



Bezlepková svačina pro vás a vaše děti

Celiakie může postihnout každého z nás v jiném stádiu života. Řada potravin z toho důvodu musí zmizet z jídelníčku. Jana Hromádková žila v době diagnózy celiakií ve Velké Británii. Zde se setkala s výrobky Doves Farm, které zavedla při návratu do České republiky na český trh. Nyní navázala spolupráci s novým výrobcem – s firmou Nairn's ze Skotska, která vyrábí kvalitní ovesné výrobky bez lepku. Tyto produkty se podařilo zpřístupnit pro české zákazníky, a tak obohatit jídelníček o nové, chutné a především kvalitní potraviny pro celiaky. Od července 2014 jsou výrobky skotské firmy Nairn's k dostání v sítích supermarketů Kaufland.

Čistý, nekontaminovaný oves

Oves od přírody neobsahuje lepek, ale k jeho kontaminaci lepkem může dojít při kontaktu s jinými obilovinami, které lepek obsahují. O Nairn's bezlepkový oves je na farmách pečováno tak, aby ke kontamina-

ci během pěstování a mletí nedošlo. Farmáři osobně prochází pole a odstraňují jakékoliv obilí, které může způsobit kontaminaci, zajišťují, že kombajn je po každé sklizni vyčištěn a testují všechny kamiony s nezpracovaným ovsem, které do mlýna při-

jíždí nebo z něj odjíždí. Všechny Nairn's bezlepkové výrobky se pečou ve specializovaných bezlepkových pekárnách a jsou testovány v souladu se standardem schválených organizací Coeliac UK.

Výrobky na sobě mají logo s přeškrtnutým kláskem, takže máte jistotu, že je můžete bez obav jíst. Ujistěte se tedy, že si vybíráte pouze oves, který je jasně označen jako bezlepkový.

Jak bezpečně zařadit oves do bezlepkové diety: oves a avenin

I když oves neobsahuje lepek, obsahuje avenin, na který je alergických asi 5% celiaků. Nově diagnostikovaným celiakům se doporučuje, aby se ovsu prvních 6 měsíců až 1 rok od diagnózy vyhýbali.

Po uplynutí této doby může být bezlepkový oves postupně zařazován do jídelníčku za monitorování zdravotního stavu. Pokud to vypadá, že je snášen, pak se jeho obsah v jídelníčku může začít zvyšovat.

Prosím, mějte na vědomí, že zařazení čistého, bezlepkového ovsa do jídelníčku pacienta je potřeba zvážit individuálně. Doporučuje se pečlivé monitorování zdravotního stavu, nejlépe ošetřujícím lékařem.



Ovesné sušenky bez lepku



Máme na výběr:

Sladké sušenky:

- Ovesné sušenky s čokoládou bez lepku
- Ovesné sušenky s rozinkami bez lepku a bezlepkovým sirupem.

Slané sušenky:

- Ovesné sušenky bez lepku
- Ovesné sušenky se sýrem bez lepku
- Ovesné sušenky s bylinkami a semínky bez lepku



Ovesné sušenky se sýrem bez lepku



Ovesné sušenky s bylinkami a semínky bez lepku

Proč oves zařazovat pravidelně do jídelníčku?

- Patří mezi celozrnné obilniny
- Má vysoký obsah vlákniny, zejména rozpustné
- Dodá energii na celý den
- Pomáhá udržovat zdravé srdce

Myslíme si, že pomocí ovsu je možné připravit velmi chutné bezlepkové potraviny, protože má vynikající chuť a texturu.

Oves může do vašeho omezeného jídelníčku vnést více rozmanitosti. Je klinicky

prokázáno, že je prospěšný pro zdraví. Je také bohatým zdrojem rozpustné vlákniny, o které odborníci tvrdí, že pomáhá zasytit a vyrovnat hladinu cukru v krvi, takže výrobky z ovsu mají nízký GI (glykemický index). V neposlední řadě je i zdrojem nerozpustné vlákniny, která je důležitá pro zdravé zažívání. Bylo prokázáno, že oves snižuje cholesterol, pomáhá snižovat vysoký krevní tlak, snižuje riziko kardiovaskulárního onemocnění... Sortiment Nairns bezlepkových ovesných chlebičků, ovesného müs-

li a kaší neobsahuje přidaný cukr. Bezlepkové sušenky Nairns mají nižší obsah cukru než jiné bezlepkové sušenky, které jsou běžně na trhu.

Jakým způsobem zařadit oves do jídelníčku?

Oves do své bezlepkové diety můžete zařadit mnoha způsoby, od ovesné kaše po ráno po svačinu, kdy si namažete několik ovesných chlebičků. Všechny naše recepty a tipy na pomazánky najdete na našich stránkách s recepty.

www.biolepek.cz

janahromadkova@biolepek.cz

Tel.: 608 749 808



Ovesné sušenky s rozinkami bez lepku



Ovesné sušenky se sirupem bez lepku

„Oblíbil jsem si ovesné sušenky Nairns Biscuit Breaks, které si dávám ke svačině. Konečně bezlepkové sušenky, které chutnají tak, jak by sušenky měly chutnat a ještě lepší na tom je to, že jsou dobré pro mé zdraví.“

Dr Chris Steele



Ovesné sušenky s čokoládou bez lepku