

Je lepek v potravinách škodlivý pro naše zdraví?

V současné době se často setkáváme s otázkou bezpečného stravování. Spousta slavných i méně slavných osobností doporučuje striktní bezpečkovou dietu. V opozici proti nim stojí vědecké studie, které nepotvrzují jakoukoli škodlivost lepku. Vyhýbání se lepku je prostě kontroverzní téma plné otazníků. Podívejme se na možná neprávem odsuzovaný lepek blíže.

Co je to lepek

Lepek neboli gluten je směsí dvou bílkovin gliadinu a glutenu, které se vyskytují v tzv. endospermu (vnitřní část semínka) některých obilovin jako pšenice, žito nebo ječmen.

Mezi obilovinami zaujímá díky svým vlastnostem jedinečné postavení pšenice. Zprv je její endosperm dostatečně křehký a vhodný pro zpracování do podoby krupic a mouk, zadruhé lze z pšeničných zrn poměrně snadno odstranit klíček i obalové vrstvy a získat tak endosperm velmi čistý (světlá, bílá mouka) a zatřetí pouze pšenice obsahuje v endospermu bílkoviny, které jsou schopny tvořit specifický pružný a tažný lepek.

Z hlediska potravinářského využití má největší význam pšenice obecná (*Triticum aestivum* L.). Jedná se o základní a nejrozšířenější surovinu pro výrobu pekařských mouk. Vedle škrobu hrají při pekárenském zpracování pšeničných mouk zásadní roli dvě frakce bílkovin endospermu, prolaminu a gluteliny (gliadin a glutenin). Při hnětení pšeničné mouky s vodou se získává pružný a tažný hydratovaný gel-lepek, který je kritériem pekařské jakosti pšeničné mouky (v praxi se stanovuje a posuzuje pružnost, tažnost a bobtnavost lepku). Lepek slouží jako složka, která zajišťuje pružnost a gumovost těsta, což je žádoucí zejména u pekárenských výrobků. Ostatně o této vlastnosti napovídá už i jeho název “glu-ten”, který vznikl z anglického – “glue-like” v překladu “jako guma” či “gumový” (též lepidlo, lepkavý).

Vlastnosti lepku přímo ovlivňují kvalitu těsta a finálního výrobku (struktura, nakypření, objem). Obsah těchto bílkovin se běžně pohybuje v rozmezí 10-15 %, za pekařský standard se považuje obsah 12 %. Z ostatních obilovin (žito, ječmen, oves) v zásadě podobný gel vyprat nelze. Z výživového hlediska jsou důležité rozpustné nízkomolekulární bílkoviny pšenice, albuminy a globuliny, s vyrovnaným poměrem obsahu esenciálních a neesenciálních aminokyselin. Ve srovnání s ostatními obilovinami má pšenice obecná nízký obsah vlákniny a vitamínů.

Poruchy tolerance lepku

Konzumace potravin obsahujících lepek je u většiny lidí přijímána bez jakýchkoliv obtíží. Existují však lidé nemocní celiakií a lidé, kteří mají zvýšenou citlivostí na lepek (alergie).

Celiakie představuje velmi závažné celoživotní autoimunitní onemocnění, které se týká asi jednoho procenta naší populace. Celiakie má různé projevy, zpravidla poruchy gastrointestinálního traktu, ale ve vzácnějších případech i jiné zdravotní potíže. Jedinou léčbou je v tomto případě dodržování přísné bezpečkové diety, která vede k úplnému vymizení klinických příznaků i obnově poškozené střevní sliznice.

Bezpečkovou dietu v případě celiakie je třeba dodržovat celoživotně. Ze stravy se musí eliminovat všechny potraviny obsahující lepek. Podle evropských pravidel na označování potravin je povinností výrobce přítomnost lepku zvýraznit přímo ve složení a tím odlišit lepek či surovinu obsahující lepek viditelně od ostatní složek.

Alergie na některé složky obilovin různého typu se týkají několika procent populace. Klinické příznaky těchto alergií jsou rozmanité a různě závažné a nemusejí vždy znamenat nutnost celoživotní striktní bezlepkové diety, jako je tomu v případě celiakie.

Vzhledem k tomu, že celiakie se může též objevit v dospělosti a počet těchto pacientů v současné době stoupá, je vhodné v případě výše uvedených příznaků v předchozí části kapitoly vyhledat lékaře, který by případnou alergii na lepek vyvrátil, nebo potvrdil.

Oves je někdy považován za obilovinu, která může být, pokud není kontaminována jinými obilovinami (pšenicí, žitem nebo ječmenem) celiaky tolerována. Zdá se však, že tento názor není dosud dostatečně prokázán, a proto se zodpovědná nutriční terapie řídí zásadou, že oves do jídelníčku celiaků rovněž nepatří.

Zdravý člověk, který netrpí výše uvedenými nemocemi a příznaky, může lepek konzumovat bez obav. **NEGATIVNÍ VLIV LEPKU NA ZDRAVÍ NIKDY NEBYL PROKÁZÁN.** To znamená, že úplné vyloučení lepku z jídelníčku nepřináší zdravému jedinci žádný prokazatelný benefit.

(Ing. Irena Michalová, podle materiálů vydaných SČS - <http://www.konzument.cz/publikace/jak-pozname-kvalitu.php>, aj.)