



## Kdy lepek může způsobit vážné nemoci a kdy naopak může ublížit bezlepková dieta? I o tom diskutovali odborníci v Praze

Praha (25. 11. 2015)

**Vědci, lékaři, odborníci i pacienti diskutovali v Praze o lepku a jeho vlivu na zdraví člověka. Jejich přednášky si nenechalo ujít na 150 lidí, kteří zamířili do budovy Akademie věd ČR. Seminář nazvaný *Bezlepková dieta: Léčebné využití a nové potravinové zdroje* organizovali pracovníci Mikrobiologického ústavu AV ČR v rámci výzkumného programu AV ČR *Potraviny pro budoucnost*, který je součástí Strategie AV21.**

Pšenice je jednou z prvních domestikovaných plodin a lidstvo ji zná už asi deset tisíc let. Její dědičná informace je šestkrát větší než lidská. Spolu s rýží a kukuřicí tvoří trojici nejdůležitějších plodin. Pěstuje se na 220 milionech hektarů, a to ve všech světadílech kromě Antarktidy. V současnosti je známo na pět tisíc odrůd pšenice.

O pšenici se ale nemluví jen v dobrém. V poslední době přibývá lidí, kteří se jí naopak vyhýbají. Nejde jen o celiaky, kteří nesnášejí lepek (gluten), tedy zásobní bílkovinu pšenice, nebo o pacienty s potravinovou alergií na pšenici. Podle prof. MUDr. Heleny Tlaskalové-Hogenové z Mikrobiologického ústavu AV ČR se v některých zemích stala bezlepková dieta hitem, módou, která má zlepšit zdraví. *„Podle některých zpráv ji například v USA dodržuje až 20 procent všech obyvatel. Z bezlepkové stravy se tak stává dobrý byznys. Přitom zatím nebyla publikována žádná vědecká studie, která by prokázala její prospěšnost u zdravých lidí nebo potvrdila zlepšení sportovních výkonů.“*

Od roku 2012 se začal v medicíně používat pro nově definovanou chorobu pojem neceliakální glutenová sensitivita. Do této kategorie patří lidé, kteří sami přišli na to, že ačkoliv nemají celiakii ani alergii na lepek, potraviny vyrobené z pšenice, ječmene a žita jim způsobují zdravotní problémy. Bezlepková dieta jim někdy pomůže zbavit se trávicích obtíží, pálení žáhy, bolestí břicha, poruch spánku, vyrážek či brnění končetin. Podle MUDr. Ivy Hoffmanové z Fakultní nemocnice Královské Vinohrady lékaři dosud neví, co těmto lidem vlastně pomáhá: *„Nevíme, zda je to absencí samotného lepku nebo nelepkových součástí zrna, placebo efektem či změnou jídelníčku.“* Podle lékařky by ti, kdo chtějí držet bezlepkovou dietu, měli znát i její rizika: *„Takováto strava je chudší o vlákninu a o vápník. Člověku, který se ji rozhodne držet, tak mohou chybět některé důležité živiny. Proto je potřeba, aby se lidé o jídelníčku poradili s lékařem nebo nutričním terapeutem. Pokud někdo usoudí, že by jeho zdravotní potíže mohl způsobovat lepek, měl by u něj lékař nejprve vyloučit pomocí jednoduchých sérologických testů (vyšetření krve) celiakii a potravinovou alergii. A to je možné jen v době, kdy dotyčný lepek ještě jí,“* dodává lékařka.

Podle prof. MUDr. Jiřího Nevorala z Fakultní nemocnice v Motole přibylo ve světě za několik desítek let i diagnostikovaných celiaků: *„Tuto nemoc má jeden člověk ze sta. Dříve to byl jeden člověk z jednoho až tří tisíc.“* Nárůst je podle odborníka ovlivněn i lepšími diagnostickými metodami. Zjistit celiakii včas je důležité. Jde totiž o autoimunitní onemocnění, kdy si tělo vyhodnotí lepek jako nepřítele. Reakcí je zánět s mnoha komplikacemi. Jedinou možností léčby je dodržovat do konce života bezlepkovou dietu.

Dříve se celiakie považovala za dětskou nemoc. Dnes se ví, že může propuknout v každém věku. U dospělých není diagnostika snadná, a proto mnoho z nich ani neví, že celiakii mají. Příznaky jsou totiž proměnlivé a často nesouvisí se zažívacím traktem, jak potvrzuje prof. Nevoral: „*Jen jeden dospělý ze sedmi má klasické příznaky celiakie. Většinou jsou postiženy různé orgány, které si lékaři s celiakií vůbec nespojí. Celiakie může souviset například i s anémií, depresemi, neplodností, některými onkologickými onemocněními nebo s osteoporózou,*“ vysvětluje lékař.

Toto onemocnění je pro pacienty i ekonomickou zátěží. „*Celiaci se i dnes musí potýkat například s tím, že bezlepkové potraviny jsou drahé,*“ říká Ing. Blanka Rubínová ze Sdružení celiaků ČR. „*Celiaci utratí průměrně o tři tisíce korun více, než lidé, kterým lepek nevádí. A i když je výběr bezlepkových potravin mnohem širší než v minulosti, najít jídelnu či restauraci, kde se vaří bezlepkově, není snadné,*“ potvrzuje ing. Rubínová a dodává, „*maminky zůstávají doma a vaří pro dítě, rodina tak přichází o jeden plat a dostává se často na okraj životního minima. Mnohdy mají potíže i lidé v zaměstnání, třeba když jedou na služební cestu. Naprostá většina jídel v restauracích totiž obsahuje stopy lepku.*“

I této problematice se budou podle prof. Tlaskalové-Hogenové věnovat odborníci i příští rok: „*Na jaře na seminář naváže setkání u kulatého stolu. Probírat se budou nejen problémy celiaků, ale i legislativní opatření, která by jim mohla zjednodušit život.*“

Jak uzavírá prof. Ing Jaroslav Doležel z Centra strukturní a funkční genomiky rostlin ÚEB AV ČR a koordinátor výzkumného programu *Potraviny pro budoucnost*, přesně to je cílem Strategie AV21: „*Koordinace výzkumných aktivit mezi ústavu Akademie věd a partnery programu přispěje k lepšímu využití výzkumného potenciálu České republiky a k zajištění produkce dostatek kvalitních a bezpečných potravin.*“

**Ing. Radoslava Kvasničková**

projektová manažerka

**Centrum strukturní a funkční genomiky rostlin**

**Ústav experimentální botaniky AV ČR  
Šlechtitelů 31, 783 71 Olomouc-Holice**

+420 585 238 701

[kvasnickova@ueb.cas.cz](mailto:kvasnickova@ueb.cas.cz) <http://olomouc.ueb.cas.cz/>