Kvalitní bezlepková strava je v lékárně doma

Bezlepkové potraviny jsou v západoevropských zemích běžnou součástí sortimentu lékáren už více než dvacet let. V poslední době se tento trend šíří i u nás. Pro lidi s celiakií či alergií na lepek, pro které je nákup v běžném obchodě martyriem, je odborník schopný kvalifikovaně poradit s nákupem té které potraviny k nezaplacení.

Lepek je proměnlivá směs dvou bílkovin, gliadinu a gluteninu, jež se společně se škrobem nacházejí v endospermu některých obilovin. Podle gluteninu se lepek nazývá také gluten. Výraz lepek je odvozen od lepivosti, stejně jako gluten je latinsky lepidlo. Směs se vyskytuje ve čtyřech druzích obilovin ze skupiny pšenicovitých. Rozeznatelné jsou podle typického znaku, podélné rýhy na zrnu.

Lepek představuje hlavní bílkovinu ve všech typech pšenice, žita, ječmene a ovsa. Jeho obsah se i u jednoho druhu obilí může lišit, a to v závislosti na podmínkách, v jakých se obilí pěstovalo. Čím je obsah lepku větší, tím je obilovina z potravinářského hlediska považována za kvalitnější a výživnější; díky jeho většímu obsahu totiž těsto lépe kyne a pečivo je pružnější a po upečení dobře drží tvar.

Uniknout lepku není snadné

Lepek patří do skupiny potravinových alergenů. Lidé, kteří jsou na něj citliví, se potýkají s téměř identickými příznaky jako jedinci trpící celiakií. Rozdíly v příčinách, diagnóze a léčbě vyjadřuje tabulka.

Jedinců, kteří mají celiakii nebo alergii na lepek, přibývá. U celiakie se udává, že ji u nás má každý 200. až 250. člověk, což znamená, že celkový výskyt činí 40 až 50 tisíc. 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 přecitlivělá 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 maximálně vyhýbat. Potravinářský průmysl jej totiž využívá v obrovské míře a doslova jej sype 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 dobrodružství, neboť ptát se pokaždé číšníka, co všechno dnes kuchař nastavil moukou, nedokáže každý.

Přibývá však věcí, jež život lidem s celiakií nebo alergií na lepek usnadňují. Téměř na každém potravinovém obalu najdou obsahové

	Atopická („klasická“) alergie na lepek	Celiakie – imunitní nesnášenlivost lepku
Původ reakce	je zprostředkována protilátkami typu IgE* zaměřenými proti lepku	je zprostředkována zejména protilátkami typu IgA** a má autoimunitní charakter (imunitní systém při konzumaci lepku napadá tenké střevo)
Příznaky	svědění v ústech a krku, bolest žaludku, zvracení, průjem, nadýmání, rýma, dušnost, anafylaxe, kopřivka, ekzém aj.	průjem, nadýmání, poruchy vstřebávání živin, únava, neprospívání a poruchy růstu u dětí, zvýšená kazivost zubů, afty, chudokrevnost aj.
Nástup příznaků	rychlý: jednotky až desítky minut po konzumaci lepku	pomalý: hodiny až dny po konzumaci lepku
Kde se léčí	alergologie	gastroenterologie
Diagnostika	krevní nebo kožní imunologické testy	různá vyšetření střev, různé krevní testy
Trvání	nemusí být celoživotní, někdy dokonce sama odeznívá; častější v útlém dětství	je celoživotní, nezávisí na věku
Vyléčitelnost	je možné vyvolat toleranci organismu vůči lepku, a to zejména pomocí alergenové vakcinace	zatím není známa možnost úplného odstranění nemoci

** imunoglobuliny E*
*** imunoglobuliny A*

EDUKAFARM farmi news
ČASOPIS, KTERÝ SI VÁŽÍ VAŠICH ZNALOSTÍ. PRO ODBORNÍKY LÉKÁREN.

složení, takže se mohou dozvědět, jakým výrobkům se vyhnout. Návštěvu obchodu sice takový čtecí maratón značně protahuje, ale výsledek v podobě absence obtíží a příznaků alergie na lepek či celiakie za to stojí. Naštěstí pro postižené sortiment bezlepkových potravin utěšeně roste, houstne i síť obchodů, kde je lze koupit, a ačkoli to může působit překvapivě, jsou k mání i v lékárnách. Má to své dobré důvody.

Výroba bezlepkových potravin je velmi přísná záležitost

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.

Potraviny z produkce Nutrifree mají ambici být zcela v souladu s definicí zdravé výživy. Proto jsou některé dokonce bez mléka, sóji a vajec a je vyloučeno, 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 tyto potraviny vznikají, jsou držiteli certifikátu ministerstva zdravotnictví a produkty je opouštějí v praktických baleních, přispívajících k čerstvosti a předcházení plýtvání.

Svým charakterem se produkty Nutrifree do běžného supermarketu příliš nehodí, naopak doma jsou ve specializovaných prodejnách a lékárnách. Budou-li je i čeští pacienti s celiakií a alergií na lepek nacházet především v lékárnách stále častěji, má to nejen již uvedené důvody. Jde také o to, že pacient se na rozdíl od zdravého jedince musí daleko více zajímat o to, co každodenně konzumuje. A opravdu kvalitní informace může získat jedině od odborníka. Samotný lékárník pak může podrobnější informace o produktech a strategii společnosti Nutrifree získat na webových stránkách www.nutrifree.cz.

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 PŠENIČNÉHO ŠKROBU
- BEZ VAJEC
- BEZ SÓJI
- S EXTRA PANENSKÝM OLIVOVÝM OLEJEM

Více informací na **www.nutrifree.cz**, **info@nutrifree.cz**