

# Relax



Ne znamená ano

” Johanna Nejedlová o tom, proč kolem sexuálního násilí přetrvává řada mýtů a proč se děti inspirují pornem

ČTĚTE  
na straně 33

SOBOTA 9. ZÁŘÍ A NEDĚLE 10. ZÁŘÍ 2017

LIDOVÉ NOVINY

## Komu vadí lepek



FOTO SHUTTERSTOCK



SANDRA DUŠEK  
novinářka  
a kuchařka

**J**si blázen? To je přece z bílé mouky, rozhořčí se mladý muž a s výrazem odporu vyplivne těstoviny, které mu žena nabídla ochutnat ze svého talíře. Německá videobloggerka Bärbel Scholzová si dělá legraci z obyvatel hipsterké části Berlína Prenzlauer Berg. V příspěvku o stravovacích návycích řeší především to, co všechno jídlo nesmí obsahovat. Na žebříčku nežádoucích složek zaujímá lepek, který se přirozeně vyskytuje v celé řadě obilnin, přední místo.

Obilí, v první řadě pšenice, která se začala pěstovat zhruba před 10 000 lety a následně se stala jednou z nejcennějších vymožeností v lidské výživě, upadlo ve vyspělých zemích po celém světě v nemilost. Na vině je lepek. Mnozí jej považují za viníka celé řady civilizačních chorob, trávicích potíží, obezity, špatné pleti, únavy a omezené výkonnosti.

Bezlepkovou dietu nejdříve propagovali sportovci a celebrity v Hollywoodu, v USA ji veřejně velebila herečka Gwyneth Paltrowová, Victoria Beckhamová či dcera exprezidenta Billa Clintona Chelsea. Na dietu bez lepku nedá dopustit ani tenista Novak Djoković, který na toto téma vydal i kni-

**Pěstováním obilí lidstvo zásadně změnilo jídelníček i způsob života. Poslední léta přinesla novou revoluci - lidé ve stále větší míře potraviny s obsahem lepku zavrhnou. Pro ty, kteří trpí celiakií, je dodržování diety nezbytné, jinak ale platí, že lepek sám o sobě **nebezpečí nepředstavuje**. Bezlepková strava může mít dokonce negativní zdravotní následky.**

hu Naservírujte si vítězství. Ted se však čím dál častěji mluví o tom, že si Djoković na cestě k úspěchu servíroval namísto bezlepkové stravy spíše nedovolené podpůrné látky.

Ať tak, či tak, bezlepková dieta si našla nesčetné zastánce také v Česku. Zdravé stravování je dnes důležité pro dvě třetiny obyvatel tuzemska, na začátku devadesátých let to bylo jen dvacet šest procent zákazníků v supermarketech. Ve Spojených státech už každá desátá domácnost žije bezlepkově a každý čtvrtý Američan věří, že bezlepková výživa je zdravá pro každého.

**„Bez“ je prodejní trhák**

Chléb, těstoviny, sušenky a dokonce pivo – v supermarketech lze dnes všechno koupit i v bezlepkové podobě. Sortiment se bleskově rozšiřuje a prodejci vyvíjejí vlastní řady potravin. Nedávno jeden německý obchodní řetězec působil i v tuzemsku zří-

dil „shop in shop“ s názvem Zdravý svět, ve kterém si zákazníci mohou vybrat z 1300 takzvaných alternativních potravin. Mezi nimi najdeme bio a veganské výrobky, ale i produkty bez přidaného cukru, bez palmového oleje, se sníženým obsahem laktózy a – samozřejmě – i bez lepku. Má to ale háček. Žádný produkt nerovná se kvalitní a zdravý jen proto, že v něm chybí nějaká složka. Slovo „bez“ se nám to ale snaží vsugerovat. Kdo si důkladně přečte etiketu, může zjistit pravý opak. Právě bezlepkové potraviny, které lidé v hojně míře konzumují, aby zhubli, mají často víc kalorií než jejich původní protějšky. Aby totiž výrobci získali srovnatelnou chuť, nahrazují pšenici tukem a cukrem. Navíc je seznam aditiv, která jsou potřeba pro imitaci vlastností výrobku, většinou delší.

Zdá se tedy, že z bezlepkových výrobků v první řadě těží potravinářský průmysl. Podle výzkumu

Kdo si důkladně přečte etiketu, může zjistit pravý opak. Právě bezlepkové produkty, které lidé v hojně míře konzumují, aby zhubli, mají často víc kalorií než jejich původní protějšky. Navíc je seznam dalších přídatných látek většinou delší.

”

britské společnosti Mintel se v roce 2015 celá třetina potravin a nápojů, které byly v Německu nově uvedené na trh, pyšnila nápisem „bez“. Trhákem mezi nimi

jsou právě bezlepkové výrobky, v jejichž prodeji má italská společnost Dr. Schär vedoucí pozici na celosvětovém trhu. V roce 2015 zaznamenala obrát ve výši 320 milionů eur, zatímco v roce 2004 se suma pohybovala okolo 47 milionů. Ale i další velcí hráči potravinářského průmyslu rozšiřují svůj běžný sortiment těstovin, mlsů či pizz o bezlepkové varianty.

Pravda je, že už pouhé stopy glutenu mohou být zdraví škodlivé. Nutno však podotknout: jak pro koho. Celiakie, tedy alergie na lepek, trápí zhruba sto tisíc Čechů, kterým nezbyvá nic jiného, než dodržovat přísnou dietu. Jejich nemoc může probíhat skrytě bez vnějších projevů, kdy se jen mění hodnoty imunoglobulinů a protilátek v krvi. Projevy choroby ale mohou být velice bouřlivé a nepříjemné. Může jít o chronický průjem nebo o bolesti břicha, zvracení, zácpu a hubnutí. Celiakie může mít i kožní dopad v po-

době dermatitidy, silně svědivých puchýřků, které připomínají opary. Právě pro tuto různorodost příznaků se celiakii přezdívá chameleon mezi nemocemi. „V dnešní době je bezlepková dieta více méně módní záležitost. Celiak ji ale držet musí, protože nemá jinou možnost, pokud chce být ‚zdravý‘. Je to úděl na celý život. Každému, kdo si zvolí dietu dobrovolně, bych doporučila, ať se před jejím nasazením nechá vyšetřit na celiakii,“ říká Jitka Dlabalová. Jednatelka Společnosti pro bezlepkovou dietu ví, o čem mluví. V pacientské organizaci působí, protože celiakie byla diagnostikována nejen jí, ale později i její dceři a vnukovi.

**Přeplepkováno**

Jak si ale vysvětlit tvrzení mnoha zcela zdravých lidí, kteří nasadili bezlepkovou dietu, že se začali cítit mnohem lépe, ať už jde o životní energii, úbytek na váze, či třeba lepší pleť? Odpovědí existuje hned několik. Za prvé bychom problém s lepem vůbec neměli, kdybychom ho konzumovali pouze v obilninách a s mírou. Lepek ale plní funkci pojidla a změkčovadla, a proto je v potravinářském průmyslu natolik rozšířený, že je dnes součástí většiny polotovarů – a my tak máme „přeplepkováno“. Jeden rohlík zdravému člověku neškodí, ale neměl by tvořit základ denní stravy. To samé platí i pro polotovary.

**Pokračování na straně 32**