

# NIELEN CHLEBOM BY MAL BYŤ ČLOVEK ŽIVÝ

: BEZLEPKOVÁ DIÉTA NIE JE VHODNÁ NA CHUDNUTIE, ALE AK VYNECHÁTE CHLIEB A PEČIVO, SCHUDNETE

**L**epok jesť musíme – konštatuje väčšina ľudí, ktorých sa opýtate čokoľvek o pšenici či lepku. Ale prečo? Neexistuje totiž pádny dôvod. Naopak, dôvodov, prečo ho nejесť, je oveľa viac.



Tibor Antony, výživový poradca

## Menej je niekedy viac

Konzumácia lepkových obilnín, zvlášť pšenice, za posledných 50 rokov vzrástla. Poviete si: chlieb predsa jedli aj naši predkovia... Ale keď sa pozrieme hlbšie do histórie, dostaneme sa až k paleolitickej diéte (takáto krátkodobá diéta môže viesť k úprave krvného tlaku, glukózovej tolerancii a úprave lipidov v krvi aj u zdravých jedincov). Vtedy zistíme, že tá je úplne bez zŕn, a teda prirodzene bezlepková. **Ak budeme hodnotiť obdobie pred povedzme sto rokmi, zistíme, že chlieb sa tam síce jedol, ale v akom množstve?** Vtedy sa pieklo doma tak raz za týždeň, sladké koláče možno raz do mesiaca. A dnes? Na raňajky si dáme kvasnicový chlieb so šunkou, na desiatu koláčik, na obed cestoviny alebo mäso s múkou zahustenou omáčkou a knedľou

z bielej „prázdnej“ múky. Po obede si doplníme kalórie nejakým rožkom, a aby toho nebolo málo, večer zjeme pizzu s kamarátni a zalejeme ju pár pivami.

## Nielen chlebom je človek živý

„Chlieb sa dnes pečie v pekárňach predovšetkým so zreteľom na jeho ekonomickú efektivnosť a zisk. Väčšina takto produkovaného pečiva sa vyrába procesom zvaným „chorleywoodova chlebová procedúra“, v ktorej sa používa 15- až 20-násobne viac potravinárskeho droždia,“ hovorí výživový poradca Tibor Antony. „Kým tradičný chlieb ho obsahoval asi len 0,1 %, dnešné chleby ho zo svojho objemu obsahujú až 2,4 %. Takéto veľké množstvo droždia umožňuje „nabobtnanie“ cesta za 30 až 60 minút. V porovnaní s tradičným pomalým kvasením pomocou kvásku, používanom ešte z čias z pred 2. sv. vojny, ktoré by malo trvať minimálne 6 hodín.“

Mnoho ľudí si myslí, že rozdiel medzi droždím (kvasnice) a kváskom neexistuje. „Mýlia sa. Priemyselné droždie je umelo vypestované a obsahuje iba jeden druh baktérií (saccharomyces cerevisiae, čiže pивné kvasinky), ktoré sú výsledkom tzv. alkoholového kvasenia. Kvások obsahuje viac druhov kvasných baktérií a je výsledkom mliečného kvasenia. Priemyselne vyrábaný chlieb zvy-

čajne obsahuje veľké množstvá prídavných látok (e-čiek), napríklad E282 - propionát vápenatý,“ hovorí výživový poradca.

## Lepok a choroby s ním spojené

Lepok (glutén) je zmes bielkovín, ktorá sa prirodzene vyskytuje v niekoľkých obilninách (pšenica, žito a jačmeň). U citlivých ľudí, ktorí väčšinou majú predpoklady ku chorobám spojeným s lepkom (poruchy imunity, genetická záťaž), sa môže stať, že imunitný systém rozpoznáva lepok či iné proteíny z obilnín ako

## ROZDIEL MEDZI DROŽDÍM (KVASNICE) A KVÁSKOM JE VEĽKÝ

cudzorodú látku a začne proti nej útočiť. Gény pre zvýšené riziko citlivosti k lepku dnes má až 40 % populácie! Avšak nie u všetkých sa niektorá z foriem choroby vyvinie.

Glutén sa spája tiež s ďalšími chorobami. Veľmi opatrní by mali byť zvlášť ľudia citliví na glutén, u ktorých sa vďaka zvýšenej priepustnosti čreva môžu vyvinúť ďalšie autoimunitné choroby. Urtikária, ekzém, lupienka a ďalšie kožné choroby sú dôkazom, že lepok (či zdravé črevo) môže hrať rolu v ďalších chorobách. Poruchy štítnej žľazy, diabetes 1. typu či neplodnosť sú ďalšie z možných spojitosť.

## Lepok a obezita

„Vzhľadom na množstvo ľudí, ktorí u nás v Naturhouse od roku 2010 schudli (je to približne 3500 ľudí), môžem s istotou vyhlásiť, že veľká časť z nich sú milovníci chleba a pečiva,“ hovorí výživový poradca. **Na druhej strane nemôžeme z dnešnej epidémie obezity viniť lepok.** Nadmerný príjem múčnych produktov už by však vinníkom byť mohol.

Hovorí sa, že bezlepková diéta nie je vhodná na chudnutie. Nie, nie je. Ak biele pečivo nahradíte škrobovými zmesami a kupovanými chlebmi, ktoré sú sacharidmi preplnené. Často v takto spracovaných výrobkoch nájdete ešte aj veľké množstvo cukru a tuku. Jedna štúdia však dokázala, že ak vezmete lepok zo stravy potkanov, budú mať o 22 % tuku menej a až o 33 % menej viscerálneho tuku (hlavné nebezpečenstvo pre kardiovaskulárne choroby). Bezlepková diéta môže tiež znížiť množstvo tuku bez toho, aby došlo k zníženiu množstva prijatého jedla a upraviť glykemickú odpoveď na jedlo, čím sa zníži oxidačný stres. Komerčná diéta bez lepku nebola zostavená ako „diéta“ z pohľadu kalórií, ale ako špeciálna diéta pre chorých ľudí.

„Problém je, tak ako vždy, v nás, v našej nevedomosti a nenormálne sa zrýchľujúcom spôsobe života, ktorý aj tak vedie iba k chorobám a postupnému zániku všetkého živého na zemi. Tzv. Homo sapiens sedí na konári a je mu dobre, rehoce sa všetkému a pritom si spokojne pili konár sám pod sebou. Ups, zabudol som povedať, že ešte jednou rukou sa stíha venovať svojmu smartfónu. Namiesto toho by si mal konečne priznať - ako povedal Sokrates - Scio me nihil scire (Viem, že nič neviem) a poslušne a hlavne s pokorou sa vrátiť k podstate, k matke Zemi, ktorá ho živí, povedal na záver Tibor Antony

:JANA VARGOVÁ

