžová, krupicová, krúpková, vločková</p> <p><i>Iné:</i> rascová, paradajková, drožd'ová</p> <p><i>Mliečne:</i> zemiaková kyslá, fazuľková kyslá, tekvicová, brokolicový krém</p> <p><i>Strukovinové:</i> podávame len občas - šošovicová, fazuľová, hrachová</p> <p><i>Vložky a záväzky do polievok:</i> Ovsené vločky, cestovina, ryža, pohánka, krupicové halušky, lievanka, drožd'ové halušky, mäsové guľky, strúhaný syr, krutóny s medvedím cesnakom, syr tvrdý, halušky z tekvicového pyré.</p>	<p>Príliš pikantné - halászle, tučné – držková, slepačia, a zahusťované múkou.</p>
Omáčky a prívarky	<p>Uprednostňujeme tie na zeleninovom podklade (sviečková, paradajková, merano), veľmi málo zahustené, skôr volíme podávanie dusenej zeleniny (dus. kel, kapusta, tekvica, špenát). Z prívarkov je najvhodnejší zemiakový, fazuľkový, tekvicový občas je možné zaradiť aj strukovinové. Múku a mlieko ktoré použijeme na zahustenie započítavame do sacharidových jednotiek.</p>	<p>Zriedkavo zaradíme prívarky, zahustené múkou, smotanou (pre vyšší obsah sacharidov v pokrme a pretože k nim podávame väčšinou chlieb).</p>

	Vhodné	Nevhodné
Mäso a mäsové výrobky	Môžu sa podávať všetky druhy, pokiaľ nie sú tučné. Zvlášť vhodné je podávanie hydiny a rýb (morské aj sladkovodné), hovädzie, teľacie, chudé bravčové, zverina, králik <i>Mäsové výrobky:</i> uprednostniť výrobky s nižším obsahom tuku	Tučné druhy mäsa, hus, kačica, baranie, divina, br. bôčik, krkovička, kapor, sardinky, údeniny, suché salámy, huspenina, škvarky, jaternice, klobásy, špekáčky, tlačienka, nakladané ryby v majonéze, kaviár, očká, slanečky, lieň, sumec.
Prílohy	Vyberáme ich s ohľadom na obsah sacharidov, najčastejšie sú to zemiaky - varené, vo forme kaše, pečené, opekané, varené v šupke. Pre pestrosť môžeme zaradiť dusenú ryžu, cestoviny, bulgur, kus-kus, quinoa, pohánka, knedle - zemiakové, kysnuté. Ich množstvo musí zodpovedať predpísanému množstvu sacharidových jednotiek individuálne u každého detského diabetika tak, aby zodpovedala dennému povolenému množstvu sacharidov.	hranolčeky a krokety, suchárová a žemľová knedľa
Ovocie	Vhodné sú všetky druhy ovocia, vyhýbame sa sladkým druhom ovocia. Ovocie ktoré je sezónne má vyššiu cukornatosť s vyšším podielom sacharidov. Kompóty podávame nesladené alebo diabetické. Nutné započítať do sacharidových jednotiek.	hrušky, hrozno, žltý melón, figy, datle, orechy para, kešu, mak, kokos, vlašské, burské, kondenzované, sušené ovocie, sladené kompóty
Zelenina	Je stálou súčasťou diéty. Obsahuje však rôzne množstvo sacharidov, preto sa zaraďujú druhy, ktoré obsahujú najmenej. Kaleráb, zeler, petržlen, karfiol, brokolica, kapusta, kel, čínska kapusta, pór, cibuľa, cesnak, fazuľka, hrášok, paradajka, paprika, uhorka, tekvica, špenát, hl. šalát, chren, baklažán, mangold, listové šaláty (hlávkový, ľadový, rukolový, baby šalát, lolo šalát, mangold, polníček, pak choi, čakanka, špargľa, strukoviny - hrach, fazuľa, šošovica, sója, cícer, bôb- vhodné na prípravu šalátov.	väčšie množstvo hrášku, kukurice, mrkvy, petržlenu pre vyšší obsah sacharidov
Múčniky	Obvykle nepodávame. Ich príprava si vyžaduje zvláštnu receptúru, využívame	Všetky múčniky sladené koncentrovaným cukrom

	Vhodné	Nevhodné
	tekuté umelé sladidlá - sorbit. Pričom ich energetická hodnota musí byť zarátaná do denného sacharidového príjmu. Využívame ovocné šaláty, kyselé, želé.	a medom, trené tukové cestá, lístkové cestá, linecké, piškótové, sladkosti, čokolády, keksy a podobne.
Bezmäsité jedlá	Podávame hlavne zeleninové - pečené zeleninové karbonátky, strukovinové karbonátky, zapekaná zelenina, zapekaná brokolica, karfiol, plnený baklažán, kalerábiky, zemiaky, gratinovaná zelenina, plnený kapustný list, kelový list, z hlávkového šalátu, zeleninové rizoto, hubové rizoto.	tvarohový nákyp, žemľovka s ovocím, ryžový nákyp, lievance s džemom, jeblkami, palacinky, krupicový nákyp, krupicové flameri, šúl'ance so strúhankou, makom, slivkové gul'ky a pod.
Nápoje	Všetky druhy sa pripravujú nesladené, alebo sladené umelými sladidlami. Dia čaj, dia biela káva, dia kakao, dia čaj s mlieko, mlieko, nesladené minerálne vody, prírodné šťavy, čaje bylinkové, čierne, zelené, čierna káva.	malkao, karamelové mlieko, sladené šťavy, vody, džúsy, alkoholické nápoje
Koreniny	Jedlá koreníme podľa chuti a charakteru jedla. Dovoľené sú všetky druhy korenín, jemné, vňate, bylinky, ale aj č. korenie, č. paprika, grilovacie korenie, kečup, horčica, vývary atď.	sladké koreniny – škoricový cukor, vanílnový cukor,

2.1 Príloha k diabetickej diéte

Denná potreba sacharidových jednotiek sa medzi detskými pacientmi a mladistvými s diabetes mellitus odlišuje nielen podľa veku, hmotnosti, ale aj podľa ich pohybovej aktivity, telesnej stavby a stavu výživy. (LEBL J., 1993)

Pravidlá zostavovania diétného plánu s prepočtom na výmenné jednotky:

- diétny plán je niečo ako rozvrh výmenných jednotiek na celý deň, určuje nám, aké množstvo výmenných jednotiek (v podobe sacharidových potravín) budeme jesť ku každému jedlu
- počet výmenných jednotiek rovnomerne rozdelíme do 6 jedál denne,
- diétny plán má vychádzať z rodinných zvyklostí
- výmenné/sacharidové jednotky, majú byť rovnomerne rozložené,
- II. večeru majú tvoriť 2-3 výmenné jednotky
- 1 výmenná jednotka zostáva voľná; na ovocie a zeleninu (v prípade hladu na „dojedenie“)
- diabetici by mali jesť pravidelne každé 2-3 hodiny, je to základný predpoklad pre rovnomerné udržanie hladín optimálnych glykémii
- oslavy, reštaurácie (pokryť dávkou rýchlo účinkujúceho inzulínu)

Diabetik by nemal používať:

- nápoje sladené repným cukrom – sacharózou (ovocné šťavy, džúsy, sladené minerálky)
- nemal by sladiť repným cukrom
- konzumácia dia cukrovínok by nemala presiahnuť 2-3 výmenné jednotky/deň
- pozor na diabeticke cukrovinky sladené fruktózou, sorbitolom, taktiež zvyšujú glykémiu a je to potrebné započítať do diétného plánu!

Sacharidové jednotky

10g sacharidov je jedna sacharidová jednotka a je obsiahnutá v týchto potravinách:

bezlepkový chlieb cca 30 g/1 SJ ideálne je prepočítať podľa použitej múky

CHLIEB A PEČIVO		OVOCIE		ŠŤAVA
biely chlieb	20 g	jablko	100g	100 ml
čierny chlieb	25 g	hruška	90 g	110 ml
rožok	25 g=1/2 ks	marhule	110 g	
suchár	15 g	jahody	150 g	
slané tyčinky	15 g=20 ks	čerešne	100 g	
kornfleky	15 g	slivky	90 g	
ZEMIAKY		broskyne	120 g	
zemiaky	65 g	hrozno	70 g	70 ml
zem. kasa	100 g= 2 pol. lyžice	ríbezle	140 g	100 ml
zem. lupienky	25 g	čučoriedky	90 g	
hranolčeky	40 g= 12-15 ks	egreše	140 g	
OBILININY A CESTOVINY		pomaranče	130 g	110 ml
ovsené vločky	15 g	mandarínky	130 g	
ryža surová	15 g	grapefruit	150 g	120 ml
ryža varená	50 g= 2 pol. lyžice	banán	50 g	
špagety surové	15 g	kiwi	110 g	
špagety varene	50 g= 2 pol. lyžice	mrkvová šťava		200 ml
krupica, krúpy	15 g	paradajková šťava		300 ml
múka aj kukuričná	15 g	ORIEŠKY		
škrob, puding. prášok	15 g	arašidy	60 g	
knedlík	30 g= 1 ks	liesk. oriešky	90 g	
sójová moka	45 g	vlašské orechy	80 g	
MLIEKO A MLIEČNE VÝROBKY		mandle	80 g	
mlieko	250 ml	HĽAVNÉ JEDLÁ		
kefir	250 ml	vypraž. rezeň	2 SJ	
jogurt biely	250 ml	vypraž. ryba	2 SJ	
sušene mlieko	22 g	vypraž. karfiol	2 SJ	
smotana	300 ml	pizza 300 g	6 SJ	
STRUKOVINY		špagety 300 g	6 SJ	
suchá šošovica	20 g	rizoto 300 g	6 SJ	
suchý hrach	20 g	zem. šalát 100 g	0,8 SJ	
suchá fazuľa	20 g	SLADKOSTI		
suché sójové bôby	45 g	zmrzlina	1 porcia	
čerstvý zelený hrášok	50 g	čokoláda dia	30 g	
sójové mäso (suché)	50 g	perník	20 g 1 SJ	



3 Bezlepková diéta

Indikácie

Diétu indikujeme pacientom s ochorením celiakie a celikálnej sprue, pacientom s poruchou gluténovej intolerancie.

Charakteristika

Diéta v akútnom štádiu (väčšinou v tomto období sú pacienti hospitalizovaní) má šetriaci charakter. Nakoľko ochorenie často interferuje s laktózovou intoleranciou, je vhodné zaradiť do jedálneho lístka bezlaktózové mlieko, mliečne výrobky aj maslo. Vždy sa snažíme, aby diéta obsahovala dostatočné množstvo B, T, S, dostatok energie, minerálov a vitamínov.

V klúdovej fáze je možné zaradiť občas do jedálneho lístka aj blp. palacinky, či blp. buchty, alebo iné produkty (občas vyprážené a pečené).

Hlavnou zásadou tejto diéty je **vylúčiť z JL obilniny**, ktoré obsahujú lepok -**pšenica, špalda, raž, jačmeň ovos** a výrobky pripravené z týchto obilnín. **Vhodné obilniny** sú **ryža, sója, kukurica, pohánka, proso, amarant (láskavec), zemiaky**.

Všetky bezlepkové výrobky musia byť označené symbolom preškrtnutého klasu.

Technologická úprava

V závislosti od štádia ochorenia (floridná celiakia) dovolené je varenie, dusenie, úprava v konvektomate, slabé pečenie či zapekanie. V klúdovej fáze okrem týchto technologických postupov aj opekanie na tuku a občas vyprážanie.

Mäso opekáme na cibuľkovom základe, podlievame nemastným vývarom z mäsa, zeleniny, zemiakov. Zahusťujeme zátrepkou z blp. múky, nt. mlieka, bešamelom, vlastnou potravinou.

Výber potravín pre Bezlepkovú diétu (klúdová fáza)

(zdroj: KOHOUT P., PAVLÍČKOVÁ P. Celiakie – Diéta bezlepková)

	Vhodné	Nevhodné
Polievky	<i>Mäsové:</i> pol. hovädzia, hovädzia rýchla, ragú, kuracia, drobková, boršč <i>Zeleninové:</i> karfiolová, mrkvová, zelerová, kalerábová, z miešanej koreňovej zeleniny, brokolicová, hrášková, fazuľková, cesnaková, kelová, kapustová, cibuľová, pórová, <i>Obilninové:</i> ryžová <i>Zemiakové:</i> zemiaková so zeleninou, zemiaková zapražená, zemiaková trená <i>Strukovinové:</i> fazuľová, hrachová, šošovicová	sáčkové polievky, bujóny v kocke, polotovary, mrazené, sterilizované a hotové polievky, obilninové – vločková, krupicová, krúpková, hárstková, miliónová

	Vhodné	Nevhodné
	polievky zahusťujeme blp. múkou, maizenou, solamylom Závarky: blp. cestoviny, ryža, blp. liate cesto, blp pečivo, blp krupicové halušky, pohánka, cícer, strúhaný syr tofu, mäsové guľky, blp lievanka so syrom, blp halušky z tekvicového pyrė, blp špenátové kocky	
Prívarky	Môžeme podávať zahustené zápražkou alebo zátrepkou z blp. múky – zemiakový, tekvicový, šalátový, špenátový, fazuľkový.	
Omáčky	Môžeme podávať zahustené zápražkou alebo zátrepkou z blp. múky – sviečková, kôprová, paradajková, merano, chrenová.	horčicová, polotovary - omáčky
Mäso a mäsové výrobky	teľacie, bravčové, hovädzie, údené mäso, hydina, kurča, králik, morka, zverina, ryby – všetky druhy mäs. výrobky: šunka, debrecínska, hydinová šunka, blp. výrobky – sekaná, mäsová nátierka pripravená doma	údeniny, diétna saláma, párky, klobásy, paštėty, jaternice, sekané, mäsové konzervy, mäsové jedlá neznámeho zloženia
Prílohy	ryža, ryža natural, blp., proso, pšeno, quinoa, cestoviny, kukuričná kaša, knedle, varené zemiaky, pečené, kaša, pohánkové knedle, strukoviny, blp. noky	cestoviny pšeničné, knedle, pekárske výrobky, ovsené vločky, bulgur, krúpy, kus-kus, nadstavované kaše, zemiaková kaša v prášku, zemiakové polotovary v prášku
Ovocie	čerstvé druhy, ovocné šťavy, kompótové, zmrazené, sušené ovocie, kešu, para orechy, mak, kokos, detské výživy bez obilninových prísad	detské výživy s prísadami, neodporúča sa kombinovať sladké a kyslé ovocie
Zelenina	čerstvá surová zelenina, všetky druhy, šaláty, varená a dusená zelenina, mrazená, sterilizovaná, nakladaná – dbáme na znášanlivosť	zeleninové pokrmy pripravované s múkou alebo krupicou, hotové zeleninové jedlá, majonézové šaláty, kupované zeleninové det. výživy, nátierky
Múčniky	pripravené z bezlepkovej múky	všetky múčniky pripravené z pšeničnej múky, raže a ovsených vločiek
Bezmäsité jedlá - sójové výrobky		seitan, klaso, sójové polotovary, polotovary, sójový karbonátok, Mc veget. hamburger sú zakázané!

	Vhodné	Nevhodné
Nápoje	mlieko podľa znášateľnosti, prírodné a ovocné šťavy, prírodné zeleninové šťavy, bylinkové a ovocné čaje, zrnková káva, karamelové mlieko	alkohol, pivo, sušená a instantná káva, kávoviny, bikáva (sladové výťažky), malkao
Koreniny	petržlenová a zelerová vňať, pažítka, kôpor, citrónová a pomarančová kôra a šťava, č. paprika, č. korenie, vanilka, škoricca, klinčeky, bobkový list, majoránka, oregano, bazalka, medovka, šalvia, tymián, provensálske korenie, rozmarín	zmes korenín, grilovacie korenie, vegeta, horčica, kečup, sójová omáčka, worčesterova omáčka
Mlieko a mliečne výrobky	mlieko a mliečne výrobky podľa znášateľnosti, uprednostňujeme kyslomliečne výrobky, kefír, acidko, kakao, sójové mlieko, sójové mlieko v prášku, sójový jogurt bez lepku, tvaroh, syry, mäkké, tvrdé, tavené, čerstvé, cotagge syr, majonézy len z tofu alebo kys. smotany alebo jogurtu, vajcia – všetky spôsoby	majonéza, tatárska omáčka, dresingy, jogurty ovocné
Tuky	rastlinné oleje, rastlinné maslá, živočíšne tuky (maslo, masť, slanina)	prepaľované a znehodnotený tuky, loj
Cukrovinky	sladké pečivo z bpl. múky, čistá čokoláda, želé, neplnené tvrdé cukríky, sezamky, pudinky a krémy	zmrzlina, čokolády plnené a cukríky, nugátové cukríky, dezerty, karamelky, nugeta, múslí, lupienky, krúčky