

# Kde se lepek vyskytuje?

## Jednoduché potraviny

- |             |                |                             |
|-------------|----------------|-----------------------------|
| • Cerálie   | chléb a pečivo | dorty, koláče               |
| • Kekry     | muffiny        | oves v důsledku kontaminace |
| • Palačinky | preclíky       | kamut, trikále              |
| • Sušenky   | těstoviny      | vafle                       |

## Některé neočekávané potraviny – nemusí obsahovat lepek pokaždé, ale dost často

- |  |                                       |                           |
|--|---------------------------------------|---------------------------|
| • Alkohol  | bonbony                               | instantní bramborová kaše |
| • Bujony v kostce  | hovězí, kuřecí nebo zeleninové kostky |                           |
| • Krabí tyčinky  | kukuřičné lupínky a chipsy            |                           |
| • Míchaná vajíčka v restauracích / na mnoha místech do nich přidávají palačinkové těsto/ |                                       |                           |
| • Omáčky, kečup, grilovací omáčky a další ochucovadla                                    |                                       |                           |
| • Suché a pražené ořechy   | uzeniny, lančmíty                     | veganské náhrady masa     |
| • Vitamínové přípravky   |                                       |                           |

## Aditiva a konzervační látky

- |   |                             |                      |
|---|-----------------------------|----------------------|
| • Barviva, dextriny, maltodextrin   | diglyceridy                 | emulgátory           |
| • Enzymy  | glukozový sirup             | glyceridy            |
| • Modifikované potravinářské škroby   |                             | náhražky tuku        |
| • Potravinářský škrob   | prášky do pečiva            | přírodní ochucovadla |
| • Pšeničný škrob  | stabilizátory               | škrob                |
| • Umělá barvi, va   | karamelová barviva, aromata |                      |
| • Kořenící přípravky  |                             |                      |
| • kyselina citronová /může být vyráběna fermentací z pšenice, kukučice, melasy nebo řepy/ |                             |                      |

## Některé nepotravinové zdroje

- léčivé přípravky, doplňky stravy, bylinné přípravky
- modelovací hmota a barvy
- obličejové a kosmetické přípravky

## Pokud nemám celiakii, v čem je problém?

Setkávám se s mnoha klienty, kteří přímo tuto diagnózu nemají potvrzenou, ale trpí mnoha problémy, včetně kožních – ekzémů, akné...

## Děsivá pravda o lepku

- s lepkem je spojeno více než 55 druhů onemocnění
- odhadem u 99% lidí, kteří mají buď celiakii, nebo přecitlivělost na lepek, není tato diagnóza nikdy zjištěna
- až 30% lidí evropského původu nese gen pro celiakii, který je vystavuje vysokému riziku zdravotních problémů, které jsou spouštěny lepkem
- nedávná studie publikovaná v prestižním časopise gastroenterology porovnávala 10000 vzorků odebraných jedincům před 50 lety se vzorky lidí odebraných v dnešní době a zjistila přitom, že výskyt celiakie se zvýšil o 400%
- studie prováděná v letech 1969 až 2008, sledující 30000 pacientů s celiakií a nediodagnostikovanou celiakií/ která byla odhalena v průběhu studie/ a

přecitlivělostí na lepek, zjistila, že v každé z těchto skupin byla významně vyšší úmrtnost než u účastníku, na které neměl lepek vliv