

## Alergie na lepek

*Napsala: Jana Vašáková*

O tom, že se stále více lidí potýká s alergií na lepek, svědčí rostoucí nabídka bezlepkových potravin na našem trhu a také osvěta, jež se šíří v médiích. Žít s takovýmto „defektem“ již není v dnešní době tak složité. Stačí, když se naučíte číst tzv. mezi řádky a pokusíte se přizpůsobit svůj režim potřebám vašeho těla.

### Co je to lepek a jaký má vliv na zdraví

Lepek (gluten) je rostlinná bílkovina uložená především na povrchu pšeničných zrn. V žitě se tyto rostlinné proteiny označují jako sekalin, v ječmeni hordein, v ovsu avenin. Během mletí mouky dochází k oddělení jednotlivých částí obilného zrna. Bílá část zrna, ze které se vyrábí světlá mouka, obsahuje 70 % škrobu a 30 % bílkovin (lepku). Aby mohly žaludeční šťávy gluten lépe strávit, je zapotřebí aktivovat enzym ptyalin, jenž pomáhá štěpit obilné škroby a oddělí bílkoviny. V případě, že je lepek ve střevech špatně snášen, může mít negativní vliv na střevní sliznici. Tím se naruší regulace a střevní stěna začne propouštět nestrávené bílkoviny, lepek, mléčnou bílkovinu a kasein do krve. Vytvoří se tak hleny, kterých se organismus zbavuje různými způsoby. Budťo projdou krevním řečištěm do lymfy, odkud se vyloučí ven z těla, nebo se usazují na žilních nebo cévních stěnách, v nosní dutině nebo na reprodukčních orgánech. Nesnášenlivost lepku se může projevit alergií na lepek, celiakií nebo Duhringovou dermatitidou.

### Příznaky a projevy alergie na lepek

- průjem
- zvracení
- svědivá vyrážka na pokožce (především na loktech, kolenou, hýždích a ramenech)
- křeče
- únava
- bolest kloubů
- výrazné hubnutí

### Bezlepková dieta

Bezlepková dieta, jak už sám název napovídá, znamená vyloučit ze svého jídelníčku všechny potraviny obsahující lepek. Což je v dnešní době polotovarů a stravování v restauracích vcelku obtížné. První věc, kterou by se měl člověk alergický na lepek naučit, je číst informace o obsahu na obalech potravin. Obsah lepku v potravinách kontroluje státní zemědělská a potravinářská inspekce. Bezlepkové potraviny jsou označeny buďto logem s přeškrtnutým klasem, nebo slovně „přírodně bezlepkové“. Všimněte si také přídatných látek vyznačených na obalu, lepek obsahují E: 150, 620, 621, 622, 623, 624, 625, 965, 1100, 1400, 1401, 1402, 1403, 1404, 1405, 1410, 1412, 1413, 1414, 1420, 1421, 1422, 1440, 1442, 1450. Bezlepkové potraviny můžete koupit na internetu, v lékárnách, ve specializovaných obchodech, ale také v supermarketech a hypermarketech ve speciálním oddělení. Více užitečných informací včetně receptů, se dozvíte na [www.bezlepkovadieta.cz](http://www.bezlepkovadieta.cz).

### Potraviny obsahující lepek

- pšeničná, žitná a ovesná mouka
- ječmen, špalda a kamut
- kroupy, krupice a ovesné vločky
- pečivo vyrobené z mouky obsahující lepek (chléb, rohlíky, housky, dalamánky a preclíky)
- cukrářské výrobky (dorty, zákusky, piškoty, sušenky, oplatky, palačinky, plněné čokolády apod.)
- těstoviny a knedlíky vyrobené z mouky obsahující lepek
- výrobky z bramborového těsta s moukou obsahující lepek, krupičná a ovesná kaše
- uzeniny s moukou obsahující lepek (salámy, párky, buřty apod.)
- polévky zahuštěné jíškou, s těstovinami, kroupami nebo krupicí
- omáčky zahuštěné moukou obsahující lepek
- strouhankové obaly na řízky apod.
- nápoje (pivo a lihoviny)

### **Potraviny bez obsahu lepku**

- proso (jáhly) a pohanka
- rýže, kukuřice a luštěniny
- sója a amaranth
- svatojánský chléb
- quinoa (merlík chilský)
- maso a ryby
- mléko a vejce
- ovoce a zelenina
- ořechy, kokos a jedlé kaštany
- kakao a čistá čokoláda
- med
- tuky a oleje
- čistá černá káva a vína
- základní koření

### **Přečtěte si také:**

[Žaludek](#)

[Potravinová intolerance](#)

[Zdravý životní styl](#)

### **Video:**

[Nakopněte vaše mozkové buňky jídlem](#)

### **Stáhněte si:**

[E-kniha „Nejlepší dietní jídelníčky“](#)



© Napsala Jana Vašáková  
Odbornice na zdravou výživu

Email: [vasakova@mindsoft.cz](mailto:vasakova@mindsoft.cz)

[www.mujevztah.cz](http://www.mujevztah.cz) [www.mamdepku.cz](http://www.mamdepku.cz) [www.mujkouc.cz](http://www.mujkouc.cz) [www.mezdravi.cz](http://www.mezdravi.cz)

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.