

Směrnice pro poskytování dietní stravy v rámci školního stravování – ARAMARK

NEJČASTĚJŠÍ DIETNÍ OMEZENÍ

Bezlepková

Dieta s omezením laktózy

Kombinace bezlepkové a s omezením laktózy

Co je dietní stravování?

DIETNÍ STRAVA JE STRAVA UPRAVENÁ NA ZÁKLADĚ ZDRAVOTNÍHO OMEZENÍ

Dietou je v kontextu této směrnice míněna taková strava, pro jejíž dietní úpravu existuje zdravotní důvod. Dietním stravováním se rozumí příprava nebo jiný způsob zajištění pokrmů pro strávnicky, kteří prokazatelně (tzn. na základě diagnózy stanovené lékařem k tomu způsobilým) trpí onemocněním, kvůli kterému nesmějí konzumovat některé potraviny nebo musí omezovat jejich množství.

Nejčastěji se tak jedná o celiakii, potravinové alergie či potravinové intolerance, setkat se však můžeme i s diabetem mellitem I. typu (tzv. cukrovka, při které je aplikován inzulin), Crohnovou chorobou a dalšími onemocněními, které vyžadují úpravu stravy.

Společným jmenovatelem valné většiny diet, se kterými se ve školním stravování setkáme, je eliminace rizikových potravin – u celiakie potravin obsahujících lepek, u alergií potravin vyvolávajících alergickou reakci. Kromě toho, že tyto potraviny při přípravě vynecháme, je zapotřebí zajistit co nejlépehodnotnější technologickou i nutriční náhradu těchto potravin a zároveň se v maximální možné míře vyhnout kontaminaci dietního pokrmu eliminovanou složkou. Jen tak dokážeme zajistit, že i strávnick vyžadující dietu dostane na talíř pro sebe bezpečný pokrm, který bude nutričně plnohodnotný, ideálně co nejpodobnější své nedietní variantě, a umožní mu tak stravovat se spolu s ostatními.

NUTRIČNÍ TERAPEUT

Schvaluje dietní varianty receptů nebo náhrady potravin. Kontroluje pravidelně sestavení jídelního lístku, navrhuje úpravy v souladu s dietním stravováním s tím, že zodpovídá i za výživovou hodnotu dietních pokrmů. Proškoluje personál v principech jednotlivých diet a zásadách jejich bezpečné přípravy.

INTERNÍ HYGIENIK

Dietní stravování patří do školního stravování, z hlediska bezpečnosti tedy spadá pod dozor hygienické služby. Informace, jak dietní stravu poskytovat bezpečně, jsou obsaženy v rámci školení správné hygienické a výrobní praxe. Provoz je opakovaně kontrolován ze strany interního hygienika.

LÉKAŘSKÉ POTVRZENÍ

Při žádosti o poskytnutí dietní stravy je potřeba předložit lékařské potvrzení, že žák vyžaduje stravu s omezením dle dietního režimu. Toto potvrzení může vydávat praktický lékař pro děti a dorost, u zletilých strávnicků praktický lékař pro dospělé. Je ale samozřejmostí, že potvrzení může vydávat i lékař

specialista, ke kterému praktický lékař pro děti a dorost či praktický lékař pro dospělé dítě (zletilého) zasílá pro potvrzení diagnózy.

Příklady lékařů specialistů a některé příklady diet, které mohou pro potřeby školního stravování potvrdit.

- Lékař se specializací v oboru gastroenterologie (např. bezlepková dieta, dieta při Crohnově chorobě či ulcerózní kolitidě)
- Lékař se specializací v oboru endokrinologie (např. diabetická dieta)
- Lékař se specializací v oboru diabetologie (např. diabetická dieta)
- Lékař se specializací v oboru alergologie a imunologie (např. diety při alergiích a intolerancích)
- Lékař se specializací v oboru vnitřní lékařství (např. nízkobílkovinná dieta, různé specifické diety)
- Lékař se specializací v oboru hepatologie (např. diety při onemocnění jater)
- Lékař se specializací v oboru nefrologie (např. nízkobílkovinná dieta, dieta při dialýze)
- Lékař se specializací v oboru psychiatrie, neurologie (dietní omezení v rámci poruch příjmu potravy či poruch autistického spektra)

Lékařské potvrzení platí po dobu trvání diagnózy daného onemocnění. Případné změny diety zákonní zástupci (zletilý) doloží novým potvrzením. Doložit potvrzení je potřeba i při přestupu žáků z jednoho školského zařízení na druhé nebo dle pravidel, které si stanoví zařízení školního stravování v rámci svého vnitřního řádu.

Aby bylo možné v rámci zařízení školního stravování (či dalšího provozovatele) dietu správně připravovat, vyloučit všechny rizikové potraviny, ale zároveň zabezpečit, aby nebylo dítě omezováno zbytečně, je naprosto nezbytné, aby bylo lékařské potvrzení jasné, srozumitelné a aby obsahovalo všechny informace, které jsou pro nutričního terapeuta a zařízení školního stravování důležité ke správnému nastavení diety.

LÉKAŘSKÉ POTVRZENÍ BY MĚLO OBSAHOVAT:

1. správný název diety,
2. přesnou specifikaci dietního omezení

Pokud nastane situace, že NT potřebuje zkontrolovat z důvodů nejasností navrženou dietu, poskytnete po předchozí domluvě kontakt na lékaře zákonný zástupce.

VZOR LÉKAŘSKÉHO POTVRZENÍ

Jméno a příjmení pacienta: Jan Novák

Rodné číslo: 100229/8907

Na základě specializovaného vyšetření na oddělení alergologie a imunologie potvrzuji potřebu bezmléčné diety.

Jméno a příjmení lékaře: MUDr. Jana Horká, **praktický lékař, Stará 85, 111 50, Praha**

tel.: 781 125 521, datum 1.9. 2023, razítko a podpis

ZÁZNAM O PROŠKOLENÍ NUTRIČNÍM TERAPEUTEM

Proškolení jsou nejen kuchaři a kuchařky, kteří připravují dietní stravu, ale rovněž veškerý ostatní personál, jelikož v případě některých diet je zapotřebí dbát zvýšené opatrnosti i při manipulaci s potravinami pro přípravu standardních pokrmů, např. aby se zamezilo kontaminaci.

Personál byl proškolen v době, když zařízení školního stravování s dietním stravováním začínalo, a následně je proškolen v pravidelných periodách. Školení probíhá vždy, když stravovací provoz přijímá nového zaměstnance.

Školení zaměstnanců stravovacího provozu zahrnuje, mimo jiné:

- charakteristika onemocnění – čím je způsobeno, jak se projevuje, co může hrozit při nedodržení diety;
- potraviny nebo technologické postupy, které jsou nevhodné pro danou dietu;
- vhodné náhrady vyloučených potravin nebo technologických postupů;
- obecné upozornění na místa v procesu přípravy pokrmů, kde by mohlo dojít ke kontaminaci, a konkrétní návody, jak se jí vyvarovat.

Záznam o školení nutričním terapeutem obsahuje:

- název školského zařízení,
- jméno nutričního terapeuta včetně podpisu,
- datum školení,
- obsahovou náplň školení,
- prezenční listinu zúčastněných zaměstnanců.

Záznam o školení je k dispozici u manažerky školní jídelny.

HYGIENA DĚTÍ A MLADISTVÝCH

Hygienická služba je orgánem ochrany veřejného zdraví, který dozoruje (kontroluje) i poskytování dietní stravy. V rámci zajištění co nejvyšší bezpečnosti je potřeba v rámci provozu zamezit kontaminaci dietní stravy. Toto je ošetřeno správnou hygienickou a výrobní praxí. V rámci své příručky HACCP si zařízení školního stravování stanoví i frekvenci potřebného proškolení svých zaměstnanců v zásadách správné hygienické a výrobní praxe. Nedílnou součástí těchto školení jsou také informace o pravidlech bezpečného zajištění dietní stravy.

BEZLEPKOVÁ DIETA

Kdy je vyžadována

Je vyžadována u strávníků s celiakií nebo alergií na pšenici, žito nebo ječmen a jejich křížence (alergii může vyvolat jak lepek, tak i jiná bílkovina dané obiloviny).

Co je celiakie?

Celiakie je autoimunitní (geneticky podmíněné) onemocnění způsobené nesnášenlivostí lepku (glutenu), které může vzniknout v každém věku. Díky působení lepku se u pacientů rozvíjí autoimunitní zánět sliznice tenkého střeva. Tato sliznice je v normálním stavu typická obrovským množstvím tzv. klků – výčnělků, které zvětšují plochu sliznice a kde dochází ke vstřebávání živin. Zánětem se tyto klky ničí a vstřebávání živin je obtížné. Právě špatné vstřebávání různých živin je příčinou celé řady příznaků. Jedinou léčbou celiakie je celoživotní dodržování bezlepkové diety. Díky ní může dojít k naprostému zlepšení stavu, střevní sliznice se zregeneruje, z krve pacientů vymizí protilátky typické pro celiakii. Návratem k běžné stravě by však nemoc propukla znovu. Celiakie postihuje 1 až 2 % evropské a severoamerické populace. V České republice činí odhad 40–50 tisíc celiaků. Nemoc postihuje více ženy než muže (poměrem 2:1). Vyšší záchyt u žen (dívek a dospívajících menstrujících) je pravděpodobně způsoben častějším nálezem nedostatku železa, díky čemuž se zjistí příčina, a tou je celiakie. Celiakie se projevuje převážně v dětském věku (po zavedení příkrmů s pšenicí, žitem nebo ječmenem, příp. v předškolním věku na základě neprospívání), nemusí se však projevit dlouhou dobu. K prvním projevům v dospělosti dochází nejčastěji mezi 30.–40. rokem.

Jaký je rozdíl mezi celiakií a alergií na bílkoviny obilovin?

Alergie na bílkoviny obilovin (lidově „alergie na lepek“) je vzácnější a má jinou symptomatologii (průjem, zvracení, svědění úst, kýčání, vyrážka, kopřivky, ekzém, dýchací obtíže), které se dle typu alergie oproti celiakii projeví do několika hodin až dnů po požití potraviny obsahující obilovinu, na kterou je jedinec alergický. U alergie může vadit i vdechnutí lepku (například při prášení mouky). Tak jako ostatní alergie může i tato kdykoli v průběhu života vznikat, ale i vyhasínat (to je typické zejména v dětském věku). Společnou mají zásadní věc, a to léčbu pomocí bezlepkové diety. Bezlepková dieta je plnohodnotná, poskytuje tedy dostatek živin a energie. Měla by být pestrá, protože neomezuje možnost zvolit potraviny z širokého spektra. V případě, že je celiakie zachycena ve velmi akutním stavu, kdy je sliznice tenkého střeva postižena silným zánětem, je možná úprava diety šetřící formou, příp. lékař naordinuje dočasně i dietu bezmléčnou. Po zaléčení tohoto akutního stavu je následně dodržována pouze celoživotní bezlepková dieta.

ZÁKLADNÍ PRINCIPY DIETY

Bezlepková dieta patří mezi eliminační. To znamená, že se ze stravy vylučují potraviny či látky, které vyvolávají zdravotní obtíže. V bezlepkové dietě jsou tedy vyloučeny všechny potraviny obsahující lepek, tedy takové, které jsou vyrobené z následujících obilovin (příp. tyto obiloviny samotné):

Pšenice - všechny druhy rodu *Triticum*, tj. pšenice tvrdá (*durum*, *semolina*), pšenice špalda, pšenice dvouzrnka, pšenice kámut (obchodní název *khorsan*)

Žito

Ječmen

Kříženci obilovin - žitovec/*triticale* (pšenice x žito), *tritordeum* (tvrdá pšenice x ječmen)

Oves - problematika ova je však složitější a stále probíhají vědecké průzkumy a studie. Reakce na oves je individuální (podle dostupných studií může velké procento osob s celiakií oves do své stravy zařadit, aniž by jim způsobil zdravotní komplikace). Proto je potřeba otázku zařazení ova řešit se zákonným zástupcem strážníka. Bezlepková dieta může oves zahrnovat, ale pouze v případě, že je používán oves s označením „bezlepkový“. Ohledně zařazení bezlepkového ova do diety je vhodné informovat zákonné zástupce strážníků dodržujících bezlepkovou dietu.

Čtení etikety

Čtení etiket je jedním ze základních kroků zvládnutí bezlepkové diety. Je povinností lepek na potravinách značit. Tyto informace jsou vepsány ve složení potravin nebo v některých případech mohou být součástí názvu a ve složení již figurovat nemusí (např. pšeničná mouka).

Povinné označování

Lepek jako alergen musí být ve složení výrobku vždy označen (tučně, kurzívou, podtržením, podbarvením apod.). Jedná se tedy o další způsob, jak případné rizikové složky můžeme rozpoznat přímo na obale potravin.

Bez lepku - obsah lepku do **20** mg/kg potraviny

Velmi nízký obsah lepku - obsah lepku do **100** mg/kg potraviny

Na obalech některých potravin je uvedeno, že mohou obsahovat **stopy lepku**. Obsah lepku v takovýchto potravinách je do **50** mg/kg potraviny.

V případě stopového množství výrobce takto deklaruje, že v závodě nebo v průběhu transportu plodin může dojít ke kontaminaci lepkem. Analýzami bylo zjištěno, že množství lepku v těchto potravinách je opravdu malé a celiakům by nemělo činit obtíže. Horší může být reakce u alergiků. Proto je potřeba se zákonnými zástupci potvrdit, zda je možné výrobky se stopami lepku do stravy zařadit.

Logo přeškrtnutého klasu – je uváděno na potravinách, které obsahují do 20 mg lepku/kg – tedy takových, které jsou bezlepkové. Tímto logem se však neoznačují následující přirozeně bezlepkové potraviny:

- nezpracované jako obilná zrna z rýže a kukuřice
- maso a ryby
- vejce, mléko a mléčné výrobky
- kojenecká výživa
- zelenina a luštěniny, ořechy, semena, ovoce
- nápoje
- sladidla
- tuky
- ocet
- koření a aromatické byliny.

Osoba s celiakií běžně toleruje přibližně 20 mg lepku denně, ale tato hranice je velice individuální. Hodnota 100 mg za den však již může poškozovat střevní sliznici. Potraviny označené „bez lepku“ je možné konzumovat bez omezení. Potraviny s označením „velmi nízký obsah lepku“ by měl celiak konzumovat velice obezřetně, sporadicky, protože obsah lepku v těchto potravinách již může poškozovat sliznici střeva. Ve složení potravin mohou být mezi ingrediencemi napsány názvy, které přímo neevokují problematickou surovinu. Ingredience, na které bychom si ve složení zejména vysoce průmyslově zpracovaných potravin měli dávat pozor, mohou být např. následující:

- *lepek (gluten)* – ve vysoce průmyslově zpracovaných potravinách může být používán přímo jako ingredience sám o sobě;
- *pšeničný škrob* – ve složení potraviny je povinností uvádět původ rostlinného škrobu, pokud byl vyroben z plodiny, která je alergenem. Pokud je ve složení uveden pouze škrob, pochází z plodin, které nejsou obsaženy v evropském seznamu alergenů, tedy například z kukuřice, brambor, rýže atd. Výrobek však může obsahovat deproteinovaný škrob, tedy upravený tak, aby v něm nebyl obsažen lepek. Tato varianta škrobu by měla být pro osoby s celiakií nebo alergií bezpečná;
- *zápara* – může, ale nemusí obsahovat lepek (v závislosti na tom, z jaké plodiny je vyrobena). Zápara vzniká spařením semen, rozdrčených zrn nebo části mouky. Po vychladnutí se přidává do těsta;
- *slad* – většinou ječtný slad se může používat za účelem dosažení hnědé barvy, např. v pečivu; Japonského stylu – bezlepková

OBILOVINY A VÝROBKY Z NICH

Problematické potraviny

Mouka pšeničná, žitná, ječná (hladká, polohrubá, hrubá, celozrnná)

Krupice (hrubá, jemná pšeničná)

Vločky

Trhanka

Kroupy (perličky, lámanka, malé kroupy)

Klíčky (pšenice, žito, ječmen)
Směsi z obilovin (müsli, sypké směsi)
Snídaňové cereálie (s pšenicí, žitem, ječmenem)
Pufovaná obilná zrna (pšenice, žito, ječmen)
Extrudované výrobky (pšenice, žito, ječmen)
Obilné kaše (krupičná, špaldová, celozrnná pšeničná...)

Vhodné potraviny

Kukuřičná, rýžová, pohanková mouka, hraška, luštěninové mouky,
bezlepkové směsi
kukuřičná krupice, jáhly, pohankové vločky, quinoové vločky, amarantové vločky
Bezlepkové varianty – pohankové vločky, quinoové vločky, amarantové vločky.
Kukuřičné lupínky, cereálie z bezlepkových obilovin a pseudoobilovin, pufovaná rýže (burizony),
pufovaná pohanka, amarant
Jáhlová, rýžová, pohanková kaše

PEKAŘSKÉ A CUKRÁŘSKÉ VÝROBKY

Problematické potraviny

Pekařské výrobky (z pšeničné, ječné, žitné mouky)
Cukrářské výrobky (z pšeničné, ječné, žitné mouky)
Strouhanka (chlebová, rohlíková, panko)

Vhodné potraviny

Bezlepkové pekařské výrobky
Bezlepkové cukrářské výrobky
Kukuřičná strouhanka, kukuřičné lupínky,
strouhanka z bezlepkového pečiva, hraška
na obalování, panko strouhanka japonského stylu – bezlepková

KNEDLÍKY

Problematické potraviny

Houskový knedlík
Tvarohové knedlíky
Bramborové knedlíky
Noky
Gnocchi
Halušky
Šišky
Škubánky
Špecle

Vhodné potraviny

Knedlíky vyrobené z bezlepkových mouk

TĚSTOVINY A OBILOVINY JAKO PŘÍLOHA ČI VLOŽKA, ZAVÁŘKA DO POLÉVEK

Problematické potraviny

Pšeničné těstoviny,
Kuskus

Bulgur
Krupoto
Špaldoto
Smažené kuličky („hrášek“)
Krokety
Polotovary typu placičky
Bramboráky

Vhodné potraviny

Kukuřičné, rýžové, pohankové, amarantové těstoviny, luštěninové těstoviny, např. z červené čočky (s ohledem na vyšší obsah bílkovin nepodáváme k masitým pokrmům)
Bezlepkové vločky do polévek, např. vlasové bezlepkové nudle, osmažená bezlepková žemle, pohanka, rýže, jáhlové noky, kukuřičné nachos, kukuřičný popcorn
Polentové hranolky, polentová kaše, placičky či bramboráky spojené bezlepkovým škrobem či bezlepkovou moukou

NÁHRAŽKY MASA

Nevhodné potraviny - Robi, Seitan, Klaso

Vhodné potraviny - náhražky masa neobsahující lepek, např. tofu, tempeh, sójové maso, sójové granuláty bez lepku

NÁPOJE

Nevhodné potraviny - kávovinové nápoje (Bikava, Vitakáva, Caro)

Vhodné potraviny - Karo (cikorková kávovina), TopKaro (topinambury), Chicory cup (Pražná kávovina z cikorky), Pampelišková káva mletá, Čekankové kafe instantní

CUKROVINKY

Nevhodné potraviny - čokoládové tyčinky, plněné čokolády, čokoládové bonbony (lentilky, pralinky), zmrzliny, sladké pomazánky ze sušenek

Vhodné potraviny - v případě použití ve formě doplňku k obědu zkontrolujte složení a vybírejte bezlepkové varianty, nicméně *nedoporučujeme* zařazovat ani u nedietních pokrmů.

CUKRÁŘSKÉ PŘÍSADY

Nevhodné potraviny - kypřicí prášek, prášek do perníku, pudinky, krémy

Vhodné potraviny - kypřicí či pudinkový prášek bez obsahu pšeničné mouky či škrobu

DEHYDRATOVANÉ (INSTANTNÍ) VÝROBKY A SMĚSI

Nevhodné potraviny - polévky (dehydratované), bujóny (dehydratované, bujóny v kostce, v pastě), vývary (dehydratované), omáčky (dehydratované), šťávy pod maso (dehydratované), jíšky (instantní), kořenící směsi atp.

Vhodné potraviny - vzhledem k tomu, že tyto výrobky obsahují vysoké množství soli, často obsahují nasycené tuky a celé spektrum aditivních látek, *není vhodné* je v rámci školního stravování využívat vůbec. Vhodné je připravovat polévky, vývary, omáčky a šťávy pod maso od základu. Pokrmy ochucovat bylinkami a senzoricou atraktivitu dosáhnout správně prováděnou kulinářskou technikou.

VYSOCE PRŮMYSLOVĚ ZPRACOVANÉ VÝROBKY Z MASA (VČETNĚ RYB)

Nevhodné potraviny - uzeniny, paštiky, obalované výrobky z masa (v trojobalu, krustě, těstíčku), masové konzervy, karbanátky, sekané, prejty, jitrnice, jelita, marinovaná masa a ryby, Surimi (krabí tyčinky)

Vhodné potraviny - uzeniny bez lepku – kontrola složení (z uzenin je možné zařazovat šunku s vysokým obsahem masa, *ostatní uzeniny není vhodné* v rámci školního stravování zařazovat, s výjimkou občasného použití špeku či slaniny do pokrmů, pro které jsou typické), paštiky – občasné použití, nejlépe vlastní výroba, směsi na obalení z bezlepkových mouk, karbanátky a sekané vlastní výroby – jako pojídlo bezlepkový škrob či bezlepkové mouky, prejty, jitrnice, jelita není potřeba v rámci školního stravování zařazovat.

DOCHUCOVADLA, MAJONÉZY, TATARKY, DIPY

Nevhodné potraviny - majonézy a tatarské omáčky (obsahující škrob), Worcestrvé omáčky (některé obsahují sladový ocet), sójové omáčky včetně Shoyu

Vhodné potraviny - majonézy a tatarské omáčky bez lepku, tatarské omáčky lze nahradit dipy vyrobenými z mléčného výrobku a natí, Worcestrvé omáčky bez lepku, sójová omáčka Tamari

MLÉČNÉ VÝROBKY

Nevhodné potraviny - ochucené varianty, Light varianty (k zahuštění ochucovací složky či výrobku celého může být použitý pšeničný škrob)

Vhodné potraviny - neochucené varianty mléčných výrobků, polotučné či plnotučné mléčné výrobky

VÝROBKY Z OVOCE A ZELENINY

Nevhodné potraviny - ovocné přesnídávky (např. s přídavkem piškotů, sušenek), kečupy (s pšeničným škrobem)

Vhodné potraviny - 100% ovocné přesnídávky bez přídavků dalších surovin, kečupy bez lepku

BEZPEČNÉ SUROVINY/POTRAVINY

Obiloviny a výrobky z nich

Bezlepkové mouky

Dnes již existuje široký sortiment přirozeně bezlepkových mouk:

rýžová mouka hladká, rýžová mouka polohrubá, kukuřičná mouka hladká, kukuřičná mouka polohrubá, amarantová mouka, ovesná mouka (jen označení bez lepku), cizrnová mouka, čiroková mouka, fazolová mouka, hrachová mouka, jáhlová mouka, kokosová mouka, lupinová mouka, nopálová mouka, sójová mouka.

Moučné směsi

Mnoho výrobců dnes již vyrábí rovněž předpřipravené směsi bezlepkových mouk a škrobů, které jsou namíchané tak, aby svými vlastnostmi vyhovovaly deklarovanému účelu – např. příprava chleba, sladkého pečiva apod.

Rýže a výrobky z ní

Veškeré druhy rýže (natural, parboiled, basmati, jasmínová, kulatozrná, dlouhozrná, divoká...), rýžové burizony, rýžová instantní kaše, rýžové těstoviny, rýžový škrob, rýžová krupice, rýžové vločky.

Kukuřice

Kukuřičná krupice (polenta), kukuřičná instantní kaše, kukuřičný kuskus, popcorn, kukuřice pukancová (pražená), kukuřičné lupínky (snídaňové cereálie), kukuřičný chléb (extrudovaný), kukuřičné křupky (extrudované), maizena (kukuřičný škrob).

Jáhly (proso)

Jáhly, jáhlová mouka, jáhlové vločky, jáhlové instantní kaše, jáhlové křupky, jáhlové pukance.

Pohanka

Pohanka hnědá, pohanka zelená, pohanková lámanka, pohanková mouka, pohankový křehký chléb, pohankové křupky bez lepku, pohankové pukance, pohanková kaše, pohankové vločky, lupínky.

Další obiloviny a pseudoobiloviny

Quinoa – peruánská rýže (bílá, červená, černá), teff, amarant (laskavec), čirok.

Brambory a další okopaniny a hlízy

Vařené brambory, pečené brambory, bramborová kaše připravená z vařených brambor (brambor, mléko, máslo, sůl), solamyl – bramborový škrob, hranolky, maniok (tapioka) – tapiokové perly (slouží k výrobě dezertů jako puding), pečivo z tapiokové mouky, tapiokový škrob, batáty.

Luštěniny

Sója

Sójové boby, sójové vločky, sójová krupice, sójová mouka (hladká, hrubá, tučná, odtučněná), sójový extrudát – „sójové maso“ (kostky, plátky, drť), sójové boby pražené (alaburky, oříšky), tofu (sójový sýr), tempeh (sójový hermelín), sójový nápoj („mléko“), sójové náhražky jogurtu bez lepku, sójové klíčky čerstvé i sterilované, sójová omáčka Tamari.

Fazole

Fazole suché (všechny druhy), fazole předvařené, fazole sterilované ve slaném nálevu, fazole adzuki, mungo.

Čočka

Čočka hnědá, červená, zelená, černá, žlutá, čočka předvařená, čočka sterilovaná ve slaném nálevu.

Hrách

Hrách suchý (zelený, žlutý, loupaný, neloupaný), sterilovaný a předvařený, hraška.

Cizrna

Cizrna suchá, cizrna sterilovaná, hummus – cizrnová pomazánka (bez lepku), cizrnová mouka.

Ořechy, semena, mák, jedlé kaštiny

Vlašské, lískové, kešu, para, mandle, slunečnicová semena, semena dýňová, sezamová, lněná, mák, kokos, chia semena, drcená semena, ořechová „másla“ 100 %.

Maso

Čerstvé, chlazené, mražené. Bez přísad.

Zelenina

Syrová zelenina všeho druhu, vařená a dušená zelenina bez zahuštění nebo připravovaná s bezlepkovou moukou, sterilovaná, mléčně kvašená, mražená zelenina.

Ovoce

Čerstvé ovoce a čerstvé ovocné šťávy všeho druhu, kompoty, zmražené ovoce, protlaky, ovocné přesnídávky bez obilných přísad, sušené ovoce, kandované ovoce, jablečná vláknina.

Vejde

Čerstvé, pasterované, šmakoun – čistá vaječná bílkovina.

Mléko a mléčné výrobky

Bez ochucení – bílé jogurty, neochucené kefíry, acidofilní mléka, jogurtové nápoje, podmáslí (ochucující složky mohou obsahovat pšeničný škrob, škrob se přidává i do některých mléčných výrobků označených „light“).

Tuky

Neobsahují lepek.

Cukr

Řepný, třtinový, hroznový, med, sirupy (javorový, datlový, agáve...) kromě sladového.

Koření

Všechna jednodruhová koření, či směsi vytvořené pouze z jednodruhových koření bez dalších přidaných látek.

Kakao, karob (svatojánský chléb)

Kakaový prášek, karob, čistá čokoláda bez náplní a přísad dalších surovin.

PŘÍPRAVA DIETY

Příprava dietní stravy by neměla zařízení školního stravování neúměrně zatížit. Nejjednodušší variantou je připravovat pokrm konvenční a dietní do určité fáze současně a následně dohotovit dietní pokrmy cestou, která zaručí, že budou bezpečné.

Například: polévky, masové základy připravovat společně a před dohotovením odebrat dietní stravu a tu dokončit odděleně dle pravidel.

DIETA S OMEZENÍM LAKTÓZY

Kdy je vyžadována

Tato dieta je nezbytná při laktóзовé intoleranci, tedy obtížích, které jsou způsobeny přítomností nerozštěpeného mléčného cukru ve střevech. Zároveň může být předepsána dětem s celiakií, zejména v počátečních fázích léčby, kdy jsou střeva ještě poškozena a trávení laktózy je narušené.

Laktóзовá intolerance (LI)

Je reakce způsobená nedostatkem enzymu laktázy, který se ve střevě podílí na trávení laktózy (tj. mléčného cukru). Ta tak přechází do tlustého střeva, kde ji jako potravu spotřebují bakterie

produkující plyny, a navíc způsobí přesun vody do střeva, čímž dohromady způsobí typické příznaky. Těmi jsou nadýmání, průjem a pocity škroukání a přelévání v břiše. Laktózová intolerance nemá nic společného s imunitním systémem, nejedná se o alergii, a tudíž není život ohrožující. V případě konzumace velkého množství laktózy však dokáže být velmi nepříjemná.

ZÁKLADNÍ PRINCIPY DIETY

V případě LI nemusí být dieta natolik striktní. Mléko a mléčné výrobky jsou do určité míry snášeny. Denní konzumace 12 g laktózy rozložená rovnoměrně v průběhu dne u většiny laktózově intolerantních nevede ke zdravotním obtížím.

1. U některých laktózově intolerantních jsou lépe snášeny fermentované mléčné výrobky – bakterie přítomné v těchto výrobcích laktózu rozkládají a fermentují (neplatí však paušálně).
2. Laktóza může být tolerována v malých množstvích, zejména pak v kombinaci s jinými potravinami.

Vzhledem k těmto faktům je od zákonných zástupců nutné zjistit, zda dítě toleruje nějakou formu mléčných výrobků či nějaké malé množství mléka. Je zbytečné vylučovat veškeré mléčné výrobky, pokud dítě některé z nich dobře a bezpečně toleruje. Vyřadit je potřeba pouze ty potraviny, které mají vysoký obsah laktózy (velmi orientačně může posloužit pomůcka „čím tekutější výrobek, tím více laktózy“). Mléčná složka může být přidána do řady potravin. Opět je velice důležité sledovat informace na obalech potravin. Ostražitost je potřeba u pekařských a cukrářských výrobků, cukrovinek, dehydratovaných instantních výrobků (omáček, polévek, bramborových výrobků), sladkých ořechových či čokoládových pomazánek. Nápomocná mohou být i tvrzení, která bývají někdy uváděna na obalech potravin:

Bezlaktózové potraviny - obsah laktózy **do 10 mg/kg** potraviny

S nízkým obsahem laktózy - obsah laktózy **do 1 g/kg** potraviny

Obsah laktózy v mléce a mléčných výrobcích

MLÉKO

Kravné mléko, odstředěné 4,8
Kravné mléko, polotučné 4,7
Kravné mléko, plnotučné 4,6
Kravné mléko, kondenzované 12,3
Kravné mléko, sušené odstředěné 52,9
Kravné mléko, zahuštěné 8,5
Kozí mléko 4,4
Ovčí mléko 5,1
Smetana (33 - 10 % tuku) 3,0 až 4,3

TVAROH

Tvaroh odtučněný 3,8
Tvaroh nízkotučný 2,9
Tvaroh tučný 2,3
Tvaroh tvrdý 1,4

SÝRY

Hermelín 1,2
Cheddar 0,1

Žervé 30 % t. v. s. 1,6
sýr Cottage 3,1
sýr Cottage, nízkotučný 3,3
Eidam 30 % t. v. s 1,3
Eidam 50 % t. v. s 1,0
Gouda stopy
Feta 1,4
Kozí sýr 0,9
Mozarella 1,3 až 0,8
Parmezán 0,9

JOGURTY

Bílý 4,7
Ovocný 4,0
Jogurtový nápoj 4,0

MÁSLO

Máslo 82 % 0,8

OSTATNÍ

Mléčný koktejl 4,5
Zmrzlina vanilková 4,8
Zmrzlina čokoládová 5,2
Zmrzlina 4,7
Mléčná rýže/rýžová kaše 3,9
Pudink z plnotučného mléka 5,2

PROBLEMATICKÉ POTRAVINY A JEJICH NÁHRADY

Vysoký obsah laktózy má mléko bez ohledu na úpravu, smetana, měkký tvaroh či měkké sýry. Mírně tolerovány mohou být jogurty a zakysané mléčné výrobky – zde však záleží na individuální míře tolerance. Velmi nízký obsah laktózy najdeme v másle, tvrdých sýrech s delší dobou zrání (ementál, čedar, parmezán apod.) či tvrdém tvarohu – opět záleží na míře tolerance každého jedince.

Na trhu již je celá řada bezlaktózových výrobků. Při jejich výrobě se mléčný cukr rozštěpí a tento výrobek, který je jinak úplně shodný s původním mléčným výrobkem, již laktózu neobsahuje.

Pozor – bezlaktózová mléka a mléčné výrobky obsahují standardní množství bílkovin kravského mléka, proto je není možné používat při alergii na bílkovinu kravského mléka.

Opět ale platí mít pod kontrolou průmyslově zpracované potraviny a vysoce průmyslově zpracované potraviny a sledovat informace na obalech těchto potravin. Ostražitost je potřeba u pekařských, cukrářských výrobků, cukrovinek, dehydratovaných instantních výrobků (omáček, polévek, bramborových výrobků), sladkých ořechových či čokoládových pomazánek. I zde platí, že náhrada kravského mléka mlékem jiných savců či výrobky z nich není řešením, jelikož i v nich je mléčný cukr přítomen.

PRAKTICKÉ ZKUŠENOSTI V PŘÍPRAVĚ DIETY

Při přípravě pokrmů s nižším obsahem laktózy je potřeba dodržovat stejná hygienická pravidla jako v předchozím případě. Pro laktózově intolerantního strávnicka však drobná kontaminace nepředstavuje vážné riziko. Následkem jsou spíše nepříjemné stavy jako nadýmání, škroukání v břiše, v krajním případě průjem. V případě mléka a mléčných výrobků stačí většinou problematickou potravinu nahradit (mléko v koprové omáčce za bezlaktózové mléko – pozor, je sladší než klasické mléko).

V praxi se může stát, že se v jedné jídelně setkají strávnicki s ABKM a LI zároveň. Pokud pro jídelnu není reálné připravovat zvlášť pokrm se sníženým obsahem laktózy a s omezením kravského mléka, je možné připravovat jeden pokrm, který bude splňovat podmínky diety strávnicka s nejpřísnějším omezením, tedy většinou s alergií.

KOMBINACE BEZLEPKOVÉ A S OMEZENÍM LAKTÓZY

Dieta s vyloučením lepku a omezením laktózy je stejně náročná na přípravu pokrmů, jako výše uvedené diety s tím rozdílem, že je nutno sledovat více potravin, které nelze k výrobě pokrmů použít. Technologický postup je shodný, šetrná úprava pokrmů není vyžadována, tudíž lze pokrmy připravovat společně v základu. Při přípravě pokrmů se vychází z potřeb diety bezlepkové a s omezením laktózy.

PŘÍPRAVA DIETNÍ STRAVY VE ŠKOLNÍM ZAŘÍZENÍ

Náčiní, nádobí

Před zahájením přípravy dietní stravy je provedena revize náčiní a nádobí, které je potřeba pro diety vyčlenit, náčiní je označeno a umístěno na oddělené, označené místo.

Prostor v chladicím zařízení, ve skladu

Pro dietní potraviny je vyčleněn prostor v chladicím zařízení. Ve skladu je vyčleněn prostor a zároveň jsou používány uzavíratelné, omyvatelné a dezinfikovatelné nádoby, aby nedošlo ke kontaminaci potravin.

Prostor pro přípravu pokrmů

Ve varně je vyčleněn prostor, kde je dietní strava připravována či dohotovována.

Úklid

Pro úklid jsou vyčleněny houbičky, hadry určené pouze na úklid prostoru pro dietní stravu (např. nádobí, pracovní plochy atd.).

Bezpečný výdej

Výdej je zorganizován tak, aby nebyla dietní strava kontaminována konvenční stravou (pořadí nádob na výdeji, poklice, označování dietního pokrmu atd.). Výdej např. na barevně odděleném nádobí (tácy, misky, talíře).

Pracovní oděv

Pracovník, který je pověřený přípravou dietní stravy, si před zahájením manipulace s dietní stravou vymění pracovní oděv za čistý.