



# KDYŽ CHCI BEZPEČNĚ JÍST, ZAJDU SI DO LÉKÁRNY

TATO POTRAVINOVÁ ROVNICE PLATÍ PRO NEMÁLO PACIENTŮ S CELIAKIÍ ČI ALERGIÍ NA LEPEK V ZÁPADOEVROPSKÝCH ZEMÍCH UŽ DVACET LET. AVŠAK I U NÁS SE ČASEM MŮŽE STÁT GARANTEM, ŽE V LÉKÁRNÁCH NAJDOU BEZLEPKOVÝ SORTIMENT S PŘIDANOU HODNOTOU.

Lepek najdeme ve čtyřech druzích obilovin ze skupiny pšenovitých a jde o proměnlivou směs dvou bílkovin. Podle jedné z nich, gluteninu, se nazývá také gluten. Pokud vám toto slovo evokuje lepidlo, máte pravdu. Čím více lepku pšenice, žito, ječmen či oves obsahují, tím je z pohledu mlynářů a pekařů ta která obilovina kvalitnější, tím lépe mouka z nich vyrobená kyne a tím lépe pečivo z ní připravené po vydání z pece drží tvar.

Bohužel přibývá lidí, kteří mají celiakii nebo alergii na lepek. Ač se obě onemocnění v detailech liší, pro toho, kdo jimi trpí, je nejpodstatnější skutečnost, že musí držet přísnou bezlepkovou dietu. Klasické pečivo, koláče, dorty a buchty při ní už ochutná pouze očima, zato rýže, brambor, sóji, kukuřice, amaranthu, jáhlů, pohanky, ovoce a zeleniny, které jsou bezlepkové, si může užívat dosyta. Na takové omezení si pacienti zvyknou o to snáze a rychleji, o co silnější jsou žaludeční potíže, migréna, závratě, otékání kloubů, únava či precitlivělá kůže, objevující se poté, co se lepek do jejich těla dostane.

Daleko nepříjemnější je, že přítomnost lepku v těle, a tedy i uvedené potíže, mohou pociťovat, i když se lepku snaží vyhnout jako čert kříží. Potravinářský průmysl totiž jeho zdroje využívá v obrovské míře a doslova je cpe i tam, kde bychom něco takového nikdy nečekali: například do uzenin, těstovin, alkoholu, jogurtů, kukuřičných lupínků, kečupu či hořčice. Z návštěvy restaurace se tak stává dobrodružstvím, neboť ptát se pokaždé číšníka, co všechno dnes kuchař nastavil moukou, nedokáže každý.

Naštěstí přibývá věcí, jež život lidem s celiakií nebo alergií na lepek usnadňují. Téměř na každém potravinovém obalu najdou složení obsahu, takže se mohou dozvědět, jakým výrobkům se vyhnout. Sortiment bezlepkových potravin utěšeně roste, houstne i síť obchodů, kde je lze

koupit, a ačkoli to někoho možná překvapí, jsou k mání i v lékárnách. Má to své dobré důvody.

## BEZ VŠEHO, CO ŠKODÍ, JAK JEN TO JDE

Trend prodávat bezlepkové potraviny především v lékárnách souvisí s působením italské společnosti Nutrifree. Ta prodejem svých výrobků na místech, kam lidé chodí, když se chtějí efektivně a co nejdříve uzdravit, chce podtrhnout jejich charakter. Veškerý sortiment Nutrifree od pečiva a těstovin přes mouky a cereálie až po svačinky a sušenky spojuje vyprofilovaný model bezlepkového stravování. Ten se opírá nejen o bezpečnost a absenci lepku, ale i o naplňování takových kritérií, jako je kvalita, chuť, výživová rovnováha a používání bezpečných přirozených surovin, jako je například extra panenský olivový olej či celozrnná mouka.

Zkrátka, potraviny z produkce Nutrifree mají ambici být zcela v souladu s definicí zdravé výživy. Proto jsou některé dokonce bez mléka, sóji a vaječného bílku, aby obsahovaly geneticky modifikované suroviny, hydrogenované tuky, umělá barviva, konzervanty a chemická aromata. Samozřejmostí pro ty, kdo je vytvářejí, je neustálé sledování medicínských objevů a také konzumentů. Výrobní provozy, kde potraviny vznikají, jsou držiteli certifikátu ministerstva zdravotnictví a produkty je opouštějí v praktických baleních, přispívajících k čerstvosti a předcházení plýtvání.

Nyní už je jasnější, proč je zcela marný podnik hledat produkty, o nichž byla v tomto textu řeč, v běžném supermarketu. Svým charakterem se opravdu hodí jak do specializovaných prodejen, tak do lékáren. V těch je budou lidé s celiakií a alergií na lepek nacházet stále častěji.

inzerce



**NUTRI  
FREE**

## NUTRIFREE

Italské bezlepkové potraviny té nejvyšší kvality. Nutrifree přináší na český trh s bezlepkovými potravinami širokou nabídku pečiva, pekařských výrobků, mouk, těstovin, cereálií, sušenek a další speciality.

### ZDRAVĚ A CHUTNĚ

- BEZ LEPKU
- BEZ LAKTÓZY
- BEZ PŠENIČNĚHO ŠKROBU
- BEZ VAJEČ
- BEZ SÓJI
- S EXTRA PANENSKÝM OLIVOVÝM OLEJEM

Více informací na [www.nutrifree.cz](http://www.nutrifree.cz), [info@nutrifree.cz](mailto:info@nutrifree.cz)