**Bezlepková dieta**

U stále rostoucí části populace se projevuje přecitlivělost na lepek, tzv. **celiakie**. Celiakům nezbývá nic jiného, než se ve svém jídelníčku vyhnout lepku. Bezlepková dieta tedy spočívá v eliminaci konzumace potravin obsahujících **lepek** .

**Co je to lepek?**

**Lepek (gluten**) je bílkovina nacházející se v pšenici a v některých dalších obilovinách, např. ječmen, žito, oves. Je obsažen v mouce a tedy i v těstě. Lepek je také jedním z potenciálních alergenů, a proto je třeba dodržovat [**bezlepkovou dietu**](https://www.vitalia.cz/clanky/bezlepkova-dieta-je-dozivotni/)**.**

**Jaké potraviny jsou při bezlepkové dietě vhodné?**

Základem jsou potraviny vyrobené například z prosa, rýže, brambor či kukuřice.

Lepek může být i v potravinách, kde bychom jej nečekali, i u výrobků zdravé výživy, například v některých jogurtech, sójových řezech, v čokoládě, ochucovadlech, hotových pokrmech, pudincích.

**Bezlaktózová dieta**

Bezlaktózová dieta je určená pro osoby s intolerancí na laktózu (mléčný cukr). Smyslem bezlaktózové diety je omezit přísun laktózy v jídelníčku, což má za následek zmírnění nepříjemných trávicích potíží a zlepšení celkového stavu člověka s laktózovou intolerancí.

**Co je to laktóza ?**

Laktóze se laicky říká také mléčný cukr. Jde o disacharid složený z glukózy a galaktózy. Je to látka, která se vyskytuje v mléce všech savců. Laktóza je zdrojem energie. Pro lidské tělo má několik významů. Plní funkci probiotik a zlepšuje absorbci vápníku. Laktóza je důležitou složkou při výrobě mléčných produktů a mléku dodává sladkou chuť.

Obsažena je nejen v mléce a mléčných výrobcích, ale najdeme ji také v čokoládě, oplatcích, pečivu, instantních výrobcích a uzeninách.

**Jaké potraviny jsou při bezlaktózové dietě vhodné?**

Přirozeně bezlaktózové potraviny-např. zelenina = cuketa, mrkev, brokolice, špenát, rukola, zelí, cibule, ovoce = broskve, ananas, hroznové víno, pomeranče, bobule, jablka, maso hovězí, vepřové, telecí, jehněčí, kuřecí, krůtí, husa, kachna, ryby, vejce atd.

Alternativy mléka: bezlaktózové, rýžové, mandlové, kokosové, ovesné…

Tyto alergie, ať už diagnostikované, nebo ne, se objevují i mezi našimi žáky. Ve školní jídelně proto nabízíme pro tyto případy speciálně upravenou stravu a můžeme si tak všichni pochutnat na skvělém obědě bez omezení.

Dobrou chuť