



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Zdravé Vánoce](#) 9. 12. 2022 | Mgr. Kristina Šístková

Vánoce pro alergiky - 1. díl: obilniny, vejce, mléko

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Vanoce-pro-alergiky---1.-dil:-obilniny,-vejce,-mleko__s20144x20450.html

Pečení vánočního cukroví a příprava vánočního menu může být v případě, že máte v rodině alergika, o něco složitější, než v běžné „zdravé“ domácnosti. Musíte brát v potaz všechna možná rizika spojená s konzumací nevhodných potravin a předem se jich vyvarovat. Pojdme se společně podívat na nejčastější alergenů a možnosti, jak a čím je při vaření a pečení vánočních pochutin nahradit. V dnešním díle se zaměříme na obilniny, vejce a mléko.



Potravinová alergie je nežádoucí reakce spojená s příjmem potravy, při níž dochází k nepřiměřené odpovědi imunitního systému. **Alergiemi na potraviny trpí celosvětově 4-5 % lidí.** Projevují se především gastrointestinálními obtížemi, ale také respiračními, dermatologickými, může

dojít k bolestem hlavy, dokonce mohou člověka ohrozit na životě. Každý [alergik](#) si musí osvojit nutné úpravy v jídelníčku, neméně náročné to má jeho příbuzenstvo. Jak zvládnout připravit vánoční hostinu pro alergika a jaká jsou úskalí?

Alergen: OBILNINY

Doporučení při alergii na obilniny jsou podobná jako při celiakii. Je nutné alergen vyřadit. Dieta pro celiaky je však velmi přísná, protože **lepek, respektive jeho bílkovinné části prolaminy vyvolávající potíže jsou v pšenici, žitě, ječmeni i ovsu. Naproti tomu při alergii na žito je dostačující vyřadit žito.** Výjimkou mohou být zkřížené alergie s pyly trav a obilovinami. Pak je potřeba vyřadit více potravin. Úpravu vánočního menu tedy přizpůsobte vašim potřebám.

Tipy na vánoční pečení bez běžné mouky



- [Alternativami za běžné mouky](#) lze zvolit **mouky pohankovou, rýžovou, kukuřičnou, amarantovou, jáhlovou, čirokovou či mouky mandlové, kokosové, sezamové, kaštanové** aj. Je vhodné péct i ze samotných luštěnin, k sehnání jsou také luštěninové mouky.
- **Pozor si dejte na alkohol** např. whisky, která se využívá při přípravě především nepečeného cukroví nebo vaječného koňaku. Při alergii na pšenici a při céliakii není vhodné konzumovat ani pivo, slad nebo třeba caro.
- Alternativní mouky mají odlišné vlastnosti, málokdy lze použít celou dávku dle receptu, většinou se kombinují v různých poměrech. Příležitostní pekaři a cukráři mohou využít již předem připravených bezlepkových

směsí.

- Na přípravu nepečeného cukroví mouku ani nebudete potřebovat. Vyzkoušet můžete různé **kombinace ořechů a semínek, sušeného ovoce, kakaa a koření**. Nebojte se ani matcha čaje. Nejznámějším tvarem je kulička, ale můžete připravit košíčky, tyčky nebo třeba malé rolády.
- Kromě běžného cukroví se na Vánoce hodí připravit i rýžový nákyp, jáhelník se skořicí, sušeným ovocem a ořechy nebo třeba luštěninové brownies. Na pozoru buďte také při přípravě vánočky. Respektujte potřeby alergika a dle typu alergie zvolte typ mouky.

Tipy na přípravu slaných pokrmů bez mouky

- Při přípravě štědrovečerní večeře se vyvarujte klasickému trojobalu. Rybu připravte na přírodní způsob nebo zvolte místo pšeničné mouky rýžovou či kukuřičnou. **Strouhanku lze také nahradit kukuřičnými cornflakes či semínky.**
- Chcete-li připravit houbového kubu, kroupy zaměňte třeba za **pohanku**.
- Chybu neuděláte, když návštěvě naservírujete zeleninu.

Alergen: VEJCE

Hlavním alergenem je bílek, a to zejména v něm přítomné **bílkoviny ovalbumin a ovomukoid**. Alergie na žloutek není tak častá. Při této alergii nelze doporučit záměnu za jiný druh vajec, protože není vyloučená možnost zkřížené reakce. Oblíbenému vaječnému koňaku se tak raději vyhněte.

Tipy na vánoční pečení bez vajec



- Místo našlehaných bílků **ušlehejte cizrnovou vodu**, za jeden bílek použijte dvě lžíce cizrnové vody. Ty vyšlehejte standardním způsobem do tuhého sněhu.
- Při pečení cukroví využijte půl lžíce **bramborového nebo kukuřičného**

škrobu, který smícháte se 100 ml vody. Touto směsí nahradíte jedno vejce nebo dva žloutky.

- Jedno vejce také substituují tři lžičky arašídového másla, půlka až jeden celý banán nebo čtvrt hrnku jablečného pyré.
- Do krému přidejte místo jednoho vejce jednu lžičku pudinku a jednu lžičku oleje.
- Vyzkoušejte [exotická vosí hnízda](#).

Tipy na přípravu slaných pokrmů bez vajec

- Na obalování kapra si připravte místo vejce **pivo**.
- Nebojte se vyzkoušet také jednu lžici **chia semínek** se třemi lžícemi horké vody.
- Variantou je použití **cizrnové nebo hrachové mouky**. Smícháním tří lžiček mouky a tří lžiček vody nahradíte jednoho vejce.
- Škrob se nebojte použít i na obalování.
- Chystáte-li se na majonézu do salátu, vejce zastoupí **sójový nápoj**.

Alergen: MLÉKO

Při alergii na mléko respektive na bílkovinu kravského mléka je nutná eliminace všech mléčných výrobků tedy i másla. Při nákupu sledujte pečlivě etikety,

protože mléko je schované i tam, kde byste ho rozhodně nečekali.

Při intoleranci na laktózu lze koupit výrobky s označením „bez laktózy“ anebo využít enzymu laktázy, který je k sehnání ve formě tablet.

Tipy na vánoční pečení bez mléčných výrobků

- Místo másla můžete použít **Heru classic nebo rostlinné oleje**. Pokud zaměníte olej za máslo, musíte snížit jeho množství přibližně na tři čtvrtiny než je v receptu.



- Mléko nahradí [rostlinná alternativa](#). Výběr máte z nápoje mandlového, ovesného, rýžového, kokosového, makového atd. Hlídejte si jen, aby nápoj byl bez přidaného cukru.
- Vězte, že recepty na vánoční cukroví lze najít i bez másla a mléka. Zkuste

například [Nepečené sezamové kuličky](#).

Tipy na přípravu slaných pokrmů bez mléčných výrobků

- Na přípravu hlavních jídel můžete použít **sádlo nebo třeba [řepkový olej](#)**.
- Knedlíky ke kachně i svíčkové připravte dle receptu bez mléka. Na dokončení svíčkové kupte **rostlinnou smetanu nebo zahuštěné ovesné „mléko“ či kokosové „mléko“**.
- Před přípravou bramborového salátu se začtěte do složení vámi vybrané majonézy a případně zvolte variantu pro vegany.
- Chlebíčky připravte třeba s humusem.

V druhém díle našeho seriálku Vánoce pro alergiky se blíže podíváme na další alergeny, a sice ryby, měkkýše, korýše, ořechy, semínka, ovoce a zeleninu.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj

informací:

<https://www.szpi.gov.cz/clanek/ochrana-spotrebitelu-pred-alergennimi-potravinami-o-znacovani-alergennich-slozek.aspx>

<https://www.nzip.cz/clanek/363-alergie-na-vejce-ryby-koryse-a-dalsi-potraviny>

<https://www.bezpecnostpotravin.cz/az/termin/92098.aspx>

<https://www.proalergiky.cz/cim-nahradit-vejce>

<https://www.celiaci.cz/intolerance-slozek-potravy-a-alergie-na-ne-myty-a-fakta/>

ZLATOHLÁVEK, Lukáš a kol. Klinická dietologie a výživa. Praha: Current Media, s. r. o., 2016. ISBN 978-80-88129-03-5.

[mléčné produkty](#) [alergeny](#) [alergie na lepek](#) [alergie na mléko](#) [alergie na obiloviny](#) [alergie na vejce](#) [bezlepková dieta](#) [laktózová intolerance](#) [mléko obiloviny](#) [vaječný bílek](#) [Vánoce](#) [vánoční recept](#) [vejce](#)

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz