



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[O zdraví](#) 6. 6. 2017 | Hana Večerková

# Dietoložka: U řady lidí je bezlepková dieta póza

URL článku: [magazin/clanky/o-zdravi/Dietolozka:-U-rady-lidi-je-bezlepkova-dieta-pozas10012x10379.html](http://magazin/clanky/o-zdravi/Dietolozka:-U-rady-lidi-je-bezlepkova-dieta-pozas10012x10379.html)

Průjem, dávení, nechutenství, únava, úbytek na váze... Když lidé trpící celiakií, čili nesnášenlivostí lepku, vysadí dietu, mohou se dostat až do stavu úplného vyčerpání imunitního systému a také se u nich významně zvyšuje riziko vzniku nádorových onemocnění. "Pro ně není jiná léčba než důsledná celoživotní bezlepková dieta", říká dietoložka Karolína Hlavatá a odpovídá na další otázky:



**Kdo kromě celiaků musí ještě lepek bezpodmínečně vyřadit ze svého jídelníčku?**

Také lidé, kteří mají alergii na lepek nebo některou z bílkovin, obsažených v

obilném zrně. U nich to ale nemusí být na rozdíl od celiaků celoživotní záležitost.

## Jakého množství lidí se to týká?



**Lidí s alergií na lepek je u nás kolem jednoho procenta. A udává se, že jedno procento populace má celiakii.** To jsou ovšem jen ti diagnostikovaní. Jsou tu ale i lidé, kteří mají celiakii, ale nevědí o tom. **Problém je v tom, že čím je člověk starší, tím složitější je u něho toto onemocnění rozeznat.** U dětí se projevuje typickými zažívacími problémy, neprospíváním, hubnutím, ve starším školním věku je to únava, chudokrevnost, větší náchylnost k infekcím... Často se na celiakii přijde, když si dítě třikrát za sebou zlomí ruku. **Celiakie totiž způsobuje poruchu vstřebávání vápníku, takže jedním z doprovodných znaků je osteoporóza.** U dospělých je to těžší, protože příznaky jsou nespecifické, zahrnují deprese, bolesti svalů, zvýšenou únavu... Často jsou považováni za hypochondry, chodí od doktora k doktorovi, a ne vždycky se na celiakii přijde.

# Lidé vylučují lepek ze stravy dobrovolně. Dělají dobře?

**Pokud se dobrovolně zbavují té velké skupiny obilovin, která obsahuje lepek, tak se ochuzují o pestrost ve stravě, o možnost normálně se najíst, ale i o výživově cenné látky.** Nejde jen o pšenici, ale také o velice nutričně cenný oves, žito nebo ječmen. Bezlepkové obilniny, jako je amarant, kukuřice, rýže nebo quinoa, nemívají zpravidla tak vysoký obsah vlákniny a vitaminů skupiny B. **U řady lidí je bezlepková dieta póza, následují módní vlnu „Nejím lepek, jsem in“.** Velkou roli tady hraje také psychika. Když si řeknu, že mi tahle potravinu bude dělat špatně, tak mi špatně dělat bude. Je to stejné jako u mléka, když si člověk umane, že ho mléko zahleňuje, byť to není klinicky prokázané, tak ho zahlení. **Neexistují vědecké důkazy o tom, že by vyřazení lepku z potravy vedlo u zdravých lidí k nějakému prospěchu.**

## Ani u dětí?

Někteří rodiče považují lepek ve stravě kojenců za zlo, a nedávají jim kaše, aby je uchránili před celiakií. Je to přesně naopak. **Pokud nebudou dítěti dávat lepek, zvyšují mu riziko, že později získá celiakii, protože se s lepem nesešlo. Důležité je, aby se nezačalo ani moc brzy, ani moc pozdě.**

Obilné kaše obsahující lepek by se měly novorozencům zavádět mezi 4. a 7. měsícem věku, ideálně za současného kojení. Toto období je považováno za takzvaně senzitivní, protože v té době je tělo ochotné setkávat se s novými antigeny z různých druhů potravin, takže je nejodolnější, a účinek výživy je nejsilnější a nejtrvalejší. Navíc u malých dětí jsou gastrointestinální příznaky, jako průjemy nebo neprospívání, opravdu jasně viditelné: dítě dostane kaši – má potíže, takže se souvislost mezi stravou a prospíváním hned zjistí.

## Onemocnění spojená s lepkem

**Celiakie:** Chronické celoživotní onemocnění způsobené nesnášenlivostí lepku. Je to **autoimunitní onemocnění**, to znamená, že kontakt lepku se střevní sliznicí spustí reakci proti buňkám tenkého střeva. Nedá se úplně vyléčit, lepek je nutné ze stravy úplně vyloučit.

**Alergie na lepek:** Konzumace potravin s lepkem vyvolává **alergické reakce** (dýchací, kožní nebo zažívací), na rozdíl od celiakie ale nedochází k poškození střeva. Alergie nemusí být celoživotní, dá se léčit.

Kromě toho existují ještě **Dühringova dermatitida a Neceliakální glutenová senzitivita.**

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)