

# Mouku hledají i v hranolkách nebo kečupu

Lidé trpící celiakií mají často problém vybrat si v jídelnách pokrm, který by jim neublížil. A když už najdou, zaplatí za jídlo víc než ostatní

MARTIN TRÖSTER

**Jízni Čechy** – Na první pohled to jsou lidé, kterým nic nechybí. Veselí, občas smutní, se svými radostmi a starostmi. Jenže stačí, aby snědli třeba obyčejný rohlík. A výrazně se jim přitíží.

Celiaci. Jedinci, jejichž organismus přemrštěně reaguje na přítomnost bílkoviny, konkrétně lepku, v těle.

Ve Sdružení jihočeských celiaků, o. s. (SJC), které takto nemocné lidi z Jihočeského kraje dává dohromady a pomáhá jim překonávat jejich prozatím nevyléčitelnou chorobu, je v současnosti více než 160 rodin celiaků s jedním, ale třeba také třemi nemocnými. Kromě nich je ale i mnoho celiaků, kteří o sdružení neví nebo se nechťejí zapojit.

Jedinou možností, jak se vyvarovat zdravotních komplikací, je pro všechny takto nemocné přísné dodržování bezlepkové diety.

Jenže důsledně se vyhýbat jídlům, která neobsahují běžnou „lepkovou“ mouku anebo škrob z ní, není zvláště pro děti školního věku nikterak jednoduché.

Své o tom ví Šárka Dudová z Českých Budějovic. S manželem vychovává dvě dcery a šestnáctiletého syna Honzu. Právě on musí bezlepkovou dietu dodržovat.

„Do mateřské školy jsme mu denně nosili stravu na celý den, kterou mu pak kuchařky ohřívaly. Bezlepkovou dietu Honzovi nevařili ani v jídelně základní školy. Tam nebyla dokonce ani možnost ohřátí jídla přineseného z domova, proto se syn vždy najedl až po návratu domů.“ popsala Šárka Dudová.

Když Honza povyroste a ve

## BEZLEPKOVÁ DIETA V ČÍSLECH

**165** rodin, v nichž je jeden, ale třeba i tři nemocní, kteří musejí dodržovat bezlepkovou dietu, je členem Sdružení jihočeských celiaků

**100 000**

lidí trpí podle odhadů odborníků celiakií v celém Česku; více než tři čtvrtiny lidí z tohoto počtu přitom o své nemoci ještě neví

**6** jídelen při mateřských, základních i vysokých školách v kraji nabízí celiakům bezlepkové jídlo

**4** až 10krát více zaplatí celiaci podle průměrných propočtů za jídlo oproti lidem, kteří nemusejí dodržovat bezlepkovou dietu

Zdroj: Sdružení jihočeských celiaků

škole mu začalo odpolední vyučování, musel pauzu na oběd trávit se svými spolužáky v jídelně.

„Jenže se na ostatní jen díval, jak jedí, neboť mu škola neumožnila ani si jídlo donést z domova a ve škole jen ohřát. Vše nakonec vyřešila ochotná paní učitelka a družinářky, které mu ohřívaly donesené jídlo v námi dodané mikro-

vlnné troubě.“ doplnila Šárka Dudová. Situace se zlepšila až s Honzovým přestupem na gymnázium, kde vedoucí kuchařka neviděla v přípravě bezlepkové stravy problém.

Bohaté zkušenosti v tomto směru má i Anna Gebeltová z Českých Budějovic. Dlouho trpěla zdravotními obtížemi, aniž by věděla, jaká nemoc je způsobuje. Až důkladné zdra-

vozní vyšetření ukázalo, že jedinou pomoc pro vitální seniorku představuje právě bezlepková dieta.

„Důsledně sleduji každý potravinářský výrobek a je až neuvěřitelné, kde všude se lepek vyskytuje.“ řekla Anna Gebeltová. „Lepek obsahuje i výstavní bonboniéru, kečup nebo zmrzlina.“ doplnila pro příklad.

Když se vydá na cesty, má s sebou vždy bezlepkový chléb nebo sušenky. Přijde-li čas oběda anebo chuť na sladké, nastává ale problém. „Mohu srovnávat přístup v některých hotelech a restauracích. Někdy na vás obsluhující personál při požadavku bezlepkového jídla udělá udivený obličej, a tak si objedná například jen vařené brambory a salát.“ vyprávěla Anna Gebeltová. „A když jsem si chtěla dát zmrzlinu, třeba v Dačicích a Jindřichově Hradci se prodavačky odmítly podívat, jestli ta, kterou prodávají ve vaničkách, je bez lepku. Naopak v luxusní kavárně v Mikulově číšník zmrzlinové vaničky ve vitřině doslova přeházel, aby zjistil, že je zmrzlina bez lepku. Přístup je prostě v lidech.“ doplnila Anna Gebeltová.

Tato slova potvrzuje i předsedkyně SJC Marie Škopková. „Žádný zákon nebo vyhláška nenařizuje, že by ve školních jídelnách museli dětem s bezlepkovou dietou vařit dietní jídlo. Vše závisí na přístupu provozovatele školy.“ sdělila Marie Škopková.

Dospělí to podle ní mají snazší. Při výběru jídla v kantýně či pohostinství dokáží snáze rozlišit, zda to které jídlo skutečně lepek neobsahuje. Ale děti jsou odkázány buď na dietní pokrm ve školní jídelně, anebo stravu donesenou z domova.

I dospělí celiaci však s rozlišováním vhodných a nevhodných pokrmů mají často problém. „Je nutné si dávat pozor třeba i na kuře s bramborem.“ v restauraci ho kuchaři přelíží takzvanou univerzální hnědou omáčkou. Ta se ve většině případů připravuje z polotovarů. a tak obsa-

huje pšeničnou mouku a škrob, v nichž je i lepek.“ uvedla pro příklad Marie Škopková. Stejně je to s hranolkami, které, aby více krupaly, někteří výrobci na povrchu obalují moukou. Tabu pro celiaky představují v restauracích i veškerá jídla v trojbalu – smažený řízek, sýr. Dále knedlíky, těstoviny nebo omáčky.

Celiaci se ale shodují v tom, že mnohé už se mění k lepšímu. „V Budějovicích už existují jídelny, kde se dá najíst zdravě.



V nich si oběd vybere i my, celiaci.“ potvrdila Anna Gebeltová. „Bezlepkové potravinářské výrobky začínají být dostupné v běžných supermarketech, a ne jen v prodejních zdravé výživy.“ oceňuje Šárka Dudová.

To, s čím se celiaci budou potýkat vždy, je ale cena bezlepkových surovin. Ta často několikanásobně převyšuje částku, kterou prodejci účtují za běžné potraviny.

I proto chtějí zástupci SJC iniciovat jednání s představiteli českobudějovického magistrátu i Krajského úřadu Jihočeského kraje. „Jde nám o to vytvořit jednotnou koncepci přípravy bezlepkových jídel alespoň pro děti. Když už není možné, aby v duchu této diety vařili ve všech školních jídelnách, mohla by se pro tento účel například v Budějovicích vyčlenit jedna vývařovna, z níž by se rozvážela jídla do všech škol ve městě. Všem za přiměřenou cenu.“ popsala svou vizi Marie Škopková.