

Obsah

PŘEDMLUVA	3
Úvod k prvnímu vydání	4
Úvod ke druhému vydání	4
SOUHRN	5
Celiakie	5
Nesnášenlivost mléka	5
Základní pojmy	7
CELIAKIE V OTÁZKÁCH A ODPOVĚDÍCH	11
O CELIAKII PODROBNĚJI	15
VÝSKYT CELIAKIE	17
KLINICKÝ OBRAZ	17
Příznaky celiakie	17
Stadia celiakie	18
Komplikace celiakie	19
Diagnostický postup	20
Léčba celiakie	21
Prevence celiakie	21
O NESNÁŠENLIVOSTI MLÉKA – LAKTÓZOVÉ INTOLERANCI PODROBNĚJI	22
Stadia choroby	22
Léčba choroby	23
BEZLEPKOVÁ DIETA	25
ZÁKLADY BEZLEPKOVÉ DIETY	26
Amarant	27
PŘEHLED POVOLENÝCH POTRAVIN A POKRMŮ	28
PLODINY A POTRAVINÁŘSKÉ VÝROBKY Z NICH VYROBENÉ	28
Rýže	28
Kukuřice	28
Brambory	28
Sója	28
Jáhly	29
Pohanka	29
Luštěniny	29
Ořechy a semena	29
Amarant	29
NÁPOJE	29
OVOCE A OVOCNÉ VÝROBKY	30
ZELENINA A VÝROBKY ZE ZELENINY	30
TUKY	31

MAJONÉZY A DOCHUCOVADLA	31
SLADIDLA	31
CUKROVINKY	31
KUCHYŇSKY UPRAVOVANÉ POKRMY	32
POLÉVKY	32
MASA	32
VEJCE A SÝRY	32
SMAŽENÉ POKRMY	32
PŘÍKRMY A PŘÍLOHY	33
OMÁČKY	33
SLADKÉ TEPLÉ POKRMY	33
PUDINGY, KRÉMY, ZMRZLINY AP	33
PŘEHLED ZAKÁZANÝCH A NEVHODNÝCH POTRAVIN A POKRMŮ	35
PLODINY A POTRAVINÁŘSKÉ VÝROBKY Z NICH VYROBENÉ	35
Pšenice	35
Ječmen	35
Oves	35
Žito a žitovec (tritikale)	35
PEČIVO A CHLÉB	35
SEITAN A KLASO	36
NÁPOJE	36
TUKY	36
MAJONÉZY, DOCHUCOVADLA, POCHUTINY	36
CUKROVINKY	36
OVOCE	37
ZELENINA	37
POLÉVKY	37
MASA	37
SMAŽENÉ POKRMY	37
PŘÍLOHY A PŘÍKRMY	38
PUDINGY A KRÉMY	38
SÓJOVÁ MASA SPECIÁLNĚ UPRAVENÁ	38
RECEPTY NA BEZLEPKOVÉ POKRMY	39
RECEPTY S AMARANTEM	70
PŘÍKLADY JÍDELNÍČKŮ	83
Tabulka výživových hodnot bezlepkových potravin	97
Literatura k dalšímu studiu	106