

(NE)PŘÍTEL LEPEK

Přestože drtivé většině lidí lepek neubližuje, stal se obětí módní vlny stravování bez pšenice, k němuž se upínají mnohé celebrity. Samotné vyřazení lepku přitom nezaručí lepší zdraví ani úspěšné hubnutí. Že mnozí přísahají, že se bez něho cítí lépe? Příčinou bude spíše celková změna jídelníčku.

TEXT: VÁCLAVA KUNOVÁ

Jistě znáte nemálo lidí, kteří okolí přesvědčují o tom, že jim bezlepková dieta pomohla cítit se lépe, zhubnout, zbavit se únavy a nadýmání. A rozhodně nejde o pacienty s celiakií, přecitlivělostí na lepek ani syndromem dráždivého střeva. Řeč je o těch, které smetla módní vlna bezdůvodné bezlepkové diety, jejíž začátek patří už do minulého desetiletí. Z výzkumu stravovacího chování Američanů vyplývá, že se mezi rokem 2009 a 2014 ztrojnásobil počet lidí vyhýbajících se lepku. Přitom procento těch, u nichž je to nevyhnutelné, se konstantně drží kolem jednoho procenta populace.

Svoji roli v nárůstu popularity bezlepkového stravování jistě sehrálo mnoho celebrit, za nejvýraznějšího propagátora je považován tenista Novak Djoković. Ten dokonce vydal knihu nazvanou Naservírujte si vítězství, v níž slibuje za čtrnáct dní bez lepku „transformaci těla a života“.

NÁRŮST ENERGIE

Proč tolik lidí tvrdí, že se na bezlepkové dietě cítí lépe? Hlavním důvodem není pšeničná bílkovina, tedy lepek, ale celková skladba jídelníčku. Pokud byl někdo zvyklý konzumovat denně velké množství pečiva, koláčů, sušenek, sladkých cereálií a obědy řešil ve fast foodu, je pochopitelné, že se bude cítit lépe, pokud všechno tohle nahradí zeleninou, ovocem, ořechy a zdroji kvalitních bílkovin. Kouzlo spočívá už jen ve vyrovnanější glykemické křivce, protože výběr nutričně hodnotnějších potravin zabrání poklesům hladiny cukru v krvi. Člověk se cítí nabitý energií už jen z důvodu stabilnější glykemie.

K tomu můžeme připočítat lepší zásobení vitaminy, minerálními látkami a aminokyselinami, o vláknině ani nemluvě. Ta dokáže změnit mikrobiální osídlení střeva, čímž se zrychlí metabolismus a člověk může začít hubnout. K lepšímu se změní také nálada, protože serotonin se z velké části tvoří právě díky střevní mikrobiotě.

HUBNUTÍ BEZ ZÁRUKY

Jestliže ale někdo začne vyhledávat pouze potraviny s nálepkou „bez lepku“ a přitom bude volit průmyslově vysoce zpracované produkty, může místo hubnutí dokonce přibrat. Důvodem bývá vyšší glykemický index těchto potravin. Značná část přirozené bezlepkových potravin funguje na bázi rýže nebo kukuřice, které už samy o sobě inklinují k vyššímu glykemickému indexu. A když je ještě průmysl „vylepší“ extruzí nebo pufováním, udělá



ZDRAVĚJŠÍ MOUKA

- ▶ Bílá pšeničná mouka není jed, ale jíst ji nepotřebujeme, ani když jsme úplně zdraví. Z nutričního hlediska je však stejně nevhodná mouka rýžová nebo kukuřičná. Ty jsou v některých aspektech dokonce ještě horší.
- ▶ Pokud se chceme stravovat zdravě, dejme přednost pšenici špaldě, kamutu nebo pšenici freekeh. Tyto druhy pšenice, stejně jako žito, ječmen nebo triticales, sice lepek obsahují, ale mají bezpočet nutričních benefitů – vysoký obsah vlákniny, vitaminů, minerálních látek a fytonutrientů pro správný rozvoj střevní mikrobioty.
- ▶ Pokud skutečně lepek nesmíte, dávejte přednost rýži hnědé nebo divoké, zkoušejte pohanku, jáhly, amarant, quinoa nebo teff.

z nich dokonalého spouštěče přejídání. Z toho vyplývá, že bezlepkové neznamená automaticky zdravější. Více než 65 procent spotřebitelů tomu ale podle průzkumů věří, a proto se označení „bezlepkový“ často marketingově zneužívá.

POMOCNÍK PŘI PEČENÍ

Lepek (neboli gluten) je souhrnný termín pro bílkoviny v pšenici, žitu, ječmeni a triticales (to je kříženec mezi pšenicí a ječmenem). Žádoucí je hlavně při pečení. V momentě, kdy se mouka smíchá s vodou, lepek tvoří síť bílkovin dávajících elastické vlastnosti, které umožňují těstu kynutí a vznik typické struktury. Právě snaha získat mouku, která co nejlépe kyne, vedla k dlouhodobému šlechtění pšenice se stále vyšším obsahem lepku, jak ji známe dnes. Problémem této mouky však není lepek jako takový, ale spíše absence živin a dalších cenných látek.

Zatímco zdravý člověk si s trávením glutenu snadno poradí, při celiakii se spustí autoimunitní reakce. Organismus postiženého reaguje na bílkovinu lepek, jako by šlo o cizorodou látku. Onemocnění se projevuje zažívacími obtížemi, únavou, anemií, ale také zvýšeným rizikem dalších chorob.

Takto postižení musí vybírat z bezlepkových obilovin, jakými jsou rýže, kukuřice, pohanka, quinoa, amarant, teff a jáhly. Oves je přirozeně bezlepkový, ale bývá při zpracování kontaminován jinými obilovinami. Pokud tedy někdo nemůže lepek ani ve stopovém množství, musí hledat ovesné produkty se speciálním označením, které kontaminaci jinými obilovinami vylučuje.

Zatímco ještě před pár lety byli celiaci odkázáni na pár drahých produktů, v dnešní době už není žádný problém koupit pečivo, těstoviny, sušenky a další potraviny bez lepku. Výrobci reagují na zvýšenou poptávku a v některých supermarketech najdeme celé regály s bezlepkovými produkty. Stejně tak se činí prodejny zdravé výživy a e-shopy s potravinami. Tento trend je chvályhodný a umožňuje nemocným jíst kvalitně a pestře. Na druhou stranu zákazníci, kteří v restauracích vyžadují, aby bylo bez lepku úplně všechno, mohou skutečně nemocným ztěžovat život tím, že je potom leckdo považuje za další z řady bezlepkových pozérů. ●

ona@mfdnes.cz

Autorka je lékařka, která se specializuje na výživu a hubnutí. Přednáší, sestavuje recepty, píše vlastní kuchařky a články na webu rozumnehubnuti.cz