



BREZGLUTENSKA PREHRANA PO NOVEM

OPIS

Kuharska delavnica: TEORETIČNE OSNOVE + PRAKTIČNO KUHANJE PO SKUPINAH

Celiakija je avtoimuna bolezen, ki je posledica preobčutljivosti črevesja na sestavino gluten. V današnji populaciji je pri skoraj vseh starostnih skupinah v velikem porastu, za njo pa oboleva ena oseba od petdesetih. Ti morajo paziti na vsak grižljaj, saj gluten in ostali prolamini povzročajo velike zdravstvene težave, ki zelo vplivajo na vsakodnevno življenje. Zato je **doživljenjska stroga dieta brez glutena in ostalih prolaminov edino dokazano uspešno zdravljenje celiakije**. Zaradi kompleksnosti pristopa mora obravnavati bolnika s celiakijo potekati individualno, pri tem pa je poleg načrtovanja jedilnikov, pripadajočih receptov in izbire ustreznih živil pomembna tudi sama priprava jedi brez glutena.

Tega se najbolj zavedate vi – kuharsko osebje, ki pripravljate brezglutenske jedi za bolnike s celiakijo. Zato je ključno, da:

- poznate strokovne in medicinske osnove obolenja z celiakijo in jih ustrezno prenesete v svojo vsakodnevno prakso;
- znate pravilno izbrati »varna živila« in pri tem izvajati »varne« tehnološke postopke priprave brezglutenske prehrane brez napak (pravilno shranjevanje surovin in pripravljenih obrokov, nepravilna uporaba kuhinjskih pripomočkov, križanje poti priprave brezglutenskih in ostalih obrokov, nepazljivost pri porcioniranju in transportu);
- znate brezglutenske nadomestke za izločena živila pravilno uporabiti s prilagoditvijo tehnik priprave jedi, da je ta kljub omejitvam okusna in privlačna na pogled;
- veste, da morate kljub omejitvam v največji možni meri upoštevati smernice zdravega prehranjevanja.

Priprava brezglutenskih jedi je kulinarčna umetnost, ki potrebuje vsakodnevno prakso!

Komu je delavnica namenjena?

Dietnim kuharjem, vodjem kuhinj, organizatorjem prehrane in ZHR v zdravstvenih oziroma socialnih ustanovah, vzgojno-izobraževalnih zavodih, prav tako živilskim strokovnjakom, odgovornim za vzpostavitev in vodenje dietne prehrane, oziroma vsem, ki jih to področje zanima.

Kot udeleženec praktične kuharske delavnice boste:

- dodatno praktično usposobljeni za načrtovanje, pripravo in postrežbo brezglutenskih jedi, prejete napotke, primere jedilnikov ter receptur pa boste enostavno uporabili v svoji praksi;
- pri pripravi brezglutenskih obrokov upoštevali vse prepovedi uživanja določenih živil in omejitve glede prehrane pri prehranjevanju otrok, mladostnikov, starostnikov ter bolnikov s celiakijo;
- poznali strokovne novosti pri izbiri živil ter tehnoloških postopkih priprave brezglutenske prehrane;
- v sodelovanju z vsemi sodelujočimi izmenjali izkušnje iz prakse ter našli odgovore na najbolj pereča vprašanja, ki se pojavljajo na področju priprave obrokov dietne prehrane za bolnike s celiakijo - vprašanja nam pošljite vnaprej na naslov: petra.ertl@forum-media.si.

TEORETIČNI UVOD:

- Zakaj brezglutenska prehrana za bolnike s celiakijo
- Odgovornost vrtca/šole, organizatorja prehrane, kuhinjskega osebja
- Simptomi in posledice uživanja glutena za bolnika s celiakijo
- katerim živilom se izogibati in kateri so ustrezni nadomestki, pregled ponudbe živil za brezglutensko prehrano
- Smernice za brezglutensko prehrano (energijske vrednosti, mikro in makrohranila, raznolikost, domača lokalna hrana)

PRAKTIČNA KUHARSKA DELAVNICA:

- Praktična kuharska delavnica po skupinah (priprava jedi za bolnike s celiakijo)
- Poskušanja pripravljenih jedi in izmenjava izkušenj

AVTORJI

Andreja Širca Čampa

Univerzitetna diplomirana inženirka živilske tehnologije, predavateljica, avtorica in zunanja strokovna sodelavka na Zdravstveni fakulteti v Ljubljani in Fakulteti za vede o zdravju v Izoli, z bogatimi izkušnjami na področju dietne prehrane pri sladkorni bolezni, celiakiji, alergijah, debelosti, kroničnih ledvičnih obolenjih, črevesnih obolenjih, kot tudi na specifičnih področjih prehrane onkološkega bolnika, pri prirojenih motnjah metabolizma in motnjah hranjenja.