



Безглютеновая и безказеиновая диета в лечении детского аутизма

Автор: Крашенинникова Ольга Сергеевна,
врач-педиатр-неонатолог/реаниматолог

БЕЗГЛЮТЕНОВАЯ И БЕЗКАЗЕИНОВАЯ ДИЕТА

БЕЗГЛЮТЕНОВАЯ И БЕЗКАЗЕИНОВАЯ ДИЕТА В ЛЕЧЕНИИ РАННЕГО ДЕТСКОГО АУТИЗМА.

Аутизм — неврологическое расстройство, проявляющееся отчасти в задержке речевого и умственного развития, — по темпам разрастания в современном обществе шагает в ногу с аутоиммунными заболеваниями. Следует отметить, что ведущая роль в возникновении синдрома принадлежит влиянию внешних (биологических) факторов, в том числе и питания. По статистике, в США 20% семей, которых затронула эта проблема, обращаются к использованию альтернативных средств, и более половины из них прибегают к помощи специальных лечебных диет (в РФ доля такового процента гораздо ниже).

Наибольшую популярность среди них получила безглютеновая и безказеиновая (БГБК) диета — модель питания, полностью исключающая наличие молочного белка (казеина) и клейковины (глютена или белка злаковых). Однако, научные исследования в данной отрасли не проводились. Сколько лет существует БГБК-диета, столько же времени делятся и споры о необходимости ее применения. Для тех, кто высказывается скептически о пользе БГБК-диеты, хочу привести на этот счет мнение профессора педиатрии Университета Мэриленд доктора А.Фасано: «Отсутствие исследований, подтверждающих эффективность диеты, не доказывает ее стопроцентную неэффективность». В этой фразе заложен больший смысл.

Научно-историческая справка:

На четкую связь между работой мозга и пищеварительного тракта еще в прошлом веке не раз указывалось в публикациях многих ученых. В 1971 году исследователем М. Гудвином была отмечена аномальная реакция мозга на глютен. Десятилетием позднее другими учеными было заявлено, что дети, получавшие сбалансированное питание, не содержащее глютена и казеина, демонстрировали лучшее в сравнении с их сверстниками когнитивное восприятие, поведение и более развитую речь. По мнению некоторых ученых, возникновение аутизма в 30% случаев приписывается дисбиозу кишечника (недостатку нужных бактерий в пищеварительном тракте), а в 20% — комбинации двух факторов: чувствительности к глютену и патологически повышенной проницаемости стенок тонкого кишечника.

Таким образом, по меньшей мере в половине случаев, ключом к устранению симптомов аутизма может являться отказ от пищи, провоцирующей проявление синдрома.

В чем состоит суть данной диеты при аутизме:

Установлено, что среди детей с аутичными симптомами немалая доля приходится на тех, кто имеет разного рода хронические отклонения в работе пищеварительного тракта (от диареи до запоров).

В качестве одной из первопричин таких расстройств рассматривают белки, содержащиеся в молочной и глютеносодержащей пище. Для полноценного расщепления как глютена, так и казеина требуется участие особого фермента (DPPIV), производимого организмом. У отдельной категории людей, и в особенности детей, указанный фермент не вырабатывается в нужной мере. Поэтому их пищеварительный тракт испытывает

определенные сложности при расщеплении проблемных белков на конечные аминокислоты. В результате образующиеся в громадном количестве промежуточные продукты белкового распада — пептиды (глиадиноморфин и казеиноморфин) — попадают в кровоток через так называемые «прорехи» в воспаленной стенке тонкого кишечника. По химической структуре глютенморфин и казеиноморфин аналогичны опиатам или эндорфинам, поэтому попав с кровью в мозг, пептиды глютена и казеина оказывают воздействие на его клетки сродни наркотическому. Отключение от окружающего мира, агрессия, неосмысленное физическое самовредительство, избыточная жестикуляция, неадекватное поведение в обществе — эти и другие проявления аутизма очень часто напрямую связаны с токсическим воздействием глютена и казеина на мозг ребенка. Подобно наркотику, пептиды глютена и казеина вызывают продолжительные ощущения блаженства и отрешенности от происходящего. И так же, как и при употреблении наркотиков, людям и детям, проявляющим такую чувствительность к глютену и казеину, невероятно трудно отказаться от провоцирующей неадекватное поведение пищи. Рацион их зачастую ограничивается лишь именно той едой, с которой связываются приятно-эйфорические (интоксикационные) ощущения.

Типичный сценарий «диетозависимого» аутичного развития включает и тот факт, что в течение первых двух лет жизни ребенок в своем питании отдает предпочтение исключительно молочным продуктам, сладостям и рафинированным глютеносодержащим углеводам (хлебобулочным, макаронным и кондитерским изделиям, а также хлопьям, кашам). Как бы ни вредила «ядовитая» пища их развитию, самостоятельно отказаться от нее они не могут. Это значит, что, находясь на таком питании, ребенок подвергается хронической интоксикации, которая не только тормозит его умственное и социальное развитие, но и вызывает дальнейшие деградирующие процессы в мозге.

БГБК-диета находит эффективное применение не только в целях устранения симптомов аутизма, но также и в лечении других неврологических и психических расстройств, аллергических состояний и бронхиальной астмы.

Итак, рассмотрим данную диету подробнее:

Глютен - это название группы белков. Белки злаков имеют в своем составе 4 фракции: альбумины, глобулины, проламины и глютеины. Две последние фракции носят название «глютен». Глютен — это нерастворимый в воде комплекс белков с малым содержанием липидов, сахаров и минералов. В различных злаках проламины имеют различное название: в пшенице — глиадины, во ржи — секалинины, ячмене — гордеины, овсе — авенины и т.д. Наиболее высокая концентрация проламинов определяется в пшенице, ячмене, ржи. Безглютеновая диета заключается в полном отказе от пшеницы, ячменя и ржи в течение всей жизни! Также в повышенном внимании к приобретаемым пищевым продуктам — дабы они не содержали компонентов, в составе которых имеются вышеуказанные злаковые или отсутствовала какая-либо возможность перекрестного смешивания при производстве или транспортировке пищевых продуктов.

Казеин - это белок, содержащийся во всех молочных продуктах, за исключением топленого масла, прошедшего высоко технологическую очистку от казеина на специальном оборудовании. Молоко всех животных содержит казеин. Для безказеиновой

диеты рекомендуется заменять молочные продукты на вегетарианские - молоко из орехов, рисовое, соевое и т.п.

У вас может возникнуть вопрос: безказеиновая и безлактозная диеты - это одно и тоже?..

Лактоза - это углевод, молочный сахар. Безлактозная диета предписывается людям, страдающим лактозной недостаточностью. То есть в их организме недо-вырабатывается фермент лактаза, необходимый для расщепления молочного сахара (дисахарида) на моно-сахариды — глюкозу и галактозу. Люди на безлактозной диете обычно могут употреблять специально созданное для таких целей безлактозное молоко, кисломолочные продукты (в них молочный сахар меняет структуру при ферментировании) и сливочное масло (в нём нет молочного сахара). Но все эти продукты содержат в своём составе молочный белок казеин. В этом и различие. Безказеиновая диета шире, она автоматически включает в себя и диету безлактозную, поскольку исключает практически все молочные продукты.

С чего же начать?

Во-первых, определяем границы дозволенного в рационе - в безглютеновой и безказеиновой диете разрешены следующие продукты:

Овощи и фрукты;

- Свежее мясо, птица, рыба (без панировки и не выдержанное в маринаде);
- Свежие яйца;
- Бобы, фасоль, орехи и семечки в натуральном виде (не переработанные).

Также не содержащие глютен злаки и крахмалистые продукты (включая хлеб, выпечку и макаронные изделия из них).

К ним относятся:

- Амарант (Amaranth) - мука из подземных побегов или корневищ маранты (Arrowroot);
- Гречка (Buckwheat);
- Картофельный крахмал;
- Кокос;
- Кукурузная мука (Corn flour and cornmeal);
- Кукурузный крахмал;
- Льняное семя (Flaxseed);
- Безглютеновая мука (рисовая, из коричневого риса, кукурузная, картофельная, кокосовая, киноа, миндальная и из других орехов, овсяная (с маркировкой «Без глютена» при условии, что нет реакции), соевая (если переносится) и бобовых, гречневая, амаранта, пшеница, сорго, из льняного семени, мука из тыквенных семечек или подсолнуха);
- Кукурузная крупа (Grits);
- Кинва (киноа);
- Овсянка с маркировкой «Без глютена» при условии, что нет реакции;
- Пшено (Millet);
- Соя (если нет реакции);

- Соргум (Sorghum);
- Рис (любой).

Вторым этапом вычисляем запретные продукты - где прячутся проблемные белки? С «явным» глютен и казеин всё более-менее понятно. Глютен содержится в таких злаковых как пшеница (включая спелт), рожь, ячмень (овёс также входит в запретный список ввиду его высокой степени «загрязнения» глютен). Следует отказаться от всех продуктов, приготовленных из этих злаков. К ним относятся: хлебобулочные изделия, кексы, печенья, пирожные, торты крекеры, пицца, все виды теста, блины, оладьи, все макаронные изделия, отруби, каши из этих круп, включая «Геркулес» и «Артек», а также мука из указанных круп и блюда в панировке.

Казеин вызывает негативную реакцию, подобную глютену. «Явный» казеин находится во ВСЕХ молочных продуктах (за исключением топленого сливочного масла с маркировкой об отсутствии следов казеина) и продуктах питания, в состав которых они включены. На начальном этапе очень важно исключить абсолютно весь казеин. Только наличие маркировки на этикетке производителя «не содержит следов казеина и глютен» может гарантировать безупречную чистоту топленого сливочного масла. Безопаснее ограничиться жирами растительного происхождения или животным по типу смальца или гусиного жира. Для терапии неврологических состояний и укрепления иммунной системы организма стоит обратить особое внимание на возможность включения в рацион кокосового масла. Число научных работ, подтверждающих его уникальные свойства, растёт с каждым годом.

Согласно малоизвестным, но убеждающим научным исследованиям, при строжайшем соблюдении аглютеновой диеты, предполагается допустимым спустя 3 месяца от начала её введения пробовать СЫРЫЕ молочные продукты (без кипячения и пастеризации – однако, это несет за собой ряд других последствий и «опасностей») и сыры без глютена, не прошедшие пастеризацию и термическую обработку выше 42 градусов. Но реакция на продукты у разных людей носит сугубо индивидуальный характер.

Скрытые источники глютена и казеина:

Следует исключить все мясные полуфабрикаты: котлеты, сосиски, колбасы и другие гастрономические продукты из-за опасности присутствия в них глютенных добавок (гидролизованного белка пшеницы). В соевых продуктах - заменителях мяса – также, как правило, присутствует глютен. Только в случае, если производителем указано на упаковке (или вы выясните из других источников, к примеру форум больных целиакией), что продукт не содержит глютена, его можно считать «чистым». Глютен также может скрываться в продуктах, на первый взгляд не имеющих отношения к злаковым. Научившись распознавать источники скрытого глютена, вы сможете в разы повысить эффективность диеты. К ним относят следующие:

- конфеты;
- некоторые лекарственные вещества;
- мороженое;
- утренние завтраки-хлопья (если только не указано, что не содержит глютена);

- крутоны;
- картошка фри (промышленного производства);
- соусы, в том числе и соевый соус;
- заправки к салатам;
- майонез;
- крабовые палочки;
- мясные изделия из гастрономического отдела;
- рисовые полуфабрикаты со специями и приправами;
- чипсы со специями и приправами;
- супы (промышленного производства) и бульонные кубики;
- овощи с соусом.

Некоторые продукты из указанного списка требуют отдельного пояснения:

Пищевой крахмал (Food starch) может включать как безопасные кукурузный, картофельный или тапиоки, но также и полученный из пшеницы. По этой причине лучше не рисковать и отказаться от такого продукта.

Гидролизированный растительный белок (Hydrolysed Vegetable Protein) Ничего полезного для нас (тем более наших детей) в этом изобретении пищевой индустрии нет. Его можно назвать разновидностью всем нам известного глутамата натрия.

Столовый уксус, который чаще всего приготавливается методом дистилляции злаков. Вместо него можно использовать рисовый (имеет приятный мягкий вкус), яблочный или винный.

Вкусовые добавки и экстракты чаще всего представляют собой спиртовые композиции, приготовление которых, как правило, не обходится без запретной пшеницы. Их можно заменить цедрой цитрусовых или ванилином.

Карамельный краситель (Caramel color) может быть изготовлен из разных источников, как безглютеновсодержащих (кукуруза, патока, сахар или лактоза), так и проблемных — из ячменного солода или пшеничного крахмала. Поскольку точно установить источник вряд ли кому удастся, то такие продукты сомнительного происхождения тоже нужно исключать.

Декстрин (Dextrin) — органическое соединение класса полисахаридов, получаемое термообработкой крахмала. Если не указан источник крахмала, то тоже лучше не рисковать. Декстрин из кукурузы, картофеля, риса или тапиоки не опасен. Чтобы ещё больше запутать скажу, что часто встречаемый ныне на упаковках мальтодекстрин изготовлен из кукурузы, а потому не должен вызывать опасений.

Тритикале (Triticale) — это гибрид между пшеницей и рожью, содержит глютен. Встречается иногда в составе мультизлаковых каш и муки.

Рисовый сироп может содержать в своём составе ячменный солод (глютенсоставляющее), а потому может значительно исказить результаты диеты.

Конфеты также могут представлять серьёзную опасность. Зачастую во избежании прилипания их присыпают сверху пшеничной мукой. В результате даже те конфеты, что в своём составе не содержат глютен (обычные карамельки, к примеру) на одном из последних этапов производственного процесса превращаются из лакомства в «яд».

Кофе со вкусовыми добавками (включая растворимый) и кофейный напиток. На-

счёт напитка понятно - на этикетке обычно указано, что продукт приготовлен из ячменя. Но удивительно, что и кофе тоже может представлять опасность. Она таится в бесплатном приложении к вкусовым добавкам - глютену.

Кофе без кофеина также может идти вразрез с диетой и не столько из-за воздействия глютен (в данном случае он не присутствует), сколько из-за влияния химических реагентов, участвовавших в технологическом процессе.

Картошка фри, будь она приготовлена дома или в общепите, будет безопасна только тогда, когда её жарят в масле, специально предназначенном для этой цели. Если же её окунают в жаровню, где до неё побывали продукты с глютен (панированные кусочки курицы, овощей или пончики, к примеру), то опасный белок может переместиться из масла на картошку. Также если вы собираетесь купить замороженную картошку фри в виде полуфабриката, то следует обратить внимание на состав ингредиентов. Зачастую (но не всегда) попадают и те, что содержат в своём составе запретную муку.

В самом начале освоения диеты будет непросто усвоить всю эту “безглютеновую азбуку”. А потому, отправляясь за покупками, поначалу берите с собой для сверки список запретных ингредиентов и буквально прочесывайте перечень состава на этикетках приобретаемых продуктов. Вскоре это станет для вас нормой жизни.

Как быть, если на этикетке не указан состав на русском языке?..

В этом случае следует обязательно постараться вчитаться в мелкий шрифт, чтобы сделать правильный безглютеновый выбор. Помимо указанных ранее наименований злаковых культур (wheat, rye, barley, oats) любой ингредиент из ниже приводимого списка может также таить в себе глютен, согласно Jackson/Seigelbaum Gastroenterology group.

- stabilizer;
- starch;
- emulsifier;
- flavoring;
- vegetable protein;
- hydrolyzed vegetable protein;
- malt, malt flavoring;
- vegetable gum;
- modified food starch и modified starch.

О перекрёстном «заражении»:

Как уже указано в самом начале повествования, овёс и продукты из него также попадают под запрет. Несмотря на то, что «проблемный» белок в овсе присутствует в менее опасных количествах, всё же при этом велик риск перекрёстного заражения с глютенсодержащими злаками, и возможно «загрязнение» их примесями в процессе переработки на том же производственном оборудовании. Для строгого соблюдения безглютеновой диеты необходимо приобретать только «чистую» овсянку, — на упаковке должно быть указано, что продукт не содержит глютен. К счастью, найти её сейчас становится не так сложно, как раньше. По той же причине “перекрёстного

заражения” очень важно следить за «чистотой» не только продуктов, но и самого процесса приготовления еды. Для нарушения диеты многого не понадобится, — один неотмытый ножик с крошками глютенowego хлеба способен разрушить все благие намерения. Очень важно содержать в чистоте рабочее место и столовые приборы.

Дополнительные требования к диете:

Поскольку безглютеновая и безказеиновая диета применяется также и для лечения аллергических и воспалительных состояний организма, очень важно для эффективного её действия исключить из рациона продукты, содержащие многочисленные синтетические добавки, консерванты и красители. Самым правильным применением диеты в этом случае будет приготовление пищи в домашних условиях из цельных продуктов.

Основное правило диеты — безопасность/«чистота» приобретаемых продуктов. Следите за составом всего, что может попасть в рот!

Какие риски здоровью может повлечь за собой БГБК диета:

Диета по сути своей безопасна. Однако, отказ от кальций-содержащих молочных продуктов и злаковых культур, содержащих глютен, означает также и устранение из рациона существенных источников некоторых витаминов и минералов. У людей, следующих безглютеновой и безказеиновой диете, может возникнуть нехватка некоторых питательных веществ в их питании (в особенности, если оно изобилует не овощами и цельнозерновыми культурами, а хлебобулочными и кондитерскими безглютеновыми «радостями жизни»). В зону риска попадают:

- Железо;
- Кальций;
- Клетчатка;
- Тиамин (витамин B1);
- Ниацин (витамин B3);
- Фолиевая кислота;
- Витамин Д (производители часто добавляют его в молоко. При вынужденном отказе от молочных продуктов необходимо включить в список витаминных добавок).

По этой причине для большей уверенности рекомендуется подключить приём поливитаминных препаратов.

Очень важно!

Часто бывает так, что с переходом на БГ диету резко меняется рацион. В нём начинают преобладать крахмалистые и сладкие продукты. Это может стать пищей для быстрого развития кандидоза (грибково-дрожжевой инфекции), с которой впоследствии будет очень трудно справиться. Во избежание такого неблагоприятного сценария имеет смысл в рацион питания в целях укрепления иммунитета включать достаточно много продуктов животного происхождения (яйца, птица, мясо, рыба) и натуральные жиры. Крахмалистые и сладкие углеводы стоит ограничивать (или лучше) исключать. Необходимо позаботиться о полезной микрофлоре кишечника, основе благополучного исцеления. Поможет приём пробиотиков и/или ферментированных продуктов.

Важные шаги в направлении перехода на БГБК диету:

1. В рацион включаются дозволенные продукты с максимальной питательной ценностью (особенно важно для маленьких детей). Полезно задействовать хорошо зарекомендовавшие себя технологические приемы приготовления пищи:

- Готовить пюре из овощей и фруктов с высокой питательной ценностью и использовать его в приготовлении разных блюд. Примеры: заморозить пюре порционно в формочках для льда и добавлять в блюда (фарш для котлет, запеканки, каши, томатный соус к макаронам, смузи, супы-пюре, выпечку).

- При варке разрешенных БГ круп или макаронных изделий использовать не воду, а питательные костные бульоны.

- Для улучшения питательных качеств и усвояемости круп, фасоле-бобовых и орехов предварительно их замачивать или проращивать.

- Включать в рацион ферментированные продукты.

- Использовать свежеприготовленные овощные соки в рецептах напитков или блюд.

2. Обеспечивается дополнительная подпитка организма необходимыми питательными веществами посредством приема био-добавок (предварительно проконсультировавшись с врачом!).

3. Решается вопрос о необходимости и возможностях организации питания всей семьи по принципам БГБК диеты(или её версий).

4. Для преодоления проблемы избирательного аппетита постепенно вводятся новые блюда и продукты.

5. Создается домашняя коллекция полюбившихся БГБК рецептов.

6. Исключительно важен позитивный настрой! Соблюдение элиминационной диеты требует немало усердной работы и настойчивости в преодолении возможных преград. Эффект от диеты может начать проявляться уже по истечении первых дней или заставит ждать несколько месяцев. Но и не во всех случаях переход на БГБК модель питания может способствовать облегчению симптомов. Так или иначе, грамотное опробование диеты предполагает строгое соблюдение её принципов, по меньшей мере, в течение полугода. Если принять диету, как один из первоочередных и наиболее важных шагов на пути к вашему здоровью, то многое должно вам стать по силам.

Самым важным требованием является полное исключение пищи, содержащей глютен и казеин!

Пример однодневного меню для детей 1-3 лет:

На завтрак:

- Рисовая каша с фруктами и кукурузные булочки;
- Фруктовый десерт домашнего приготовления.

На обед:

- Блинчики из гречневой муки с мясной начинкой, рисовый легкий суп и стакан морса;
- Рисовая вермишель и некрепкий чай;

- Суп с цветной капустой и картофельное пюре.

На полдник:

- Фруктовый салат и хлебцы из рисовой муки;
- Некрепкий чай с блинчиками из гречневой муки;
- Чай с булочкой из кукурузной муки.

На ужин:

- Рисовая каша с сухофруктами;
- Гречневая каша;
- Тушеные овощи;
- Солевое молоко.

Примерное меню на неделю для детей дошкольного и школьного возрастов:

ПОНЕДЕЛЬНИК**Завтрак:**

- Желе из вишни;
- Каша льняная с кунжутом;
- Маффины из банана (без муки, крахмала и сахара, можно добавить мед);
- Чай или кофе.

Обед:

- Салат овощной с оливковым маслом;
- Щи из свежей капусты мясные (БГБК, без картофеля);
- Палео-хлеб (хлеб из жмыха без злаков);
- Суфле из шпината;
- Чай или вода с лимоном.

Ужин:

- Салат БГБК из свежих овощей (например, из натуральных тертых кольраби с огурцами);
- Лосось запеченная;
- Овощи тушеные или с гриля (перцы, кабачки, томаты);
- Лимонно-миндальный пирог;
- Фито-чай.

Перекусы:

- Кокосовое печенье;
- Орехи, ягоды, фрукты.

ВТОРНИК

Завтрак:

- Тыквенный крем-мусс со свежим имбирем;
- Кокосовые блины ;
- Чай или кофе.

Обед:

- Салат из свежей зелени с маслинами и оливковым маслом;
- Суп с куриными фрикадельками и овощами по диете (шпинат, цветная капуста);
- Тимбаль с печенью (запеченный яичный мусс с печенью);
- Овощи тушеные (кабачки, зелень);

- Чай или вода с лимоном/медом.

Ужин:

- Салат из овощей;
- Люля-кебаб из фарша БГБК, кетчуп, горчица;
- Капуста тушеная БГБК;
- Палео-хлеб (хлеб из жмыха, без злаков);
- Фито-чай.

Перекусы:

- Десертный хлеб с цукини;
- Ореховая паста с бананом или яблоком.

СРЕДА**Завтрак:**

- Зеленый крем-смуси (фруктово-овощной коктейль);
- Яблочный кекс с корицей;
- Чай или кофе.

Обед:

- Томатный суп;
- Льняные хлебцы;
- Куриное филе, запеченное с миндалем;
- Салат из листьев шпината с финиками и орехами;
- Чай или вода с лимоном.

Ужин:

- Салат зеленый из свежих овощей с оливковым маслом;
- Рыбный тимбаль (запеченный яичный мусс с рыбой);
- Кабачки, патиссоны, цветная капуста тушеные или с гриля;
- Лимонный пирог;
- Фито-чай.

Перекусы:

- Палео-хлеб или булочки из «разрешенной» муки;
- Овощная икра;
- Банановый десерт-мороженое (из кокосового молока и сливок).

ЧЕТВЕРГ**Завтрак:**

- Печенье из миндальной или кокосовой муки;
- Пудинг из свежих фруктов (ягод);
- Чай или кофе.

Обед:

- Салат из свежих овощей;
- Борщ с говядиной (без картофеля и бобовых);
- Палео-хлеб или булочки;
- Яйца, фаршированные сардинами, на листьях салатной зелени;
- Чай или вода с лимоном.

Ужин:

- Салат из листовой зелени с авокадо;

- Тонкие кокосовые блины, фаршированные мясом или печеночным паштетом или с фруктово-ореховой начинкой;

- Фито-чай.

Перекусы:

- Дольки фруктов (яблоко, груша, банан) с ореховой пастой;
- Восточные сладости к чаю, БГБК.

ПЯТНИЦА

Завтрак:

- Свежевыжатый сок;
- Блины БГБК, фаршированные курицей, например, с соусом из кешью;
- Кокосово-лимонный кексик;
- Чай или кофе.

Обед:

- Тыквенный суп-пюре;
- Цветная капуста с тефтелями/или рисовая лапша;
- Миндальное печенье;
- Чай или вода с лимоном.

Ужин:

- Салат из свежей листовой зелени;
- Омлет с морковью;
- Палео-булочка или хлеб;
- Бутербродное масло-песто с брокколи;
- Фито-чай.

Перекусы:

- Лимонное пирожное;
- Крекеры домашнего приготовления;

СУББОТА

Завтрак:

- Фруктовое пюре или свежие фрукты;
- Палео булочка;
- Паштет из птичьей печени;
- Маффин из тыквенных семечек;
- Чай или кофе.

Обед:

- Овощная икра;
- Крекеры домашнего приготовления;
- Бульон с яйцом;
- Солянка мясная;
- Тыквенный пирог;
- Чай.

Ужин:

- Салат из зеленой листовой зелени с оливковым маслом и маслинами;
- Спагетти из гречневой муки с запеченной индюшкой;
- Лимонный кекс-пудинг;

- Фито-чай.

Перекусы:

- Орехи, ягоды;
- Кексик-маффин (корица + яблоко) из кокосовой муки.

ВОСКРЕСЕНИЕ

Завтрак:

- Блины из цуккини без муки;
- Кекс австрийский из тыквенной муки;
- Фруктово-ягодное пюре;
- Чай или кофе.

Обед:

- Овощной суп-пюре на кокосовом молоке;
- БГБК биточки (типа люля-кебаб из любого мяса);
- Зеленые салатные листья, овощи с гриля или тушеные (кабачки, перцы, баклажаны)/либо гречневая лапша;
- Фруктово-ягодное мороженое (из кокосового/соевого молока/сливок);
- Чай или вода с лимоном.

Ужин:

- Салат из свежих овощей и зелени;
- Палео-«плов» из цветной капусты с орехами кешью;
- Пирог из кабачков;
- Фито-чай.

Перекусы:

- Цукаты.

Настольная поваренная книга

При переходе на БГБК диету первое время будет довольно сложно сориентироваться в сочетании разрешенных продуктов для приготовления разнообразных блюд. Именно поэтому мы решили добавить раздел примерных рецептов, но помните, что это только начало! Все в Ваших руках, фантазируйте, составляйте и пополняйте свою коллекцию рецептов!

Примеры продуктов замены:

ИСПОЛЬЗУЙТЕ...	ВМЕСТО...	ДЛЯ...
Киноа ¹ Тапиока Просо Гречневая крупа Амарант ²	Пшеница Ячмень Рис Овес	Гарнир Выпечка
Кукуруза Киноа	Пшеница Рис	Цельнозерновая выпечка Зерновые выпечки и жарки Макаронные изделия

Сода для выпечки Порошок для выпечки (без алюминия)	Яйцо	Выпечка
Картофельная мука Гречневая мука Кукурузная мука	Мука пшеничная Рисовая мука	Для панировки при жарке и сгущения
Картофель Гречневая крупа Киноа	Рис	Гарнир
Яблочное пюре Вода	Молоко (коровье, рисовое и соевое)	Жидкость в выпечке
Сафлоровое масло Кукурузное масло Оливковое масло (масла холодного отжима являются лучшими)	Сливочное масло Растительное масло (обычно другое название соевого масла)	Жарка и тушение Увлажнение Заправка
Семя льна Кунжутные семена Семена тыквы и подсол- нечника	Арахис Лесные орехи Соевые орехи	«Ореховые» вкусовые добавки Альтернатива орехового масла Альтернатива орехов
Сочетания с имбирем, кунжутом и чесноком	Соевый соус	Блюда азиатской кухни
Мед Нектар агавы Выпаренный сок трост- ника Ксилитол Стевия	Белый сахар	Подсластитель

Довольно часто в рецептах будет встречаться такой компонент как киноа (в некоторых источниках - квиноа). Киноа - зерновая культура - однолетнее растение, вид рода *Марь* (*Chenopodium*) семейства Маревые (*Chenopodiaceae*), произрастающее на склонах Анд в Южной Америке. Эта крупа по вкусу напоминает нешлифованный рис, подходит для плова и салатов. Из смолотых зерен пекут хлеб. По содержанию белка киноа превосходит все известные зерновые. Продается во многих супермаркетах.

Амарант (*Amaranthus*), род растений семейства амарантовых. Преимущественно однолетние травы с мелкими цветками, собранными в густые колосовидно-метельчатые соцветия. Некоторые виды амаранта относятся к древнейшим зерновым культурам (*A. caudatus*, *A. paniculatus*), другие разводятся как овощные, особенно в Восточной Азии (*A. gangeticus*, *A. mangostanus* и др.). *A. retroflexus*, *A. blitum* и др. — широко распространённые сорняки. *A. caudatus*, *A. hypochondriacus* и др. виды *A.* с красиво окрашенными листьями и свисающими соцветиями используются в декоративном садоводстве

Итак, переходим к рецептам.

Примеры основных блюд.

Яблочно-куриные котлеты.

400г измельченного куриного мяса, среднее яблоко (любого сорта) очищенное и мелко нарезанное, 1 ст.л.шалфея, 1 ч.л.соли, 1 ложка патоки, 2 ч.л.молотого черного перца.

Объединить все ингредиенты в миску и тщательно перемешать. Плотно закрыть и убрать в холодильник, по крайней мере на 3 часа (будет лучше, если мариновать на ночь). Затем руками сформируйте котлеты. Нагрейте сковороду и готовьте на среднем огне, переворачивая, до полной готовности.

Курица с клецками.

2 куриные грудки без костей и кожи, 1 маленькая луковица, очищенная и разрезанная на 4 части, стебель сельдерея, порубленный, 2 стакана нарезанной моркови, 3 целых лавровых листа, ½ ч.л.измельченного тимьяна, 2 ч.л.молотого черного перца, соль по вкусу (до 1 ч.л.), 5 стаканов воды.

Клецки: ½ стакана светлой гречневой муки, 2 ложки муки для тапиоки, ½ ч.л.соли, 1 ст.л. пальмового масла для выпечки, 1 ст.л.воды.

В кастрюлю положить курицу, лук, сельдерей, морковь, лавровый лист, тимьян, черный перец, соль и воду. Соединить и перемешать ингредиенты. Довести до кипения и снизить температуру до минимума. Накрыть и готовить на слабом огне 40-50 минут, или пока курица не станет очень нежной, изредка помешивая.

Между тем, готовить пельмени. Смешайте муку и соль в небольшой миске, добавьте масло и воду. Перемешивать, пока тесто не примет форму. Отложите до окончания приготовления курицы.

Откройте крышку и снимите лавровый лист. Достаньте курицу. Бульон должен продолжать кипеть. Возьмите 1 ст.л.теста и руками сделайте из него лепешку до 1-2 см толщиной (чтобы тесто не прилипало, посыпьте руки гречневой мукой). Кладите лепешки по одной в кипящий бульон, пока все тесто не используется. Клецки следует варить не более 2 минут. Соединить и подавать теплым. Можно подавать с бульоном или без.

Красная фасоль чили.

200г индейки или отбитой говядины (измельчить), ½ стакана оливкового масла, 1 маленький рубленый зеленый перец, ½ стакана рубленого лука, 2 зубчика измельченного чеснока, 2 ложки молотого тмина, ½ ч.л.черного перца, ½ ч.л.соли, 1 банка красной фасоли, слить, но не промывать; 2 стакана томатного соуса, ½ стакана нарезанной свежей кинзы.

В средней кастрюле обжарьте мясо, слейте избыток жира. Добавьте оливковое масло, зеленый перец, лук, чеснок, тмин, черный перец и соль. Тушите на медленном огне, пока овощи не станут мягкими, изредка помешивая. Добавьте осушенную фасоль и томатный соус, тщательно перемешайте. Варите на очень слабом огне около 1 часа, перемешивая. Добавьте кинзу, перемешайте и продолжайте варить на очень слабом огне еще 30 минут. Чили будет сгущаться.

Мясной рулет.

600 г рубленой постной говядины или индейки, 1 маленькая луковица, мелко наре-

занная; ½ маленького зеленого перца, мелко нарезанного, ½ стакана семян льна (для панировки), 1 ложка оливкового масла, ½ стакана томатного соуса, 1 ст.л. сушеных и измельченных листьев орегано (душицы), 2 ложки чесночного порошка, 1 ч.л. черного перца, ½ ч.л. соли (не обязательно). \

Подливка: ½ стакана томатного соуса или кетчупа, 1 ч.л. сушеных и измельченных листьев орегано. Дополнительно: 1 стакан нарезанного шпината, 1 ч.л. молотого тмина.

Разогрейте духовку до 200°C. Соедините все ингредиенты мясного рулета в большой миске. Хорошо перемешайте большой вилкой до тех пор, пока смесь не станет однородной. Равномерно распределите фарш по противню. Полейте сверху томатным соусом или кетчупом. Слегка посыпьте орегано. Выпекать на средней полке духовки до тех пор, пока стороны мясного рулета не станут слегка коричневыми и хрустящими (около 45 минут). Выньте из противня на блюдо. Подавать лучше с пюре.

Тонкокорая пицца.

ТЕСТО. 1 стакан светлой или темной гречневой муки или 1 стакан муки из киноа, 2 ст.л. муки тапиока, 2 ст.л. льняной муки (рекомендуется), ½ ч.л. соли, 1 ст.л. пекарского порошка (без алюминия), 1 ч.л. сушеных и измельченных листьев орегано (рекомендуется), ½ ч.л. чесночного порошка, ½ стакана оливкового масла, от ½ до ¾ стакана воды (до 1 стакана воды, если вы используете темную гречневую муку), светлая или темная гречневая мука или мука из киноа для посыпки.

Предлагаемые ингредиенты для начинки: томатный соус, свежий или сушеный базилик, свежий или сушеный чеснок (порошок), пепперони без нитратов, вареная колбаса (разрешенная), ломтики жареной курицы, нарезанный зеленый перец, мелко нарезанные томаты, свежий рубленый шпинат.

Разогрейте духовку до 200°C. Приготовление теста. В средней миске смешайте все сухие ингредиенты и тщательно перемешайте. Добавьте масло и воду и перемешайте резиновым шпателем. Если потребуется, медленно добавьте еще не более чем 1/4 стакана воды. Тесто должно стать влажным и воздушным. При помощи шпателя соберите тесто в горку в центре чаши. Используйте шпатель, чтобы собрать тесто в центре противня или формы для пиццы. Слегка посыпьте тесто сверху светлой или темной гречневой мукой и пальцами распределите тесто по противню (форме). Если тесто прилипает к пальцам, посыпайте его мукой. Налейте примерно 1/2 стакана томатного соуса на центр теста. Используйте ложку для распределения соуса. Добавьте выбранную начинку. Выпекайте 20 минут, или пока края не станут твердыми на ощупь. Составляет от 2 до 3 порций

Фаршированный перец.

4 средних сладких перца, вычищенных (любого цвета), 200г измельченной говядины или индейки, 2 стакана томатного соуса, 4 зубчика чеснока, рубленого; 1 маленькая луковица, мелко нарезанная, 1 ч.л. соли, 2 ч.л. измельченных листьев орегано (рекомендуется), ½ стакана сырой гречки или киноа.

Разогрейте духовку до 180°C. Обжарьте мясо в средней кастрюле. Слейте жир. Добавьте томатный соус, чеснок, лук и приправы. Тушите на слабом огне 5 минут. Выложите ингредиенты в большую миску и добавьте гречневую крупу или киноа. Тщательно перемешайте. Ложкой заполните перец полученным фаршем. Положите

перец вертикально на листе для выпечки и выпекайте 30 минут или пока не подрумянятся края перца. Немного остудите перед подачей на стол.

Куриный салат.

1 ст.ложка оливкового масла, 2 большие куриные грудки без костей и кожи, 2 ст.ложки кукурузного или сафлорового масла, ¼ стакана яблочного уксуса, ½ стакана зеленого перца, мелко нарезанного; 3 ст.ложки лука, мелко нарезанного; 1 ст.ложка сладкой приправы, соль и перец по вкусу.

Разогрейте оливковое масло в глубокой сковороде на среднем огне. Обжарьте курицу с обеих сторон до готовности. Мелко измельчите курицу в блендере. Положите курицу в миску и добавьте масло, уксус, зеленый перец, сельдерей, лук и приправу. Перемешайте вилкой. Добавьте соль и перец по вкусу и охладите.

Поместите куриный салат в салатник и подавайте с кукурузными чипсами.

Кукурузный салат.

2 стакана кукурузных зерен, 1 нарезанный красный перец, 1 авокадо, очищенный и нарезанный; ½ стакана кинзы, до ½ ч.л. соли, ¼ стакана оливкового масла холодного отжима, 2 ст.л. лимонного сока.

Соедините все ингредиенты в средней миске. Перемешайте и подавайте.

Картофельный салат.

3 крупные картофелины, ½ стакана кукурузного или сафлорового масла, ¼ стакана яблочного уксуса, 1 полоска бекона из свинины или индейки, приготовленного и нарезанного, ½ стакана зеленого перца, мелко нарезанного; ½ стакана сельдерея, мелко нарезанного; 1 ст.ложка лука, мелко нарезанного; соль и перец по вкусу; паприка и лук для украшения.

Почистите картошку. Вымойте и нарежьте кубиками. Отварите картофель до слегка мягкой консистенции. Слейте воду и положите в большую миску. Полностью остудите. Добавьте масло, уксус, бекон, зеленый перец, сельдерей и лук. Осторожно перемешайте большой ложкой. Добавьте соль и перец по вкусу. Посыпьте паприкой и нарезанным зеленым луком. Охладите и подавайте.

Обжаренные овощи.

5 больших грибов, нарезанных (вешенки или шампиньоны), 1 большая луковица, нарезанная; 1 большой красный перец, нарезанный; ½ большого оранжевого или желтого перца, нарезанного; ½ большого зеленого перца; 200г коронок свежей брокколи, 2 ст.л. свежего имбиря, очищенного и мелко нарезанного; 2 ст.ложки жареных семян кунжута, ¾ стакана оливкового масла, соль по вкусу.

Соедините все ингредиенты в большой миске. Перемешайте до распределения масла. Разогрейте большую чугунную сковороду или чугунок на большом огне. Не добавляйте дополнительно масло. Выложите овощи на сковороду или чугунок. Встряхивайте (или перемешивайте) часто в течение 2 минут. Чтобы овощи стали мягче, варите 5 минут. Подавайте сразу же, например с курицей.

Пончики.

1 стакан кукурузной муки, 1-1/2 ст.л. пекарского порошка (без алюминия), по ½ ч.л. соли и молотого черного перца, по ½ ч.л. чесночного и лукового порошка, ¼ стакана кукурузного или сафлорового масла, ½ стакана воды, масло для жарки.

Разогрейте масло в глубокой сковороде. Застелите тарелку бумажными полотен-

цами. В средней миске смешайте сухие ингредиенты. Добавьте «мокрые» ингредиенты и тщательно перемешайте. Зачерпните тесто столовой ложкой. Другой ложкой сбросьте тесто в горячее масло. Готовьте одновременно 5-7 пончиков. Жарьте до готовности (около 20-30 секунд). Осторожно достаньте пончики и выложите на тарелку с бумажными полотенцами для слива масла. Продолжайте, пока не используете все тесто. Немного остудите перед подачей на стол.

Хлеб с фруктами и семечками.

1 стакан муки из киноа, ¼ стакана светлой гречневой муки или муки амаранта, 2 ст.л. муки тапиока, ¼ стакана муки из проса, ¼ стакана льняной муки, 1 ст.л. пекарского порошка (без алюминия), ¼ стакана выпаренного сока тростника (или по желанию – мед 1 ст.л.), ½ ч.л. соли, 1 ст.л. молотой корицы, ½ стакана сушеной клюквы, 5 сушеных фиников без косточек, нарезанных (по желанию), ½ стакана сырых очищенных семян тыквы, ½ стакана несладкого яблочного пюре, 1 стакан воды или яблочного сока, ¼ стакана кукурузного или сафлорового масла.

Разогрейте духовку до 200°C. Соедините все сухие ингредиенты в средней миске, включая тыквенные семечки и фрукты, и тщательно перемешайте. Добавьте «мокрые» ингредиенты и тщательно перемешайте. Влейте тесто в стеклянную или антипригарную форму 20 на 12,5 см (по крайней мере, 5 см в высоту). Выпекайте 35-40 минут. Сверху появится золотисто-коричневая корочка. Остудите полностью, чтобы хлеб осел перед нарезкой.

Примечание: этот хлеб является полусладким. Чтобы сделать хлеб слаще, добавьте до 1/4 стакана больше выпаренного тростникового сока или меда.

Яблочный хлеб.

1 ст.л. муки из киноа, 1 стакан светлой гречневой муки, 2 ст.ложки пекарского порошка (без алюминия), 1 ст.л. молотой корицы, ¼ стакана выпаренного сока тростника (или 2 ст.л. меда), ¼ ч.л. соли, 1 стакан нарезанных и очищенных яблок, 1 стакан несладкого яблочного пюре, ½ стакана кукурузного или сафлорового масла, 2 стакана воды.

Разогрейте духовку до 200°C. Соедините все сухие ингредиенты в средней миске. Добавьте «мокрые» ингредиенты (включая яблоко) и тщательно перемешайте. Влейте тесто в стеклянную или антипригарную форму 20 на 12,5 см (по крайней мере, 5 см в высоту). Выпекайте 40-45 минут или пока верхняя корка не станет золотисто-коричневой. Остудите полностью, чтобы хлеб осел перед нарезкой.

Блины и вафли.

Варианты выбора муки: 1 стакан муки из киноа, ¼ стакана светлой гречневой муки. ИЛИ 1 стакан муки из киноа, ¼ стакана муки из цельного зерна амаранта. ИЛИ 1,25 стакана светлой гречневой муки. ИЛИ 1 стакан муки из киноа, 1 ст.л. муки тапиока.

+1 ст.л. пекарского порошка (без алюминия), ¼ ч.л. соли, 1 ст.л. семян льна (рекомендуется), ¼ стакана кукурузного или сафлорового масла, 1,25 стакана воды (или на ¼ стакана воды больше, чтобы сделать вафли или блины тоньше).

Дополнительные ингредиенты: 1 ст.ложка ванильного экстракта без глутена, 1 ч.л. молотой корицы, ½ стакана сушеной клюквы, сушеной черники или изюма, ¼ ч.л. молотого мускатного ореха, ¼ стакана молотых семян тыквы, ½ стакана очищенных и нарезанных яблок.

Соедините сухие ингредиенты и тщательно перемешайте. Добавьте жидкие ингредиенты и тщательно перемешайте. Добавьте выбранные дополнительные ингредиенты и перемешивайте, пока они не распределятся в тесте. Для блинов: установите антипригарную сковороду или сковороду для блинов на огонь ниже среднего. Вылейте 1/4 стакана взбитого жидкого теста на поверхность. Жарьте на каждой стороне до тех пор, пока не станет слегка золотым (примерно 2 минут на каждой стороне). Для вафель: наливайте взбитое жидкое тесто на железо до заполнения поверхности. Не переполнять. Готовьте в соответствии с инструкцией вафельницы. Прочитайте инструкцию перед приготовлением.

Примечания: В этот рецепт не добавляется подсластитель из-за того, что мы используем кленовый сироп при подаче. По желанию, добавьте подсластитель по вашему выбору, например, 2 столовые ложки выпаренного тростникового сока или 2 столовые ложки нектара агавы или меда. Комбинация муки амаранта и киноа займет на 1-2 минуты больше времени при приготовлении.

Шоколадное печенье или шоколадный торт.

Тягучее печенье: 1 стакан светлой или темной гречневой муки, ½ стакана какао порошка, 1 ч.л. соды для выпечки, ½ стакана выпаренного сока тростника (или 2 ложки меда), ½ чайной ложки соли, ½ стакана светло-коричневого тростникового сахара, ¾ стакана кукурузного или сафлорового масла, ½ стакана сладкого яблочного пюре, если используете светлую гречневую муку, или 1 стакан сладкого яблочного пюре, если используете темную гречневую муку.

Шоколадный торт: 1 стакан светлой гречневой муки, ½ стакана какао порошка, 1 стакан выпаренного сока тростника (или 4 ст.л. меда), ½ ч.л. соли, 1,25 стакана воды, ¼ стакана кукурузного или сафлорового масла, семена тыквы (по желанию).

Разогрейте духовку до 200°C. Соедините все сухие ингредиенты в средней миске и перемешайте. Добавьте жидкие ингредиенты и тщательно перемешайте, пока тесто не станет густым. Вылейте тесто в 20см блюдо для выпечки. Разровняйте резиновым шпателем (лопаткой). При желании на этом этапе добавьте тыквенные семечки (посыпьте сверху). Для тягучего печенья: выпекайте 20-25 минут. В течение нескольких минут после удаления из духовки края должны стать твердыми и центр должен медленно опускаться при нажатии пальцем. Для орехового торта: выпекайте 25-30 минут, пока центр не станет твердым. Охладите перед нарезкой и подачей.

Возможные добавки: Слегка обжарьте 1/2 стакана сырых тыквенных семечек в антипригарной сковороде. Полностью остудите. Поместите в блендер с солью по вкусу (до 1/2 чайной ложки). Посыпьте тесто до выпекания. Либо полить печенье шоколадной глазурью.

**Разнообразие блюд меню в Ваших руках!
Желаю только успехов!**

Первая интерактивная парта

для детского сада и начальной школы



- Удобно для детей 3-9 лет
- Игры и задания в комплекте
- Соответствие ФГОС
- Для самостоятельных занятий
- Для занятий с педагогом в группах



Первый интерактивный класс

в школе и детском саду

- Подключение к любой интерактивной доске любого производителя
- Управление всеми партами с компьютера педагога – воспитателя
- Наблюдение за работой всех детей одновременно



www.interparta.ru