

téma • letní jídelníček

Těsně před dovolenou zkuste ubrat kila opticky.

Pokud vás trápí nafouknuté břicho, máme pro vás speciální jídelníček bez nadýmavých potravin a lepku. Je to hit mezi celebritami a sportovci, ale aplikovat ho občas může každý. Navrch k plochému břichu získáte klidné zažívání.

TEREZA SOLILOVÁ

Jídelníček bez lepku
a nadýmavých potravin

**Ploché břicho
HNED!**

Organismus člověka vytvoří za den v průměru 1,5 litru střevního plynu. Část se vstřebá, zbytek odchází nejkratší cestou ven. Tělo se tak přirozeně zbavuje přebytečných plynů.

Za denní normu je považováno zhruba patnáct „odlehčení“. Pokud si ale jeden uleví a druhému se přitíží, jde o varovný signál: nepříjemný zápch vypovídá o tom, že v trávicím traktu není něco v pořádku. Tělo produkuje příliš nevonících plynů a dostatečně je nevstřebává.

Upustte páru, ale pohybem

Vzednutí břicha ovlivňuje několik faktorů. V případě sedavého zaměstnání je to stres a dlouhé chvíle strávené na kancelářské židli. Po jídle je dobré být chvíli v klidu, ale střeva zhýčkaná častým sezením a nedostatečným příjmem vody jsou pomalejší v trávení a hromadí se v nich více plynů. Přidáte-li k tomu rychle zhltnutý oběd v podobě nadýmavého jídla nebo potraviny, na kterou tělo trpí skrytou nesnášenlivostí, s největší pravděpodobností bude větrno. Tak jako se atleti protahují před každým závodem, aby jim svaly lépe fungovaly, také střeva by si měla navyknout na pravidelný pohyb. Zlepší se tím jejich funkce i váš pocit po každém jídle.

Na vině může být i lepek

Chronické nadýmání je v mnoha případech způsobeno lepkovou intolerancí nebo přímo alergií na lepek neboli gluten. Jedná se o směs bílkovin, které se nacházejí v pšenici, ječmenu a žitu. Lepek najdeme také v pečivu, těstovinách, salámech i pivu. Lékaři se shodují, že na častém výskytu tzv. celiakie (onemocnění sliznice tenkého střeva způsobené přecitlivělostí na lepek) má svůj podíl neřízená konzumace nekvalitních potravin obsahující tuto bílkovinu, například pečiva z rozmrazených polotovarů.

Lenivému střevu vadí vláknina

Ptáte se, co dělat, když jste z jídelníčku ubrali pečivo, jíte více ovoce a zeleniny než dříve, a přesto se cítíte jako časovaná bomba? Větry paradoxně způsobuje i vláknina obsažená ve zdravých potravinách. Střevu, které delší dobu zahálelo, chvíli trvá, než se naučí některé druhy potravin zpracovat. Řešení nespočívá v opomíjení vlákniny. Bez ní totiž organismus nemůže fungovat. Pokud chcete, aby vaše střeva správně pracovala, podpořte je vhodně sestaveným jídelníčkem.

Začněte tím, že si naordinujete několikátýdenní bezlepkovou očistnou kúru. Detoxikace bude důkladnější, vyloučíte-li současně další častý alergen – mléčné výrobky a k tomu všechny chemikálie a průmyslově upravované pokrmy. Očistou si posílíte střevní sliznici i mikroflóru. Nezapom

ňte, že na úspěšnost má vliv i vaše psychické rozpoložení. Naplánujte tedy očistu mimo zkouškové období či uzávěrku v práci. Pak zavládné kýžená pohoda i ve vašem těle.

Tipy na navození střevní pohody

- ▶ **Jezte v klidu**, aby měl trávicí trakt dostatek kyslíku na zpracování potravy. Důkladně kousejte. Nehltejte jídlo, pokud je ještě horké.
- ▶ **Nepijte slazené perlivé nápoje** ani jemně perlivou vodu, obzvláště ne při jídle. Omezte alkohol, žvýkačky, slané a ostře kořeněné potraviny.
- ▶ **Nevynechávejte potraviny obsahující vlákninu**. Pozor si dejte pouze na to, kdy je konzumujete, aby vám čočka, fazole, hrách, zelí, cibule, česnek, kapusta, květák, brokolice, švestky, hrušky nezpůsobily faux pas.
- ▶ **Pocit nafouknutí** postihuje ženy před menstruací. Zbytečně tělo neprovokujte nezdravou stravou, čerstvým pečivem ani „nadýmací“ zeleninou a ovocem.
- ▶ **Trpíte-li na plynatost**, upravte svůj jídelníček. Nekonzumujte sladkosti, omezte solení a spotřebu levných průmyslových olejů. Prověřte, zda větrnou neplechu nezpůsobuje pečivo nebo mléčná bílkovina.



Co o větrech říká tradiční čínská medicína

Podle tradiční čínské medicíny souvisí trávicí potíže s nerovnováhou na energetické dráze sleziny. K oslabení sleziny dochází v mnoha případech v dětství kvůli dobře myšlené, avšak ve skutečnosti nevhodné výživě. Slezinu nejvíc zatěžují chlazené nápoje, jednoduché průmyslové cukry a bílá mouka. Nesvědčí jí těžká jídla a každodenní požívání výrobků z kravského mléka. Porušení funkce sleziny se projevuje mimo jiné pocitem nafouknutí. Těmto potížím lze předcházet harmonizující výživou, zlepšením stylu života a podpůrnou bylinnou terapií.



Celebrity lepek nerady: kvůli zdraví i kráse

► **Bezlepkový šampion NOVAK DJOKOVIC**
Tenisový trůn dlouho okupovali Španěl Rafael Nadal a Švýcar Roger Federer. Novak Djokovic byl vždycky až za nimi. Tedy do doby, než začal držet bezlepkovou dietu: to se rozjel jako mašina na vítězství a získal šest ze svých sedmi grandslamových trofejí. Spojitost s dietou sám srbský tenista opakovaně zdůraznil: „Bez lepku jsem rychlejší a mám čistší hlavu.“ Jeho dieta je teď mezi sportovci hit. Drží ji údajně i britský tenista Andy Murray, který si od ní slibuje to, co vyšlo Djokovicovi, tedy katapult na první místo v žebříčku.

► **GWYNETH PALTROW vaří bez lepku, bez cukru, ale s láskou**
Podobně jako tenista Djokovic vydala také slavná herečka o svém bezlepkovém životě knihu. Její jídelníček navíc neobsahuje pečivo ani cukr. „Vůbec nemám pocit, že bych se omezovala,“ říká. Základem je podle ní používat lokální a sezonní suroviny, jíst co nejméně průmyslově zpracovaných jídel a vařit s láskou.

► **MILEY CYRUS: Vyzkoušejte to!**
Spekulovalo se, že mladá zpěvačka trpí anorexií, ale ona se bránila: „Ne, držím bezlepkovou dietu! Nikoli kvůli postavě, ale kvůli zdraví. Lepek je svinstvo.“ Nevědělo se, zda musí, či je to od ní jen póza, nicméně rodiče jejích fanoušků mohli být spokojeni. Zpěvačka na twitteru několikrát postovala, že skončila s hamburgery a dalším jídlem z fast foodu – a že je jí takhle lépe.



Máte doma celiaka?

POZOR, NOVÉ PODMÍNKY!

Všeobecná zdravotní pojišťovna letos přispěje dětem a studentům nemocným celiakií až 6000 Kč. Mění se způsob, jak o příspěvek žádat. Je třeba si vytisknout ze stránek VZP (www.vzp.cz) formulář pro potvrzení diagnózy celiakie a ten si nechat potvrdit od lékaře, který má dítě v péči. Příspěvek za první pololetí letošního roku (na platební doklady vystavené v období od 1. 1. do 30. 6. 2014) bude pojišťovna poskytovat celý červenec a srpen. „Pokud by klient ze závažných důvodů nestihl v termínu do konce srpna doklad o diagnóze získat, musel by si požádat o výjimku, aby mohl příspěvek za první pololetí čerpat později. Jinak se částka do druhého pololetí nepřevádí,“ upozorňuje mluvčí VZP.

5 až 7 nerozpoznaných pacientů, kteří by měli dodržovat bezlepkovou dietu, ale nevědí o tom, připadá na jednoho správně diagnostikovaného.

Zázračné potraviny



Kvašená zelenina neboli pickles

Díky mléčnému kvašení vznikají v zelenině hodnotné látky, které v syrové ani vařené zelenině nenajdete. Pickles podobně jako jogurty nebo kefiry obsahují probiotika, která aktivují střeva, posilují trávení a pomáhají přirozené detoxikaci organismu. Nejlepší jsou domácí. V obchodech se zdravou výživou je najdete vyrobené ze zelí, cibule a mrkve, např. od společnosti Sunfood (cena cca 100 Kč/kg).



Pestrobarevná rýže

Obvykle se jedná o směs rýže natural, červené a divoké indiánské rýže. Je bezlepková a zasytí více než rýže bílá. Čistí organismus, zachovává správnou funkci střeva. Hodí se při hubnutí. Výrobce: Bioharmonie, Biolinie (cena cca 60 Kč/500 g).



Lněné semínko

Obsahuje prospěšnou složku, která přispívá k plynulému pohybu střevního obsahu. Pomáhá při pocitech plnosti, pálení žáhy a bolestech žaludku. Lněná semínka namelte mlýnkem nebo rozdrťte v hmoždíři. Přidávejte do kaší, pomazánek nebo salátů. Výrobce: např. Bio Nebio (cena cca 50 Kč/500 g).



Bezlepkový jídelníček

1. DEN

SNÍDANĚ

- Slaný pohankový koláč

SVAČINA

- Sezonní ovoce

OBĚD

- Candát se šťouchanými brambory a zelenými fazolkami

SVAČINA

- Jáhlový nákyp s meruňkami

VEČEŘE

- Bezlepkové těstoviny s dýní a žampiony



Slaný pohankový koláč

Smícháme 1 hrnek pohankové mouky, 1 hrnek kukuřičné mouky, 2 vejce, 1/2 hrnku oleje, 1 hrnek vody, kypřící prášek do pečiva bez fosfátů a 1 lžičku himalájské soli. Těsto rozprostřeme na vymazaný plech. Naklademe na něj cibuli, plátky rajčat, cuketu a olivy. Posypeme oreganem, bazalkou a tymiánem. Pečeme jako pizzu.

Jáhlový nákyp s meruňkami

1 hrnek jáhel promyjeme a 3krát spaříme. Vaříme asi 1/2 hodiny. Na vymazaný plech dáme 2/3 uvařených jáhel, na ně na plátky nakrájené meruňky, rozinky a ořechy. Posypeme skořicí a zbytkem uvařených jáhel. Pečeme cca půl hodiny. Jíme za tepla i za studena.

CANDÁT SE ŠTOUCHANÝMI BRAMBORY A ZELENÝMI FAZOLKAMI

filety z candáta brambory zelené fazolky koření: rozmarýn, oregano, libeček, petržel, pažitka olivový olej máslo citron sůl

Filety omyjeme, osušíme, osolíme a smažíme s hrstí nasekaného rozmarýnu a oregana na olivovém oleji. Brambory vaříme s libečkem, scedíme a rozmačkáme šťouchadlem. Přidáme čerstvé máslo, osmahnutou jarní cibulku a čerstvou petrželku a pažitku. Rybu servírujeme pokapanou citronem dohromady s brambory a zelenými fazolkami, které připravíme na páře.

Bezlepkové těstoviny s dýní a žampiony

Žampiony a malou dýni jakéhokoliv druhu nakrájíme na kousky. Na pánvi rozpálíme olivový olej a kousky zeleniny orestujeme dohromady s jarní cibulkou a stroužkem česneku nakrájeným na plátky. Osolíme, opepříme černým pepřem a vložíme omytý baby špenát. Chvilku dusíme. Těstoviny vaříme podle instrukcí na obalu, scedíme a promícháme se zeleninovou směsí. Dochutíme kayenským pepřem nebo chilli a nastrouhaným parmazánem.



Doporučená jídla a koření



Domácí je nejlepší

Vařte domácí lehce stravitelné pokrmy – polévky, dušené maso, zeleninu na pánvi nebo na páře.



Bylinky proti nadýmání

Dochucujte jídla čerstvým zázvorem, skořicí, kardamomem, hřebíčkem, černým nebo kayenským pepřem. Dobře poslouží i petržel, saturejka, oregano, libeček a černucha.



Je to v jednoduchosti

Volte správné kombinace a vhodnou úpravu jídla. V jednom pokrmu nekombinujte ovoce se zeleninou. Myslete na to, že tepelně upravená zelenina je stravitelnější než syrová.

2. DEN

SNÍDANĚ

▪ Quinoové vločky se Iněným semínkem

SVAČINA

▪ Sezonní ovoce

OBĚD

▪ Červená čočka s řapíkatým celerem a hnědou basmati rýží

SVAČINA

▪ Pohankové palačinky s malinami/borůvkami

VEČEŘE

▪ Sezonní zelenina na pánvi s kozím sýrem

Quinoové vločky se Iněným semínkem

Vločky připravíme podle návodu. Ochutíme medem nebo datlovým sirupem. Podáváme s namletým Iněným semínkem.

Sezonní zelenina na pánvi s kozím sýrem

Nakrájíme sezonní zeleninu – cuketu, papriky, rajčata. Na olivovém oleji zpěníme cibuli a na tenké plátky nakrájený česnek. Vmícháme zeleninu a prudce dusíme do měkka. Dochutíme černým pepřem, solí a bazalkou. Servírujeme posypané čerstvým kozím sýrem.

ČERVENÁ ČOČKA S ŘAPÍKATÝM CELEREM A HNĚDOU BASMATI RÝŽÍ

1,5 hrnku loupané červené čočky řapíkatý celer hnědá basmati rýže koření: bobkový list, černucha, garam masala, zázvor, saturejka sůl Čočku propláchneme, zalijeme vodou, přidáme 1 lžičku soli, bobkový list, pár kuliček černuchy, koření garam masala, kousek zázvoru o velikosti vlašského ořechu. Vaříme do změknutí (cca 10 minut). Řapíkatý celer nakrájený na jemné plátky vmícháme do uvařené čočky. Posypeme čerstvou nebo sušenou saturejkou. Podáváme s uvařenou hnědou rýží basmati.

Pohankové palačinky s malinami nebo borůvkami

Do nádoby vlijeme 0,5 l mléka (nebo 0,2 l vody a 0,3 l mléka), přidáme vejce, 2 hrnky pohankové mouky, trochu soli a třtinového cukru. Smažíme tenké palačinky, které potřeme tvarohem a naplníme malinami nebo borůvkami.



ZAPEČENÝ FENYLK S RAJČATY A PARMEZÁNEM

fenykl rajčata pór česnek olivový olej nastrouhaný parmezán koření: černý pepř, tymián sůl

Fenykl omyjeme, odstraníme svrchní listy, odkrojíme stopky a nakrájíme na plátky. Krátce jej orestujeme na oleji. Vložíme do zapékací mísy. Pokryjeme kousky rajčat, kolečky póru a česnekem. Opepříme, přidáme tymián a posypeme parmezánem. V předehřáté troubě zapékáme cca 10–15 min.

Jáhly s rybízem či ostružinami

Jáhly připravíme podle návodu.

Osladíme medem, přidáme rybíz nebo ostružiny.

Pestrobarevná rýže s kuřecím prsem a žampiony

Pestrobarevnou rýži uvaříme podle návodu. Kuřecí prso omyjeme, osušíme, osolíme a opepříme z obou stran. V hrnci rozehejeme olivový olej a kousky masa zprudka osmahneme dozlatova. Přidáme kousky cibule a pokrájené žampiony. Osmahneme, zalijeme vodou a dusíme, dokud nebude maso měkké.

Dochutíme pár kapkami šťávy z citronu a nasekanou petrželovou natí.

3. DEN

SNÍDANĚ

▪ Jáhly s rybízem /ostružinami

SVAČINA

▪ Sezonní ovoce

OBĚD

▪ Pestrobarevná rýže s kuřecím prsem a žampiony

SVAČINA

▪ Bílý jogurt s ovocem a ořichy

VEČEŘE

▪ Zapečený fenykl



Luštěnin se nebojte

Nepříjemného efektu luštěnin se nemusíte bát, máčíte-li je více než 12 hodin. Jejich pravidelné konzumaci se organismus přizpůsobí.



→ O výživě se Zdravým žitím

Chcete se zbavit častého pocitu nafouknutí? Klíčem je individuální úprava stravy na základě odborné analýzy vašeho jídelníčku. Poradkyně pro výživu Ing. **Tereza Solilová** nabízí výživový program pro správnou funkci trávení. Více na www.zdrave-ziti.cz/program-vyziva-podle-jin-jang. Zajímavosti o jídle, pití a výživě se dočtete na „lehce stravitelném blogu“ www.zdrave-ziti.cz/blog.