

Předsudky a mýty při bezlepkové dietě



Mýty o celiakii:

Negativní výsledky krevních testů zcela vylučují celiakii

U malého procenta lidí vycházejí testy falešně negativní. Jedná se o tzv. séronegativní celiakii. Při podezření na ni musí lékař nechat provést speciální histologické vyšetření bioptického vzorku sliznice tenkého střeva. Existují výjimky, kdy asi u 1% diagnostikovaných celiaků mohou být negativní i genetické testy.

Při bezlepkové dietě se tloustne

Pokud dojde k uzdravení sliznice, lidé často tloustnou, protože jsou zvyklí na větší přísun stravy, při kterém předtím nepřibírali. **Tloustnutí není způsobeno bezlepkovou dietou, ale nepoměrem mezi příjmem energie z potravy a výdejem energie při fyzické aktivitě.**

Při celiakii se hubne

Hubnutí vyvolává podezření na celiakii, především vlivem častých průjmů a nevstřebávání potřebných živin do organismu. Jestliže však postižený má místo průjmu zácpu, nehubne, výjimečně i přibývá na váze.

Po nasazení diety se hubnutí zastaví a většina lidí se během několika měsíců, případně 1-2 let, vrátí na původní váhu.

Bezlepková dieta je zdravá

Pro celiaky je bezlepková dieta celoživotní a nevyhnutelná, bez této diety by to mělo fatální následky.

Obecně řečeno **to, že jsme na bezlepkové dietě, ještě nemusí znamenat, že jíme zdravě, pokud konzumujeme sladkosti, tučná a slaná jídla.** Vždy je to o tom, co jíme a z čeho se skládá náš jídelníček.

Příprava bezlepkové stravy je časově náročná a složitá

To, že v našem jídelníčku vynecháme lepek, ještě neznamená, že je příprava pokrmů složitější a náročnější než kterákoli jiná. Je to o zvyku, každý začátek něčeho nového s sebou nese trochu složitosti, vyladování, zvykání si apod. Po určitém čase zjistíme, že bezlepkové pečení a vaření je pro nás samozřejmost, jakou dříve byla klasická lepková příprava pokrmů.

Občasné ochutnání lepkové stravy nevádí

Vždycky a za každých okolností u diagnostikovaného celiaka vadí. Je potřeba se vyvarovat i kontaminace lepkem, kterou sliznice tenkého střeva pozná. Dlouhodobé porušování diety může vést k vážným následkům.

Celiakie a alergie na lepek je to samé

Není, u celiakie je přítomno typické autoimunitní poškození sliznice tenkého střeva. Kdežto u alergie na lepek bývá reakce rychlá, většinou jsou projevy alergie vázány na trávicí ústrojí: nevolnost, křeče, průjem, mohou se objevit kožní či dýchací problémy. Zda se jedná o alergii na lepek, nebo celiakii, musí vždy rozhodnout lékař, a to ještě před nasazením diety.

U celiakie vždycky pomůže bezlepková dieta

Dodržování bezlepkové diety je nezbytné. Výjimky mohou existovat a někdy léčebný účinek aplikované bezlepkové diety nenastane (CNL). Důvodem může být vědomé nebo nevědomé porušování bezlepkové diety nebo jiná autoimunitní onemocnění napodobující celiakii. Další příčinou může být refrakterní celiakie. Je potřeba jednou do roka podstupovat kontrolní testy, abychom si byli jisti, že bezlepková dieta zabrala a celiakie je v klidovém režimu.

Celiakie je dětská nemoc

V žádném případě, **celiakie může být diagnostikována kdykoliv, a to i v pozdějším věku**

Z celiakie se vyroste

Bezlepkovou dietu je třeba dodržovat do konce života. Současná medicína toto onemocnění neumí definitivně vyléčit. Při dodržování bezlepkové diety však všechny příznaky celiakie vymizí, výsledky krevních testů i biopsie jsou stejné jako u zdravých.

Pokud je při kontrolním vyšetření krev v pořádku, už nemusím dietu držet

Kontrolní krevní vyšetření ukazuje na správné dodržování bezlepkové diety, nikoliv na to, že nemoc už nemám. Naopakje **potřeba dál správně dodržovat dietu.**

Vladěna Halatová

Vyzkoušejte následující bezlepkové recepty:

Borůvkový cheesecake

Korpus: 100 g másla, 10 g slunečnicových semínek, 50 g vlašských ořechů, 150 g bezlepkových piškotů

Náplň: 500 g tvarohu v alobalu, 4 lžíce medu, 100 g borůvek (mohou být i mražené nebo zavařené), 4 lžíce smetany ke šlehání (33 % tuku), 100 g másla

V mixéru rozmixujeme máslo, piškoty, slunečnicová semínka a vlašské ořechy v jemnou pastu. Tuto pastu rukama rozprostřeme na dno dortové formy a dáme na 8 minut zapéct do trouby na 180 °C. Po vytažení z trouby necháme korpus vychladnout. Vyšleháme tvaroh, smetanu, med, máslo a borůvky v jemný krém. Na vychladlý korpus rozetřeme borůvkový krém a vložíme do chladničky vychladit. Borůvkový cheesecake ozdobíme ovocem dle možností a chuti.

Dýňová bábovka

150 g másla, 300-350 g dýně (nastrouhané na hrubém struhadle), 1 lžíce skořice, 3 vejce, 150 g moučky, 1 vanilkový cukr, 300 g bezlepkové samokypřicí směsi, špetka soli, 4 lžíce oleje

Nejprve nastrouháme dýni, pokapeme ji olejem a necháme odležet. Celá vejce vyšleháme s cukry a rozpuštěným máslem do pěny, přidáme nastrouhanou dýni s olejem a opatrně přimícháme mouku se solí a skořicí. Touto směsí naplníme bábovkovou formu, kterou jsme vytřeli olejem a vysypali bezlepkovou moukou. Pečeme při 180 °C asi 45 minut.

Tato bábovka je i 4. den krásně vláčná a po vytažení z mrazáku má pořád svoji původní chuť i konzistenci.

Jahelný dezert

100 g uvařených jáhel, 250 g polotučného tvarohu (v alobalu), 10 g rozmixovaných vlašských ořechů, 1 lžíce medu, 150 g bílého jogurtu bez škrobů, voda (na uvaření jáhel), dle libosti ovoce, čokoláda, ovocná šťáva na dochucení

Jáhly spaříme vařící vodou, aby se vytratila hořkost, a uvaříme je. V míse vyšleháme jogurt, tvaroh, med a ořechy. Jakmile jáhly vychladnou, přimícháme je k tvarohové směsi. Dochutíme ovocem, nastrouhanou čokoládou a kapkou ovocné šťávy.

Sýrové tyčinky

150 g bezlepkové směsi, 50 g bezlepkové samokypřicí směsi, 125 g másla (z chladničky nerozpuštěné), 100 g zakysané smetany bez škrobů

Na posypání a potřeni:sýr eidam (30%), 1 vejce, (mák, kmín, mletá paprika...)

Z bezlepkových směsí, másla a zakysané smetany vypracujeme těsto a necháme v chladničce 2 hodiny odležet. Potom těsto vyválíme na ½ cm silný plát, posypeme nastrouhaným sýrem po celé ploše a jemně přejedeme válečkem, aby se sýr přichytil k těstu. Rádýlkem vykrajujeme obdélníčky, které potřeme rozšlehaným vajíčkem, případně dle chuti můžeme ještě posypat mákem nebo kmínem. Pečeme asi 10-15 minut při 170 °C.