

Bezlepková dieta

Bezlepková dieta je způsob stravování, při kterém nekonzumujeme potraviny, které obsahují **lepek**, neboli gluten. Je podstatou léčby celiakie, dále patří k opatřením při alergii na lepek a neceliakálních intolerancích lepku. Problémy způsobuje hlavně pšenice (gliadin) a oves (avenin), vzácně pak žito (secanin) a ječmen (hordein). Konzumace lepku by mohla zapříčinit **závažné zdravotní problémy** lidem, kteří těmito onemocněními trpí.

Celiakii trpí **více než 1 % obyvatel**^[1]. V rodině s celiakií (autoimunitní onemocnění vyvolávané lepkem) je riziko genetického přenosu asi 10 %. U pacientů, kteří mají problémy se štítnou žlázou či u diabetiku 1. typu, je klinický výskyt přibližně 5 %.

Tato dieta je jedinou dosud objevenou léčbou Durhingovy nemoci a celiakie.

Principy diety při celiakii

1. Odstranit z jídla vše, co **obsahuje lepek**: pšenici (včetně špaldy (<https://www.mouky.cz/mouky/eshop/3-1-S-PALDOVA-MOUKA>)), ječmen, žito, oves a suroviny z nich vyrobené. To znamená běžné pečivo, chléb, mouku, kroupy, těstoviny a vše, co by mohlo s lepkem souviset.
2. Zaměřit se na netučné a nesmažené pokrmy. Po nějakém čase možno přejít na běžné jídelní úpravy.
3. Pokrmy doplnit o **vápník, železo a vitamíny** (B, C)
4. Dietu přerušit jen se svolením lékaře.
5. Na počátku léčby by strava měla mít **protiprůjmový charakter**. Potraviny určené pro dietu jsou označené jako "bezlepkové", "bez lepku" nebo "přirozené bezlepkové potraviny".
6. Pro zlepšení orientace jsou některé potraviny značené přeškrtnutým klasem.
7. Bezpečné množství lepku je **20 mg/den**, 100 mg/den vyvolá poškození sliznice.

Vhodné potraviny

- rýže – rýžová kaše, mouka, těstoviny
- brambory – bramborový škrob - solamyl
- kukuřice – kukuřičný škrob - gustin
- amarant – mouka, těstoviny, instantní kaše, křupky
- jáhly a proso (je povoleno **40 g vloček na den**, nekonzumují se jen u závažnějších a rezistentních forem)
- luštěniny – fazole, sója, hrách mungo (<http://zivotni-energie.cz/mungo-fazo-le-mungo-klicky-priprava-a-recepty.html>)
- uzeniny – šunka od kosti a bezlepkové uzeniny
- maso – bez omezení (sekaná, paštika)
- ořechy a semena – vlašské, kešu, lískové, para, mandle
- ovoce a zelenina – bez omezení



Značení pro bezlepkové potraviny

Nevhodné potraviny

- **základem je mouka** – pečivo, cukrářské výrobky, těstoviny, trvanlivé výrobky (sušenky), kaše, seitan (<https://www.vegmania.cz/vegpedie/seitan>) a klaso (<https://www.vegmania.cz/vegpedie/klaso>) (vegetariánský pokrm, vyroben z obilí)
- **mouka použitá jako přídatek** – omáčky, polévky (zahuštěné jíškou, těstovinou), výrobky z brambor (knedlíky), uzeniny (salámy, párky, klobásy), cukrovinky (karamelky, nugát, čokoláda s náplní)

Alkohol

- **pivo** – 100 ml=1–2 mg gliadinu (musíme zařadit do celkové denní dávky lepku)
- **víno, šampaňské, perlivá vína** – přirozeně bezlepkové
- **destiláty** - tequilla, whisky, vodka – minimální množství lepku

Sporné potraviny - není přesně označeno složení potravin

- pšeničný, žitný a ječný škrob
- přídatné látky – emulgátory, stabilizátory, sladidla

příklady sporných výrobků pudinky, jogurty, krémy, zmrzlina, kukuřičné a bramborové lupínky, kečup, majonéza, hořčice, bujón, dressing, želé, marmeláda, kypřicí prášek, paštika, konzervy

Mýty o celiakii

▪ Bezlepková dieta vyléčí celiakii

Je to onemocnění, které medicína není schopna vyléčit. Při poctivém dodržování diety příznaky zmizí, normalizuje se biotický nález, vymizí autoprotilátky a snižuje se riziko extraintestinálních komplikací, avšak při opětovném zavedení lepku do stravy se autoimunitní proces znovu spouští.

▪ Celiakie je nemoc dětí

Celiakie může být diagnostikována v **jakémkoliv věku**.

▪ Vyroste z celiakie

Onemocnění je trvalé a dietu musíme dodržovat celý život.

▪ Při dietě se tloustne

Někdy se stane, že lidé přiberou. Je to zapříčiněno spíše **psychologickými problémy**. Myslí si, že jsou o něco ochuzeni, tak to nahrazují na jiném jídle.

▪ Negativní krevní testy vylučují celiakii

Asi u 5 % lidí vyjdou výsledky testů **falešně negativní**. Lékaři řeknou pacientovi, že celiakií netrpí. Cesta k diagnóze je pak velmi dlouhá.

▪ Při porušení diety se nic nestane

I když člověk nepocituje žádné negativní účinky, neznamená to však, že by lepek ve střevech neškodil. Při opakovaném porušování dochází k **vyhlazování klků** a všem příznakům neléčené celiakie.

Příklad jídelníčku při bezlepkové dietě

Snídaně: piškotová bublanina ze solamylu s ovocem, bezlepkový chléb, pomazánkové máslo značky Rama, krájený/tavený sýr, jogurt s ovocem a bezlepkovými lupínky (musí být označené), čaj s mlékem/kakao

Oběd: polévka (kuřecí vývar s bezlepkovými nudlemi, pórková, zeleninová s jáhly, bramborová s pohankou), hovězí guláš (zahuštěn solamylem), rýže, ryba na zelenině, brambory, kuřecí řízek (bezlepková strouhanka z kukuřičného chleba), rybí filé

Svačina: ovoce, zelenina, jogurty, bezlepkové pečivo, bezlepková bábovka

Večeře: zapečené brambory se zeleninou, bramborové halušky s brynzou (brambory, sójová mouka, solamyl), rýžový nákyp s ovocem, sójová pomazánka se žampiony, sójové maso

Odkazy

Související články

- Céliakie

Reference

1. LATTA, Jiří. Celiakie – od screeningu k diagnóze. *Interní medicína pro praxi* [online]. 2012, vol. 14, no. 5, s. 221-223, dostupné také z <<http://www.internimedicina.cz/pdfs/int/2012/05/09.pdf>>. ISSN 1803-5256.

Externí odkazy

- Principy bezlepkové diety (<https://www.celiak.cz/>)
- Gustin a solamyl (<http://www.trendyzdravi.cz/vyziva-a-gastronomie/gustin-a-solamyl-zjemni-pokrmu.html>)

Použitá literatura

- SVAČINA, Štěpán, et al. *Klinická dietologie*. 1. vydání. Praha : Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2256-6.

- OTOVÁ, Berta a Romana MIHALOVÁ. *Základy biologie a genetiky člověka*. 11. vydání. Praha : Karolinum, 2014. ISBN 9788024621098.
- KOHOUT, Pavel a Jaroslava PAVLÍČKOVÁ. *Celiakie : víte si rady s bezlepkovou dietou?*. 1. vydání. Praha : Forsapi, 2010. ISBN 978-80-87250-09-9.