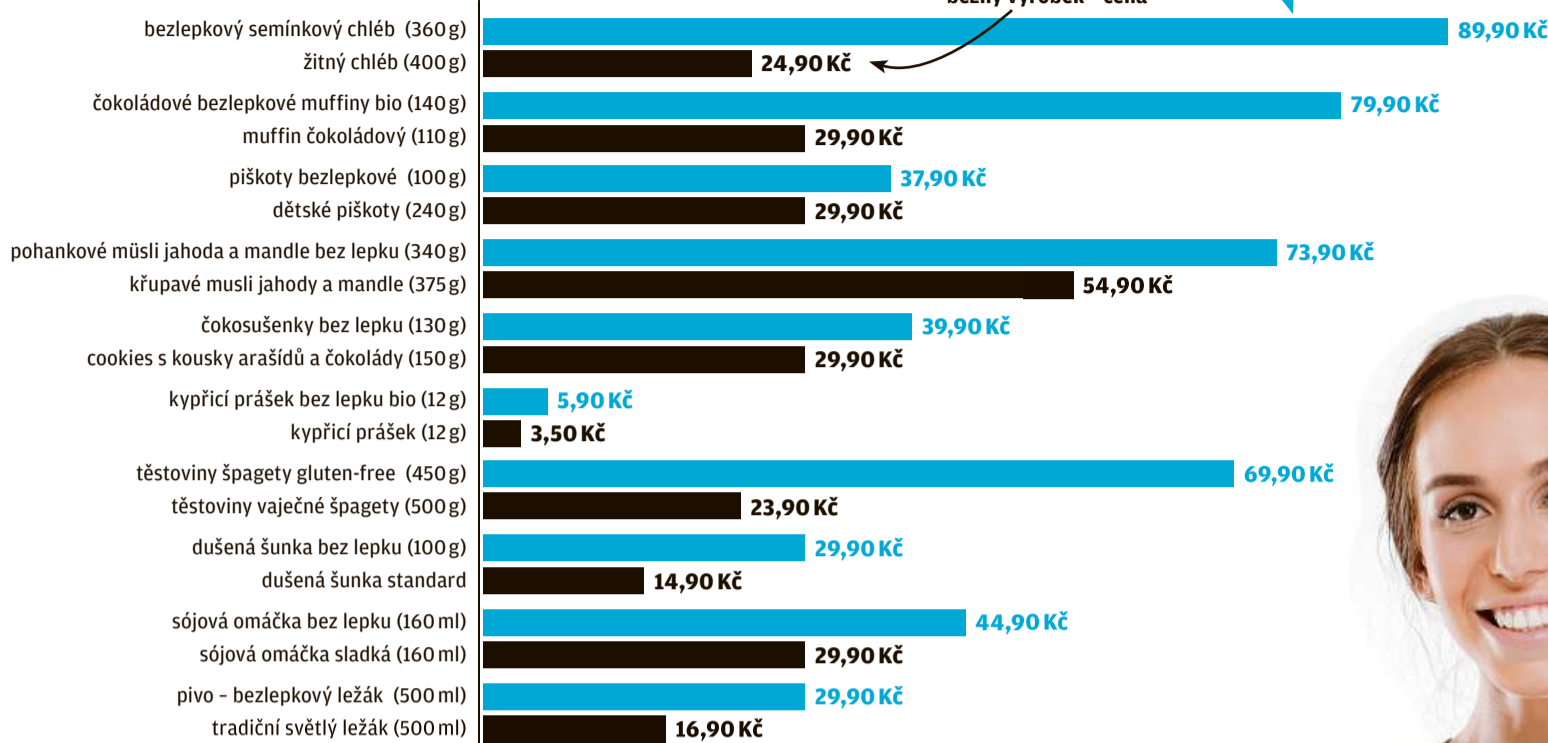


Kolik stojí speciální výživa



Zdroj: Rohlík.cz, prodejny zdravé výživy. Pozn.: Ide o výběr

Negativa bezlepkové diety

Pokud k tomu nejsou zdravotní důvody, není výhodné držet bezlepkovou dietu.

- riziko nedostatku vit. D, B1, B2, B3, B12, kyseliny listové, zinku, hořčíku, vápníku, železa
- nedostatek vlákniny - zvýšené riziko cukrovky 2. typu
- u bezlepkových diet častěji vyšší obsah neždoucích nasycených mastných kyselin, trans-mastných kyselin, vyšší glykemický index stravy
- nevhodné složení bezlepkových náhražek
- vyšší cena potravin

1%

Podle kvalifikovaných odhadů by v Evropě mělo celiakii trpět 1% obyvatel, v ČR tomu odpovídá 100 000 celiaků.

Zdroj: Společnost pro bezlepkovou dietu, z. s.

Foto Shutterstock /Šk

Přirozeně bezlepkové potraviny

- ryže
- brambory
- pohanka
- kukuřice
- hrách
- čočka
- cizrna
- quinoa
- amarant
- oves
- proso (jáhly)



Přirozeně bezlepkové jsou ovoce a zelenina, maso, vejce, řada mléčných produktů, ale i luštěniny nebo některé obiloviny. Trendem je výroba mouk, kaší či těstovin právě z přirozeně bezlepkových obilovin a luštěnin.

Kde je lepek

- žitno
- ječmen
- pšenice (včetně špaldy)



Lepek je bílkovina, která se nachází v obilovinách u nás běžně konzumovaných, v pšenici, žitu a ječmeni, a výrobcích z těchto obilovin.

Nejčastěji se tak nachází v pečivu, těstovinách, mouce, sušenkách či cereáliích, ale i omáčkách, uzeninách a dochucovadlech či koření.

Oves sice lepek přirozeně neobsahuje, přesto se řadí mezi sporné obiloviny. Jednak proto, že při jeho pěstování, sklizni a zpracování může dojít ke kontaminaci výše uvedenými obilovinami. Jednak obsahuje bílkovinu avenin, která může celiaky rovněž dráždit.

3000 Kč

existuje studie, podle které je bezlepková dieta v průměru o 3000 Kč měsíčně dražší oproti racionální stravě.



Je třeba pozorně číst etikety, protože i zdánlivě bezproblémové výrobky mohou lepek obsahovat nebo může dojít ke kontaminaci během výroby. Bezlepková výroba musí být v provozech striktně oddělena.

Speciální výživa se může prodražit

Po potravinách bez lepku nebo obohacených o bílkoviny sahá stále více lidí. Často k tomu ovšem nemají objektivní důvod, pouze věří, že budou zdravější. Přitom nákup výrobků s přívlastkem gluten-free či high protein nejcitelněji pocítí peněženka.

EVA PODROUŽEK FRYŠAROVÁ

Na jedné straně potravinové alergie a nesnášenlivost coby rostoucí problém v oblasti veřejného zdraví, na té druhé sílí trend zájmu o vlastní kondici podpořený zástupy celebrit. To vše způsobuje vyšší poptávku spotřebitelů po speciální výživě.

Už to ovšem není jen bezlepková strava, v poslední době jí čím dál tím úspěšněji sekunduje trh s proteinovými potravinami. Portál Statista uvádí, že do roku 2020 by měla světová tržní hodnota bezlepkových potravin narůst na 7,6 miliardy dolarů, to je o 3,4 miliardy dolarů více, než před dvěma lety. Raketově podle webu roste i sportovní výživa v čele s bílkovinnými preparáty.

Podobnou tendenci potvrzují i čeští obchodníci. „V poslední době jsme zaznamenali největší růst v segmentu proteinových potravin, které jsou aktuálním hitem. Obecně se zvyšuje poptávka po speciální výživě, a to nejen u těch, kteří mají specifické alergie či potravinové intolerance, ale i u zbytku populace, která se čím dál více zajímá o složení svého jídelníčku. Například bezlepkové, bezlaktózové, veganské či raw produkty jsou v hledáčku mnohem častěji než dříve,“ říká Jana Maierová z online supermarketu Rohlík.cz, kde celkový objem speciální výživy tvoří již téměř patnáct procent běžného sortimentu.

Zdravá výživa v řetězcích

O celá oddělení zdravé a speciální výživy se rozrůstají kamenné řetězce, jako je Globus, Albert nebo Tesco. Ještě před pár lety to přitom byla výsada menších prodejen zdravé výživy. „V průběhu posledních let jsme tento sortiment výrazně rozšířili, snažíme se průběžně reagovat na měnící se a rostoucí poptávku ze strany zákazníků a doplňovat tento sortiment,“ uvádí manažer externí komunikace Teska Václav Koukolíček.

Podle něj je největší zájem o vegetariánské a veganské výrobky. Zdravý životní styl a kontrola složení potravin patří dle Koukolíčka

k trendům, které se dlouhodobě prosazují, a to je právě patrné i na této kategorii výrobků. Nově začínají být trendy výrobky se zvýšeným obsahem proteinu.

Boom bezlepkové stravy mezi zdravou veřejností odstartoval v roce 2011 jeden z nejlepších tenistů všech dob Novak Djoković, záhy následovaný herečkou Gwyneth Paltrow publikující bezlepkovou kuchařku a dalšími celebritami. S každou další podobnou událostí eviduje Google zvýšený zájem o vyhledávání termínů jako je gluten-free či paleo stravování. Bezlepková dieta je přitom a priori určena nemocným – celiakům, lidem alergickým na lepek nebo s neceliakální glutenovou senzitivitou.

Podle kvalifikovaných odhadů by Evropě mělo celiakii trpět jedno procento obyvatel. „Tomu v Česku odpovídá sto tisíc celiaků. Bohužel, ne všichni mají stanovenou diagnózu. Odhaduje se, že je dosud diagnostikováno jen 25 000 celiaků a číslo se zvyšuje,“ konstatovala Jitka Dlabalová, jednatelka patientské organizace Společnost pro bezlepkovou dietu.

Celiaci musí bezlepkovou dietu dodržovat celoživotně, jinak dochází k postupnému poškození sliznice tenkého střeva, což vede k poruše vstřebávání živin, přítomny mohou být i střevní potíže.

Bezlepkové, bezlaktózové, veganské či raw produkty jsou v hledáčku i zdravých lidí mnohem častěji než dříve.

Jana Maierová online nákupní centrum Rohlík.cz

”

Znamená to ze svého jídelníčku vyřadit výrobky z pšenice, žita a ječmene a částečně i ovesa. Netýká se to ovšem jen na první pohled zřejmého pečiva, těstovin nebo sušenek, dávat si pozor je třeba i u omáček, uzenin nebo koření. Spotřebitelé musí být o alergenech, v tomto případě lepku, informováni na obalech – zpravidla se tak děje tučným písmem – i jídelních lístcích. Na trhu jsou k dispozici speciální bezlepkové potraviny, zároveň je možné konzumovat přirozeně bezlepkové potraviny. „Nabídka speciálních bezlepkových výrobků jak z dovo-

zu, tak zejména na domácím trhu, se zlepšila. Přínosem je i to, že řada velkých výrobců začala vycházet lidem s bezlepkovou dietou vstříc a i běžné výrobky připravuje tak, aby splnily podmínky pro lidi s nesnášenlivostí lepku,“ popisuje Dlabalová a dodává: „To ale neznamená, že je dostupnost bezlepkového sortimentu všude stejná. V menších městech a na vesnicích je nabídka velmi omezená a problémem je samozřejmě i cena.“ Vedle hrstky výrobců zaměřujících se na bezlepkové potraviny je do svého sortimentu více zařazují i tradiční firmy jako třeba Hamé, Vítana, Emco či pivovar Bernard.

Pro protein není důvod

Bezlepková výroba podléhá přísně omezenému nakládání se surovinami a výrobou tak, aby nedošlo ke kontaminaci, či náročným certifikacím, což výsledný produkt prodraží.

Jednatelka Společnosti pro bezlepkovou dietu Jitka Dlabalová zmiňuje studii, podle níž je bezlepková strava v průměru o 3000 korun měsíčně dražší oproti racionální stravě. Zdravotní pojišťovny na ni formou dobrovolného benefitu zpravidla přispívají jen dětem a mladistvým – třeba VZP loni více než 28 miliony korun. „Bezlepková dieta je jedním z lékem na celiakii a zdravotní

pojišťovny na ni z prostředků na léky nepřispívají,“ mrzí Dlabalovou. Nejdraž podle ní vyjdou náhrady běžného sortimentu, jako je chléb, pečivo, sušenky a zákusky, těstoviny a moučné směsi, které nahrazují běžnou mouku a jsou základem pro přípravu speciálních bezlepkových výrobků. Změření se na přirozeně bezlepkové potraviny – jako je zelenina a ovoce, maso či většina mléčných produktů, ale i ryže, brambory či luštěniny, je sice levnější variantou, ale jen s nimi se nedá vydržet po celý život, jak podotýká Dlabalová.

Vysokoproteinové potraviny se z obchodu sportovní výživy dostaly na pulty supermarketů teprve nedávno. Už to nejsou jen proteinové nápoje a tyčinky, vyšší obsah bílkovin hlásí z obalů chleby, krekry, směsi na pečení, těstoviny, ale i jogurty, mléko nebo zmrzlina. Oproti těm bez nápisu „high-protein“ jsou i dvakrát dražší. Česká populace přitom nedostatkem bílkovin rozhodně netrpí. „Smysl v tom nevidím. S výjimkou profesionálních bodybuilderů potřebujeme stále stejný poměr bílkovin vůči tukům a sacharidům,“ říká docent Jaroslav Havlík, odborník na výživu z České zemědělské univerzity. Důležité živiny dle něj poskytnete pestrá strava.

Autorka je spolupracovnice redakce