

Bezlepková dieta

jediná léčba při celiakii, striktní a celoživotní

ZAKÁZANÉ POTRAVINY

- pšenice - všechny druhy včetně špaldy, žito, ječmen a veškeré potraviny, které jmenované obiloviny obsahují

POVOLENÉ POTRAVINY

• PŘIROZENĚ BEZLEPKOVÉ

- brambory, rýže, kukuřice, luštěniny, sója, pohanka, proso (jáhly), quinoa, amarant, teff, ovoce, zelenina, houby, cukr, med, kakao, mléko a mléčné výrobky, maso, ryby, vejce, ořechy a semena, sladidla, ochucovadla, tuky, koření, voda, čaj, káva, víno, destiláty

• SPECIÁLNĚ UPRAVENÉ BEZLEPKOVÉ POTRAVINY

- moučné směsi, chléb, pečivo, těstoviny, sušenky a další, které nahrazují běžné potraviny obsahující lepek

Lepek je alergen a jako takový musí být ve složení výrobku výrazně uveden.

Tato povinnost se vztahuje na všechny potraviny i nebalené, na nápoje a pokrmy ve stravovacích zařízeních.

Požadavek na deklaraci alergenní složky se neuplatňuje u glukózového sirupu na bázi pšenice a ječmene, dextrózy a maltodextrinu na bázi pšenice a u obilovin použitých k výrobě alkoholických destilátů.

Deproteinovaný pšeničný škrob je upraven tak, aby byl vhodný při bezlepkové dietě. Ěčka nejsou podstatným zdrojem lepku a není potřeba se jimi zabývat.

OZNAČOVÁNÍ BEZLEPKOVÝCH POTRAVIN



Nařízení Evropského parlamentu a Rady (EU) č. 1169/2011
o poskytování informací spotřebitelům

Obiloviny obsahující lepek a výrobky z nich musí být vždy ve složení uvedeny a výrazně označeny.

Prováděcí nařízení Komise (ES) č.828/14 o požadavcích na informace o nepřítomnosti či sníženém obsahu lepku v potravinách spotřebitelům

TVRZENÍ „BEZ LEPKU“

- obsah lepku smí být nejvýše 20 mg na 1 kg potraviny ve stavu, v němž je prodávána konečným spotřebiteli

TVRZENÍ „VELMI NÍZKÝ OBSAH LEPKU“

- obsah lepku smí být nejvýše 100 mg na 1 kg potraviny ve stavu, v němž je prodávána konečnému spotřebiteli.

OVES

- obsažený v potravinách označovaných jako „bez lepku“ nebo „s velmi nízkým obsahem lepku“ musí být speciálně vyroben, připraven a/nebo zpracován tak, aby bylo zamezeno kontaminaci pšenicí, žitem, ječmenem nebo jejich kříženci, přičemž obsah lepku v ovsu nesmí být vyšší než 20 mg/kg.

Preventivní označení „může obsahovat lepek/ stopy lepku“ upozorňuje na riziko nezáměrní kontaminace, přičemž ve složení výrobku nesmí být obilovina obsahující lepek. Maximální hodnota dle Národního doporučení Ministerstva zemědělství ČR, která je považována za stopové množství, je do 50mg lepku na 1 kg potraviny určené konečnému spotřebiteli.

POVINNÉ OZNAČENÍ:

Obiloviny obsahující lepek a výrobky z nich musí být ve složení vždy uvedeny a zvýrazněny.

DOBROVOLNÉ:

Tvrzení bez lepku do 20mg lepku/kg potraviny

Tvrzení velmi nízký obsah lepku do 100 mg/kg potraviny

Stopové množství lepku - do 50 mg lepku /kg potraviny

Logo přeškrtnutého klasu



Pomáháme lidem
s nesnášenlivostí lepku.



Vydala patientská organizace Společnost pro bezlepkovou dietu z.s.
s odbornou gescí Ing. Dany Gabrovské, Ph.D., VUPP Praha,
za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR 2024.

WWW.CELIAK.CZ