



Průvodce
bezlepkovou dietou
pro poskytovatele
stravovacích služeb

Navštivte webovou stránku projektu CD SKILLS (Danube Transnational Programme)
a přečtěte si aktuální informace: www.interreg-danube.eu/approved-projects/cd-skills

Vaše pracoviště může být součástí této webové platformy GIS a být tak viditelné pro zákazníky po celém světě:
www.arcgis.com/apps/instant/interactivelegend/index.html?appid=af93af825d224bed881aedfeef0f058b



Projekt CD SKILLS (DTP 571) je spolufinancován z programu Interreg Danube Transnational Programme.

Elektronická verze (autoři Jernej Dolinšek et al) k dispozici na stránce:
<http://www.interreg-danube.eu/approved-projects/cd-skills/outputs>

Původní anglická verze: ISBN 978-961-95378-6-2, 1.
Dolinšek, Jernej, 1970-COBISS.SI-ID 100064771
CIP: 641.56:616-056.43(083.12)(0.034.2)

Autoři: Jernej Dolinšek, Jasmina Dolinšek, Kaja Kranjc, Jana Ačko, Aja Mijatov, Simona Kalšan Kildenfoss, Alina Stanescu Popp, Otilia Man, Vesna Pavkov, Mirela Marković, Zrinjka Mišak, Ida Čarnohorski, Amalija Jurjević Delišimunović, Ita Juroš, Rouzha Pancheva.

Překlad do češtiny: TaP servis, s.r.o., Tlumočnické a překladatelské služby

Editoři české verze: Peter Szitányi, Blanka Rubínová, Simona Míková

Vydala Všeobecná fakultní nemocnice v Praze, 2022

Design: Studio 8, design české verze Martin Čtvrtečka

Odmítnutí odpovědnosti:

Tato brožura obsahuje rady a doporučení týkající se bezpečné diety a života bez lepku, nenahrazuje však odborná doporučení od lékaře, dietologa nebo jiného specialisty.

Předmluva

Tato brožura je určena pro pracovníky poskytující služby v oblasti stravování a jejím cílem je zvýšit informovanost a kompetence těchto pracovníků při přípravě dietních jídel pro hosty, kteří netolerují lepek. Brožura vysvětluje základní fakta o celiakii a dalších poruchách souvisejících s lepkem a o škodlivých účincích lepku. Zároveň odhaluje úskalí přípravy bezpečných jídel a poskytuje řadu tipů a triků přímo od lékařů, dietologů a jiných lidí dodržujících bezpečnou dietu. Informace obsažené v tomto dokumentu tak umožňují zkvalitňovat služby nejen pro celiaky, ale i pro všechny ostatní zákazníky, kteří docení spolehlivý a zodpovědný přístup a poskytování vysoce kvalitních služeb v oblasti stravování.

Pacienti s celiakií a s dalšími poruchami souvisejícími s lepkem, jako jsou alergie na pšenici (lepek) a neceliakální citlivost na lepek, musí dodržovat přísnou bezpečnou dietu, aby se vyhnuli vážným důsledkům pro své zdraví.

Dodržování takové diety může být velmi náročné, protože pšenice a další obiloviny obsahující lepek (např. žito, ječmen a oves) tvoří hlavní součást každé kuchyně po celém světě. Proto je velmi důležité, aby všichni pracovníci, kteří se podílejí na přípravě pokrmů, byli dobře obeznámeni se zásadami přípravy bezpečných bezpečných jídel. To platí zejména pro pracovníky a zaměstnance v provozech veřejného stravování, kteří nesou velkou odpovědnost při přípravě jídel pro osoby postižené některou z poruch souvisejících s lepkem. Pro takto postižené osoby může být škodlivá i sebemenší kontaminace lepkem, která může vzniknout zcela neúmyslně při zpracování potravin. Proto je třeba postupovat s maximální opatrností, aby k takovým případům nedocházelo.

Jernej Dolinšek, MD, PhD

Příležitosti a výhody pro poskytovatele stravovacích služeb

U poskytovatelů stravovacích služeb se očekává invenčnost a obzvláštní pečlivost, pokud jde o bezpečnost potravin. V současné době je v provozu řada restaurací, které nabízejí speciální menu, např. veganské, košer atd., stále však existuje jen velmi málo bezlepkových restaurací, ve kterých je personál obeznámen s pravidly bezlepkové diety a hosté s celiakii si mohou objednat jídlo připravené za bezpečných podmínek a z bezpečných bezlepkových surovin. Tato situace může představovat výhodnou obchodní příležitost pro podnikatele ochotné poskytovat nové služby, které by mohly zaujmout nejen celiaky, ale i jejich rodinné příslušníky, přátele a všechny další zájemce o nové a chutné pokrmy, připravené podle nejvyšších hygienických standardů.

V dnešním moderním světě se všichni potýkáme s rychlým životním tempem a s nedostatkem času na rodinné povinnosti a socializaci. Celiaci tráví spoustu času doma přípravou bezlepkových jídel. Dostupnost restaurací, které by nabízely bezpečné, bezlepkové pokrmy, by jim výrazně usnadnila každodenní život. Možnost bezpečného stravování v restauraci v doprovodu rodiny, přátel nebo obchodních partnerů by navíc celiakům dodala pocit sounáležitosti s komunitou a pocit, že nejsou osamocení nebo odlišní, který by měl bezpochyby pozitivní vliv na jejich sebevědomí.

Restaurace, které se rozhodnou připravovat bezlepkové pokrmy, mohou bezpochyby počítat s určitými výhodami – jednou z nich je nabídka bezlepkových pokrmů, která se v restauracích vyskytuje jen zřídka a která slouží jako vhodná reklama a přispívá ke zviditelnění dané restaurace a k jejímu odlišení od konkurenčních zařízení. V posledních letech projevují zájem

o bezlepkovou dietu nejen lidé s celiakii a jejich rodiny, ale i mnozí další návštěvníci, kteří se chtějí stravovat zdravě a pěstře, zkoušet nové chutě a nová jídla. Bezlepková nabídka ovlivňuje image restaurace a může přilákat návštěvníky, kteří sledují moderní trendy a potřeby spojené s moderním způsobem života. Je třeba mít na paměti, že závazek zaměstnanců připravovat bezlepkové pokrmy může být spojen s osobním profesním růstem a rozvojem zaměstnanců, kteří se mohou dozvědět řadu nových skutečností o bezlepkových potravinách a o podmínkách přípravy a podávání bezlepkových pokrmů. Příprava nového bezlepkového menu může probudit nadšení a kreativitu zaměstnanců a pozdvihne fungování restaurace na novou, vyšší úroveň.

Dodržování hygienických protokolů a požadavků na bezpečnost potravin, které se uplatňují při přípravě bezlepkových potravin, obecně přináší spotřebitelům pocit klidu, důvěry a spokojenosti, zejména nyní v době pandemie. Restaurace ochotné uvést

do praxe přípravu bezlepkových pokrmů prokazují svou vyzrálou a profesionální. Společnost Deloitte realizovala výzkum zaměřený na klíčové trendy, které utvářejí vzorce spotřeby mezi hosty restaurací, a zjistila, že restaurace budoucnosti budou muset věnovat zvláštní pozornost bezpečnosti potravin. Čtyři z pěti respondentů uvedli, že více inklinují k restauracím, o nichž je známo, jaká uplatňují opatření z hlediska hygieny, bezpečnosti potravin a bezpečnosti hostů, a že jsou v takových restauracích ochotni zaplatit o 10 % vyšší cenu. Celkem 87 % respondentů uvedlo, že si přejí očistu povrchů po každém použití, a podobný podíl respondentů má zájem o oficiální certifikaci čistoty a bezpečnosti a zdravotní způsobilosti personálu*.

*<https://www2.deloitte.com/us/en/pages/consumer-business/articles/restaurant-future-survey-technology-customer-experience.html>

Pokud si celiaci, jejich rodinní příslušníci a přátelé vypěstují důvěru k určité restauraci, patří mezi nejvěrnější zákazníky. Jsou ochotni cestovat na výrazně větší vzdálenost, platit více a rádi se vracejí.

Restaurace, které se rozhodnou vytvořit novou nabídku bezlepkových pokrmů, mohou očekávat pomoc a podporu od národních sdružení celiáků. Kromě certifikace bezlepkových restaurací pořádají sdružení také různá školení a průběžně informují o bezpečných potravinách.



O celiakii a bezlepkové dietě

Celiakie je autoimunitní systémová porucha u geneticky predisponovaných jedinců vyvolaná požitím lepku a příbuzných bílkovin, které se nacházejí v pšenici, žitu, ječmeni a v některých případech také v ovsu. Jde o jedno z nejčastějších chronických onemocnění u dětí a dospělých, které postihuje přibližně 1 % populace v Evropě. U mnoha celiaků však nemoc zůstane neodhalena.

Požitím lepku se u celiaků spouští chronické poškození tenkého střeva. Důsledkem morfologických změn střevní výstelky je oslabení její funkce s příznaky malabsorpce. Projevy malabsorpce mohou být zjevně viditelné a jsou způsobeny postižením jednoho nebo více orgánových systémů (trávicí systém, reprodukční systém, neurologický systém atd.), nebo mohou zůstat skryté, bez jakýchkoli příznaků, ale s výrazným rizikem trvalého zhoršení zdravotního stavu.

Jedinou možností léčby celiakie je velmi přísná bezlepková dieta, která zlepšuje celkový zdravotní stav pacienta. Pokud ve stravě není přítomen lepek, imunitní systém nemá proti čemu reagovat a příznaky obvykle odezní. Vymizení příznaků však neznamená, že je nemoc vyléčena. Při opětovném požití lepku by imunitní buňky okamžitě začaly reagovat a v důsledku toho by znovu došlo k systémové reakci.

Celoživotní dodržování přísné diety je jedinou možností, jak zabránit rozvoji závažných dlouhodobých následků onemocnění. Nejvýznamnějším rizikovým faktorem dlouhodobých komplikací je nedostatečné dodržování bezlepkové diety.

Poskytováním pravdivých informací o potravinách a zodpovědným přístupem při přípravě přísně bezlepkových pokrmů se můžete podílet na zmírnění rizik pro celiaky a na ochraně jejich zdraví.

Jak přísná by měla být bezlepková dieta?

V současné době se všeobecně uznává, že maximální obsah lepku v potravinách nesmí překročit 20 mg/kg (obvykle se označuje jako 20 ppm), což odpovídá polovině obilky pšenice na kg rýže.

Celiaci by se neměli nechat zmást termíny „bezpečné“ nebo „malé“ množství lepku v potravinách. Bezpečné množství lepku neexistuje a je třeba věnovat maximální úsilí tomu, aby bylo z pokrmů pro celiaky zajištěno úplné odstranění lepku.

K expozici lepku může dojít z řady různých příčin. **Neúmyslná expozice je většinou způsobena křížovou kontaminací, ke které dochází během přípravy jídla či pokrmu pro hosty, kteří konzumují lepek. Příčinou může být také nesprávné označení potravinových výrobků nebo přehlédnutí informací na štítku s označením.**

Křížová kontaminace

Ke křížové kontaminaci může dojít během jakékoli fáze zpracování potravin – od úvodní sklizně až po konečnou přípravu jídla a konzumaci pokrmu, a je velmi obtížné se jí vyhnout. Neúmyslná křížová kontaminace může být pro celiaky významným problémem a může vést ke zhoršení zdravotního stavu, zejména v dlouhodobém měřítku.

Ke křížové kontaminaci může dojít kdekoli, zejména v restauracích, kde se připravují běžné potraviny obsahující lepek. Každý, kdo připravuje bezlepkové jídlo, by měl být schopen identifikovat „rizikové body“ možné křížové kontaminace a pokusit se jim vyhnout nebo zabránit jejich výskytu.

Konzumace kontaminovaného jídla osobou s celiakií může, ale nemusí vést k příznakům. Nepřítomnost příznaků však neznamena, že nedošlo k autoimunitní reakci a že osoba může bezpečně pokračovat v konzumaci lepku.

Jiné zdravotní stavy související s lepkem

V poslední době se ukazuje, že kromě lidí s celiakií a alergií na pšenici existují i lidé, kteří reagují na lepek bez průkazných alergických nebo autoimunitních mechanismů.

Alergie na pšenici

Pšenice je jedním z nejčastějších alergenů a alergie na pšenici je nežádoucí imunitní odpovědí na pšeničné proteiny (albumin, globulin, gliadin a glutenin), která má za následek rozvoj

respiračních nebo gastrointestinálních příznaků nebo někdy dokonce i systémových reakcí.

Alergie na pšenici je stav odlišný od celiakie. Alergie na lepek je speciálním případem alergie na pšenici, protože lepek je protein specifický pro pšenici. Pokud osoba alergická na pšenici požije jídlo, které obsahuje pšenici, může u ní dojít k život ohrožující reakci.

Alergie na pšenici se řeší vyřazením pšenice ze stravy. Upozorňujeme, že některé bezlepkové výrobky obsahují pšenici, ze které byl lepek technologicky odstraněn. Tyto produkty nejsou vhodné pro osoby trpící alergií na pšenici.

Neceliakální glutenová senzitivita

Tento stav se také označuje jako neceliakální přecitlivělost na lepek nebo jednoduše intolerance/nesnášenlivost lepku. Toto onemocnění může připomínat celiakii nebo alergii na pšenici a může se projevovat několika střevními a/nebo extraintestinálními příznaky, které se objevují krátce po požití potravy obsahující lepek a zlepšují se zavedením bezlepkové diety. Neexistuje žádný specifický test pro diagnostiku intolerance lepku.

Neceliakální přecitlivělost na lepek se léčí bezlepkovou dietou.

O lepku

Lepek (neboli gluten podle latinského označení pro lepidlo) je obecný název pro proteinový komplex, který se nachází v zrnech určitých typů obilovin.

Lepek se nejhojněji vyskytuje v endospermu semen (větší vnitřní část semen) některých obilovin, jako jsou pšenice, žito, ječmen, špalda, tritikale, pšenice khorasan (kamut), emmer, jednozrnka. Lepek se také nachází v produktech obvykle vyrobených z pšenice, jako jsou bulgur, kuskus, nudle udon, panko, mouka tempura, ságo a kritharaki.

Obiloviny obsahující lepek, kterým je třeba se vyhnout

Bulgur	Kamut	Seitan
Durum	Kuskus	Semolina
Einkorn	Matzo mouka/krupice	Špalda
Emmer	Otruby	Těstoviny Orzo
Farina	Panko	Triticale
Faro	Pšenice	Udon
Grahamová mouka	Pšeničné klíčky	Žito
Ječmen	Pšeničné otruby	
Ječný slad/extrakt	Pšeničný škrob	

Oves je méně příbuzný s pšenicí, žitem a ječmenem a prolaminová frakce ovsu (označovaná jako avenin) je dostatečně odlišná. To je

ANATOMIE ZRNA

(pšenice, žito, ječmen...)

ENDOSPERM
= mouka (bohatá na bílkovinu a škrob)

OBALOVÁ VRSTVA

KLÍČEK

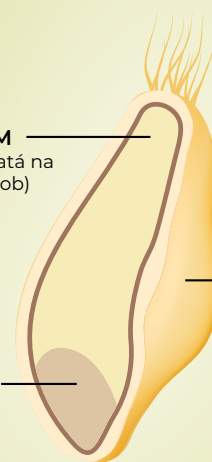
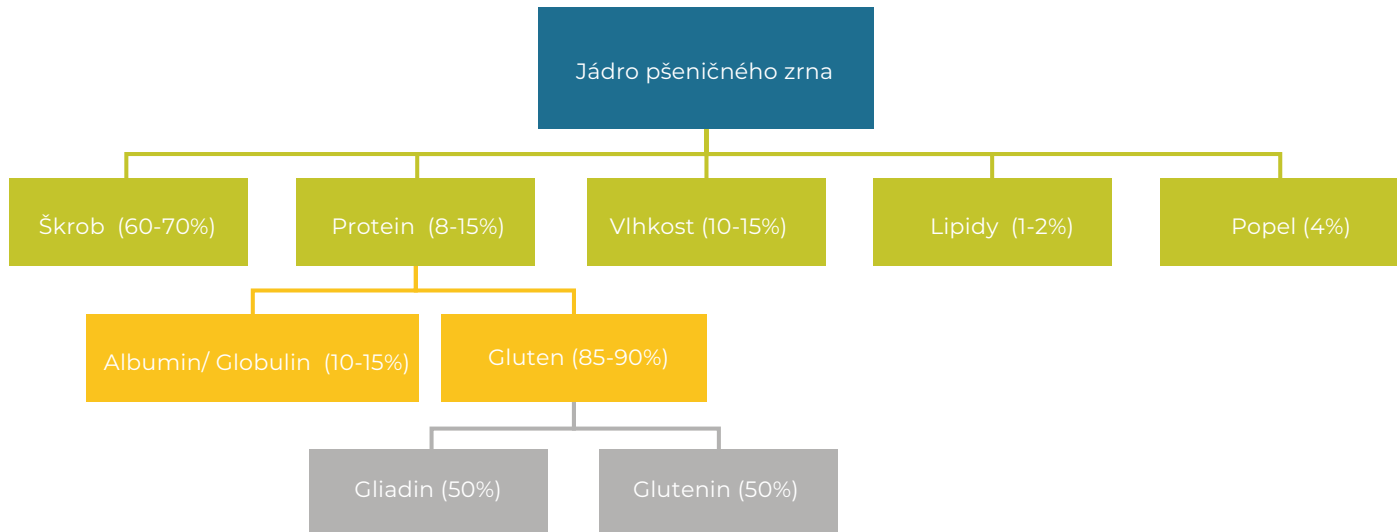


Schéma obiloviny

také důvod, proč téměř všichni celiaci snášejí oves velmi dobře, pokud je vyloučena křížová kontaminace ze semen obsahujících lepek.

Oves může být často kontaminován lepkem v důsledku blízkého kontaktu s pšenicí, žitem a ječmenem během pěstování, skladování a zpracování, a lidé s celiakií, kteří tolerují oves, tak mohou konzumovat pouze certifikovaný bezlepkový oves.

Lepek je složitá směs proteinů (bílkovin). Hlavními třídami proteinů jsou prolaminy a gluteliny (glutenin). Prolaminy jsou hlavní složkou obilovin odpovědnou za rozvoj příznaků celiakie. Prolaminová frakce v pšenici se nazývá gliadin. Prolaminy různých semen obsahujících lepek se od sebe liší, ale v zrnech blízké příbuzných pšenici se tyto proteiny (sekalin u žita a hordein u ječmene) liší jen nepatrně a jsou souhrnně označovány jako lepek.



Orientační popis jednotlivých složek pšenice.

Funkce a použití lepku

Lepkek propůjčuje pšeničné mouce jedinečné vlastnosti. Po smíchání pšeničné mouky s vodou při přípravě těsta vytvářejí proteiny lepku spojitou síť, ve které gliadin zajišťuje viskozitu a roztažitelnost těsta a gluteniny jsou odpovědné za jeho pevnost (odolnost vůči roztažení) a elasticitu.

Lepková matrice a její funkce tak mají zásadní význam pro kvalitu těsta z tvrdých odrůd pšenice, z nichž se vyrábí pečivo, těstoviny a preclíky. U produktů z měkké pšenice, jako jsou koláče a sušenky, nejsou soudržné vlastnosti lepku tak zásadní, nicméně se předpokládá, že se lepek podílí na struktuře a textuře konečného produktu.

Lepkek ve zpracovaných potravinách

Lepkek se běžně používá jako přísada do zpracovaných potravin pro zlepšení textury, chuti a zadržování vlhkosti, protože je tepelně stabilní a působí jako pojivo a objemové činidlo. Mezi **méně zřejmé zdroje lepku** proto patří zpracované maso, zpracované mořské plody a vegetariánské náhražky masa. Lepkek může být přítomen také jako zahušťovadlo, emulgátor nebo želírující činidlo v cukrovinkách, zmrzlíně, másle, koření, nádivkách, marinádách a dresincích a jako plnivo a potahová látka v lécích nebo cukrovinkách. Lepkek se navíc stále častěji získává oddělením od pšenice (tzv. vitální pšeničný lepek) nebo se upravuje pro specifické použití (tzv. izolované pšeničné proteiny) a v této podobě se používá ke zlepšení strukturní soudržnosti průmyslových pekařských výrobků a

ke zpevnění mouky s nízkým obsahem proteinů. Vitální pšeničný lepek se díky schopnosti vázat vodu používá ke zlepšení kvality zmrzliny, smetany do kávy, instantního pudinku, polévek, omáček, kečupů, marinád a dresinků, kde slouží jako zahušťovadlo.

Přidávání lepku do určitých produktů a jeho přítomnost ve formě skrytého lepku v přirozeně bezlepkových potravinách, nesprávné označování výrobků a špatná informovanost jsou důležité faktory, které ohrožují zdraví celiaků. Vždy kontrolujte etikety zpracovávaných surovin a produktů, které používáte k přípravě pokrmů!

Náhrada lepku

Výrobci se pokoušejí napodobit soudržnost a elasticitu těsta obsahujícího lepek pomocí široké škály alternativních surovin a/nebo přísad. Mezi přísady nahrazující lepek patří:

- **Škroby:** maniok, tapioka, kukuřice, brambory, fazole a rýže,
- **Mouky z bezlepkových obilovin:** čirok, rýže, kukuřice, teff a proso;
- **Mouky z pseudocereálií:** amarant, pohanka, chia a quinoa,
- **Mouka z luštěnin:** cizrna, hrášek, karobový prášek, karobová mouka, fazole marama a sója,
- **Kaštanová mouka,**
- **Dietetická vláknina:** β -glukan, inulín, oligofruktóza, lněný sliz, jablečné výlisky, karobová vláknina, bambusová vláknina, polydextróza a rezistentní škrob,
- **Hydrokoloidy:** xantanová guma a hydroxypropylmethylcelulóza,
- **Bezlepkové proteiny: z luštěnin, vajec, mléčných výrobků a z bezlepkových cereálií.**

Do potravin se přidávají i další přísady, které pomáhají vytvářet a posilovat strukturu bezlepkového těsta a chleba. Enzymy (např. transglutamináza, glukózooxidáza, tyrosináza a lakáza) zajišťují lepší reologické vlastnosti, zlepšují retenci plynů během pečení a zvyšují celkovou kvalitu produktů; a emulgátory (např. estery monoglyceridů s kyselinou diacetylvinnou, mono- a di-acylglycerol, lecitin a stearyl-2-laktylát sodný) se používají ke zlepšení interakcí mezi různými složkami.

Kromě náhražky ingrediencí a/nebo výběru aditiv lze bezlepkové mouky také zpracovat zvláštním metodami, které mění jejich reologické chování v těstových systémech. V tomto ohledu byla prozkoumána řada různých strategií, např. použití různých forem kukuřičné mouky, klíčení hnědé rýže jako předúprava ke změně funkčních vlastností, kvásková fermentace výrobků z teffové mouky, fosforylace rýžové mouky, předběžná želatinace škrobu, tepelné ošetření, extrudování rýžové mouky, použití směsi syrovátkové bílkoviny se škrobem atd.

Kvalita, nutriční profil a chutnost bezlepkových výrobků často nejsou srovnatelné s výrobky obsahujícími lepek, s trochou praxe a cviku však můžeme dosáhnout rovnocenných výsledků i u bezlepkových výrobků.

Biesiekierski JR. What is gluten? J Gastroenterol Hepatol. 2017;32 Suppl 1:78-81.

Mefleh M, Conte P, Fadda C, et al. From ancient to old and modern durum wheat varieties: interaction among cultivar traits, management, and technological quality. J Sci Food Agric. 2019;99(5):2059-2067.

El Khoury D, Balfour-Ducharme S, Joye I J. A Review on the Gluten-Free Diet: Technological and Nutritional Challenges. Nutrients. 2018;10(10):1410.

Horvath K, Cureton P. Gluten-Free Diet Guide for Families, CDHNF, NASPGHAN, 2006

Wieser H, Segura V, Ruiz-Carnicer Á, Sousa C, Comino I. Food Safety and Cross-Contamination of Gluten-Free Products: A Narrative Review. Nutrients. 2021;13(7):2244.

Příprava bezlepkových jídel v provozovnách veřejného stravování nebo restauracích

Bezlepkové potraviny (někdy označované jako gluten-free) jsou podle zákona striktně potraviny, u nichž celkový obsah lepku nepřesahuje 20 mg/kg (20ppm), včetně potravin „nebalených“. U celiaků mohou stopová množství neúmyslně přidaného lepku způsobit závažné komplikace. Při přípravě bezlepkových jídel je třeba pečlivě dodržovat následující kroky:

VOLBA INGREDIENCÍ

Veškeré informace o povolených, rizikových a zakázaných potravinách naleznete v tabulce níže.

Za prvé, vybírejte suroviny ze skupiny **POVOLENÝCH POTRAVIN**, které jsou přirozeně bezlepkové a nejsou kontaminovány během přípravy nebo balení (např. čerstvé ovoce a zelenina, čerstvé nezpracované a neupravené maso, ryby, mléko a přírodní mléčné výrobky bez jakýchkoli přísad, vejce, sůl, cukr a čerstvé bylinky).

RIZIKOVÉ potraviny jsou potraviny, které jsou vyrobeny z **bezlepkových přírodních surovin**, ale byly zpracovány, zabaleny nebo upraveny tak, že mohlo dojít ke kontaminaci lepkem (použitím surovin a přísad obsahujících lepek nebo v důsledku kontaminace během zpracování). U těchto potravin si dodavatel musí vyžádat a předložit písemnou dokumentaci výrobce (prohlášení/specifikace), ve které je jednoznačně uvedeno, že potravina neobsahuje lepek ve formě přísad ani ve stopovém množství (tento požadavek se vztahuje i na nebalené potraviny). Pokud nakupujete bezlepkové potraviny v maloobchodě, vybírejte takové potraviny, které jsou označeny jako bezlepkové (gluten-free).

Potraviny, které obsahují suroviny a ingredience z jinak **přirozeně**


bezlepkových obilovin (např. mouka, jídla, těstoviny, cereálie a pečivo), jsou považovány za **rizikové**. Takové potraviny bývají často silně kontaminovány lepkem již při výrobě nebo v důsledku mletí ve stejných mlýnech jako obiloviny obsahující lepek. Při použití těchto potravin je zapotřebí vyžádat si dokumentaci výrobce nebo zkontrolovat certifikát AOECs, který potvrzuje, že potravina neobsahuje lepek. Pokud nakupujete vysoce rizikové potraviny v maloobchodě, vybírejte takové, které jsou označeny chráněným symbolem přeškrtnutého klásku s uvedením registračního čísla certifikátu.

*Oves je považován za rizikový, protože malá část celiaků oves netoleruje a ti, kteří oves tolerují, mohou používat pouze certifikovaný oves. V některých oblastech je oves obecně považován za škodlivý pro pacienty. Ověřte, zda daná osoba toleruje oves, a pokud ano, používejte pouze certifikovaný oves.

ZAKÁZANÉ POTRAVINY jsou potraviny, které jsou vyrobeny ze surovin a ingrediencí obsahujících lepek: pšenice, žito, ječmen, špalda a druhy vzniklé jejich křížením nebo výrobky z těchto surovin. Do této skupiny patří i potraviny obsahující lepek podle deklarace a všechny potraviny ze skupiny **„RIZIKOVÉ potraviny“**, které nejsou doloženy jako bezlepkové.



CZ-xxx-xxx

SKUPINA POTRAVIN	POVOLENÉ POTRAVINY	RIZIKOVÉ POTRAVINY	ZAKÁZANÉ POTRAVINY
<p>Mouka, krupice, chléb, sušenky, pečivo, strouhanka, snídaňové cereálie, těstoviny</p>	<p>Potraviny s certifikací AOECs, které jsou určeny pro potřeby speciální diety a jsou označeny chráněným symbolem přeškrtnutého klásku.</p> <div data-bbox="363 311 584 412" style="text-align: center;">  <p>CZ-XXX-XXX</p> </div>	<p>Pokud potravina není opatřena certifikací AOECs, vyžádejte si dokumentaci od výrobce a ověřte, zda skutečně neobsahuje lepek nebo stopy lepku *.</p> <p>V některých regionech je oves považován za škodlivý pro pacienty. Zkontrolujte, zda daná osoba toleruje oves, a pokud ano, používejte pouze certifikovaný oves.</p>	<p>Běžné produkty z obilovin obsahují lepek (pšenice, žito, ječmen, špalda a jejich kříženci nebo obilné produkty z nich vyrobené).</p> <p>Je zakázáno používat produkty, které jsou vyrobeny z přirozeně bezlepkových obilovin a připravovány v provozovnách, v nichž se vyrábějí i potraviny obsahující lepek.</p>
<p>Obiloviny a pseudo-obiloviny, semena, ořechy a jejich směsi</p>	<p>Rýže, divoká rýže, pohanka, jáhly, quinoa, amarant, semena a ořechy, pokud jsou zakoupeny v maloobchodě, by měly být označeny jako „bezlepkové“.</p>	<p>Rýže, divoká rýže, jáhly, proso, quinoa, amarant, semínka, ořechy – existuje riziko kontaminace během procesu balení. Dodavatel/výrobce by vám měl poskytnout dokumentaci, která prokazuje, že kontaminace není možná.</p> <p>* Před použitím nezapomeňte suroviny důkladně propláchnout.</p> <p>V některých regionech je oves považován za škodlivý pro pacienty. Zkontrolujte, zda daná osoba toleruje oves, a pokud ano, používejte pouze certifikovaný oves.</p>	<p>Obiloviny obsahující lepek: pšenice, špalda, žito, ječmen, Kamut, durum. Obyčejná rýže, divoká rýže, pohanka, jáhly, quinoa, amarant – pokud z dokumentace nebo prohlášení výrobce vyplývá, že existuje riziko kontaminace lepkem při výrobě nebo balení.</p>

SKUPINA POTRAVIN	POVOLENÉ POTRAVINY	RIZIKOVÉ POTRAVINY	ZAKÁZANÉ POTRAVINY
Mléko a mléčné výrobky	Mléko (čerstvé, pasterizované, ošetřené UHT záhřevem (vysokoteplotní úpravou), sterilované, bezlaktózové – bez přidaných vitaminů, aromat a dalších přísad), přirozeně fermentované produkty (přírodní jogurty, kefíry, kyselé mléko – obsahující pouze mléko a bakterie mléčného kvašení), sýry (čerstvé, polotvrdé a tvrdé – připravované pouze z mléka, syřidla a soli), přírodní smetana (čerstvá, pasterizovaná – bez přísad).	Nápoje na bázi mléka (kakao, čokoládové mléko), sušené mléko, ovocné jogurty, tvaroh, zmrzlina, lehké (light) jogurty a krémové sýry se zahušťovadly, mléčné dezerty s přísadami, tavené sýry, bylinkové sýry a tvarohy. *	Jogurty a tvarohy s přidavkem cereálních vloček s obsahem lepku, müsli, nebo sušenek. Všechny mléčné výrobky, u kterých je z dokumentace nebo prohlášení výrobce zřejmé, že obsahují složky s obsahem lepku nebo že existuje riziko kontaminace při zpracování nebo balení (stopy lepku).
Maso a masné výrobky, ryby a vejce	Všechny druhy čerstvého masa, ryb, nezpracované mořské plody, vejce ve skořápkách, bez jakýchkoli přísad a umyté před použitím.	Mleté maso – při mletí existuje možnost kontaminace lepkem. Masné výrobky s přísadami (salámy, klobásy, párky v rohlíku atd.). Mražené mořské plody a mořské směsi obsahující "surimi", rybí konzervy s přidanými přísadami nebo jinými ingrediencemi. Náhražky vajec, vaječný prášek, tofu sýry, sójové maso. *	Klasicky obalované maso a ryby, maso a ryby v omáčkách obsahujících lepek, masné výrobky obsahující HVP (hydrolyzované rostlinné bílkoviny), všechny výrobky, u kterých jsou v dokumentaci nebo deklaraci výrobce uvedeny přísady obsahující lepek nebo u kterých existuje riziko kontaminace při zpracování nebo balení (stopy lepku).
Ovoce, zelenina, houby, koření nebo bylinky	Veškeré čerstvé ovoce, čerstvá zelenina a bylinky bez jakýchkoli přísad a umyté před použitím.	Zpracované ovoce, zelenina, případně koření a kořenící směsi (mražené, sušené, mleté, pasírované, koncentrované, nakládáné, konzervované). Polévkové kostky a všechny potraviny na bázi ovoce a zeleniny obsahující doplňky nebo přidané vitamíny. *	Sušené ovoce sypané pšeničnou moukou, ovesnou moukou nebo škrobem. Zpracované ovoce a zelenina, u kterých dokumentace nebo prohlášení výrobce uvádí, že obsahují složky obsahující lepek nebo že existuje riziko kontaminace během zpracování nebo balení (stopy lepku).

SKUPINA POTRAVIN	POVOLENÉ POTRAVINY	RIZIKOVÉ POTRAVINY	ZAKÁZANÉ POTRAVINY
Tuky	Máslo, rostlinné oleje (slunečnicový, dýňový, olivový), sádlo – bez přísad a koření.	Margarín, máslo s přísadami (light), salátové dresinky a majonéza, sádlo s přísadami a koření. *	Bešamelové omáčky, salátové dresinky, majonézy a další výrobky, u kterých je v dokumentaci nebo prohlášení výrobce uvedeno, že obsahují přísady obsahující lepek nebo že existuje riziko kontaminace při zpracování nebo balení (stopy lepku).
Nápoje	Přírodní a minerální vody, čerstvě vymačkané ovocné šťávy, víno. Černé, zelené a bylinkové čaje a obyčejná černá káva bez jakýchkoli příchutí, cukru, mléka, aditiv přidaných před balením.	Instantní horká čokoláda, kakao, instantní káva, instantní čaje, ochucené čaje, sójové a rýžové mléko, ovocné šťávy a nektary s přísadami, sirupy a další instantní nápoje (instantní káva nebo instantní čaj). *	Instantní směsi s extraktem kávové náhražky s obsahem ječmene, pšenice a ječné pivo. Nápoje, u kterých je v dokumentaci nebo prohlášení výrobce uvedeno, že obsahují lepek nebo jeho složky nebo že existuje riziko kontaminace při zpracování (stopy lepku).
Sladidla, sůl, ocet	Krystalový cukr, med bez přísad, sůl, jablečný nebo vinný ocet.	Mletý cukr (cukr moučka), umělá sladidla, med s přísadami, balzamikový ocet. *	Všechny výrobky, u kterých je z dokumentace nebo prohlášení výrobce zřejmé, že existuje riziko kontaminace (stopy lepku).

* Požádejte dodavatele, aby vám poskytl písemnou dokumentaci od výrobce (prohlášení/specifikace/analytická zpráva), která jednoznačně uvádí, že daná potravina neobsahuje lepek ve formě přísad ani ve stopovém množství (tento požadavek se vztahuje i na nebalené potraviny).



AMARANT - obsahuje vysoké množství aminokyselin a je bohatý na vápník, vlákninu a železo. Je vynikajícím zdrojem bílkovin a železa a obsahuje dvakrát více vápníku než mléko a třikrát více vlákniny než pšenice.



POHANKA - jedná se o vynikající zdroj kvalitních a lehce stravitelných bílkovin. Pohanka je také bohatá na dvě aminokyseliny – lysin a arginin, které mají důležitou funkci pro zdraví srdce a imunitní systém. Tato potravina má pozoruhodné zdravotní účinky a obsahuje řadu minerálů jako železo, hořčík, fosfor a také vlákninu.



KUKURICE - je bohatá na vlákninu, která snižuje hladinu cholesterolu, dále obsahuje kyselinu listovou, která udržuje zdravý krevní oběh, vitamin B1, který je důležitý pro správnou funkci mozku, a sacharidy, které nám dodávají rychle dostupnou energii.



JÁHLY - obsahují vysoké množství hořčičku a železa a jsou bohatým zdrojem bílkovin (100 g jáhel obsahuje 10 g bílkovin), vápníku, fosforu, zinku, niklu, vitaminu E a komplexu vitaminů B. Jedná se o snadno stravitelnou zásaditou obilovinu.



QUINOA - je výborným zdrojem hořčičku, železa, mědi, fosforu a aminokyseliny lysinu, která stimuluje růst a obnovu tkání. Quinoa také obsahuje riboflavin (vitamin B2), který stimuluje metabolismus mozkových a svalových buněk.



RÝŽE - hnědá nebo celozrnná rýže je oproti bílé rýži nutričně mnohem hodnotnější. Zachovává si část obalu semena, obsahuje proto více živin. Hnědá rýže obsahuje 3,5krát více hořčičku, čtyřikrát více vitaminu B1 a vlákniny, pětkrát více kyseliny nikotinové a 1,6krát více kyseliny listové než bílá rýže. Zachovaná slupka obsahuje vitamin E a téměř všechny vitaminy B.



SÓJA - obsahuje velmi vysoký podíl tuků (19,9 %), sacharidů (30,2 %), bílkovin (36,5 %) a vitaminy A a B.



TAPIOKA - je velmi užitečným druhem škrobu, protože stimuluje růst „hodných“ bakterií ve střevěch. V tapiokové mouce je přítomen komplex vitaminů B, které dodávají energii a zlepšují imunitu. Dále obsahuje velké množství minerálních látek – železo, zinek, vápník, hořčík, draslík a mangan (důležitý pro pojivové tkáně a zdravé klouby).



TEFF (MILIČKA) - zrno velikosti máku, které pochází z Etiopie. Obsahuje více vápníku a vitaminu C než jakákoli jiná obilovina. Dále se vyznačuje vysokým obsahem minerálů, bílkovin a železa a velkou část jeho vlákniny tvoří rezistentní škrob, který je ve studiích spojován se zdravotními přínosy, včetně zlepšení hladiny krevního cukru.

SKLADOVÁNÍ POTRAVIN A SUROVIN:

Bezpečkové potraviny a suroviny je třeba skladovat v dobře uzavřených a označených obalech (nejlépe barevně odlišených) a odděleně od ingrediencí obsahujících lepek. Potraviny/suroviny lze také skladovat v původním obalu. Pokud přemísťujete bezpečkové výrobky do jiného skladovacího kontejneru na potraviny, nezapomeňte jej řádně označit a uložit originální etikety s uvedeným složením. Bezpečkové potraviny a suroviny by měly být uchovávány na nejvyšších policích, aby se zabránilo potenciální

kontaminaci jinými potravinami/surovinami obsahujícími lepek.

ČIŠTĚNÍ:

Pracovní povrchy, nádoby a náčiní musí být čištěny pomocí samostatných pomůcek (utěrky, mycí houby), vodou a čistícím prostředkem. I po umytí v myčce před každým použitím je třeba nádobí pečlivě zkontrolovat, zda v něm nejsou zbytky potravin obsahujících lepek. NEPOUŽÍVEJTE dřevěná prkénka nebo náčiní, která by mohla obsahovat zbytkový lepek v trhlinách a záhybech.

KLIMATIZACE A VĚTRÁNÍ:

V uměle klimatizovaných místnostech a v místnostech se silným prouděním vzduchu by měl být prostor pro přípravu bezpečkových pokrmů situován na místě bez proudění vzduchu, aby nedocházelo k přenašení částic obsahujících lepek z ostatních prostor, kde se připravuje jídlo s obsahem lepku.

NÁDOBÍ A PŘÍSLUŠENSTVÍ:

Je třeba používat samostatné a zřetelně označené nádobí a příslušenství, které nesmí přijít do styku se surovinami/potravinami/pokrmů/jídly obsahujícími lepek. Kuchyňské přístroje (tyčové mixéry, sekáčky, mlýnky) mohou být používány pouze tehdy, pokud jsou určeny výhradně pro zpracování bezpečkových potravin, protože je nelze vyčistit dostatečně důkladně. Pokud nemáte vyhrazeny kuchyňské přístroje pro bezpečkové potraviny, je třeba provádět veškeré zpracování ručně.

PŘÍPRAVA NÁDOBÍ:

Nádobí pro bezpečkové potraviny by mělo být připravováno ve fyzicky odděleném bezpečkovém prostoru (ve speciální místnosti nebo na speciálním pultu) nebo po důkladném vyčištění prostoru, nejlépe nikoli současně s přípravou pokrmů obsahujících lepek. Kde není možné fyzické oddělení, měly by být přísady obsahující lepek (zejména práškové) obecně nahrazeny bezpečkovými, kdykoli je to možné (například pšeničná mouka by měla být nahrazena bezpečkovou rýžovou moukou). Před začátkem přípravy bezpečkového pokrmu si personál oblékne čistý ochranný oděv a umyje si ruce. Při přípravě bezpečkového pokrmu se nesmí používat žádné přísady a potraviny obsahující lepek a zároveň by se neměly připravovat žádné pokrmů obsahující lepek. Zvláštní pozornost je třeba věnovat náčiní používanému k přípravě a servírování jídla.

SERVÍROVÁNÍ, PŘEPRAVA A DISTRIBUCE:

Aby se předešlo kontaminaci a chybám při podávání a servírování pokrmů (např. podání pokrmů obsahujících lepek namísto

bezpečkových pokrmů), je třeba bezpečkové pokrmů podávat a servírovat odděleně a skladovat v označených nádobách. Nenoste pokrmů obsahující lepek a bezpečkové pokrmů stejnou rukou. Používejte talíře odlišné barvy, abyste se vyhnuli chybám. K podávání používejte nádoby, které se používá pouze pro bezpečkové pokrmů. Bufetová nabídka jídel obsahujících lepek a bezpečkových pokrmů ve stejné místnosti není přijatelná. Nádoby s bezpečkovými potravinami musí být při přepravě těsně uzavřeny, zřetelně označeny a odděleny od nádob s potravinami obsahujícími lepek.

ZAMĚŠTNANCI (PERSONÁL):

Před zahájením přípravy bezpečkového pokrmu by si měl personál obléknout čistý ochranný oděv a umýt si ruce. Postupy a předpisy musí být dostupné v písemné formě. Improvizace a záměna ingrediencí (ani pouhá změna značky výrobku) není povolena bez opětovné kontroly každé ingredience na možný obsah lepku. Je povinností školit nové zaměstnance a pravidelně aktualizovat znalosti všech zaměstnanců, od nákupu až po servírování.

DOHLED:

Přiměřenost čištění pracovních ploch, náčiní, nádobí a kuchyňského vybavení je třeba kontrolovat pohodlnými rychlými testy (stěry), pokud jsou dostupné, které jsou snadno použitelné a umožňují rychlé zjištění přítomnosti lepku. Správnost přípravy pokrmů je vhodné pravidelně kontrolovat odběrem vzorků potravin. Vzorky by měly být odebírány za běžných provozních podmínek a předkládány k analýze obsahu lepku.

Doporučuje se integrovat všechny zde uvedené kritické body a zmírňující opatření do již implementovaného systému HACCP (analýza rizik a kritických kontrolních bodů). Jako příklad může posloužit správná praxe uplatňovaná v kuchyni pediatrické nemocnice v Záhřebu (viz kapitola „Osvědčené postupy“).

Jak se orientovat v prohlášeních uváděných na potravinách – etikety pro označení potravin

Nařízení EU č. 1169/2011 o poskytování informací o potravinách spotřebitelům definuje 14 nejčastějších příčin potravinových alergií a jiných přecitlivělosti na potraviny, které musí být uváděny na etiketě potravin. Jednou z nich je lepek a obiloviny obsahující lepek.

Nebalené potraviny

Nebalená potravina je potravina, která je uváděna na trh v nebalené formě nebo která je balena v místě prodeje na žádost spotřebitele nebo která je balena pro přímý prodej nebo která je v místě prodeje nabízena k okamžité spotřebě. Příkladem jsou jídla podávaná v restauracích, potraviny prodávané v pekárnách a cukrárnách, hotové potraviny dodávané spotřebiteli domů, potraviny balené na stejném místě, kde se prodávají, v minimálně ochranných obalech (např. chléb, koláče, krájené výrobky, dorty nebo chlebičky či sendviče) nebo rozlévané nápoje podávané do sklenic nebo šálků.

Zde je třeba uvést a zvýraznit všechny hlavní alergeny, včetně obilovin obsahujících lepek.

Čokoládové sušenky

VÝŽIVOVÉ INFORMACE

	Na 100 g	Na ks (25 g)
Energie kJ/kcal	2123 kJ (508 kcal)	531 kJ (127 kcal)
Tuky	26 g	7 g
- z toho nasycené	14 g	4 g
Sacharidy/Uhlovodany	61 g	15 g
- z toho cukry	39 g	10 g
Bílkoviny	5,9 g	2 g
Sůl	0,57 g	0,14 g

UPOZORNĚNÍ PRO ALERGIKY

U alergií, včetně obilovin obsahujících lepek, viz složky (ingredience) uvedené tučně.



INGREDIENCE

Cukr, **pšeničná mouka**, **plnotučná mléčná čokoláda**, **hořká čokoláda**, palmový olej, kakao, kakaové máslo, **sušené mléko**, **laktóza**, **pšeničný lepek**, aroma, emulgátory E741, **lecitin (soja)**, uhličitán sodný, difosfát, sůl, **vejce**

Mějte na paměti, že musí být deklarovány všechny obiloviny obsahující lepek (nikoli samotný lepek!). To je důvod, proč musíte vědět, které obiloviny obsahují lepek.

Alergeny nesmí být skryté ve formě čísel. Pokud přísady obsahují lepek, musí být zvýrazněny stejným způsobem jako u hlavních složek.

Toto je dobrovolná informace výrobce. „Může obsahovat“ je další dobrovolné prohlášení, které lze použít. Pokud výrobek obsahuje i jenom jednu z ingrediencí, může být uveden „obsahuje lepek“.

Příklad značení balených potravin. Alergeny musí být zřetelně uvedeny.

Pokud jde o složky, které mohou způsobit alergie, nesnášenlivost nebo celiakii, platí pro nebalené potraviny totéž, co pro balené potraviny: spotřebitel musí být informován o přítomnosti daných alergenů. Vzhledem k tomu, že u většiny nebalených potravin není vyžadováno uvedení složek, informace se poskytují uvedením slova „obsahuje“, po kterém následují názvy přítomných alergenů, např. pšenice, ječmen, sója a vejce.

Jak se uvádějí informace o alergenech/lepku v nebalených potravinách?

Informace o alergenech musí být na prodejním místě uvedeny v blízkosti potravin, kterých se týkají (nebo na obalu, je-li v něm potravina uchovávána v místě prodeje), a musí být v písemné formě, snadno viditelné a zřetelně čitelné. Mohou být umístěny například na etiketách v blízkosti potravin, kterých se týkají, v katalogích, brožurách, jídelních lístcích, na tabulích, talířích, v elektronických zařízeních a podobně.

Komunikujte se spotřebitelem! INFORMACE O POTRAVINÁCH JSOU POVINNÉ!

Výjimečně mohou být informace o alergenu poskytnuty jinými způsoby, včetně sdělení na jídelním lístku. To je případ, kdy prodejce nebo výrobce nemá možnost umístit informace na etiketu potraviny nebo do blízkosti potraviny v místě prodeje. V takové situaci mohou být informace umístěny jinde v zařízení, platí však povinnost umístit snadno viditelné, zřetelně čitelné upozornění, které zákazníka nasměruje na místo, kde se daná informace nachází.

Další možností je umístit na viditelné místo upozornění vyzývající spotřebitele, aby kontaktoval určité osoby s žádostí o informace ohledně přítomnosti alergenů. Obsluha v takovém případě nesmí na výzvu nebo dotaz spotřebitele uvádět odhady nebo odpovídat „z paměti“, ale musí zkontrolovat údaj o přítomnosti alergenů v doložených záznamech. Tyto záznamy mohou být v písemné nebo elektronické formě a musí být k dispozici pro spotřebitele na požádání.

Jídelní lístek nebo vývěska či tabule v restauraci může například obsahovat upozornění: „Pro informace o přítomnosti látek nebo produktů způsobujících alergie nebo nesnášenlivost ve vámi konzumovaných potravinách se neváhejte obrátit na náš personál, který vám ochotně poskytne příslušné informace.“ Je vaším právem o tyto informace požádat a personál vám musí poskytnout potřebné informace po nahlédnutí do zdokumentovaných záznamů s informacemi o přítomnosti alergenů a na vaši žádost vám musí tyto záznamy ukázat.

Neúmyslná kontaminace

Podnikatelské subjekty jsou v rámci preventivních postupů povinny zvážit možnost křížové kontaminace potravin (tj. přenosu škodlivé látky z jedné potraviny na druhou). Všichni zaměstnanci pracující s potravinami by proto měli být obeznámeni s postupy vnitřní kontroly alergenů. Pokud se subjekt nemůže vyhnout křížové kontaminaci konkrétním alergenem, musí informovat zákazníka, že mu nemůže poskytnout produkt bez alergenů!

Jiná tvrzení o lepku jsou zakázána!

Nařízení (EU) č. 828/2014 předepisuje přesné znění prohlášení o nepřítomnosti a sníženém obsahu lepku v potravinách: „Bez lepku“ a „Velmi nízký obsah lepku“. Výrobci balených i nebalených potravin mohou uvést prohlášení o nepřítomnosti lepku pouze pomocí těchto tvrzení. Použití jednoznačně předepsaných tvrzení „bez lepku“ (do 20 ppm) nebo „velmi nízký obsah lepku“ (od 21 do 100 ppm, který není vhodný pro celiaky) poskytuje spotřebitelům přesné informace o významu jednotlivých tvrzení a o maximálním množství lepku v daném produktu.

Jiné verze prohlášení výrobce potravin, např. „složky bez lepku“, „přirozeně bezlepkový“ nebo jiná podobná prohlášení, nejsou povoleny.

Mějte na paměti, že celiaci mohou konzumovat pouze bezlepkové potraviny!

Recepty

I když máte bezpochyby bohaté zkušenosti s přípravou jídel, níže uvádíme několik návrhů a postupů pro snadnou přípravu bezlepkových jídel.



RÝŽE SE ZELENINOU A MASEM V OMÁČCE



Postup

Rýži uvařte v osolené vodě. Omyjte a nakrájejte květák, brokolici a papriku. Mrkev oloupejte a nakrájejte dle libosti. Květák, brokolici a mrkev uvařte v osolené vodě. V pánvi rozehřejte olej, přidejte cibuli a osmahněte dozlatova. Přidejte papriku, vařenou zeleninu a koření. Smažte asi 5 minut a poté přidejte uvařenou rýži. Vše společně smažte dalších 5 minut.

Steaky omyjte pod tekoucí vodou a osušte z obou stran. Dochutte solí a pepřem. Cibuli omyjte pod tekoucí vodou a nakrájejte nadrobno. Na pánvi rozehřejte olej a opečte steaky z obou stran. Hotové steaky vyjměte z pánve, položte na talíř a přikryjte pokličkou. Do pánve přidejte cibuli a osmahněte na mírném ohni dozlatova. Přidejte sůl a bezlepkový vývar. Až se začne omáčka vařit, přidejte steaky. Přikryjte a vařte asi 30 minut.



Výživové hodnoty

nutriční hodnota/100 g	kcal	SACHARIDY	TUKY	PROTEINY
Rýže se zeleninou	180	40 g	1 g	4 g
Maso v omáčce	115	2 g	6 g	12 g



Suroviny

RÝŽE SE ZELENINOU

- 200 g rýže
- 2 mrkve
- 1 malá červená paprika
- ¼ hlávky květáku
- ¼ hlávky brokolice
- sůl
- pepř (pokud nemáte ověřený, vynechejte)
- čerstvá bazalka
- čerstvá petržel

MASO V OMÁČCE

- 4 hovězí steaky
- 2 lžíce oleje
- 1 velká cibule
- sůl
- 150 ml vývaru - hovězí, kuřecí nebo zeleninový (pokud není ověřený, nahradte vodou)
- pepř (pokud není ověřený, vynechejte)



Důkladně očistěte pracovní povrchy a zkontrolujte, zda je kuchyňské náčiní čisté. Použijte čistou zástěru, umyjte si ruce a připravte si čisté kuchyňské utěrky. Bezlepkové jídlo musí být připravováno ve vhodné vzdálenosti od ostatních pokrmů, aby se zabránilo možné kontaminaci.

RÝŽE: je přirozeně bezlepková, ale může být kontaminována během procesu balení. Syrovou rýži propláchněte v sítku pod tekoucí vodou – před použitím sítky se ujistěte, že je čistě.

CIBULE: Použijte čerstvou cibuli, protože předsmažená cibule obvykle obsahuje mouku a lepek. Čerstvou cibuli omyjte pod tekoucí vodou a nakrájejte čistým nožem na čistém plastovém prkénku.

PAPRIKA, MRKEV, KVĚTÁK A BROKOLICE: Použijte čerstvou zeleninu, omyjte ji pod tekoucí vodou a čistým nožem nakrájejte na čistém prkénku. Riziko představuje mražená, nakládaná, sušená, krájená nebo pasírovaná zelenina. Pokud používáte jakoukoli zpracovanou zeleninu, vyžádejte si od dodavatele potvrzení, že výrobek neobsahuje lepek (ani ve stopovém množství) a nemůže být kontaminován.

SŮL: je přirozeně bezlepková, ale použijte nekontaminovanou sůl (např. otevřete nové balení). Buďte opatrní – v kuchyni se často stejnou lžící nabírá sůl i mouka.

PETRŽEL A BAZALKA: Použijte čerstvé bylinky, omyjte je pod tekoucí vodou, osušte papírovou utěrkou a nakrájejte čistým nožem. Použijte pouze čerstvé bylinky.

PEPŘ: Pepř je přirozeně bezlepkový, ale při mletí nebo balení může být kontaminován, proto si musíte od dodavatele opatřit potvrzení, že výrobek neobsahuje lepek (ani ve stopovém množství) a nemůže být kontaminován.

STEAKY: Maso je přirozeně bezlepkové, ale při krájení může dojít k jeho kontaminaci. Maso omyjte pod tekoucí vodou a osušte čistou papírovou utěrkou. Nakrájejte maso na čistém plastovém prkénku čistým nožem.

VÝVAR: Průmyslově připravené vývary, vývarové kostky nebo koncentráty jsou zpracované produkty a představují vyšší riziko než polévkové vývary připravené z čerstvého masa a/nebo zeleniny. Pokud použijete průmyslově připravený vývar, vyžádejte si od dodavatele potvrzení, že výrobek neobsahuje lepek (ani ve stopovém množství) a nemůže být kontaminován. Pokud použijete čerstvé maso a/nebo zeleninu, omyjte je a čistým nožem nakrájejte na čistém plastovém prkénku. Takto připravenou polévku lze zamrazit v čistých označených nádobách. Pokud nemáte vhodný vývar, použijte raději vodu.

OLEJ: Rostlinné oleje jsou přirozeně bezlepkové. Používejte neochucené oleje, bez koření a bylinek.

GRILOVANÉ MASOVÉ ŠPÍZY SE SMAŽENÝM BRAMBOREM A OKURKOVÝM SALÁTEM



Postup

Maso omyjte a nakrájejte na 3–4 cm velké kousky. Omyjte, osušte a nasekejte česnek, petržel a oregano. Ve velké míse smíchejte jogurt, citronovou šťávu, nasekané bylinky, česnek, sůl a pepř. Kousky masa smíchejte s připravenou marinádou, mísu přikryjte a nechte asi 1 hodinu marinovat. Navlékněte maso na jednorázové dřevěné špízové jehly.

Na pánvi rozehřejte olej a špízy opečte.

Okurky oloupejte, rozkrojte na poloviny, lžící vydlabejte semínka a nakrájejte na tenké plátky. Česnek oloupejte, omyjte a nadrobno nakrájejte. Omyjte mátu a listy nasekejte. Všechny ingredience smíchejte se solí a pepřem. Přidejte citronovou šťávu, olivový olej, jogurt a nasekanou mátu. Dejte na půl hodiny vychladit do lednice.



Výživové hodnoty

Nutriční hodnoty/100 g	kcal	SACHARIDY	TUKY	PROTEINY
Grilované masové špízy	93	1,2 g	1,7 g	18 g
Smažené brambory	300	41 g	15 g	3,4 g
Okurkový salát s jogurtem	28	2,8 g	1,4 g	1,1 g



Suroviny

GRILOVANÉ MASOVÉ ŠPÍZY

- 700 g KUŘECÍHO nebo VEPŘOVÉHO
- 200 g bílého jogurtu (přírodního jogurtu bez přísad)
- 1 snítka oregana
- 2 snítky petrželky
- 2 stroužky česneku
- 2 lžičky citronové šťávy
- sůl
- pepř (pokud není ověřený, vynechejte)
- olej na smažení

SMAŽENÉ BRAMBORY

- 5 velkých brambor
- olej na smažení

OKURKOVÝ SALÁT S JOGURTEM

- 4 okurky
- 1 stroužek česneku
- 200 g bílého jogurtu (přírodní jogurt bez přísad)
- sůl
- pepř (pokud není ověřený, vynechejte)
- 1 lžička citronové šťávy
- několik listků máty



Vyčistěte pracovní plochy a zkontrolujte, zda je kuchyňské náčiní čisté. Použijte čistou zástěru, umyjte si ruce a připravte si čisté kuchyňské utěrky. Bezlepkové jídlo musí být připravováno ve vhodné vzdálenosti od ostatních pokrmů, aby se zabránilo možné kontaminaci. Nebezpečí kontaminace představuje gril, kde se rozpéká pečivo nebo připravují pokrmy obsahující škrob či strouhanku, dále pánve, fritézy, trouby a již použitý olej na smažení. Maso a brambory proto smažte na čerstvém oleji v čisté pánvi.

MASO: Maso je přirozeně bezlepkové, ale při krájení může být kontaminováno, proto si špízy připravujte sami. Maso nakrájejte čistým nožem na čistém plastovém prkénku a kousky napíchejte na jednorázové dřevěné jehly.

PŘÍRODNÍ JOGURT: Přírodní jogurt bez přísad je přirozeně bezlepkový a nepředstavuje riziko kontaminace.

OLEJ: Rostlinné oleje jsou přirozeně bezlepkové.

OREGANO, PETRŽEL, MÁTA: Použijte čerstvé bylinky, omyjte je pod tekoucí vodou, osušte papírovou utěrkou a nakrájejte čistým nožem na čistém plastovém prkénku.

PEPŘ: Pepř je přirozeně bezlepkový, ale při mletí nebo balení může dojít k jeho kontaminaci, proto si vyžádejte od dodavatele potvrzení, že výrobek neobsahuje lepek (ani ve stopovém množství) a nemůže být kontaminován.

ČESNEK: Použijte čerstvý česnek, protože suchý mletý česnek může obsahovat lepek. Čerstvý česnek umyjte pod tekoucí vodou a nakrájejte čistým nožem na plastovém prkénku.

CITRONOVÁ ŠŤÁVA: Vymačkejte šťávu z čerstvého čistého citronu. Pokud používáte průmyslově připravenou šťávu nebo koncentrát, vyžádejte si od dodavatele potvrzení, že výrobek neobsahuje lepek (ani ve stopovém množství) a nemůže být kontaminován.

SŮL: Sůl je přirozeně bezlepková, ale dávejte pozor, abyste použili čistou nekontaminovanou sůl (případně otevřete nové balení). Buďte opatrní – v kuchyni se často stejnou lžící nabírá sůl a mouka.

BRAMBORY: Použijte čerstvé brambory, oloupejte, omyjte pod tekoucí vodou a na čistém prkénku nakrájejte čistým nožem. Zmrazené, předpřipravené brambory mohou obsahovat lepek. V případě použití si vyžádejte od dodavatele potvrzení, že výrobek neobsahuje lepek (ani ve stopovém množství) a nemůže být kontaminován.

OKURKY: Použijte čerstvé okurky, omyjte je pod tekoucí vodou a na čistém plastovém prkénku nakrájejte čistým nožem.

RYBA S MANGOLDEM A BRAMBORAMI



Postup

Rybu omyjte pod tekoucí vodou, osušte papírovou utěrkou a osolte. Jako nádivku použijte máslo, česnek a petržel. Předehřejte olej na pánvi. Smažte rybu na obou stranách, dokud nebude hotová.

Brambory oloupejte, nakrájejte na kostičky a uvařte v osolené vodě doměkka. Slijte a uložte na teplé místo.

Mangold omyjte pod tekoucí vodou. Pokud má velké listy a tuhé vláknité stonky, odkrojte je a uvařte zvlášť. Pokud máte mladý mangold, blanšírujte nebo krátce povařte v malém množství vody a slijte. Stonky staršího mangoldu vařte pár minut, poté přidejte i listy a krátce povařte.

Smíchejte mangold a brambory, přidejte nasekaný česnek, sůl, pepř a olivový olej a míchejte, dokud se brambory nezačnou rozpadat. Pokud chcete přílohu méně hutnou, použijte k naředění vodu, ve které se vařil mangold.



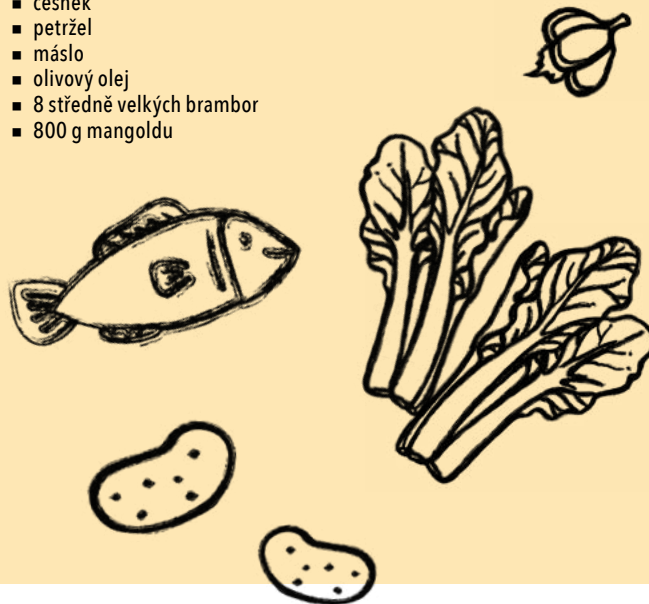
Výživové hodnoty

nutriční hodnota/100 g	kcal	SACHARIDY	TUKY	PROTEINY
Ryba	120	0 g	5 g	19 g
Mangold s bramborami	80	11,5 g	2,7 g	2,5 g



Suroviny

- 4 pstruzi nebo jiné ryby dle vašeho výběru
- sůl
- česnek
- petržel
- máslo
- olivový olej
- 8 středně velkých brambor
- 800 g mangoldu



Vyčistěte pracovní plochy a ujistěte se, že veškeré kuchyňské náčiní je čisté. Použijte čistou zástěru, umyjte si ruce a připravte si čisté kuchyňské utěrky. Bezlepkové jídlo musí být připravováno ve vhodné vzdálenosti od ostatních pokrmů, aby se zabránilo možné kontaminaci. K osmažení ryb použijte čerstvý olej a čistou pánev. Nelze použít již použitý filtrovaný olej, ani použitou pánev.

RYBY: Ryby přirozeně neobsahují lepek. Připravte čerstvé ryby, protože zmrazené a balené ryby mohou být kontaminovány kvůli přísadám obsahujícím lepek. Ryby omyjte pod tekoucí vodou a osušte papírovou utěrkou. Pokud používáte mražené ryby, vyžádejte si od dodavatele potvrzení, že výrobek neobsahuje lepek (ani ve stopovém množství) a nemůže být kontaminován.

SŮL: Sůl je přirozeně bezlepková, ale dávejte pozor, abyste použili nekontaminovanou sůl (případně otevřete nové balení). Buďte opatrní – v kuchyni se často stejnou lžící nabírá sůl a mouka.

ČESNEK: Použijte čerstvý česnek, oloupejte ho, omyjte pod tekoucí vodou a nasekejte čistým nožem na čistém plastovém prkénku. Sušený mletý česnek může být při zpracování kontaminován lepkem. Pokud používáte sušený mletý česnek, vyžádejte si od dodavatele potvrzení, že výrobek neobsahuje lepek (ani ve stopovém množství) a nemůže být kontaminován.

PETRŽEL: Použijte čerstvou petrželku, omyjte ji pod tekoucí vodou, osušte papírovou utěrkou a na čistém plastovém prkénku nakrájejte čistým nožem.

MÁSLO: Přírodní máslo bez všech přísad je přirozeně bezlepkové.

OLIVOVÝ OLEJ: Tento produkt je přirozeně bezlepkový.

BRAMBORY a MANGOLD: Použijte čerstvé brambory a mangold, omyjte pod tekoucí vodou a nakrájejte na čistém plastovém prkénku čistým nožem. Zmrazená, sušená, předem nakrájená nebo pasírovaná zelenina představuje větší riziko kontaminace než čerstvá zelenina. Pokud používáte jakoukoliv zpracovanou zeleninu, vyžádejte si od dodavatele potvrzení, že výrobek neobsahuje lepek (ani ve stopovém množství) a nemůže být kontaminován.

JABLEČNÝ ŠTRŮDL



Postup

Smíchejte vodu s olivovým olejem a solí. Přidejte mouku a dobře prohněťte. Těsto lze hníst ručně nebo v kuchyňském robotu. Pokud se rozhodnete pro klasické ruční hnětení, položte těsto na dobře vyčištěnou a moukou vysypanou (použijte ověřenou bezlepkovou mouku!) kuchyňskou linku a zpracovávejte asi 10 minut nebo dokud těsto nebude zcela hladké a pružné. Těsto rozválejte do tenkého plátu obdélníkového tvaru. Na vyválené těsto rovnoměrně rozetřete jablečnou náplň. Opatrně zaviňte a dejte do pekáče. Jablečný závin pečte při 175 °C 40 minut. Nechte v pekáči vychladnout. Před podáváním posypte moučkovým cukrem.



Výživové hodnoty

Nutriční hodnota /100 g	kcal	SACHARIDY	TUKY	PROTEINY
JABLEČNÝ ŠTRŮDL	120	24 g	2 g	1 g



Suroviny

TĚSTO

- 0,5 kg mouky SCHÄR mix B,
- 450 ml vody
- 50 g olivového oleje
- Špetka soli

JABLKOVÁ NÁPLŇ

- 2 kg jablek
- 30 g cukru krystal
- 15 g čerstvě vymačkané citronové šťávy
- 1 balení (10 g) vanilkového cukru
- Skořice podle chuti



Důkladně očistěte pracovní plochy a zkontrolujte, zda je kuchyňské náčiní čisté. Vyměňte si zástěru, umyjte si ruce a připravte čisté kuchyňské utěrky a ubrusy. Pracovní desky, kuchyňské roboty, válečky na těsto, plechy na pečení a trouba představují riziko kontaminace. Pokud nemáte samostatný pult pro přípravu bezlepkových pokrmů, pro zpracování bezlepkového těsta použijte čisté velké prkénko, které bude vyhrazené pouze pro přípravu bezlepkového těsta. Skladujte prkénko tak, aby nedošlo k jeho kontaminaci. Pokud nemáte kuchyňský robot vyhrazený pouze pro zpracování bezlepkových surovin, dejte přednost ručnímu hnětení. Vyhradte si váleček, který budete používat pouze pro válení bezlepkového těsta. Pokud máte možnost, používejte pekáč vyhrazený pouze pro bezlepkové pokrmy. Pokud ne, zkontrolujte, zda je opravdu čistý, zda nemá praskliny a poškozené okraje, ve kterých by mohly zůstat připravené zbytky pokrmů obsahujících lepek, a vyložte pečicím papírem. Pokud nemáte samostatnou troubu, která se používá pouze pro přípravu bezlepkových jídel, před pečením bezlepkového pokrmu vypněte ventilaci. Pečte v nejvyšší poloze.

MOUKA: Jedná se o vysoce rizikový produkt. Je nutné použít výhradně ověřenou bezlepkovou mouku. Vyžádejte si od dodavatele potvrzení výrobce a analytickou zprávu nebo certifikát. Kupujete-li mouku v maloobchodě, vybírejte z produktů s nápisem „bez lepku“ a označených symbolem přeškrtnutého klasu. Zkontrolujte, že výrobek neobsahuje bezlepkový oves, protože někteří celiaci reagují na bezlepkový oves stejně jako na oves obsahující lepek.

OLIVOVÝ OLEJ: Rostlinné oleje jsou přirozeně bezlepkové.

SŮL A CUKR: Sůl a cukr jsou přirozeně bezlepkové, ale použijte nekontaminovanou sůl a cukr (případně otevřete nové balení). Buďte opatrní – v kuchyni se často používá stejná lžice na sůl/cukr a mouku.

JABLKA: Použijte přirozeně bezlepkové čerstvé ovoce. Opláchněte pod tekoucí vodou, oloupejte a čistým nožem nakrájejte na čistém prkénku. Jablka nastrouhejte důkladně umytým struhadlem, které nepoužíváte na strouhání surovin obsahujících lepek (struhadlo by se mělo používat výhradně na bezlepkové potraviny). Mražené, nakládané, sušené, krájené nebo pasírované ovoce představuje vyšší riziko než ovoce čerstvé. Pokud používáte jakékoli zpracované (např. mražené, nakládané) ovoce, vyžádejte si od dodavatele potvrzení, že výrobek neobsahuje lepek (ani ve stopovém množství) a nemůže být kontaminován.

CITRONOVÁ ŠTÁVA: Vymačkejte šťávu z čerstvých citronů. Pokud používáte průmyslově připravenou šťávu nebo koncentráty, vyžádejte si od dodavatele potvrzení, že výrobek neobsahuje lepek (ani ve stopovém množství) a nemůže být kontaminován.

VANILKOVÝ CUKR: Ochucené cukry (vanilkový, rumový), prášková a tekutá aromata mohou být kontaminovány při výrobě a/nebo během balení. Od dodavatele si vyžádejte potvrzení, že výrobek neobsahuje lepek (ani ve stopovém množství) a nemůže být kontaminován. Pokud nakupujete v maloobchodě, vybírejte pouze produkty, které jsou označeny symbolem „bez lepku“. Vanilkový cukr si můžete vyrobit i sami. Vanilkové lusky, které jsou přirozeně bezlepkové, omijte pod tekoucí vodou, osušte je čistou papírovou utěrkou, rozkrojte, vložte do suché čisté sklenice s cukrem a nechejte uležet.

SKOŘICE: přirozeně bezlepková, ale může být kontaminována během balení. Vyžádejte si od dodavatele potvrzení, že skořice neobsahuje lepek (ani stopové množství) a nemůže být kontaminována.

OVOCNÝ SALÁT SE ŠLEHAČKOU



Postup

Ovoce oloupejte, nakrájejte na kousky a podle chuti osladte. Smetanu ušlehejte a přidejte k ovocnému salátu těsně před podáváním.

Volitelné: Do ovocného salátu můžete přidat i kopeček bezlepkové zmrzliny. Použijte zmrzlinu s označením „bez lepku“!



Suroviny

- Jakékoli čerstvé sezónní ovoce (jablka, třešně, hrušky, jahody, banány, pomeranče)
- Přírodní smetana ke šlehání (bez přísad)
- Cukr



Výživové hodnoty

Nutriční hodnota/100 g	kcal	SACHARIDY	TUKY	PROTEINY
	125	23,5 g	3,4 g	1,5 g

Důkladně očistěte pracovní plochu a zkontrolujte, zda je kuchyňské náčiní čisté. Použijte čistou zástěru, umyjte si ruce a připravte si čisté kuchyňské utěrky. Ujistěte se, že ruční mixér, který budete používat ke šlehání smetany, je zcela čistý.

SMETANA KE ŠLEHÁNÍ: Přírodní smetana ke šlehání bez přísad je přirozeně bezlepková a nepředstavuje žádné riziko. Pokud používáte smetanu ke šlehání s přísadami nebo šlehačku ve spreji, která obsahuje přísady, vyžádejte si od dodavatele potvrzení, že výrobek neobsahuje lepek (ani ve stopovém množství) a nemůže být kontaminován.

OVOCE: Použijte přirozeně bezlepkové čerstvé ovoce. Opláchněte ovoce pod tekoucí vodou, oloupejte a čistým nožem nakrájejte na čistém prkénku. Mražené, nakládané, sušené, krájené a pasírované ovoce představuje vyšší riziko než ovoce čerstvé. Pokud používáte jakékoliv zpracované (např. mražené, nakládané) ovoce, vyžádejte si od dodavatele potvrzení, že výrobek neobsahuje lepek (ani ve stopovém množství) a nemůže být kontaminován.

CUKR: Cukr je přirozeně bezlepkový, použijte však nekontaminovaný cukr (případně otevřete nové balení). Buďte opatrní – v kuchyni se často stejnou lžící nabírá cukr a mouka.

ZMRZLINA: Zmrzlina je zpracovaný mléčný výrobek, který může obsahovat lepek. Lze jej použít pouze v případě, pokud máte od výrobce potvrzení, že výrobek neobsahuje lepek (ani ve stopovém množství) a nemůže být kontaminován. Pokud nakupujete v maloobchodě, vyberte výrobek, který je označen slovy „bez lepku“ a/nebo licencovaným symbolem (přeškrtnutý klas).

Osvědčené postupy – správná praxe

Přístup k bezlepkové dietě a jídlům splňujícím tato kritéria může být pro celiaky obzvláště obtížný v institucích, jako jsou nemocnice, školy, školky nebo jesle, ale také při socializaci nebo cestování, v hotelech nebo restauracích. Zde předkládáme několik příkladů správné praxe, které vás mohou inspirovat k nezbytným změnám a iniciovat tak vznik dalších příkladů.

RESTAURACE

Bezlepková restaurace Cojzla (Slovinsko, Lublaň)

Cojzla je místem, kde si celiaci a všichni strávníci s přísnou bezlepkovou dietou mohou bez obav dopřát bezpečnou a kvalitní bezlepkovou stravu.

Cojzla je první 100% bezlepková restaurace ve Slovinsku. Igor Mihelič, majitel a šéfkuchař restaurace Cojzla, se s potřebou bezlepkové diety setkal v okamžiku, kdy byla u člena jeho rodiny diagnostikována celiakie. Uvědomil si, že lidé s celiakií jsou ochuzeni o mnoho gurmánských požitků, zejména v restauracích, neboť bezlepkové pokrmy jsou kvůli možnosti kontaminace dostupné pouze ve 100% bezlepkových provozech. Pro kuchaře vzděláním i srdcem, s letitými zkušenostmi ve špičkových restauracích, včetně restaurantů s michelinskou hvězdou, bylo otevření bezlepkového lahůdkářství přirozeným krokem vpřed, a tak vznikla Cojzla. Cojzla je místo, kde si celiaci a další osoby s přísnou bezlepkovou dietou mohou bez obav dopřát bezpečné a kvalitní bezlepkové pokrmy.

Deli Cojzla v BTC Ljubljana je spojením nostalgických, téměř zapomenutých způsobů přípravy pokrmů s moderní mentalitou a technikami přípravy jídel. Recepty vznikaly promyšleně a

s pomocí srdečných hostů. V Cojzle jsou k dispozici různé bezlepkové pokrmy, od 100% pohankových nudlí až po falafel „vařený v páře“ zabalený v kynuté pohankové palačince. Pro ty, kteří by rádi ochutnali trendy burger, existuje také několik různých možností. Tým Cojzla neustále hledá nová a vzrušující jídla. Mezi prvními výzvami byl jablečný koláč bez přidaného





cukru, o něco později přibyly kynuté 100% pohankové palačinky s mozzarellou a zeleninou, následovala červená čočka s chia semínky a psylliem a nedávno přibyl jedinečný chléb s droždím a kváskem – je k dispozici dokonce i s čokoládou. Cojzla nabízí gurmánský zážitek pro všechny, kteří z různých důvodů nemohou jíst lepek, a pro každého, kdo se odváží vyzkoušet něco nového a delikátního.

Igor Mihelič, který sleduje novinky v oblasti bezlepkových výrobků, dobře zná požadavky na bezlepkovou dietu a neustále se v tomto oboru vzdělává. Své odborné znalosti a dovednosti předává zaměstnancům, kteří se učí a rozšiřují své znalosti s jeho praktickou i teoretickou podporou. Jsou vždy připraveni sdílet svou práci, její úskalí, problémy a příklady dobré praxe s ostatními poskytovateli bezlepkových jídel a jejich personálem a kuchaři. Hlavním posláním týmu Cojzla je přenést malou část své energie na hosty prostřednictvím jídla. Postarají se také o to, aby návštěva celiaků v Cojzle byla příjemná, bezstarostná a plná dobrých chutí. (Autoři: Simona Kalšán Kildenfoss a Igor Mihelič).

Bezlepková restaurace Maša (Srbsko, Bělehrad)

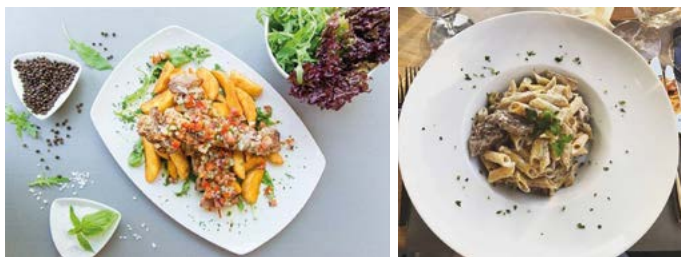
Bezlepková jídla mohou být bezpečná a současně atraktivní.

Restaurace MAŠA byla založena před bezmála pěti lety v Bělehradě a myšlenka otevření vzešla z osobních potřeb majitelů a vlastních zkušeností s celiakií.

Tvrdá realita nemožnosti vejít do pekárny, restaurace nebo některého ze slavných řetězců rychlého občerstvení a dostat jídlo, které neobsahuje lepek, výrazně komplikuje a omezuje každodenní život. Vedla nás touha některým lidem tuto situaci ulehčit a těm ostatním přiblížit bezlepkovou dietu, proto jsme vytvořili koncept restaurace, která podává bezlepková jídla připravená z kvalitních surovin v přísně kontrolovaném prostředí. Největší výzvou, které jsme čelili na samém začátku, bylo překonat předsudky o bezlepkových potravinách a ukázat skutečnost, že taková dieta neznamená vzdát se bezpečných a chutných jídel.

Naším posláním bylo seznámit lidi se skutečností, že všechny oblíbené a vyhlášené speciality chutnají překvapivě dobře, jsou-li připraveny z bezlepkových potravin.

Restaurace MAŠA je jedinou 100% bezlepkovou restaurací v Srbsku. Po pěti letech od otevření jsme hrdí na to, že jsme se stali nepostradatelným místem pro ty, kteří mají celiakií, i pro opravdové gurmány, kteří si prostě pochutnávají na vynikajícím jídle. Kromě slaných specialit jsme se proslavili i bezlepkovými pamlsky, které vítězí na první zakusnutí. Pozitivní komentáře na sociálních sítích a skvělé celkové hodnocení na Googlu ukazují, že tento druh konceptu restaurace byl potřebný. Jsou také jedním z indikátorů, že to, co děláme, je dobré a věříme, že jsme přispěli ke zlepšení kvality života lidí s celiakií. Zvláštní pozornost věnujeme kontrole kvality a pečlivě vybíráme suroviny, ze kterých naše jídla připravujeme. Vytvořili jsme nové přístupy a zdokonalili naše kulinářské znalosti tak, aby si svá oblíbená jídla mohli bez obav



vychutnávat i lidé s celiakií. S vědomím důležitosti existence takové restaurace proto i nadále oddaně pracujeme na udržení vysokých standardů kvality a zdokonalování naší nabídky.

(Autorka textu: Danka Drobnjak)

Bezpečková restaurace L'Amande - (Rumunsko, Bukurešť)

Dezerty bez lepku, první bezpečková franšíza z Rumunska

Příběh restaurantu L'Amande – Desserts sans gluten začal v roce 2016. Začátky byly velmi těžké, protože výrobci a distributoři surovin neznali koncept a význam bezpečkových surovin. Začali jsme pouze s jedním druhem mouky přivezeným z Maďarska a jen s několika produkty, jako jsou sušenky a koláče. Ani přizpůsobení receptur nebylo jednoduché, protože jak známo, bezpečková mouka se chová úplně jinak než mouka pšeničná.

Krok za krokem, vytrvalostí a vzděláváním našich distributorů se nám dařilo rozšiřovat sortiment o chléb, pizzu, pečivo, koblihy, croissanty, jejichž chuť je obzvláště dobrá, předčí dokonce i bezpečkové výrobky. Úspěch receptur spočívá ve spoustě práce, mnoha neúspěších, souvisí s vedlejšími škodami jako např. spoustou plýtvaných surovin.

Zároveň se nám dařilo získávat stále více distributorů, kteří dělali vše pro to, aby pro nás našli bezpečkovou surovinu, ale i suroviny

bez mléčných bílkovin či stop vajec; mnoho našich produktů je připraveno tak, aby je mohly bezpečně konzumovat i osoby s jinými alergiiemi a intolerancí.

Skutečnost, že Rumunská asociace pro nesnášenlivost lepku (ARIG) za námi stála od samého začátku, nám přinesla důvěru celiaků z celé země a společně jsme přinesli mnoho radosti zejména dětem z akcí a workshopů, organizovaných v průběhu let.

Co jsme se za těch pět a půl roku naučili: že můžete dělat úžasné věci, pokud máte vedle sebe lidi, kteří chápou, co znamená „potřeba“, ale také to, jakou vášně a radost můžete svou prací přinést lidem kolem vás. Jsme rádi, že jsme první akreditovanou bezpečkovou cukrárnou v Rumunsku, ale také kvůli skutečnosti, že jsme považováni za jednu z nejlepších cukráren v Bukurešti, i když jsme bezpečkoví.

L'Amande - desserts sans gluten je první bezpečková franšíza v Rumunsku, která má v současnosti jednu provozovnu v Bukurešti, jednu franšízu v Bacau a další franšízu v Temešváru.

Autorka textu: Daniela Alecse



Pizzeria Viitorului (Rumunsko, Bukurešť)

První smíšená restaurace v Bukurešti

Jmenuji se Mihai a od roku 2016 vlastním pizzerii v Bukurešti.

Po krásných zážitcích v oblasti bezlepkového stravování v Itálii jsem v roce 2018 přidal do jídelního lístku své pizzerie některé bezlepkové pokrmy. Později jsem začal spolupracovat s Asociací celiaků v Rumunsku (ARIG) a v roce 2019 jsem skutečnost, že provozuji první bezlepkovou smíšenou provozovnu v Bukurešti, oficiálně potvrdil zapojením do programu Eating Out.

Od začátku používáme samostatný postup na přípravu bezlepkové pizzy a dodržujeme nej přísnější opatření pro zamezení kontaminace. Bezlepkovou pizzu jsem připravoval a stále připravuji osobně. Personál pizzerie je velmi dobře vyškolen pro podávání bezlepkové pizzy při dodržení maximální bezpečnosti.



Díky spolupráci se sdružením ARIG a využití jejího programu Eating Out jsem vešel ve známost komunity celiaků nejen v Bukurešti, ale také mimo město, a během krátké doby jsem si vybudoval pevnou pozici v komunitě.

V průběhu let jsem poznal, jak je obtížné získat si důvěru celiaků. Bezlepkovou pizzu proto vyrábím osobně a moji zákazníci na této skutečnosti zakládají svou důvěru.

Během pandemie mi moje bezlepkové výrobky pomohly přežít v situaci, kdy mnoho dalších provozovatelů v mém okolí zavřelo své podniky, ať už se jednalo o velké či malé restaurace. Moji klienti mě po celou dobu rozumí



a podporují mě a pravidelnými objednávkami bezlepkové pizzy mi zajistily potřebný příjem, abych pizzerii udržel v provozu.

Pro lidi s celiakií je nesmírně důležité vědět o bezpečném místě, kde si mohou vychutnat bezlepkový pokrm se svými blízkými. Pokud by každá restaurace zařadila do své nabídky alespoň 2-3 bezpečná bezlepková jídla, získala by tak novou skupinu vděčných a nadšených zákazníků, kteří by ji podporovali a pomohli překonat toto těžké období.

Autor textu: Mihai Sterie

JESLE A ŠKOLKY (Bulharsko, Varna)

Úvod – Popis výchozí situace

Ve městě Varna v Bulharsku bylo podniknuto několik kroků k vyhodnocení situace ve školkách a jeslích, přijetí nezbytných organizačních a regulačních zásahů a vytvoření dostupnosti bezlepkové a bezmléčné diety pro děti ve věku od 1 do 7 let, které potřebují speciální dietu.

Před zavedením této správné praxe se jesle a školky potýkaly s některými problémy s poskytováním bezlepkových jídel. Celostátní legislativa existuje již léta. Podle platných předpisů musel jídelníček v dětských zařízeních splňovat požadavky na dietní výživu v závislosti na onemocnění dítěte. Tento zákon však nevstoupil v účinek.

Organizační potíže zahrnovaly nutné proškolení personálu o požadavcích a postupu přípravy specializované výživy, povinném zamezení jakékoliv kontaminace a plnění dietních požadavků dětí nahrazováním různých druhů potravin. Další obtíže spočívaly ve skutečnosti, že přípravu jídla a podávání potravin v jeslích ve městě Varna zajišťují 2 různé městské podniky, ve kterých probíhalo vzdělávání odděleně.

Sortiment potravin používaných ve školkách v Bulharsku je

regulován prostřednictvím veřejných zakázek a změny nebo přidávání „speciálních potravin“ je složité a obtížné. Dalším problémem jsou finanční obtíže, protože garantovanou vysokou kvalitou specializovaných bezpečkových potravin provází vyšší cena a jsou zapotřebí další finanční zdroje.

Zúčastněné strany

Řešení těchto problémů bylo zahájeno v roce 2014, kdy město Varna realizovalo studii týkající se počtu dětí vyžadujících zvláštní výživu a jejich potřeb.

Bylo uspořádáno několik workshopů, diskuzí a edukačních programů. Zúčastněnými stranami se staly město Varna, Bulharská společnost dětské gastroenterologie, hepatologie a výživy (BULSPGHAN), Regionální zdravotní inspekce, Univerzitní nemocnice sv. Marina ve Varně, Bulharská agentura pro bezpečnost potravin – region Varna, patientská organizace „Národní asociace pro vzácná onemocnění“ a sdružení „Celiakie“, a dále přední dětské lékaři a odborníci na výživu a rodiče dětí se speciálními stravovacími potřebami. Zapojily se i firmy zajišťující výživu pro jesle a školky.

Postupy, provedené změny

Potřeba legislativního rámce a protokolů vedla k ustavení komise pro stanovení dietních režimů dětí. Komise složená z odborníků na výživu, pediatrických specialistů a zaměstnanců města Varna stanovila několika režimů pro osoby s potravinovou intolerancí včetně celiakie. Speciální dětské diety a jídelníčky byly po dobu dalších 2 let hodnoceny vyškoleným odborníkem na výživu. Čtyři dietní režimy zahrnovaly bezpečkové menu, bezmléčné menu, kombinovaný bezmléčný a bezpečkový režim a jídelníček bez všech hlavních alergenů: lepku, mléka, ryb a vajec. Tyto režimy jsou k dispozici od 4. 1. 2022 i pro kojence a malé děti, které nenavštěvují zařízení denní péče ve Varně.

Dosažené úspěchy a nově vzniklé povědomí vedly v jeslích a

mateřských školách k některým praktickým změnám s trvalým přínosem.

Byla zpracována vnitřní pravidla pro firmy zajišťující výživu a speciální instrukce pro přípravu pokrmů. Byly deklarovány potřebné produkty a provádí se individuální školení personálu specialistou v oboru výživy. Potřebné dietní produkty jsou řádně deklarovány a je dodržována přísná hygiena během procesu přípravy. Jídlo je skladováno a připravováno s využitím samostatného nádobí a samostatného kuchyňského náčiní, aby byla zajištěna absolutní nepřítomnost lepku v příslušných pokrmech. Nádobí je trvale označeno a vzorky připravovaného jídla jsou skladovány po dobu 48 hodin.

Ve Varně se díky vynaloženému úsilí podařilo splnit potřeby dětí vyžadujících bezpečkovou dietu. Zavedený systém funguje dobře a proces sledování dětí je vynikající. Pacienti jsou pravidelně sledováni zdravotníky a probíhá interní hodnocení potřeb a úspěchů.

Závěr/Poučení

Od deklarované dostupnosti bezpečkových jídel ve školkách a jeslích ve Varně až po úspěšnou implementaci může nyní město Varna sloužit jako příklad zavedení správné praxe. **Tyto změny bylo možné zavést pouze díky trvalému úsilí všech zúčastněných stran. Implementace efektivního vytváření sítí, provázaná komunikace a organizovaná spolupráce se všemi partnery se staly vzorem, který slouží jako poučení z realizovaného projektu.**

Tyto úspěchy mohou být přínosem pro různé instituce po celé zemi. Počátkem roku 2021 byla založena jídelna (kuchyně) poskytující zdravou výživu pro děti do tří let, kojencům a batolatům s potravinovou alergií a přecitlivělosti na potraviny, která je finančně provozována městem a je zaměřená na děti nenavštěvující jesle. Jídelna zahájila činnost 4.1.2022. Díky kvalitní spolupráci s Národním centrem veřejného zdraví bude

vydána kniha receptů a připravuje se analýza, která by mohla tento pozitivní vývoj dále usnadnit.

NEMOCNIČNÍ JÍDELNA (Chorvatsko, Záhřeb)

Návrh a vyhodnocení bezpečkového protokolu HACCP v dětské nemocnici

Úvod – Popis výchozí situace

Jednou z klíčových funkcí nemocničních jídelen je příprava jídel pro pacienty se speciálními dietními požadavky, jako jsou potravinová intolerance nebo alergie. V důsledku celiakie a poruch souvisejících s lepem, jako je alergie na pšenici a citlivost na lepek, se postižení jedinci musí vyhýbat potravinám obsahujícím lepek a celoživotní dodržování bezpečkové diety je jedinou známou léčbou poruch souvisejících s lepem.

Zajištění bezpečkové diety je vzhledem k všudypřítomnosti lepku v západní stravě nesnadnou výzvou, je obtížné se vyhnout kontaminaci lepem. Aby se postižení jedinci vyhnuli lepku, mohou konzumovat potraviny, které přirozeně lepek postrádají nebo které byly prohlášeny za „bezpečkové“, což podle nařízení Evropské komise č. 828/2014 znamená, že obsah lepku v konečném výrobku je nižší než 20 mg/kg (ppm). Bezpečkové potraviny však mohou být kontaminovány při manipulaci nebo skladování v prostorách, v nichž dochází k manipulaci s potravinami obsahujícími lepek, nebo při zpracování nevhodnými kuchyňskými postupy nebo dokonce při nedostatečném mytí nádobí. Všechny subjekty, které vyrábějí, zpracovávají, přepravují nebo prodávají potravinářské produkty, jsou ze zákona povinny zavést systém analýzy rizika a stanovení kritických kontrolních bodů (HACCP), ve kterém jsou definovány potenciálně rizikové situace pro každý pracovní proces, a přijmout zákonná kontrolní opatření k ochraně a minimalizaci rizika. Taková implementace však sama o sobě nezaručuje, že provozovny potravin připravují spolehlivě a bezpečně bezpečkové potraviny.

Jedním z problémů spojených se zajištěním skutečně bezpečkové diety je skutečnost, že většina zemí nemá zavedené standardní postupy pro sledování obsahu lepku v potravinách. Ve skutečnosti nejsme obeznámeni s existencí bezpečkového protokolu HACCP pro nemocniční kuchyňské systémy. Cílem této studie bylo proto vyvinout, implementovat a validovat protokol HACCP pro výrobu bezpečkových pokrmů v nemocniční jídelně, zahrnující důslednou kontrolu obsahu lepku.

Zúčastněné strany

Tento výzkumný projekt byl realizován v nemocniční jídelně na Oddělení dietetiky a výživy Dětské nemocnice v Záhřebu (Chorvatsko). Testování vzorků prováděla Katedra kontroly kvality potravin Fakulty potravinářské technologie a biotechnologie Univerzity v Záhřebu a Divize bezpečnosti a kvality potravin a spotřebního zboží při MZ Chorvatské republiky pro analýzu bezpečnosti potravin, a Fakultní ústav Andrije Štampara pro vzdělávání v oblasti veřejného zdraví.

Postup, provedené změny

Byl ustaven HACCP tým a jeho předsedou byl zvolen odborník na bezpečnost potravin. Za členy týmu byli jmenováni odborník na výživu, dodavatel potravin, kuchař, zdravotní sestra a několik dalších odborníků. Tým analyzoval riziko kontaminace lepem při výrobě jídla na základě standardního vývojového diagramu (Organizace pro výživu a zemědělství Organizace spojených národů, 1998) a stanovil kritické kontrolní body, související kritické limity, postupy pro dohled nad přípravou pokrmů a nápravná opatření na základě „Směrnice HACCP pro přípravu bezpečkových produktů“ (AOECS, 2015). Tento proces vedl k vypracování protokolu HACCP pro přípravu bezpečkových jídel (tabulka níže), který byl následně využit k výškolení a hodnocení nemocničního personálu. Postupy protokolu popisují každou fázi manipulace s produktem, od surovin až po distribuci konečnému spotřebiteli, a stanovují opatření pro zamezení kontaminace lepem a pro účinnou odezvu v případě kontaminace. Protokoly HACCP by

měly být přizpůsobeny podle velikosti, aktivit a omezení konkrétní přípravy jídel nebo kuchyně.

Protokol HACCP pro bezpečkové pokrmy

Byl ustaven HACCP tým a jeho předsedou byl zvolen odborník na bezpečnost potravin. Za členy týmu byli jmenováni odborník na výživu, dodavatel potravin, kuchař, zdravotní sestra a několik dalších odborníků. Tým analyzoval riziko kontaminace lepkem při výrobě jídla na základě standardního vývojového diagramu (Organizace pro výživu a zemědělství Organizace spojených národů, 1998) a stanovil kritické kontrolní body, související kritické limity, postupy pro dohled nad přípravou pokrmů a nápravná opatření na základě „Směrnice HACCP pro přípravu bezpečkových produktů“ (AOECS, 2015). Tento proces vedl k vypracování protokolu HACCP pro přípravu bezpečkových jídel (tabulka níže), který byl následně využit k vyškolení a hodnocení nemocničního personálu. Postupy protokolu popisují každou fázi manipulace s produktem, od surovin až po distribuci konečnému spotřebiteli, a stanovují opatření pro zamezení kontaminace lepkem a pro účinnou odezvu v případě kontaminace. Protokoly HACCP by měly být přizpůsobeny podle velikosti, aktivit a omezení konkrétní přípravy jídel nebo kuchyně.

Edukace pracovníků kuchyně

Veškerý personál kuchyně (20 pracovníků), včetně šéfkuchaře a pomocných kuchařů, byl poučen o protokolu HACCP a problematice přípravy bezpečkových potravin.

Poučení zahrnovalo základní informace o lepku, např. co je lepek a jaké jsou jeho skryté zdroje, označování bezpečkových potravin, jak se hodnotí deklarace potravin, informace o skladování, přípravě a podávání bezpečkových potravin a o křížové kontaminaci potravin. Po školení následovalo písemné a praktické hodnocení. Písemné hodnocení zahrnovalo otázky o lepku a systému HACCP s důrazem na přípravu bezpečkových potravin, postupy sledování kritických kontrolních bodů, nápravná opatření

Tabulka obsahuje kritické kontrolní body (CCP), povinné požadavky (MR) a osvědčené postupy (BP) v protokolu HACCP pro přípravu bezpečkových jídel

Položka	CCP	MR	BP
1. Řízení dodávek v rámci potravinového řetězce			
Certifikáty o analýze potravin od dodavatelů	+		
Deklarace	+		
Alternativní dodavatel	+		
2. Skladování			
Vstup potravin - kontrola balení		+	
Přesně naplánované úložné prostory	+		
Hermeticky uzavřené boxy	+		
Originální balení	+		
V případě prostorového omezení: police s bezpečkovými potravinami nad policemi s potravinami obsahujícími lepek	+		
3. Výběr receptů a ingrediencí			
Jídelní lístek s přesnými a správnými údaji		+	
Jednoznačné a jedinečné názvy		+	
Dokumentace receptů na všechna bezpečková jídla		+	
Kontrola deklarací potravin / složek v době přípravy jídla		+	
4. Příprava jídel			
Čas, prostor, návrh výrobní cesty	+	+	
Zařízení vyhrazená pouze pro přípravu bezpečkových pokrmů	+		
Náčiní a zařízení	+		+
Větrání a klimatizace		+	

Položka	CCP	MR	BP
5. Značení a skladování finálního produktu a/nebo polotovarů potravin	+	+	
6. Přeprava a distribuce potravin			
Hygiena rukou při přepravě	+		
Distribuce (označení bezpečkových potravin, oddělení bezpečkových potravin a potravin s obsahem lepku při přepravě)		+	
7. Personál, hygiena a školení	+		
Plakáty nebo tabule s pokyny nebo poučením jsou k dispozici		+	
Průběžné školení			+
8. Koordinátor bezpečnosti potravin			+
9. Metody komunikace při výrobě bezpečkových potravin		+	
10. Dokumentace		+	
11. Postupy při podezření na kontaminaci			
Žádná složka podezřelá z kontaminace nesmí být dále používána nebo distribuována	+		
Stížnost, reklamacie / stažení			+
12. Analýza vzorků		+	

v případě prokázání možné kontaminace lepkem v průběhu sledování, správné oblečení při přípravě bezpečkových potravin a mytí zařízení používaného k přípravě bezpečkových potravin. Z 20 zaměstnanců 18 složilo písemnou zkoušku. Následovalo praktické hodnocení, při kterém hlavní kuchař a pomocní kuchaři sledovali přípravu bezpečkového jídla po dobu 3 dnů, a tímto hodnocením prošlo 17 zaměstnanců.

Odběr vzorků potravin

Následovala rozsáhlá studie zahrnující odběr vzorků potravin před zavedením a po zavedení protokolu HACCP. Celkem bylo

analyzováno 38 vzorků po dobu 12 měsíců.

Výsledky

Hladiny lepku ve všech 38 vzorcích potravin byly pod limitem 20 mg/kg definovaným Evropskou unií. Nejvyšší koncentrace lepku (> 10 mg/kg) byly zjištěny v cereáliích a pokrmech na bázi cereálií: polentě, syrové rýži a rizotu.

Individuální denní příjem lepku při bezpečkové dietě připravené podle protokolu HACCP byl stanoven odhadem na základě jednotlivých porcí jídla a výsledků testu ELISA pro detekci glutenu. Při konzumaci nemocniční bezpečkové diety se průměrný denní příjem lepku u pacientů pohyboval zhruba v rozmezí 3,22 až 6,64 mg/den, a konzervativní odhad denního limitu pro příjem lepku činil 10 mg/ml.

Závěr / Poučení

CHZ má zavedený HACCP, který je patrně velmi vhodný pro požadavky nemocniční kuchyně, kde je nutné přesně připravovat velké množství receptů, speciálních diet a nabídek.

Situace v CHZ prokazuje, že protokol HACCP pro přípravu bezpečkových potravin lze úspěšně implementovat i v nemocniční kuchyni a že dokonce i při vhodných postupech existuje značné riziko přítomnosti nízké hladiny lepku v nominálně bezpečkových potravinách, jako je rýže, které pravděpodobně odráží kontaminaci během manipulace před dodáním do naší kuchyně. To zdůrazňuje potřebu nepřetržitého monitorování hladin lepku v kritických kontrolních bodech podél celé dráhy výroby potravin, kterého lze dosáhnout účinnou a spolehlivou metodou R5 ELISA.

Text byl upraven pro potřeby informační brožury pro poskytovatele stravovacích služeb, na základě článku:

Design a vyhodnocení bezpečkového protokolu HACCP v dětské nemocnici

Diana Vukman, Petra Viličnik, Nada Vahčić, Dario Lasić, Tena Niseto, Ines Panjkota Krbavčić, Ksenija Marković, Martina Bituh

Seznamy obsah jsou dostupné na ScienceDirect, Food Control 120 (2021) 107527, domovská stránka časopisu: www.elsevier.com/locate/foodcont

Zkušenosti celiaků

Zkušenosti celiaků nám poskytují další informace o tom, jak je důležité alespoň minimálně porozumět speciálním stravovacím potřebám celiaků, a to i pro osoby, které se nepodílejí na přípravě bezlepkových pokrmů.

Špelova zkušenost (student, Slovinsko)

Stravování bez lepku mimo domov – pravděpodobně jedním z nejčastějších důsledků nedostatečné nabídky bezlepkových jídel je, že celé rodiny nebo skupiny lidí upustí od stravování mimo domov a zvolí vlastnoruční přípravu bezlepkových pokrmů.

Větší část svého života jsem prožil s diagnózou celiakie. Většina, ne-li všechny, mé vzpomínky na jídlo mimo domov jsou proto nějakým způsobem spojeny s ubezpečováním, že jídlo, které konzumuji, je bez lepku. Najít restauraci, která takové jídlo nabízí, není vždy jednoduché. Moje možnosti jsou většinou omezené jen na pár míst, někdy se mi najít vhodné stravovací zařízení vůbec nepodaří. Je to smutné, protože dnešní společenský život se točí kolem jídla, zejména mimo domov. Nedostatek restaurací, které nabízejí bezlepková jídla, nás bezlepkáře přivádí do složitých situací. Trapně sedíte u stolu, nic jste si neobjednal, zatímco vaši přátelé nebo rodina se u jídla cítí špatně – myslím, že v podobné situaci jsme se ocitli všichni a děsíme se jí skoro stejně jako lidé kolem nás. Kvůli těmto problémům se mnoho lidí na bezlepkové dietě začne zcela vyhýbat situacím souvisejícím s jídlem a neúmyslně tak vstupují do společenské izolace. Pravděpodobně jedním z nejčastějších důsledků nedostupnosti bezlepkového

jídla je, že se celé rodiny nebo skupiny lidí rozhodnou upustit od stravování mimo domov a začnou si připravovat jídlo sami. Rozšíření sítě restaurací, které nabízejí bezlepkové jídlo, by proto lidem s bezlepkovou dietou výrazně zlepšilo kvalitu života.

Samozřejmě nestačí pouze poskytovat bezlepkové jídlo, ale je třeba také mít jistotu, že je jídlo skutečně bezpečné pro někoho, jako jsem já. Tím chci říci, že člověka, který mi sdělí, že mi nemůže zaručit naprostou bezpečnost připraveného jídla, si vážím mnohem více než člověka, který mi lže a naservíruje mi jídlo s lepkem. V průběhu let jsem zažil různé situace, včetně zážitků, kdy mi poučený personál donesl znamenité a bezpečné jídlo.

Pozitivní zkušenost– Bolzano, ITÁLIE

Moje rodina a já jsme poměrně náruživí cestovatelé. Itálie je samozřejmě proslulým rájem pro všechny lidi na bezlepkové dietě. I tak mě stále překvapuje poučenost a ochota většiny lidí, kteří pracují v oblasti stravovacích služeb.

Během našeho pobytu v Bolzanu jsme se s rodinou rozhodli vyrazit na brzkou večeři. Restaurace, kterou jsme navštívili, inzerovala široký výběr bezlepkových jídel. Servírka nám vysvětlila, jak se bezlepkové jídlo vyrábí a jakým způsobem se vyhýbají křížové

kontaminaci. Když nám přinesla chléb, postavila chléb s lepkem dál ode mě před rodiče a upozornila mě, že ho nemám jíst. Můj chléb byl přinesen samostatně a odlišně zabalen v papírovém sáčku. Později jsme si všimli, že se lišily i talíře, na kterých se jídla servírovala. Bezlepková jídla se podávala na modrých talířích a byla označena malým praporkem, zatímco „normální“ jídla byla na bílých nebo hnědých talířích.

Zaměření na detail a péče, kterou pracovníci vynakládají, aby zabránili kontaminaci a záměně nádobí, dokonce i v době, kdy už je jídlo na stole, a trpělivé odpovědi servírky na naše otázky dokazují, že v tomto zařízení jsou opravdu dobře informováni bezpečně přípravě bezlepkových pokrmů.

Negativní zkušenost – Burgery v Belgii

Při cestách vlakem po Evropě – zejména po Evropě severní – nemáte mnoho příležitostí, jak získat bezpečné bezlepkové jídlo, pokud nejste ve velkém městě. Samozřejmě na internetu najdete řadu různých míst, která nabízejí „bezlepkové“ jídlo, člověk by se však neměl spoléhat pouze na internetovou nabídku. Vždy je vhodné zeptat se číšníka (nebo jiného obsluhujícího pracovníka), jak se vaše jídlo připravuje. Ti, kteří chápou skutečný význam pojmu „bezpečné jídlo pro celiaka“, pochopí vaše obavy a rádi odpoví.

V Belgii mě zachránila absence slepé důvěry v nálepku „GLUTEN-FREE“. Po návštěvě několika „bezlepkových“ restaurací, kde se nakonec ukázalo, že pro mě žádné jídlo nemají, jsme s přáteli dorazili do restaurace, ve které nabízeli „bezlepkové hamburgery v certifikované bezlepkové housce“. Když si číšník přišel pro naši objednávku, zběžně jsem se ho zeptal, jak se jídlo připravuje a jestli podnikají nějaké preventivní kroky, aby zabránili křížové kontaminaci. Okamžitě se začal bránit a mé otázky se vyhýbal, proto mě okamžitě přepadly pochybnosti, že číšník ví, o čem mluvím. Přinesl mi však zabalenou certifikovanou housku, aby mi

ukázal, jak se jídlo uchovává, a vše se zdálo být v pořádku. Asi bych si jídlo nakonec neobjednal, ale zaujalo mě, že mají „venkovní“ kuchyni, a budu moci přípravu jídla sledovat. Rozhodl jsem se burger objednat a sledovat, co se stane.

Obsluha přinesla housku zabalenou přesně tak, jak mi číšník ukázal – skvělé! Pak už šlo všechno rychle z kopce. Jakmile kuchař otevřel balíček, všechny iluze o „bezlepkovém“ jídle se rozplynuly. Nad mojí bezlepkovou houskou připravoval kuchař ostatní housky s lepkem, přílohy byly stejné, používal se i stejný toustovač.

Číšník zřejmě zpozoroval, jak se dívám na to utrpení, a vzpomněl si, že jsem mu vyprávěl o všech následcích, které bych mohl mít, kdybych požil jídlo s lepkem. Několik minut jsem sledoval, jak připravují můj burger, a pak jsem k číšníkovi přistoupil a chtěl jsem svou objednávku zrušit. Nabídl mi zrušení sám, ještě než jsem stačil promluvit, a dokonce se mi zdálo, že se mu citelně ulevilo, když jsem souhlasil. Přesto si nejsem jistý, zda by mi burger nenaservíroval, kdybych za ním nezašel, i když věděl, že to pro mě není bezpečné.





Mirela (studentka, Chorvatsko)

Myslím, že větší informovanost o tom, že bezlepková dieta vlastně není jen módní výstřelek, ale náš jediný lék, by změnila celkové vnímání a motivovala majitele a pracovníky restaurací k tomu, aby se přizpůsobili a zaujali vstřícnější postoj ke studentům s celiakií.

Studentský život celiaka je velmi náročný. Studuji mimo své bydliště a bydlím na studentské koleji. Bezlepkové jídlo je velmi drahé a příprava bezlepkových jídel mi zabere hodně času.

Mám průkazku, která dokládá můj status studenta a slouží k dosažení příznivější ceny jídla ve studentské restauraci, nemohu ji ale použít, protože jídlo ve studentských restauracích není pro lidi s celiakií zcela bezpečné a zaměstnanci studentské restaurace nejsou ochotni pomoci ani se přizpůsobit. Mám dojem, že toho o celiakii ani o rizicích a zmírňujících opatřeních spojených s bezlepkovou přípravou jídla moc nevědí. Myslím, že znalost a informovanost o tom, že bezlepková dieta vlastně není jen módní výstřelek, ale náš jediný lék, by změnila celkové vnímání a motivovala majitele a pracovníky restaurací k tomu,

aby se přizpůsobili a zaujali vstřícnější postoj ke studentům s celiakií.

Byla bych ráda, kdybych se mohla snadněji dostat k bezlepkovým jídlům, protože bych měla více volného času a ušetřila bych. Na koleji mám malou kuchyňku, kde si každý den vařím jídlo, které si pak беру s sebou na univerzitu. Občas se mi stane, že je kuchyňka obsazená, a musím najít volnou kuchyňku v jiném patře. Vzhledem k tomu, že si jídlo připravuji i další studenti, musím vše uklízet navíc a dávat si pozor na kontaminaci. O víkendech chodím na trh a nakupuji na celý týden. Musím mít vše naplánované, protože výživa je pro mě velmi důležitá a kromě vysoké školy mám i další povinnosti.

Co se týče ostatních bezlepkových restaurací v Záhřebu, nemůžu si nijak stěžovat. Otevřelo se pár nových obchodů, kde si můžete koupit bezlepkový oběd, chlebičky, pečivo atd. Po 4 letech studentského života jsem si zvykla na každodenní přípravu jídla a dokážu ji skloubit s vysokoškolskými a ostatními povinnostmi.



Ana (pracující, Rumunsko)

Po stanovení diagnózy se můj společenský život dramaticky změnil. Ve městě, ve kterém žiji, nejsou k dispozici žádné bezpečné možnosti bezlepkového stravování.

Celiakii mi diagnostikovali, když mi bylo přes 30 let. Část svého života jsem si tedy mohla užívat „normálního“ životního stylu, chodit ven a jíst v restauracích bez jakýchkoli obav ohledně lepku. Mohla jsem jít kamkoli a kdykoli.

Po zjištění diagnózy se můj společenský život dramaticky změnil. Ve městě, ve kterém žiji, nejsou k dispozici žádné bezpečné možnosti bezlepkového stravování. Setkání s přáteli a kolegy se proměnila; jsou mnohem kratší a méně spontánní. Rozhodně už nemůžu jít kamkoli chci a kdykoli. Večer nemohu chodit spontánně ven. Nejdřív musím jít domů, něco sníst a potom jít ven a užít si čas s přáteli. Je nepříjemné sledovat, jak ostatní jedí, když se nemohu připojit a sdílet kouzlo okamžiku. Moji přátelé jsou velmi milí a podporují mě a jen zřídka jedí přede mnou, protože chápou, že by mi to nebylo příjemné, a vlastně ani jim. Nicméně čas, který trávím venku, se výrazně zkrátil a změnil se typ interakcí, protože musím držet bezlepkovou dietu.

Když potkám nové lidi, nemůžeme si jen tak zajít na oběd nebo večeři, abychom se lépe poznali jako ostatní lidé, protože u nás není žádná bezpečná provozovna nabízející bezlepkové stravování. Vzbuzují tak dojem méně otevřené osoby, méně ochotné trávit čas s přáteli, i když tomu tak není.

Byly chvíle, kdy jsem si potřebovala vybrat z nabídky něco, co bylo nejbližší bezpečné bezlepkové variantě. Často jsem měla pocit, že personál restaurací úplně nerozumí tomu, co je to lepek a jaké jsou požadavky na bezlepkovou dietu, proč je důležité vyvarovat se křížové kontaminace a jak toho lze dosáhnout.

Jsem pevně přesvědčena, že je potřeba zvýšit informovanost o celiakii a bezlepkové dietě. Musíme sdílet znalosti, zkušenosti

a osvědčené postupy se zúčastněnými stranami z restaurací, kaváren nebo stravovacích zařízení, abychom vytvořili bezpečné možnosti bezlepkového stravování pro osoby s celiakií a zlepšili tak kvalitu jejich života a umožnili jim uspokojivý společenský život. Jídlo slouží nejen k nasycení, ale je také důležitou součástí budování sociálních vazeb a trvalých vztahů a nemožnost sdílet jídlo s jinými lidmi má značný negativní dopad.



Fotografie: Unsplash, Priscilla du Preez



Online kurzy pro celiaky, zdravotníky a další zainteresované cílové skupiny

Máte celiakii? Oslovil vás v poslední době celiak?
Chtěli byste se o tomto autoimunitním onemocnění a
bezlepkové dietě dozvědět více? Chcete získat nové
poznatky o přípravě bezpečných bezlepkových jídel?

Podívejte se na náš online kurz na adrese:

<https://celiacfacts-onlinecourses.eu/?lang=en>.

Online kurz „Fakta o celiakii“ poskytuje veškeré informace o celiakii komplexně, srozumitelně a zdarma! Je k dispozici v několika jazycích: angličtině, chorvatštině, němčině, maďarštině, italštině a slovinštině a brzy také v rumunštině a češtině.

Interreg 
CENTRAL EUROPE European Union
European Regional
Development Fund

Focus IN CD

O projektu

Projekt CD SKILLS se zaměřuje na existující výzvy zdravotnického sektoru při léčbě celiakie v Podunajském regionu.

Celiakie je celoživotní systémová reakce na lepek vyskytující se v pšenici, ječmeni a žitě. Může se objevit v jakémkoli věku, ale obvykle začíná v raném dětství. Ženy jsou postiženy dvakrát častěji než muži. Bez velmi přísného dodržování bezlepkové diety mohou vzniknout závažné komplikace. Více než 1 % populace (přibližně 1,2 milionu) v Podunají může mít celiakii, přičemž mnohem větší část populace je postižena nepřímo. Má dopad na rodiny a přátele, stejně jako na instituce péče o dítě, výrobce potravin, stravovací služby, a zejména také na zdravotnictví. Asi u 80 % pacientů je diagnostika nemoci velmi pozděná nebo pacienti zůstávají nedagnostikováni, což zvyšuje riziko komplikací, které má za následek vysokou morbiditu a mortalitu, nízký výkon ve škole a vysokou absenci v práci. To má významný negativní dopad na udržitelnost sektoru zdravotní péče a společnosti. Možnými důvody jsou nízké povědomí a znalosti o nemoci, omezený přístup k diagnostickým nástrojům, omezené možnosti inovativního učení a neúčinná výměna informací.

Projekt CD SKILLS si klade za cíl tyto nedostatky

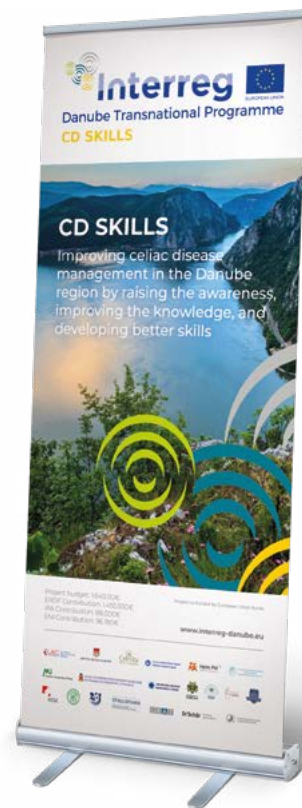
překonat a zajistit tak udržitelný sektor veřejné zdravotní péče, který bude účinně uspokojovat zdravotní a sociální potřeby pacientů a široké veřejnosti postižené celiakií.

Důležitou počáteční aktivitou projektu je vyhodnocení regionálních postupů v řízení celiakie, na které bude navazovat zavedení inovativní vzdělávací strategie kombinující tradiční přednášky a moderní e-learningové nástroje, podporované novou platformou pro výměnu informací, rozvoj efektivních strategií detekce nemoci a testování inovativních pilotních služeb zaměřených na včasné odhalení a lepší diagnostiku nemoci a jejich komplikací a zlepšení kvality života pacientů.

Hlavními dlouhodobými cíli projektu jsou zlepšení znalostí, dovedností a kompetencí zdravotnických pracovníků a pacientů i dalších zúčastněných stran a zvýšení kapacity zdravotnické služby v Podunají s cílem lépe uspokojit potřeby pacientů s celiakií a zlepšit jejich kvalitu života.

Více o projektu:

<http://www.interreg-danube.eu/approved-projects/cd-skills>



Kontakty

Národní institut pro zdraví matky a dítěte Alessandrescu-Rusescu

Pediatrické oddělení
Bdv. Lacul Tei 120
020395 Bukurešť, Rumunsko
Alina Popp, MD, PhD
stanescualina@yahoo.com

CeliVita - Living with Celiac Disease

Strojarska ulica 26
10000 Záhřeb, Chorvatsko
Ida Čarnohorski
zivotscelijakijom@gmail.com
Phone no : +385 915327712

Bulharská společnost pro dětskou gastroenterologii, hepatologii a výživu

Vladoslav Varnenčik Str BL. 142, app. 9
9002 Varna, Bulharsko
Miglena Georgieva, MD, PhD
mgeorgieva7@yahoo.com

Sdružení celiaků ČR, z. s.

Ke Karlovu 455/2,
Praha 2, 12000, Česká republika
Blanka Rubínová
info@celiaci.cz
Tel.: +420602273173

Slovinské sdružení celiaků

Ljubljanska ulica 5,
2000 Maribor
komisija@drustvo-celiakija.si
Phone no.: 023006350
www.drustvo-celiakija.si

Srbské sdružení celiaků

Vidska 1d/11
11000 Bělehrad, Srbsko
Vesna Pavkov
vesna.pavkov@gmail.com

Obec Maribor

Kancelář pro vývoj projektů
Ulica heroja Staneta 1
2000 Maribor, Slovinsko
Jasmina Dolinšek, MSc
jasmina.dolinsek@maribor.si



Danube Transnational Programme

CD SKILLS

