

Bezlepkovou dietou život nekončí, shoduje se Hanka Kynychová s odborníky na výživu

Alergie se staly synonymem konce 20. a začátku 21. století. Dlouhodobé sledování populace do 17 let udává téměř 32% alergiků. Nárůst se nevyhnul ani alergiím potravinovým. Přecitlivělost na lepek vyvolávající chronické onemocnění celiakii je na vzestupu.

Studie amerických vědců ukázala, že z této nemoci se pomalu a plíživě stává nová epidemie. Rozpoznat toto onemocnění je přitom mnohdy problematické. Příznaky celiakie často nemusí obtěžovat a mohou se projevat různými zdravotními problémy.

„Mezi nejčastější projevy patří střevní dyskomfort (průjemy, nadýmání, bolesti břicha), kožní projevy (ekzém, vyrážky ve formě svědivých puchýřků), ale i únava a časté infekce. Pro stanovení diagnózy je potřeba provést vyšetření krve na protilátky proti lepku a tzv střevní biopsii“ upozorňuje odborník na lékovou anamnézu, nutriční poradce Dr. Richard Pflieger.

Přítomnost lepku v potravě nemusí způsobovat jen celiakii, při které je poškozováno tenké střevo, ale může vyvolávat i alergii, kdy příznaky mohou být nepříjemné, ale k poškození sliznice tenkého střeva nedochází.

„Celiakii ani alergií na lepek život rozhodně nekončí. Co se týče jídelníčku, jde jen o fantazii a chuť něco změnit. Nabídka se čím dál více rozšiřuje. Při mé poslední návštěvě samoobsluhy, jsem byl například pozitivně překvapen, když jsem mezi běžným pečivem našel pečivo Bezlepek od Penamu,“ prozrazuje specialista Dr. Pflieger.

Nárůst počtu potravin pro „bezlepkáře“ je pozitivem. S alergií na lepek se musela vypořádat i cvičitelka a vyznavačka zdravého životního stylu Hanka Kynychová, u jejíhož syna Filipa byla diagnostikována alergie na lepek již v raném věku.

„Z alergie na lepek u Filipa neděláme vědu. Ba naopak, Filip se s alergií pere statečně a nevidí ji jako svůj handicap. V dnešní době, kdy je na trhu spousta bezlepkových potravin, lze bez problémů skloubit zdravou a chutnou stravu bez obsahu lepku. I já sama jsem uvítala bezlepkové pečivo Bezlepek od Penamu, které zpestřuje Filipovi svačinu,“ dodává Hanka Kynychová.

Autor: RHA – David Kroužel