

Ačkoli někteří lidé řadí bezlepkovou stravu mezi nejnovějšími módní vlnu, existuje několik dobrých důvodů, proč omezovat konzumaci lepku.

Zdravotní obtíže způsobené lepkem

Za prvé, skupina proteinů nacházejících se v pšenici, ječmenu, žitu a ovsu může vyvolat alergické reakce ve významné části populace a je velmi škodlivý pro lidi s celiakií.

Za druhé, lepek může způsobovat latentní alergickou reakci v mnohem větší část populace, až u 60 procent. K alergické reakci se vztahuje chronický zánět, jakož i jiné vedlejší účinky, například retence tekutin, záněty dutin, bolesti hlavy a deprese. Bohužel souvislost s potravinami nemusí být znatelná a zřejmá, často opožděná až o několik dnů, v závislosti na stravě a zánětlivá reakce pokračuje v nezmenšené míře tak dlouho, dokud se konzumují potraviny vyvolávající alergickou reakci.

Ačkoli jiné běžné alergeny, jako jsou kasein (nachází se v mléce) mohou též způsobit chronický zánět, [lepek je hlavním viníkem potíží, zejména zažívacích u mnoha lidí](#) . Ať už máte alergii na lepek či celiakii, nebo lepek je příčinou zdravotních obtíží nebo se chcete stravovat zdravěji , zde jsou některé z potravin, které můžete do stravy zařadit.

Obilniny bez lepku

Přestože pšenice, některé druhy ovsa, ječmen, žito a tritikale (pšenice křížená s žitem) obsahují lepek, mnoho obilí je bezlepkové. K nim patří kukuřice, jáhly, kukuřičná kaše, rýže, tapioka a méně běžných obilnin: například arrowroot (mouka z třtinové mouky), amarantu a čiroku (quinoa). Pohanka má vztah k pšenici a lepku, ale neobsahuje ho, pokud není smíchána s jinými výrobky obsahujícími lepek.

Mnoho bezlepkových obilnin je ale zpracováno na linkách, kde se zpracovává lepek. Pokud je to možné, zkontrolujte, zda na obale je uvedeno, že může obsahovat stopy lepku. Lepek se může nacházet i v dalších méně známých bylinách jako bulgur, kamut, špalda, což jsou různé druhy pšenice a je třeba se vyhnout.

Vyhnete se ovsu, pokud není bezlepkový, pivo, cereálie a ostatní obilné výrobky potenciálně obsahující lepek.

Ořechy a semena jsou bez lepku

Ořechy a semena přidávejte do stravy (pokud nemáte na některé druhy alergií) a pokud nejsou zpracována na stejné lince jako obilniny obsahující lepek. Zkuste bio arašídy, stejně jako ořechy: mandle, lískové a vlašské ořechy. Zaveďte do stravy zdravá semena jako je len a quinoa. Ačkoli quinoa je odborně vzato obilnina, používá se jako základ do polévek, k dušenému masu, do salátů a dalších pokrmů.

Maso a ryby jako zdroj bílkovin

Některé maso a ryby jsou též kvalitním zdrojem bílkovin. Dávejte přednost bílému masu jako je kuřecí, krůtí, sladkovodní ryby a zvěřina. Dejte si pozor na průmyslově upravované kusy masa a ryb, zejména ve strouhance, obsahující pšeničnou mouku a tím lepek.

Ovoce a zelenina pro zdraví

Ovoce a zelenina jsou vynikající způsob, jak jíst zdravě a zároveň se vyhnout lepku. Máme na mysli čerstvé, zdravé produkty. Zpracované potraviny a polotovary obsahují málo vitaminů a minerálů.

[O lepku pojednává též tento článek.](#)