

v produktech masné výroby (paštikách, uzeninách), cukrovinkách (v pudinku, dokonce i ve zmrzlíně) nebo i v rostlinných masech (ROBI maso, seitan). Proto se bezlepkáři musí pídít po složení výrobku, což bývá ta nejtěžší a nejmíň zábavná součást diety.

Zakázané obiloviny jsou v bezlepkové dietě nahrazovány obilovinami a takzvanými pseudoobilovinami, které neobsahují lepek. Povolena je kukuřice, rýže, sója, amarant, quinoa, pohanka, proso, případně speciálně upravená mouka bezlepková či fazolová nebo hrachová.

SLAVNÍ BEZ LEPKU



RADUZA
Populární česká muzikantka trpí celiakií, a musí tedy držet tu nejpřísnější doživotní dietu. Přistupuje k ní ale optimisticky.

NOVAK DJOKOVIČ
V roce 2013 vydal srbský tenista knihu *Serve to win* o dietě, která mu prý zajistila ty nejčestnější tituly.



GWYNETH PALTROW
Americká herečka bezlepkovou dietu drží kvůli štíhlé postavě. *Iron Man* by přece vedle sebe nesnesl baculatou Pepper!

ŘEHOLE DO KONCE ŽIVOTA

Bezlepková dieta je jedna z nejpřísnějších – potvrdí vám každý celiak. Pro pacienty s touto autoimunitní nemocí navíc doživotní. Je totiž jedinou formou léčby. Její porušení rovná se zdravotní problém. „Dát si sem tam půlku rohlíku můžou jen ti, kteří drží bezlepkovou dietu z nějakých jiných důvodů, například se pokoušejí detoxikovat organismus vyloučením mouky ze stravy,“ upozorňuje Blanka Rubínová.

Výživová poradkyně Eliška Vreštiaková doplňuje: „Nedůsledné dodržování i občasné porušení bezlepkové diety se u pacientů s celiakií i s alergií na lepek vždycky nějak projeví. Klinický obraz je však velmi pestrý, závislý na typu problému (celiackie versus alergie) a na tíži a stadiu choroby. Nástup klinické manifestace celiackie je pomalý a může trvat hodiny až dny po konzumaci lepku.“

Mezi běžné projevy patří průjem, nadýmání, poruchy vstřebávání živin, křeče v břiše, ztráta chuti k jídlu nebo únava. Objevuje se podle ní také anémie z nedostatku železa, poruchy růstu u dětí, zvýšená kazivost zubů nebo afty. Alergická reakce na lepek se projevuje v řádu jednotek minut po pozření lepku a je pro ni typické svědění v ústech a krku, bolest žaludku, zvracení, průjem, nadýmání, rýma, dušnost, anafylaxe nebo ekzém.

Na rozdíl od celiaků, kteří se navíc velmi často v prvním roce života s dietou musí na doporučení lékaře vzdát i tučných jídel a mléčných výrobků (také přispívají ke zhoršení stavu střevní sliznice), „pouzí“ alergici na lepek mají naději, že se jejich problém zmírní nebo snad i vyřeší. Podle expertky Vreštiakové se stává, že alergické reakce na bílkoviny lepku s věkem samy odezní. Tolerance organismu vůči lepku se dá také vyvolat pomocí alergenových vakcín. Pak už není nutné bezlepkovou dietu držet.

PRO (POTENCIÁLNÍ) BEZLEPKÁŘE

1. Přestože nedržíte bezlepkovou dietu povinně, vyzkoušejte někdy při přípravě palačinek místo klasické mouky pohankovou. Palačinky jsou tmavší a mají výraznější chuť. Vylepšit je můžete javorovým sirupem a ovocem.
2. Omáčky místo mouky můžete zahustit černými fazolemi, obsahují spoustu vlákniny a proteinů.
3. Místo tortilly nebo jiného pečiva použijte jako „obal“ sendviče listy salátu. Pochutnáte si na takové lehčí svačince.

DRAZE A NEBLAZE

Podle marketingových výzkumů se v současnosti snaží příjem lepku v potravě snížit čtvrtina dospělých Američanů, přitom jich podle Střediska pro výzkum celiackie při Marylandské univerzitě trpí nějakým druhem citlivosti na lepek zhruba 8%. U nás se zatím na lepek nezaměřují lidé tak masivně, ale mluví se o něm víc a víc. Očima celiacka to zřejmě stále nebude tak růžové, ale výrobků se škrtnutým klasem přibývá.

Přibývá i specializovaných prodejen, restaurací nabízejících bezlepkové menu (za které si samozřejmě připlatíte). Zhruba ve sto třiceti školních jídelnách po celé republice chystají bezlepkové menu (podle www.bezlepkovadieta.cz). Byť ne nijak horentně, i pojišťovny přispívají pacientům na bezlepkové výrobky (uvádí se, že bezlepkář utratí za potraviny průměrně o tři tisíce korun měsíčně víc než zdravý člověk).

„Nejhorší nejsou ani ty peníze, ale cejch, že jste bezlepkář,“ svěřuje se čtyřicetiletá Sylva Sýkorová, které lékař před

STRUČNÝ PŘEHLED dalších zdravotních diet

zpracovala výživová poradkyně Eliška Vreštiaková, www.budkrasna.cz

➤ **DIETA PRO DIABETIKY** Předpokladem léčby je omezení potravin s vysokým glykemickým indexem („rychlé“ cukry), doporučuje se omezit konzumaci živočišných tuků a méně solit. Je třeba jíst dostatek vlákniny, často zařazovat do jídelníčku ryby. Rozložení jídel do více dávek vede k nižšímu výkyvu glykémie po jídle.

➤ **ŽLUČNÍKOVÁ DIETA** Jde o vyloučení konzumace „nezdravých“ (mononasyčených) tuků a kořeněných jídel. Z jídelníčku by měly být vyloučeny všechny grilované i smažené pokrmy, tučné mléčné výrobky, uzeniny i šlehačkové a krémové zákusky.

➤ **JATERNÍ DIETA** Zde je třeba maximálně omezit tuky a bílkoviny živočišného původu. Jídlo by mělo být upravováno pouze vařením, dušením nebo v mikrovlnné troubě.

➤ **DIETA PROTI DNĚ** Spočívá v konzumaci potravin s nízkým obsahem purinů – látek, ze kterých vzniká kyselina močová. Mezi tyto potraviny patří především maso, ryby, vnitřnosti, kapusta, hrách a špenát. Dostatek bílkovin je zajištěn zvýšenou konzumací vajec a mléka a mléčných výrobků.

➤ **LEDVINOVÁ DIETA** Dietní režim se liší v závislosti na aktuálním stupni snížení ledvinových funkcí a je odborníkem sestavován individuálně. Pro pacienty neléčené dialýzou spočívá v omezení spotřeby bílkovin ve stravě. Jde především o vyloučení masa a mléčných výrobků z jídelníčku.

➤ **DIETA PROTI KVASINKOVÝM INFEKČÍM** Z jídelníčku by měly vymizet především všechny sladkosti a bílá mouka.