

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, dextryny, 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 celiakií, 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 lepkiem 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 lepkiem
- 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 nedagnostikovanou 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