

# Středy doktora Středy: Bezlepková dieta

**Východní Čechy** – Lidí špatně snášejících lepek v posledních letech velmi přibýlo. Intolerance na tuto látku se projevuje několika různými obtížemi od nadýmání přes bolesti břicha, průjem, až po zvracení a nevolnosti. Jedinou vhodnou a úspěšnou léčbou je bezlepková dieta. Ta nejenom, že pomáhá proti zdravotním potížím, ale zároveň je to také výborný pomocník při hubnutí.

Lepek neboli gluten je bílkovina obsažená v obilných zrnech. Z obilných zrn se melou různé druhy mouky. Vlastnosti každé mouky jsou udávány množstvím lepku, které obsahují. Čím více lepku v mouce, tím lépe po přidání vody propojuje jednotlivé složky těsta. Chléb upečený z takovéto mouky

pojme hodně vzduchu a vytvoří krásnou kůrku.

Nejvíce lepku obsahuje pšenice, žito a ječmen, ale také jejich příbuzní, jakými je například špalda, dvouzrnka, jed-

nozrnka či kamut. Při bezlepkové dietě je nutné se vyhnout také všem potravinám, které obsahují lepek skrytě. Jedná se hlavně o polévky, omáčky, kečupy, majonézy, dresinky a jiná dochucovadla. Nevhodné jsou také uzeniny, konzervy, paštiky, výrobky z mletého

masa, ale i sojová a jiná rostlinná masa. Celiaci, jak se lidem s intolerancí na lepek říká, by se měli vyhnout také pudinkům, cukrovinkám či zmrzlině.

Mohlo by se zdát, že většina potravin obsahuje lepek, ale není tomu tak. Po vyloučení glutenu v jídelníčku stále zůstane mnoho surovin, ze kterých lze připravit chutná jídla. Bez lepku je například rýže, kukuřice, jáhly, pohanka, brambory nebo luštěniny.



Bez omezení se také může konzumovat mléko a mléčné výrobky jako sýry, podmáslí, jogurty, tvaroh a smetana. Bez následků je také příjem masa, ryb, vajec a ořechů. Při bezlepkové dietě je stejně jako při zdravé životosprávě doporučována čerstvá zelenina a ovoce.

Mnoho lidí nemůže přijímat lepek ze zdravotních důvodů, protože jim způsobuje komplikace a obtíže. Posledních pár let však narůstá počet těch, kteří přijali bezlepkovou dietu jako svou každodenní stravu, aniž by pro to měli nějaký zdravotní důvod. S pomocí této stravy se totiž výborně hubne hlavně v oblasti břicha. Lepek je ukládán v těchto zejména v této oblasti. Pokud redukuje váhu, hubnutí v těchto partiích bývá nejobtížnější. Při bezlepkové

vém stravování je krásně vytvarujete.

Základem většiny potravin, po kterých se přibírá na hmotnosti, je mouka – všechny druhy slaneho pečiva, těstoviny, koláče, sušenky, a dokonce i některé uzeniny. Když je kvůli lepku přestane člověk jíst, přijme tak denně méně kalorií, což se po čase projeví poklesem tělesné hmotnosti.

Střední škola Euroinstitut vzdělává své žáky také v oblasti zdravé životosprávy. Právě bezlepková dieta je jednou z oblíbených forem zdravého a vyváženého stravování. Může sloužit jako způsob dočasného jarního odlehčení jídelníčku. (zr)

