

## s Blankou Rubínovou,

předsedkyně Sdružení celiaků ČR ([www.celiac.cz](http://www.celiac.cz))

### Kdo by měl držet bezlepkovou dietu?

Ten, komu byla indikována lékařem, tedy celiak nebo alergik na lepek.

### Co se stane, když ji poruší?

V případě celiaka dojde k poškození střevní sliznice, u alergika k alergické reakci. U obou je reakce závislá na množství konzumovaného lepku, případně četnosti dietních chyb.

### Jak dlouho je nutné dietu držet?

Bezlepkovou dietu v případě celiakie je nutné držet do konce života. Alergik se může po nějaké době z alergie uzdravit.

### Je vhodné, aby bezlepkovou dietu držel někdo, kdo alergii na lepek nebo celiakii nemá? Může mu to dokonce uškodit?

Bezlepková dieta zdravému člověku neuškodí. Ale rozhodně není důvod držet ji dlouhodobě.

### A má smysl ji držet preventivně?

Například má-li člověk jen podezření na celiakii nebo prokáže-li se nemoc někomu v rodině a přidají se k dietáři i příbuzní?

Preventivní držení diety z důvodů odvrácení nemoci nemá smysl. Je potřeba si uvědomit, že zavedení diety je stále velmi náročné z ekonomických i časových důvodů. Navíc v případě pouhých pochybností po zavedení diety dojde ke změnám na střevní sliznici a diagnózu nelze „dotáhnout“. Střevní sliznici je nutné opět zatížit lepem, aby mohlo dojít k obnově „původního poškození“.

### Potřebuje vůbec organismus zdravého člověka lepek?

Nepotřebuje. Lepek je požehnaním pouze pro pekaře, protože zkvalitňuje vlastnosti těsta.



třemi lety sdělil, že má alergii na lepek. Když dietu poruší, okamžitě se jí zhorší atopický ekzém. Sama ale tvrdí, že má spíš alergii na slovo lepek. Když jde na večírek, raději nic nejí, než aby vysvětlila, že musí držet bezlepkovou dietu. „Nechápu, že se do diety pouští někdo dobrovolně,“ kroutí hlavou.

Je vůbec vhodné, aby bezlepkovou dietu držel někdo, kdo alergii na lepek nemá? Na internetových diskusích se objevují názory jako „s bezlepkovou dietou se připravujete o vlákninu, minerály a vitamíny“ apod. Může neceliakovi nebo nealergikovi bezlepková dieta uškodit? Podle Elišky Vreštiakové se jedná o dietu terapeutickou, cílenou na konkrétní zdravotní problém pacienta, tedy na nesnášenlivost lepku nebo alergii na tuto bílkovinnou směs. „V žádném případě se nejedná o redukční dietu nebo nějakou „zázračnou“ dietu, při jejímž dodržování se zbavíte všech neduhů i kil. Ačkoliv je bezlepková dieta z výživového pohledu plnohodnotná s dostatkem všech potřebných látek, a zdravému jedinci tak nemůže uškodit, její dodržování je zbytečná askeze,“ míní expertka. ■

[alena.bartosova@mfdnes.cz](mailto:alena.bartosova@mfdnes.cz)

INZERCE ▼

**Zapomínáte? Nemůžete se soustředit? Dlouho se rozhodujete? Máte problém s prostorovou orientací? Pozorujete obdobné příznaky u někoho z vašich blízkých? Dle nejnovějších studií má náš jídelníček přímý vliv na to, jak na tom bude náš mozek. Řekněme si, které látky jsou pro funkci mozku nejdůležitější a jak podpořit aktivitu našeho mozku dnes i pro další léta.**

Naším předkům můžeme jejich jídelníček závidět

Autoři textu<sup>1</sup>, který se zabývá analýzou společnosti tzv. viktoriánského období (1850 - 1870) Velké Británie, přicházejí se zajímavými zjištěními: lidé té doby byli mnohem zdravější a silnější než my dnes. Tzv. „dělnická“ strava byla rozmanitá s vysokým obsahem omega-3 mastných kyselin, a to v mnohem vyšší míře než dnes. **Degenerativní choroby (Alzheimerova choroba, demence) se prakticky nevyskytovaly** a přitom se lidé dožívali stejného věku jako my v 21. století. Za významný faktor považují autoři bohatou a pestrou stravu. Strava tehdejších lidí se skládala z toho, co bylo levné a čeho bylo hodně - cibule, řepičky, topinamburů, luštěnin, ryb, ořechů s obsahem omega-3 mastných kyselin.

Jak jsme na tom dnes?

Dnešní strava je chudá na čerstvé ovoce, zeleninu a omega-3 mastné kyseliny. Přestože přijímáme dostatek, mnohdy i nadbytek kalorií, naše tělo získává málo živin - tedy pouze „prázdné“ kalorie. To s sebou nese nebezpečí pro náš mozek, protože ve stravě chybí komplex látek, které zajišťují jeho správné fungování.

Studie provedená na Oxfordské univerzitě v roce 2013<sup>2</sup> přichází s výsledky, které ukazují, že **vitamíny B6, B12 a kyselina listová (vitamin B9)** snižují atrofii v oblastech mozku, které hrají klíčovou roli vzhledem k úbytku kognitivních funkcí a Alzheimerově chorobě. Odborné studie<sup>3</sup> poukávají také na to, že dostatek **omega-3 mastných kyselin** podporuje správné fungování mozku. Proto je důležité jejich vhodné množství a vyvážený poměr ve stravě, ideálně díky pravidelné konzumaci ryb. Dostatek omega-3 mastných kyselin může snížit výskyt a závažnost mírné kognitivní poruchy.

Mysleme na to, co jíme

Dietní návyky jsou podstatným faktorem, který dlouhodobě ovlivňuje fungování našeho mozku. Odborníci kladou důraz zejména na nutričně bohatou a vyváženou stravu. Řada důležitých látek však v naší stravě dlouhodobě chybí.

Roli nehrají pouze konkrétní látky, ale jejich komplex a společné působení. Ty důležité najdete v doplňku stravy **Acutil**, který je určen pro podporu paměti a koncentrace. **Acutil** je unikátní v tom smyslu, že obsahuje vyvážený poměr látek potřebných pro správné fungování mozku. Účinky jeho složek byly ověřeny v řadě klinických studií.<sup>2,3</sup>

1. How the Mid-Victorians Worked, Ate and Died: Paul Clayton and Judith Rowbotham, Int. J. Environ. Res. Public Health 2009, 6, 1235-1253. 2. Preventing Alzheimer's disease-related gray matter atrophy by B-vitamin treatment: Douaud G, Refsum H, de Jager CA, Jacoby R, E Nichols T, Smith SM, Smith AD. Proc Natl Acad Sci U S A. 2013 May 20. 3. Lower omega-3 fatty acid intake and status are associated with poorer cognitive function in older age: a comparison of individuals with and without cognitive impairment and Alzheimer's disease: Phillips MA, Childs CE, Calder PC, Rogers PJ. Nutritional Neuroscience 2012;15(6):271-277.

**Acutil**<sup>®</sup>  
doplňěk stravy

**Nastartujte váš mozek s jedinečnou kombinací potřebných látek**

Unikátní kombinace omega-3 nenasycených mastných kyselin, výtažku z Ginkgo biloba, fosfatidylserinu a vitamínů B.



Více informací naleznete na:

[www.acutil.cz](http://www.acutil.cz)