

Pšeničná mouka (například běžné světlé i tmavé pečivo) spolu s bílým cukrem se nejvíce podílí na vzniku degenerativních nemocí. Lepek se definuje jako bílkovina v moučném prášku obilného zrna vzniklá po odstranění škrobu a je škodlivá pro osoby, které tuto látku nesnášejí.

Lepek - civilizační alergen

Nejznámější druhy a výrobky z obilovin jsou pšenice, žito, ječmen, oves, rýže, kukuřice, jáhly, špalda nebo zelené zrno (nezralá a pražená špalda), bulgur, kamut, kuskus, amarant, quinoa. Pšenice, ječmen a žito obsahují lepek. Oves má stravitelnější druh lepku a existuje i bezlepková varianta. Lepek se objevil v nově pěstovaných obilninách asi před 10 000 lety a podle archeologických nálezů způsobuje zdravotní obtíže již od dob, kdy ho začali lidé jíst. Pšenice podle východní medicíny má sice jisté pozitivní regenerační vlastnosti a dříve měla i méně lepku, ale průmyslovým zpracováním, genetickou modifikací a nadměrnou konzumací (lidé jedí běžně pšenicí v pečivu a chlebu ráno, případně i večer) se snášenlivost pšenice snižuje. Jakákoliv lehčí intolerance lepku se může vyskytovat téměř u každého druhého člověka. Celiakie se považuje za geneticky podmíněné autoimunní onemocnění, kterým trpí stále více lidí (u nás 1 %, ale nediodagnostikovaných může být až 10× více) a lze ho zařadit mezi civilizační nemoci.

Škody na těle způsobené lepkem a pšenicí

Uvádí se, že 99 % všech pšeničných výrobků a mouky pochází z vyšlechtěné hybridní trpasličí a vůči škůdcům odolné a úrodné pšenice. Obsahuje 80 % škrobů, které se vstřebávají rychleji než bílý cukr. V současné době se lepek nachází kromě pečiva i v těstovinách, dresincích, omáčkách, instančních polévkách a müsli. Lepek je návykový a zvyšuje chuť k jídlu. Narušuje vstřebávání minerálů jako vápník a železo, což vede např. k osteoporóze. Nebezpečí konzumace lepku spočívá ve větším riziku rakoviny trávicího traktu. Ale nejen to. Pšenice zvyšuje krevní cukr a poškozují slinivku, která musí vyrábět stále více inzulínu ke snížení hladiny krevního cukru, který se mění na nebezpečný tuk, usazující se v oblasti břicha a vedoucí k obezitě, cukrovce a zánětům.

Nedokonalým zpracováním lepku ve střevě vznikají nerozštěpené fragmenty, které aktivují střevní imunitní systém. Vlivem vyvolaného zánětu dochází k poškození sliznice tenkého střeva. Zánět bohužel probíhá dosti skrytě a většina nemocných není správně diagnostikována. (Viz Syndrom zvýšené propustnosti střeva, kniha [Zánět-skrytý zabiják](#).)

Kromě pšenice takto organismus reaguje tedy i na žito a ječmen, kde je ale lepku méně. U ovsa se provádí výzkum, nakolik jej lze nebo nelze konzumovat. Většinou se odborníci přiklání k názoru, že oves je nutné po individuálním zvážení buď vyloučit nebo omezit na velmi malé množství.

Poškození střevní sliznice může způsobit už velmi malé množství lepku - 0,1 gramu (1/48 krajíce pšeničného chleba). Například v běžné porci těstovin se nachází 7 gramů lepku, v krajíci pšeničného chleba kolem 5 gramů. Výraznější projevy - průjem, nadýmání a hubnutí - postihují jen kolem 30 procent nemocných, často nemusí mít vůbec obtíže spojené se zažíváním.

Problémy s lepkem

K hlavním příznakům, kdybychom měli myslet na problémy s lepkem, patří poruchy stolice, zažívací obtíže, nedostatek vitaminů a minerálů, bolesti, chronická únava a slabost, kožní nemoci, úbytek svalstva, otoky, hormonální poruchy, neplodnost, cukrovka 1. typu, opakované afty, záněty, revmatismus, poruchy psychické.

Intolerance lepku je často spojena s nesnášenlivostí kaseinu nebo s laktózovou intolerancí (většina mléčných výrobků), neboť poškozené klky sliznice tenkého střeva neuvolňují enzym laktázu, rozkládající mléčný cukr. Při stoprocentním dodržování bezlepkové a bezmléčné diety se střevní klky během šesti měsíců zregenerují.

z knihy David Frej, [Zánět - skrytý zabiják, Eminent 2015](#)