

Středy doktora Středy: Zdravé pečivo bez lepku

Východní Čechy – Dnes v našem pravidelném seriálu odpovídá MUDr. Leoš Středa na jeden z dotazů čtenářů.

Dobrý den, pane doktore, byla mi doporučena bezlepková dieta a měla bych tedy běžný chleba nahradit takovým, který neobsahuje mouku. Vhodný je prý lněný chleba, který se ale u nás docela špatně shání. Někdy ho mívají v pekařství, ale málokdy. Chtěla bych se teda zeptat, jestli je možné lněný chleba něčím nahradit, nebo jaké jiné pečivo (celozrnné, žitné) je vhodné konzumovat při bezlepkové dietě? Děkuji za odpověď.

J. Králová, Svitavy

MUDr. Leoš Středa: Lněný chléb je opravdu nejideálnější alternativou k běžnému pečivu z pšeničné mouky. Osobně bych jeho konzumaci doporučil nejenom těm, kteří mají alergii na lepek, ale i všem ostatním, kteří se trochu zají-



mají o své zdraví a o zdravou životosprávu. Dnešní pšenice, kterou zemědělci pěstují, je bohužel tak geneticky upravená, že již ani vědci neznají její přesný genetický kód. To je ale z jiného soudku.

Lněný chléb, který nabízejí některé pekárny, je tak trochu trik na spotřebitele, tedy zákazníka. Při jeho přípravě se

obvykle používá klasická pšeničná mouka, do které se pouze přidá malé množství nadržného nebo celého lněného semínka, popřípadě namletá lněná vláknina. Takový chleba je sice zdravější a má blahodárné účinky na organismus právě díky obsahu lněných součástí, ale z hlediska bezlepkové diety je zcela ne-

dostačující, protože len je přidám do běžné mouky obsahující lepek.

Nejllepší je si připravit lněný chléb doma a to zcela bez příměsi mouky. Velikou výhodou je také to, že víte, co přesně jste do pečiva dala a navíc nepřidáváte žádné konzervační látky ani barviva a další dochucovadla. K výrobě domácího chleba ze lnu potřebujete pouze jedno vajíčko, prášek do pečiva, rozemletou lněnou vlákninu, tedy semínka a tobolek lnu, sůl a případně kmín. Celá příprava lněného chleba navíc trvá pouhé dvě minuty. Důležité je použít opravdu lněnou vlákninu a ne jenom lněné semínko, u kterého právě chybí ty obaly, které jsou velmi důležité z hlediska obsahu nerozpustné vlákniny. Ve většině prodejen se zdravou výživou však lze koupit pouze lněné semínko očištěné od tobolek. Lněná

vláknina je v kamenných obchodech k sehnání jen málokde, ale lze ji jednoduše objednat na internetu anebo se můžete zeptat v lékárně.

Celozrnné pečivo

Podobných triků, jaký jsem výše popsal u lněného chleba, se prodejci dopouštějí i v případě celozrnného pečiva. Lidé si často myslí, že když si v pekárně koupí celozrnný chléb nebo jiné pečivo, tak se jedná o pečivo vyrobené z celozrnné mouky. Bohužel ve většině případů tomu tak není a opět se jedná o klasické pečivo, při jehož výrobě byla použita běžná bílá mouka a celá zrnka jsou použita pouze jako posyp produktu nebo příměs. Obdobné je to i u žitného chleba, kde opět převažuje pšeničná mouka a ta žitná je tam v malém měřítku přidána. Žitný chléb si přitom můžete připravit do-

ma stejně jednoduše, jako chléb lněný. Stačí namísto lněné vlákniny přidat vlákninu žitnou. Přesný návod na přípravu lněného či žitného chleba najdete například na webu www.nadvaha.cz v kategorii receptů. Také zde najdete spoustu dalších návodů na přípravu bezlepkových a dietních pochoutek.

Nahrazování běžné mouky jinými alternativami je vhodné nejenom při bezlepkové dietě, ale také při hubnutí v rámci jakékoliv diety. Pokud se snažíte vyřešit problém, jak zhubnout, nebo jen chcete jíst podle zásad zdravé životosprávy, neváhejte a zkuste lněnou nebo žitnou vlákninu. (re)

