

SOUČASNÉ TRENDY VE SPECIÁLNÍ VÝŽIVĚ



Ocenění pro bezpečkovou pekárnu Liška

Ve čtvrtek 24. října proběhla ve velkém sále Národního zemědělského muzea v Praze na Letné odborná konference s názvem Současné trendy ve speciální výživě. 2. ročník pořádal Spolek pro zdravou výživu, z.s., odborným garantem akce byl Výzkumný ústav potravinářský Praha, v.v.i. (VÚPP). Na akci vystoupili přední odborníci z řad lékařů, výzkumných pracovníků a spolupracujících odborníků. Konference se zaměřila na témata související se speciální výživou např. při potravinových alergiích, intoleranci na laktózu, při bezpečkové dietě a dalších. Nad konferencí převzali záštitu ministr zemědělství Ing. Miroslav Toman, CSc. a radní pro hl. m. Prahu Mgr. Milena Johnová.

Konference se zúčastnilo 102 zájemců (mj. nutričních terapeutů, lékařů, zástupců potravinářských firem, patientských organizací a státní správy, studentů, maminek a dalších). Setkání s odborníky si všichni velmi chválili, přednášky byly odborné, ale přesto srozumitelné a každý si našel to svoje téma. Po každé přednášce následovala řízená diskuze, kterou vedla zkušená moderátorka Zuzana Hodková, zájemci kladli dotazy pomocí mobilní aplikace.

K nejzajímavějším tématům patřily přednášky MUDr. Ivy Hoffmanové, Ph. D. ze 3. lékařské fakulty Univerzity Karlovy „Celiakie a bezpečková dieta“ a závěrečná přednáška RNDr. Bc. Zuzany Šmídové, Ph. D. a Ing. Jany Rysové z Výzkumného ústavu potravinářského Praha, v.v.i. s informacemi na téma „Praktické aspekty bezpečkové výživy“, které zmínily i novinky v oblasti bezpečkové diety, pekárenských bezpečkových výrobků a léku na celiakii. V rámci

konference byla představena i úplně nová kniha Ivy Hoffmanové „Celiakie“, která si klade za cíl podat ucelený pohled na toto autoimunitní onemocnění zejména pro širokou lékařskou veřejnost, ale i pro další zájemce.

Mezi partnery konference patřila i Bezpečková pekárna Liška, která k ochutnávce nabídla široký sortiment bezpečkového pečiva. Bezpečková pekárna Liška má své sídlo v obci Rábí u Sušice, peče již mnoho let z vlastního kvasu a poctivých kvalitních surovin. „Nabízíme různé druhy chleba, bandurů, rohlíků, dalačáků, vek, závinů, koláčů a dalších druhů slanečného i sladkého pečiva“, vyjmenovává pekař Jiří Liška. Potravinářská komora udělila Bezpečkové pekárně Liška v tomto roce cenu za inovativní výrobek roku a to za bezpečkový bochník Šumavy a Liškovy sýrové krekry.

Celiakie je celoživotní autoimunitní onemocnění, které postihuje zhruba 1 % světové populace a které se může objevit v jakémkoliv věku. Celiakii vyvolává u geneticky disponovaných jedinců konzumace lepku – komplexní bílkoviny obsažené v zrnech pšenice, ječmene, žita (a v menší míře i v zrnech ovsa). Klinické projevy celiakie jsou neobvykle pestré a zahrnují jak potíže střevní (průjem, nadýmání, bolesti břicha, ale i zácpa) tak mimostřevní. Celiakii lze správně lékařsky diagnostikovat jedině tehdy, dokud jedinec konzumuje stravu bez omezení lepku. Diagnostika je založena na vyšetření specifických protilátek v krvi nemocného a je doplněna biopsií vyšetřením tenkého střeva.



Ochutnávky zdravých pokrmů



Vítězné krekry

Dle současného stavu poznání je jedinou možnou a bezpečnou léčbou celiakie bezlepková dieta. Musí být celoživotní a úplná (striktní). Jedině tak vede k vymizení obtíží a redukuje dlouhodobé komplikace celiakie, jakými jsou osteoporóza, chudokrevnost, neurologické komplikace, poruchy reprodukce, kardiovaskulární potíže aj. Bezlepková dieta znamená naprosté vyloučení obilovin obsahujících lepek – tj. pšenice, ječmene, žita.. Kromě toho je třeba odstranit i potraviny, ve kterých může být lepek obsažen v méně zjevné podobě. Obiloviny obsahující lepek totiž bývají součástí řady potravinářských výrobků jako složka nebo jako přídatná látka k vylepšení textury, vlhkosti, chuti a trvanlivosti. Bezlepkovou dietu musí provázet též bezlepkový režim – tj. soubor opatření zamezujících sekundární kontaminaci potravin bezlepkových.

Tímto se bezlepková dieta v pravém slova smyslu – tedy v léčebném smyslu – odlišuje od diety s omezením lepku, ke které v současnosti bez lékařské indikace inklinuje i řada osob bez celiakie a ostatních chorob vyvolaných obilovinami. Bezlepková dieta je založena na konzumaci celého spektra přirozeně bezlepkových potravin a konzumaci certifikovaných, speciálně upravených bezlepkových potravinářských výrobků (jakými jsou moučné směsi, chléb, pečivo, sušenky, těstoviny, knedlíky, pizza).

Potravinářský průmysl neustále zlepšuje sortiment a kvalitu bezlepkových výrobků, které již dosahují nutriční hodnoty srovnatelné s potravinami vyrobenými z tradičních obilovin. Řada potravinářských výrobců například fortifikuje bezlepkové mouky a těsto přidáním vlákniny či vitaminů a minerálních látek. Bohužel cena bezlepkových potravinářských výrobků je stále

neúměrně vysoká. Uvádí se, že bezlepkové výrobky jsou (v závislosti na jejich typu a lokalitě nákupu) 2 až 5krát dražší než jejich běžné alternativy obsahující lepek.

Podle legislativy jsou jako bezlepkové označovány výrobky s maximálním obsahem lepku 20 mg/kg ve stavu nabízeném spotřebiteli. Osoby s bezlepkovou dietou musí pečlivě vybírat potraviny a sledovat obaly výrobků, protože lepek může být jako kontaminace obsažen i ve výrobcích, kdy bychom ho normálně nečekali.

Výzkumný ústav potravinářský zpracovává přehled vhodných a nevhodných potravin pro bezlepkovou dietu a věnuje se i rizikovým potravinám, ve kterých spotřebitel může očekávat obsah lepku. Zabývá se problematikou povinného značení na obalech výrobků v rámci Nařízení 1169/2011 a dobrovolného preventivního značení typu „může obsahovat stopy lepku“ a jeho dopadu na celiaky.

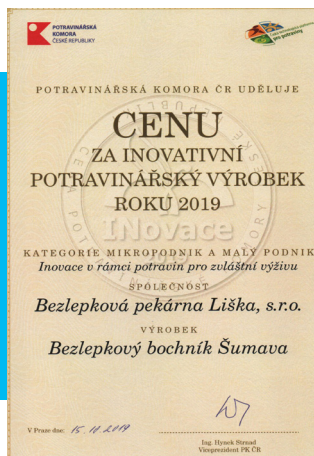
VÚPP dále komentuje konkrétní příklady výrobků a jejich obsah lepku stanovený ELISA metodou se specifickými protilátkami proti gliadinu. Ústav udržuje a dlouhodobě rozvíjí Databázi bezlepkových potravin (www.potravinybezlepku.cz), do které jsou pravidelně vkládány další výrobky analyzované na obsah lepku.

Abstrakty a prezentace vybraných přednášek najdete na www.potravinnyprotebe.cz.

Mgr. Helena Kavanová
Výzkumný ústav potravinářský Praha, v.v.i.
Centrum transferu technologií



Moderovaná diskuse



Certifikát pro bezlepkovou šumavu