

Obsah

Předmluva.....	6
Úvod.....	8
KAPITOLA 1 Snídaně.....	23
KAPITOLA 2 Lahodné pečené dobroty.....	35
KAPITOLA 3 Polévky.....	45
KAPITOLA 4 Saláty.....	59
KAPITOLA 5 Svačinky.....	69
KAPITOLA 6 Předkrmy.....	77
KAPITOLA 7 Přílohy.....	91
KAPITOLA 8 Kuře a ostatní drůbež.....	105
KAPITOLA 9 Plody moře.....	125
KAPITOLA 10 Maso.....	139
KAPITOLA 11 Vegetariánská hlavní jídla.....	157
KAPITOLA 12 Omáčky, dipy, dressingy a ochucovadla.....	170
KAPITOLA 13 Sladké pečené dobrůtky a další dezerty.....	183
KAPITOLA 14 Nápoje.....	204
Použité zdroje.....	211
Poděkování.....	213
O autorech.....	214
Jmenný seznam bezmléčných receptů.....	215
Rejstřík.....	216

Předmluva

Jmenuji se Raquel Nievesová, jsem dětská lékařka a trpím Crohnovou chorobou. Příznaky mi začaly na střední škole a několik let se zhoršovaly, až jsem zhubla na 37 kilo, denně jsem trpěla horečkou, silnou bolestí břicha, závratí a anémií. Následná standardní léčba mi přinesla trochu úlevy a způsobila mnoho vedlejších účinků.

Když jsem byla v roce 2001 na lékařské fakultě, narazila jsem na knihu Elaine Gottschallové Prolomte začarovaný kruh, která podrobně popisuje bezlepkovou, bezmléčnou a bezcukrovou stravu.

Tato strava mě úplně vrátila do života. Fungovala daleko za rámec mé představivosti a během měsíce jsem se výrazně zlepšila. Za několik měsíců jsem úplně vysadila veškeré léky.

Byla jsem nadšená a absolutně překvapená, jak to všechno fungovalo, a tehdy jsem o této dietě řekla svému lékaři. Tato dieta se však bohužel setkala s velkým odporem. Řekl mi, že dělám chybu a že ke zlepšení mi nepomohla dieta, ale že to byl pouze spontánní ústup nemoci. Věděl, že Crohnova nemoc ustupuje a znovu se vrací, a řekl mi, že se moje příznaky vrátí, pokud nezačnu opět brát léky, které se doporučují. Protože jsem se pohybovala na poli lékařství, byla jsem zničena tím, že moji kolegové nevěřili v dietní terapii, a dokonce ji ani nechtěli připustit.

Tento skepticismus mě, společně s Rogerem Jacksonem, M.D., vedl k tomu, abychom v roce 2004 vydali lékařskou práci Bezlepková, bezmléčná a bezcukrová dieta při léčbě zánětlivého onemocnění střev. Tato práce pojednává o našem internetovém průzkumu 51 lidí, kteří trpěli buď Crohnovou chorobou nebo zánětem tlustého střeva – 84 procentům z nich nemoc od začátku bezlepkové, bezmléčné a bezcukrové diety ustoupila. Z nich se celých 61 procent vzdalo všech svých léků.

Jsem doktorka a stále nerozumím, proč je alternativní terapie, jakou je zdravá strava, tak děsivá. Navzdory tomuto trendu začínají někteří lékaři chápat důležitost bezlepkové, bezmléčné a bezcukrové diety a studují ji, ačkoliv financování je obtížné. Jelikož mi tato dieta tak nesmírně pomohla – a vím, že kdybych se k ní nepřiklonila, nebyla bych teď doktorkou – cítím, že je mou povinností pokračovat v její obhajobě a že musím tlačít na lékařskou komunitu, aby ji přinejmenším alespoň nadále studovala. Doufám, že se tato dieta stane v budoucnosti jednou z předních léčebných metod při boji proti zánětlivému

onemocnění střev. Pokud výzkum prokáže, že je účinná, měla by se nabízet jako léčebná možnost, samotná nebo v kombinaci s medikamenty.

Nejlepší model, ke kterému to mohu přirovnat, by byl případ cukrovky. Výzkum ukázal, jak účinná může být při zvládnání cukrovky dieta. Doktoři doporučují a učí všechny své pacienty dietetické úpravy. Pokud tato dieta nereguluje nemoc sama o sobě, používají se navíc běžné léky. Doufám, že jednoho dne bude bezlepková, bezmléčná a bezcukrová dieta hrát podobnou roli při léčbě zánětlivého onemocnění střev. Problémem této diety je však to, že aby byla účinná, vyžaduje přísnou disciplínu. Díky kreativním receptům Ramana Prasada na chutná jídla je naštěstí mnohem jednodušší tuto dietu dodržovat. Jsou kulturně rozdílné, snadno se připravují a jsou vynikající.

Ti z nás, kteří jsou na bezlepkové, bezmléčné a bezcukrové dietě, ocení Ramana Prasada a veškerou jeho snahu obnovit zdraví, pohodu a naději všech, kteří trpí zánětlivým onemocněním střev a podobnými chorobami.

Raquel Nievesová, M.D.

Úvod

Tato kniha vznikla díky zubnímu kartáčku, který jsem náhodou upustil do řeky Rio Grande během středoškolského vodáckého výletu, což mělo za následek Montezumovu pomstu. Tato nehoda vedla k měsícům s antibiotiky a protiparazitickou léčbou, bolestivým zdravotním komplikacím a diagnóze ulcerózní kolitidy (zánětu tlustého střeva) v sedmnácti letech.

Během pětiminutového setkání po sigmoidoskopickém vyšetření v den, kdy mi sdělili diagnózu, mi lékař na gastroenterologii rychle řekl: „Už nikdy nejezte syrovou zeleninu, ovoce, popcorn ani ořechy.“ Dostal jsem recept na prednizon a život mi na chvíli trochu vykolejil. Roky mezi osmnácti a třiadvaceti uplynuly jako v surrealistické mlze. Už nikdy jsem nemohl počítat s tím, že se druhý den budu cítit dobře.

Ve čtyřiadvaceti, po pobytu v nemocnici a s léky, které měly na chorobu jen malý účinek, popsal doktor moje vnitřnosti tak, že připomínají „krvavý hamburger“. Další možností byl chirurgický zákrok a naděje mizela.

Druhá šance

Ještě téhož roku jsem však měl štěstí, když jsem na brzy velmi populárním internetu (bylo to v roce 1996) našel knihu Elaine Gottschalové Prolomte začarovaný kruh. Kniha předkládá léčbu zánětlivého onemocnění střev, divertikulitidy, celiakie, cystické fibrózy a chronického průjmu pomocí „bezlepkové, bezmléčné a bezcukrové diety“. Když jsem si ji dvakrát přečetl, teorie v pozadí diety dávala smysl.

Autorka popisuje „začarovaný kruh“, ve kterém poranění povrchu tenkého střeva vede k neschopnosti řádně trávit sacharidy z mnoha potravin, včetně pečiva, těstovin, rýže a mléka. Když tělo nemůže tyto potraviny trávit, přemění se nestrávené sacharidy na energii, která zásobuje přemnožení bakterií v zažívacím ústrojí. Dochází k dalšímu poranění tenkého střeva a to reaguje na zvýšení vedlejších bakteriálních produktů tak, že vytváří více hlenu. Hlen zase vede ke sníženému trávení a cyklus se stupňuje, nakonec vznikají příznaky, jako je průjem a popřípadě i zánětlivé onemocnění střev.

Dieta se snaží prolomit tento začarovaný kruh tím, že se vyhýbá sacharidům, které nemohou být řádně stráveny, a tím zbavuje škodlivé bakterie energie. Tato dieta navíc obsahuje acidofilus, který se získává z domácího jogurtu, jenž obnovuje střevní bakteriální rovnováhu.

Předpoklady byly jasné, ale dieta se zdála skutečně těžká: žádná rýže, žádné pečivo, žádné brambory, tolik potravin vyřadit. Avšak jakmile jednou příznaky zánětlivého onemocnění střev (průjem, křeče a stahování) odezní*, můžete znova do jídelníčku zařazovat ovoce a zeleninu – potraviny, které jsem se zánětem tlustého střeva jedl málokdy. Od té doby, co jsem se naposledy bál pustit do salátu, uplynulo mnoho let.

Tak jsem se rozhodl dát této dietě šanci. Ze svého bytu jsem vyklidil všechny „nelegální“ potraviny a v obchodě se zásobil BBB „legálními“. (Příklady „legálních“ a „nelegálních“ potravin viz tabulku na str. 17.)

Nejdříve bylo těžké říct, jestli dieta funguje. Byl jsem na steroidu prednizonu, který tlumil veškerou bolest a zastavoval průjem, ale cítil jsem se po něm také otupělý a zmatečný. Po šesti týdnech však přišla výrazná změna v podobě krevních jaterních testů: místo mých typicky „abnormálně vysokých“ výsledků se test vrátil zpět s normálními hodnotami – a biopsie jater byla zrušena. Krátce nato jsem začal vysazovat steroidy, což trvalo téměř šest měsíců, ale vyměšování se dostalo do normálu a bolest břicha zmizela. Jak měsíce ubíhaly a vracela se mi energie, cítil jsem se zase silný, a co bylo úplně nejlepší, odvážil jsem se podívat kupředu a začal jsem si dělat plány do budoucna – plány na to, že se vrátím zpátky do školy a potom si najdu práci v New Yorku. Během té doby jsem pokračoval ve čtení vzkazů na online BBB mailové adrese a v roce 1999 jsem byl schopen využít chvíle klidu v práci a seřadil jsem recepty z BBB mailové adresy a umístil je na www.scdrecipe.com.

Setkání s Elaine Gottschallovou

Z její fotky v Prolomte začarovaný kruh jsem si představoval Elaine, tehdy osmdesátiletou, jako vřelou ženu s jemným vyjadřováním. Se svými sto šedesáti centimetry byla vřelá a klidná, ale vyzařovala takovou energii jako někdo z poloviny tak starý. (Mezi námi,

* Zdá se, že tato dieta funguje u více než 80 procent lidí, kteří ji dodržují přísně. Zlaté pravidlo zní zkusit to jeden měsíc; po třetím týdnu se obvykle objeví nějaké zlepšení. Rozdíl se však liší případ od případu v závislosti na tom, jak moc je člověk nemocný.

neměla jemné vyjadřování, ale silný a jasný hlas.) Její znalosti, stejně jako její humor, na nás všechny dělaly dojem celé odpoledne.

Za ty roky jsem Elaine viděl ještě několikrát, pomáhal jsem jí s jejím BBB stánkem během několika konferencí. Naposled, kdy jsem Elaine viděl, to bylo několik týdnů předtím, než umřela na rakovinu v září 2005, když jsem ji během krátkého výletu mimo Torontona navštívil poblíž jejího domu v Kanadě. (Jen několik měsíců předtím, když jí bylo osmdesát čtyři, doprovázela svou mladou vnučku na transatlantickém letu do Paříže.)

Elaine pomohla bezlepkovou, bezmléčnou a bezcukrovou dietou tolika lidem, že nyní, když je to potřeba, je tu neurčité množství lidí, kteří ji hledají. Během mé návštěvy mě lidé, které jsem v životě neviděl, ale jejichž životy tato dieta změnila, vřele zvali k sobě domů a krmili mě BBB pokrmy. Když Elaine ležela v malé příjemné kanadské nemocnici, připravila pro ni jedna žena kuřecí polévku se zeleninou.

Když jsme kráčeli k jejímu pokoji, byli jsme všichni naplněni smutkem. Ale ani v bolestech jí nechyběl smysl pro humor; avšak co se týče diety, byla vážná a zaujatá. Nechtěla, aby její práce upadla v zapomnění – věděla, že na každého člověka, kterému pomohla, tu je dalších sto, kteří trpí. Jednoduše nás požádala, abychom udrželi BBB při životě.

My všichni, kterým její dieta pomohla a kteří jsme se s ní osobně setkali, děláme, co můžeme – od otevírání klinik a poradenství až k jednoduchému doporučování její knihy. Pro mě je nejdůležitější její nesobeckost, oddanost a vytrvalost. Pamatuji si, že i když byla v nemocnici, brala telefony, aby mohla pomoci někomu dalšímu, kdo byl nemocný.

Tato kniha je malým příspěvkem k uchování její práce. Když si uvědomuji, co všechno mi lidé za ty roky vařili, opravdu si vážím všech lidí kolem sebe – rodiny, přátel a všech ostatních na bezlepkové, bezmléčné a bezcukrové dietě. Doufám, že když se budete o tyto recepty dělit, přejdou tyto pocity i dobré zdraví na druhé.

V této knize budeme cestovat na mnoho míst. V kuchyni budeme krájet, mixovat, péct, šlehat, míchat a ochutnávat. Budeme tlačit své vozíky po supermarketu, budeme číst etikety a hledat bezpečné BBB potraviny. Jak budeme prozkoumávat různé recepty v této knize, budeme cestovat na různé kontinenty a nacházet, co nabízejí pro bezlepkovou, bezmléčnou a bezcukrovou dietu. Budeme také zkoumat jídlo na dovolené (není nutné cítit se v této oblasti mimo!). Ale dříve, než se vydáme kupředu, je třeba udělat první krok.