magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 13. 6. 2022 | PhDr. Karolína Hlavatá Ph.D.

Lepek ve stravě – má smysl držet bezlepkovou dietu „jen tak“?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Lepek-ve-strave---ma-smysl-drzet-bezlepkovou-dietu-,,jen-tak__s10010x20313.html

Lepek je přírodní, dobře stravitelná bílkovina a má v naší výživě své důležité místo. Vyhýbat by se mu měly osoby s nesnášenlivostí lepku, či alergií na něj. Častým trendem je dnes ovšem dodržování bezlepkové diety i těmi, u nichž pro to žádný zdravotní důvod není. Skutečně představuje lepek ve stravě pro zdravého člověka zátěž?

Co je lepek zač?

Lepek (gluten) je bílkovina rostlinného původu složená z aminokyselin gliadinu

a gluteninu, přičemž právě **gliadin je příčinou obtíží u celiakie**. Lepek má významné místo ve výživě člověka, protože patří v rostlinné stravě ke kvalitním a dobře stravitelným zdrojům bílkovin.

Ceněn je i v pekárenství, jelikož dodává těstu a pečivu pružnost a nadýchanost. Lepek se nachází v tzv. lepkových obilovinách – pšenici, žitu, ječmeni. Mezi bezlepkové obiloviny se naopak řadí kukuřice, proso, pohanka, rýže, quinoa a amarant.

Pro koho je lepek nebezpečný a proč?

Lepek je rizikový pro **osoby s nesnášenlivostí lepku** (celiakií) a pro ty, kteří jsou na lepek alergičtí. V posledních letech je upozorňováno na tzv. **neceliakální glutenovou senzitivitu**. Lidé mají po konzumaci potravin obsahujících lepek příznaky srovnatelné s celiakií, ale diagnosticky není potvrzena ani celiakie, ani alergie

na lepek. Ke zlepšení potíží dochází při dodržování bezlepkové diety, po jejím znovuzavedení se problémy vrací. Léčba spočívá ve vyřazení lepku ze stravy, nemusí být však dodržována striktně, resp. celoživotně. Ukazuje se také, že lepek nemusí být v případě zažívacích problémů jediným viníkem. Silně zvažována je i spoluúčast tzv. **FODMAPs**, což je zkratka pro fermentovatelné oligo-, di-a monosacharidy a polyoly. FODMAPs se nachází v mnoha potravinách, příkladem je ovoce, zelenina, některé obiloviny, med, mléko a mléčné výrobky, luštěniny. Jejich vyřazení ze stravy přináší úlevu od gastrointestinálních potíží.

Má význam vyřadit lepek ze stravy „jen tak“?

Dodržování bezlepkové diety s vidinou pevnějšího zdraví nebo redukce hmotnosti je spíše otázkou diktátu současných výživových trendů než reálného přínosu.

- Recentní studie nepotvrzují **žádný zdravotní přínos bezlepkové stravy u zdravých osob**.

Jak již zaznělo, lepek je bílkovina, tudíž **bezlepkové potraviny jsou v porovnání s lepkovými chudší na bílkoviny**. Ne každému chutná všechno bezlepkové pečivo a další výrobky, jejich příprava je také technologicky

náročnější. Konzistence a vůně pečiva je jiná, bezlepkové pečivo je hutnější, drobivější. Zanedbatelná není ani cena za bezlepkové potraviny.

Jde to i s lepkem

Pokud jste přesto na vážkách a rádi byste bezlepkovou dietu dodržovali, zkuste to trochu jinak.

- Namísto vyloženě bezlepkových výrobků, především typu pečivo, oplatky, sušenky **vyzkoušejte celá zrna pšenice špaldy, více zařazujte oves, žito, ječné kroupy a přirozeně bezlepkové obiloviny**, jako je např. pohanka.
- Část obilovin můžete nahradit zeleninou a luštěninami.
- Zažívání prospěje i **vyřazení alkoholu, slazených nápojů a vysoce**

zpracovaných potravin.

- Přiměřeně **se hýbejte**, nepřejídejte se a v rámci možností se vyvaruje přemíry stresu a osvojte si relaxační techniky podle vlastních potřeb. **Psychická pohoda** je v případě gastrointestinálního traktu velmi důležitá, typickým příkladem je syndrom dráždivého tračníku. Lepšímu trávení napomáhá i pravidelný jídelní režim a konzumace jídla bez spěchu.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj informací: vlastní praxe (autorka je dietoložka, odbornice na výživu)

alergie na lepek bezlepková dieta celiakie FODMAP dieta FODMAPs lepek nesnášenlivost lepku strava bez lepku vliv stravy na zdraví vyvážený jídelníček vyvážený příjem živin zdravá střeva

---

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz