

Bezlepkové šílenství

Titulek je příznačný. Bezlepkovému šílenství dobrovolně propadají slavní tenisté i hollywoodské herečky, zatímco lidé, kterým lékaři diagnostikovali skutečnou nesnášenlivost lepku, z přísné diety opravdu doslova šílejí. Proč?

Text: **ALENA BARTOŠOVÁ**
Foto: **PROFIMEDIA.CZ, DAVID NEFF, MAFRA**

Ne každý, kdo si nemůže bezlepkovou dietu vynachválit, je celiak a ne každý celiak, který dietu držet musí, je z ní nadšený. Když jste v tom povinně, spojujete si ji hlavně s odříkáním a komplikacemi. Nejen že si při procházce městem nemůžete jen tak ve stánku koupit bagetu, dostanete-li hlad, a na rodinných oslavách můžete po dortech jen mlsně pošilhávat. Bezlepková dieta taky patří k těm dražším.

Někdo ji ale (trochu nepřesně) považuje za detox nebo cestu ke zhubnutí. A kdo se na ni dá (více či méně důsledně) a zabírá mu, ten si po pár týdnech až měsících libuje. Bez pečiva a hustých omáček se cítí lehčí a svěží třeba i osmatřicetiletý Marek Suchý: „Když do těla nenasoukáte průměrných 80 kg pšenice za rok, odmění se vám zdravím,“ prohlašuje. Vrhł se na bezlepkovou dietu bez diagnózy. Pravda, nehlídá si všechno, co si musí ohlídat celiak nebo alergik na lepek. Ale má rád tenis a před asi dvěma lety ho ohromil Novak Djoković. Tehdy totiž srbský tenista vydal knihu u nás přeloženou jako *Naservírujte si vítězství*, ve které píše o zázračích bezlepkové diety. Právě díky vyřazení lepku z jídelníčku (na doporučení lékaře) se prý Djoković vyšvihl na špičku světového

žebříčku – zhubl, pochvaluje si pružné kotníky, má plno energie a chuť vítězit. Vzbudil pozornost. A inspiroval další.

NEZJIŠTĚNÉ NEMOCI

Bezlepková dieta nefrčí jen mezi sportovci – nemůže si ji vynachválit třeba americká herečka Gwyneth Paltrow. Říká se, že právě díky této dietě je tak štíhlá. Osvědčila se i Victorii Beckham, Rachel Weisz, drží ji třeba i Lady Gaga.

I české známé tváře mají s „bezlepkovkou“ zkušenosti – nepřčtete si rozhovor s herečkami Janou Krausovou, Miluší Bittnerovou nebo zpěvačkou Radúzou, aniž by v něm nezazněla informace o jejich speciální stravě. Tyto tři dámy ji ale nadržují z plezíru, je pro ně nutností.

KRUTÁ CELIAKIE

→ Nemoc může být zjištěna v jakémkoli věku, přičemž cesta k diagnóze bývá velmi dlouhá. Příznaky totiž často svádějí z cesty. U dětí to bývají kromě zažívacích potíží i problémy s růstem a váhou, chudokrevnost, defekty zubní skloviny, časté afty. U dospělých trávicí problémy, váhový úbytek, chudokrevnost, afty, únavový syndrom, potíže s reprodukcí, vleklé bolesti kloubů, autoimunitní zánět štítné žlázy apod.

→ S diagnózou se začíná krevními testy (stanovují se specifické protilátky proti tkáňové transglutamináze). Musí se provést i gastroscopické vyšetření – až biopsie tenkého střeva stoprocentně potvrdí celiakii.

→ Uvádí se, že 80 % celiaků o své nemoci neví.

→ Jedinou léčbou je doživotní bezlepková dieta. Její dlouhodobé nedodržování může vést v krajních případech i k nádorům krvetvorné tkáně.

Náročná bezlepková dieta je vysvobodila z vleklých zdravotních problémů. A stejně jako u většiny ostatních nucených bezlepkářů i u nich byla cesta k „vysvobození“ dlouhá. Příznaky – u dětí průjemy, bolesti břicha, neprospívání, u starších dětí třeba chudokrevnost, u dospělých záněty štítné žlázy, kožní problémy, u žen poruchy menstruačního cyklu – totiž často svádějí k jiným diagnózám.

Lidí, kterým lékaři potvrdili nesnášenlivost lepku (ta se projeví buď chronickým onemocněním sliznice tenkého střeva zvaným celiakie, nebo alergií na lepek, která může být lehká, střední i těžká), není moc. „Přesné statistiky neexistují,“ uvádí předsedkyně Sdružení celiaků ČR Blanka Rubínová, „je ale jisté, že lidí s obtížemi přibývá. Pokud počítáme všechny skupiny lidí, které mohou mít s lepkem problém, je to asi každý sedmdesátý obyvatel.“ Sledováno je jen asi 20 % z nich.

LEPEK NENÍ JEN V BUCHTÁCH

Co vlastně lepek neboli gluten je? „Jde o směs dvou bílkovin (gliadinu a glutenu) majoritně obsažených v některých obilovinách,“ vysvětluje výživová poradkyně Eliška Vreštiaková. „Z běžných obilovin je to pšenice, ječmen a žito, kde lepek tvoří až 80 % bílkovinného obsahu obilného zrna. Kontroverzní obilovinou je oves, který je pacienty s nesnášenlivostí lepku často vnímán jako zakázaná potrava. Závěry klinických studií věnujících se této problematice však konzumaci ovesných produktů při bezlepkové dietě povolují. Je ale třeba dávat pozor na to, že ovesné výrobky obvykle obsahují i lepkové příměsi nebo kontaminace.“

U celiakie i u alergie je třeba zcela vyloučit všechny potraviny obsahující mouku vyrobenou z lepkových obilovin, a to i ve stopových množstvích a ve „skryté“ formě. Eliška Vreštiaková upozorňuje, že lepek je obsažen nejen v chlebu a koláčích, ale i v dochucovadlech, kečupu, majonéze, dresincích, polévkách, omáčkách,