



Különleges táplálkozási igényt kielégítő élelmiszerek

Készítette: Irmay Tünde
Módosítva: 2017.09.24.



Száraztészták

- A száraztésztákat **összetétel és alak** szerint csoportosítják, emellett külön csoportba sorolják a **diétás (megváltozott lisztösszetételű)** száraztésztákat.

Alak szerint: Szálasárúk



Alak szerint: Levesbetétek



Összetétel szerint: Tojásos



- Teljes tojást vagy annak megfelelő tojásterméket tartalmazó száraztészta.
- A felhasznált tojás szerint lehet tyúktojásos és fürjtojásos tészta

Fürj



Tojás nélküli tészta



TOJÁS NÉLKÜLI
Szarvacska



Összetétel szerint: Durumtészták

- A durumliszt fehérjetartalma jelentősen meghaladja a közönséges búzalisztét, elérheti a 20 %-ot



Házi jellegű



Egyéb száraztészta

Tojással vagy tojás nélkül készített,
a búzaőrleményen kívül vagy helyett
egyéb gabonaőrleményt,
gabonakészítményt, egyéb anyagot
– pl. szója-, kukoricaliszt, kalcium –
is tartalmazó termék.

Megváltoztatott lisztösszetételű száraztészták:

**A gluténmentes
(helyesebben
gliadinmentes)
száraztészták
100 grammja
mindössze
2 gramm
fehérjét tartalmaz.**

**Lisztérzékeny
betegek számára
készülnek**

Gluténmentes Pasta D'Oro tészták

Spagetti, fodros kocka, penne, fusilli, makaróni, szarvacska, széles metélt, kis kocka, hosszú metélt, könyök, rövidcső, óriás cső, kagyló változatban

100% kukorica lisztből készült, gluténmentes diétába
is illeszthető, könnyen emészthető és alacsony
glikémiás indexű tészták GMO
mentes alapanyagokból.

Egység ár: 692,00 Ft/kg, 0,69 Ft/g



500 g
346 Ft

Gluténmentes termékek jelölése



Gluténmentes liszt



Gluténmentes liszt





Gluténmentes termékek

www.glutenmentesbolt.hu/glutenmentes/kenyer?&page=1

KATEGÓRIÁK

- Akcio (18)
- Gluténmentes termék (618)**
- Liszt (95)
- Pékáropor és egyéb por (28)
- Tészta (84)
- Kenyér (46)**
- Pékáru (37)
- Múzli, reggelizőpehely (12)
- Pizza és szelet (2)
- Szós, öntet és mártás (4)
- Levespor (12)
- Puding (14)
- Sütemény (22)
- Aprósütemény (66)
- Chips, csoki, keksz, snack (143)
- Egyéb (59)
- Gluténmentes ital (6)



Bezgluten császárszemle 150 g

Glutén, laktóz és tojásmentes szemle

525 Ft/db
Egységár: 3,50 Ft/g

KOSÁRBA



Bezgluten FALUSI BARNA KENYÉR PKU 300 g

FEHÉRJESZEGÉNY PÉKÁRU

665 Ft/db
Egységár: 2,22 Ft/g

KOSÁRBA



Bezgluten gluténmentes Napi Kenyér 300 g

Bezgluten - Gluténmentes kenyér

599 Ft/db
Egységár: 2 Ft/g

KOSÁRBA



Bezgluten HÁZI KENYÉR 350 g

Glutén, laktóz és tojásmentes kenyér

729 Ft/db
Egységár: 2,08 Ft/g

KOSÁRBA

Lisztérzékenység, azaz cöliákia

- Az egész szervezetet érintő autoimmun-betegség. Kiváltója a kalászos gabonafélékben lévő siker (glutén) egyik fehérjecsoportja, a gliadin.
- A lisztérzékenység leggyakoribb formájában glutén fogyasztása hatására jellegzetesen sérül a vékonybél nyálkahártyája, ami emésztőrendszeri panaszokat és súlyos tápanyag-felszívódási zavarokat okoz.

A legelterjedtebb gluténtartalmú gabonafélék

- a búza, a tönköly, a rozs, az árpa és a zab



A gluténmentes gabonafélék közé tartozik

- a köles, a rizs, a kukorica, a hajdina és az amaránt



Koleszterinmentes száraztészta

Tojásfehérjével készül



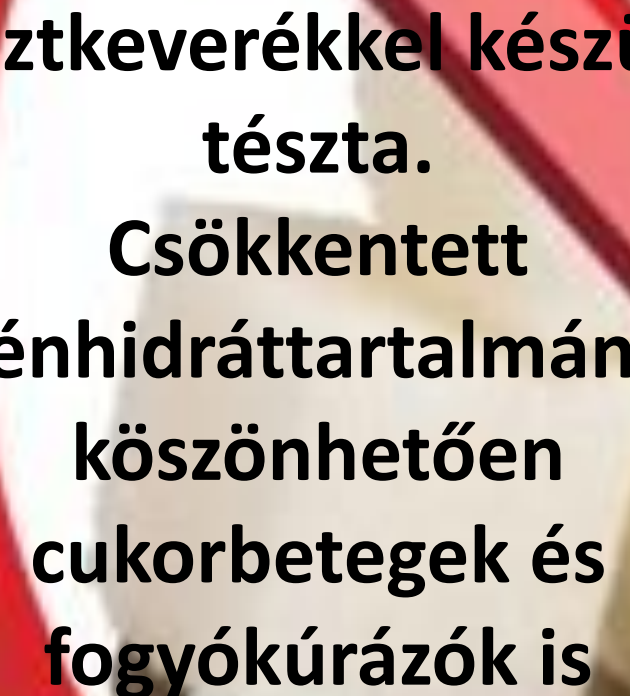
Koleszterin

A vérben található zsírszerű vegyület, amely jelentős szerepet játszik az érrelmeszesedés kialakulásában.

A főösleges koleszterin ugyanis - különösen más rizikófaktorok, mint dohányzás, magas vérnyomás jelenlétében - lerakódik az érfalban, beszűkíti az ér belső felületét, korlátozza a vérkeringést.

A koleszterin lerakódás amit plakknak nevezünk, megrepedhet, a rátapadó vérlemezkékkel együtt elzárhatja a vér útját. Az ér által ellátott szívizomfelület fájdalom kíséretében elhal, szívinfarktus alakul ki.

Diabetikus teszt



**Speciális
lisztkeverékkel készült
tészta.
Csökkentett
szénhidráttartalmának
köszönhetően
cukorbeteg és
fogyókúrázó is
használhatják.**



A cukorbetegség

A **cukorbetegség**, a **diabétesz**, a glükóz (szőlőcukor) feldolgozási zavara, melynek oka a hasnyálmirigy által termelt inzulin nevű hormon hiánya.

A szervezet egyes sejtjei nem képesek a vérből a szőlőcukrot felvenni, így éheznek. A vérből a szőlőcukor a vizelettel kiürül. Sok vizet visz magával.

A diabetikus szó jelentése: cukorbetegeknek készült ételmiszer (cukor elhagyása, a liszt kicserélése, vagy korpa hozzáadása).

Diabetikus termékek



Cukorbetegeknek

A cukorbeteg a lassú felszívódás miatt fogyaszthatják mértékletesen. Édesítő hatása a répacukor 1,6-szorosa.



Laktózmentes termékek





A tejcukor és tejfehérje érzékenység

(más nevén laktóz intolerancia) tulajdonképpen egy emésztési probléma. A szervezet nem képes lebontani a tejcukrot, mivel hiányzik vagy kevés az ehhez szükséges laktáz enzim a szervezetben.

A fehérje hatására többféle allergiás reakcióval is válaszolhat a szervezet. A legveszélyesebbek a hirtelen jelentkező légúti, fulladásos tünetek. Ezenkívül a tejfehérje okozhat bőrreakciót, ekcémát, kiütéseket is, illetve emésztőrendszeri reakciókat, mint például a hányás, hasmenés, puffadás, szélgörcs, hányinger.

Mit nem ehet?



A különleges táplálkozási igényt kielégítő élelmiszerek típusai és követelményei

Különleges táplálkozási igényeket: elégítenek ki azok az élelmiszerek, valamint tápszerek, amelyek speciális összetételük vagy az előállításuk során alkalmazott különleges eljárások következtében világosan megkülönböztethetők az általános fogyasztásra használt élelmiszerektől, meghatározott táplálkozási céloknak megfelelnek, és jelölésük erre felhívja a fogyasztók figyelmét

Különleges táplálkozási célnak minősül:

- a normálistól eltérő emésztésű vagy anyagcseréjű személyek
- a speciális élettani állapotuk miatt bizonyos anyagok ellenőrzött fogyasztása révén előnyökhöz jutó személyek
- az egészséges csecsemők és kisgyermekek

A különleges táplálkozási igényt kielégítő élelmiszerek típusai és követelményei

1. **Gyermek élelmiszer**
2. **Diétás élelmiszer**
3. **Nagyizomerő kifejtését segítő élelmiszer**
4. **Vitaminnal és/vagy ásványi anyaggal gazdagított (dúsított, kiegészített, stb.) élelmiszer**
5. **Étrendi kiegészítő készítmény**
6. **Hozzáadott cukrot nem tartalmazó élelmiszer**

A különleges táplálkozási igényt kielégítő élelmiszerek típusai és követelményei

Élelmiszer	Követelmény
1. Gyermekélelmiszer	
Bébiételek	3. Hónapos kortól
Bébiitalok	6 hetes kortól
2. Diétás élelmiszer	
Csökkentett energiatartalmú Energiaszegény Energiamentes	Min. -30%, üdítőitalnál 85 kJ/100 ml Max. 170 kJ/100 g, vagy adag Max. 10 kJ/100
Csökkentett zsírtartalmú	Zsír min. -50%, koleszterin max. 50 mg /100

A különleges táplálkozási igényt kielégítő élelmiszerek típusai és követelményei

Élelmiszer	Követelmény
Megváltozott zsírsavösszetételű	Táplálkozási és élettani szempontból előnyös módosítás. Valamilyen táplálkozási és élettani szempontból fontos zsírsavból vagy zsírsavakból lényegesen többet vagy kevesebbet tartalmaz.
Koleszterinszegény, koleszterinmentes	legfeljebb 20 mg/100 g koleszterint tartalmaz koleszterintartalma kevesebb mint 5 mg/100 g.
Csökkentett fehérjetartalmú	fehérjetartalma az azzal összehasonlítható hagyományos élelmiszerek fehérjetartalmának legfeljebb 50%-a, és a benne található fehérjének legalább 75%-a teljes értékű

A különleges táplálkozási igényt kielégítő élelmiszerek típusai és követelményei

Élelmiszer	Követelmény
Diabetikus	szénhidráttartalma sütő- és tésztaipari termékeknél legalább 30%-kal, egyéb élelmiszernél legalább 50%-kal alacsonyabb; sör, amelynek szénhidráttartalma legfeljebb 0,75 g/100 ml; hozzáadott mono- és diszacharidot, vagy ilyen tartalmú anyagot nem tartalmaz
Purinszegény	legfeljebb 4 mg/100 g purint tartalmaz
Élelmi rostban gazdag	több mint 5 g/100 g élelmi rostot tartalmaz; napi fogyasztásra ajánlott mennyisége legalább 5 g élelmi rostot tartalmaz

A különleges táplálkozási igényt kielégítő élelmiszerek típusai és követelményei

Élelmiszer	Követelmény
Tejcukormentes	laktóztartalom fogyasztásra kész állapotban kevesebb mint 0,1 g/100 g, illetve 0,1 g/100 ml
Csökkentett nátriumtartalmú Nátriumszegény	húskészítményeknél: max. 300 mg/100 g; sókeverék: max. 19 g/100 g; só: max. 120 mg/100 g; élelmiszer: max. vele összehasonlítható termék nátriumtartalmának 50%-a, legfeljebb azonban 120 mg/100 g
Kifejezetten Na szegény	azzal összehasonlítható termék 50%-a, legfeljebb azonban 40 mg/100 gramm

A különleges táplálkozási igényt kielégítő élelmiszerek típusai és követelményei

Élelmiszer	Követelmény
Gluténmentes	előállításánál nem használnak búzát, árpát, rozst, zabot és ezek hibridjeit, vagy ezekből származó készítményeket (beleértve a keményítőt és élelmi rostokat is)
3. Nagy izomerő kifejtését elősegítő élelmiszer	
sportolóknak, testépítőknek, nehéz fizikai munkát végzőknek	fehérje, szénhidrát, zsír, vitamin és ásványi anyag összetevőit úgy állították össze, hogy könnyen hasznosuló formában tartalmazzák; összetételük alapján, valamint dokumentált vizsgálati eredmények szerint hozzájárulnak a kitűzött cél eléréséhez

A különleges táplálkozási igényt kielégítő élelmiszerek típusai és követelményei

Élelmiszer	Követelmény
4. Vitaminnal és/vagy ásványi anyaggal	
Dúsított élelmiszer	vitamin-, illetőleg ásványianyag-tartalmát a hozzá hasonló élelmiszerhez képest megnövelték
Kiegészített élelmiszer	eredetileg elő nem forduló vitamint és/vagy ásványi anyagot tartalmaz
Multivitaminozott	amelyben lévő, illetőleg deklarált vitaminok száma legalább 4 és ezek közül legalább kettőnek a mennyisége - az egyszeri alkalommal fogyasztott adagban - eléri a felnőttek számára fogyasztásra ajánlott napi mennyiség 1/3 részét

A különleges táplálkozási igényt kielégítő élelmiszerek típusai és követelményei

Általános előírás mindhárom típusútermékre:

- A deklarált értékeknek megfelelő vitamin és ásványi anyag koncentrációnak (a mérési hibák által meghatározott eltéréseken belül) a minőségmegőrzési idő végéig meg kell maradnia.
- Bébiételekben, bébiiitalokban a korcsoport számára megállapított fogyasztásra ajánlott napi mennyiség értékeit kell figyelembe venni. Az élelmiszer nyersanyagaiban lévő vitaminok feldolgozás alatti vesztesége pótolható az eredeti vitamintartalomig.

A különleges táplálkozási igényt kielégítő élelmiszerek típusai és követelményei

Élelmiszer	Követelmény
5. Étrendi kiegészítő készítmény	
Kapszulába zárt, vagy tablettázott élelmi rost, vitamin, ásványi anyag készítmények, amelyeket rágás nélkül ajánlatos lenyelni	élelmiszerekben előforduló egyes komponenseket dúsított vagy izolált formában tartalmazza
6. Hozzáadott cukrot nem tartalmazó az az élelmiszer	
Cukormentes	mono- és diszacharidok koncentrációja nem több mint 0,5 g/100 g. „Cukormentes” jelölés: ha az adott élelmiszerhez hasonló másik élelmiszer cukrot tartalmaz