



Znáte někoho, kdo nesmí konzumovat lepek, protože trpí nesnášenlivostí lepku? A víte, že na jednoho diagnostikovaného celiaka připadá až deset dalších, kteří o své nemoci „zatím“ nevědí? Prokouknout zdravotní problémy, kterými se projevuje citlivost na lepek, je sice komplikované, cesta ven však bývá spolehlivá. S odpověďmi vám pomůže kampaň na webovém portálu www.zitbezlepku.cz.

Jakmile vám lékař jednou oznámí, že máte celiakii nebo jinou podobu nesnášenlivosti lepku, jedno je jasné – do konce života budete muset dodržovat přísnou bezlepkovou dietu. Jedině ta totiž dokáže zcela odstranit všechny zdravotní potíže, které celiakům komplikují život. Co přesně ale taková bezlepková dieta obnáší?



*„Když se pacient dozví diagnózu celiakie, a to, že jediným lékem je přísná doživotní bezlepková dieta, tak má pocit, že se mu změnil svět. Ví, že musí vyřadit ze svého jídelníčku lepek, ale co bude jíst? Z počátku má pocit, že lepek je všude – těžko se mu vysvětluje, že to není tak hrozné, že stačí vyřadit pšenici, žito ječmen a všechno ostatní je přirozeně bez lepku. Určitě je to velká změna, protože právě výrobky s lepkem jsou přirozenou součástí našeho jídelníčku – takže musí zapomenout na běžné pečivo, chléb, těstoviny, zákusky, ale i hotová jídla jako jsou omáčky, knedlíky, smažená jídla. Je potřeba se nad svým jídelníčkem zamyslet a časem každý celiak přijde na to, že to není tak strašné,“ říká **Jitka Dlabalová ze Společnosti pro bezlepkovou dietu.***

Taková zásadní životní změna může v člověku v počátku vyvolat obavy, jak se stravovat. V dnešní době se však není čeho obávat. Na trhu je už plná škála kvalitních bezlepkových potravin, a to nejen v podobě různých směsí mouk, různých druhů pečiva, těstovin, sladkostí či slaných pochutin, čokoládových výrobků, ale i běžných produktů, jako je např. koření či zmrzlina, kde je třeba též sledovat přítomnost lepku.

„Je tedy potřeba získat dostatek informací, co do svého jídelníčku můžete zařadit, čemu se vyhnout a kde můžete vše nakoupit. Ale hlavně, jak poznáte, že potraviny jsou pro vás vhodné. Dnes, kdy platí povinnost poskytovat spotřebitelům informace o potravinách, je vše snazší. Lepek je alergen, a tak obiloviny obsahující lepek musí být ve složení vždy uvedeny. Je proto potřeba sledovat složení výrobků na obalech. Dostatek informací povede k tomu, že nebudete dělat dietní chyby, ale na druhou stranu si také nebudete ochuzovat zbytečně jídelníček víc, než je třeba. Lidem na bezlepkové dietě proto pomáháme, poskytujeme jim dostatek informací, aby se lépe zorientovali a poznali, že i bez lepku se dá žít plnohodnotný život,“ přidává své postřehy k obvyklým začátkům s dietou **Jitka Dlabalová**.





Je třeba se diety bát? „Rozhodně se není čeho bát. Nebudu lhát, že se mi při diagnóze celiakie v očích nepromítly všechny vzpomínky na úžasně mamčiny koláče a buchty. Bezlepková dieta má ten odstrašující dovětek „dieta“, ale v dnešní době se máme velmi dobře. Na českém trhu už je velký výběr a hlavně dobrá dostupnost. Na svém blogu www.celiaxmoni.cz se snažím fanouškům dokazovat, že lze připravit vřadě bezlepkové variantě opravdu cokoliv, jen to chce trošku zkušeností a trpělivosti, protože bezlepkové suroviny mají jiné vlastnosti než ty klasické. A přestože mám celiakii diagnostikovanou jen necelé 3 roky, zvládnou doma upéct výborný bezlepkový chléb, kynuté knedlíky nebo velikonočního beránka. A rozdíl vřadě chuti? Prostě nepoznáte. Vnímám, že za poslední dva roky se hodně změnil i trh, který nám napomáhá, a firmy investují do strojů, aby mohly oblíbené produkty přivést do bezlepkového života. Mojí diagnózou se změnilo prakticky všechno. Zajímám se více o kvalitu potravin, vybírám si, důkladně čtu složení a hlavně předávám své zkušenosti dál začínajícím nebo stávajícím celiakům. Díky celiakii dělám, co mě baví, cestuji, píšu recenze a spolupracuji se značkami, které mají smysl a dávají nám celiakům možnosti. Vydala jsem vlastní knihu, setkávám se se zajímavými lidmi a bojuji s předsudky o bezlepkové dietě. Dělám, co mě naplňuje, a to jen díky celiakii,“ shrnuje svůj postoj **Monika Menky, jejíž blog CeliaxMoni plný tipů a bezlepkových receptů je mezi celiaky hitem.**

Bezlepková dieta je jen nový přístup k plnohodnotnému životu pro všechny osoby trpící nesnášenlivostí lepku. Dnešní doba nabízí kvalitní plnohodnotné potraviny bez lepku, restaurace jsou povinny informovat o přítomnosti lepku, ale dodržování bezlepkové diety je především o vlastní důslednosti a pozornosti.



Zjistěte si více na www.zitbezlepku.cz.