

# GLUTEN – LEPEK - TEKOUĆÍ STŘEVA – vliv na naše zdraví

**Léčba každého pacienta s chronickým onemocněním by měla začít utěsněním střeva a obnovením bakteriální flóry.**

Jedním z mnoha faktorů, které mohou vést ke střevnímu průsaku, je **gluten = lepek** a všudypřítomný **glyfosát**, který je účinnou látkou **herbicidu Roundup vyráběného obřím koncernem Monsanto.**

Každý, kdo se o tato témata zajímá, ví, že Roundup je nejčastěji používaný herbicid pro ničení plevelu. Pro jeho velmi nebezpečné vedlejší účinky je jeho používání zakázáno ve většině států světa. Pouze EU povoluje jeho používání a to zejména ve východních částech EU.

Roundup je pouze obchodní název. Bohužel v dnešní době glyfosát je součástí mnoha přípravků pod jiným jménem. Nutno pečlivě vždy prostudovat složení přípravku.

Roundup obsahuje ve značném množství i další, našemu tělu velmi nebezpečné látky, jako:

- Isopropylamine salt of glyposate (jako účinná látka)
- The ethoxylated talloeamine surfactant
- Related organic acids of glyphosate
- Isopropylamine (ve značném množství)
- Polyoxyethylene alkylamine (CAS # 61791-2)
- Acid blue FD&C Blue (CAS #3844-45-9)
- 1,4-dioxane (350 ppm) - **karcinogen, o kterém je známo, že způsobuje destrukci jater, ledvin, plic a mozku**

**Destruktivní síla glyfosátu nejen narušuje a ničí střevní bakteriální flóru, ale především ničí stěnu střeva (tenké střevo). Účinnost ničení je srovnatelná s ničením stěn střeva působením lepku.**

**Tekoucím střevem se do krevního oběhu dostanou i nežádoucí toxické látky, které nás postupně zničí, způsobí nám řadu chronických onemocnění. Většina tzv. nevléčitelných nemocí se dá vyléčit pouze po utěsnění tekoucích střev !!!**

Tekoucí střevo je spojeno se zvýšením hladiny látky v krvi zvané **zonulín**. **Tato látka ZONULÍN nacházející se v krevním oběhu, je schopna zničit všechny**

**ochranné bariery, které zamezují, aby se nežádoucí látky jako: toxické látky, víry, bakterie a paraziti nedostali do chráněných orgánů, zejména do mozku.**

Tekoucí střevo nám můžou způsobit například i paraziti (např. Candida apod.), stres, pasterizované mléko nebo některé druhy bakterií.

Největší podíl na tekoucím střevě má však **GLUTEN = LEPEK.**

V dnešní době slyšíme o glutenu celkem často, ale víme vlastně, co to je? Gluten je bílkovina, která se nachází v některých obilovinách, jako je pšenice, ječmen, žito a oves. Pro mnoho lidí může být gluten problém a způsobovat nejrůznější zdravotní potíže. Proto je důležité vědět, kde se gluten nachází a jak se mu vyhnout. Je to složitá směs proteinů, která se skládá z gliadinu a gluteninu. Gluten je zodpovědný za pružnost a lepivost těsta, což pomáhá těstovinám a pečivu udržet svůj tvar, ale pro naše tělo je destruktivní !!!

Pro mnoho lidí je gluten kontroverzním tématem. Všichni lidé se s ním potýkají ve větší či menší míře. Projevuje se alergií nebo intolerancí. Glutenová alergie je extrémně závažné onemocnění, které může mít fatální následky. **Glutenová intolerance, známá také jako celiakie,** je autoimunitní onemocnění, které způsobuje, že tělo nevhodně reaguje na gluten, což může způsobit vážné zdravotní problémy.

Pro lidi trpící na onemocnění související s glutenem je nutné vyřadit z jídelníčku všechny potraviny, které obsahují gluten. To znamená, že musí být velmi opatrní s pečivem, těstovinami, muesli, sladkostmi a nápoji. **U většiny lidí jsou projevy mírnější, ale z dlouhodobého hlediska je gluten velmi škodlivý pro všechny lidi !!!**

## **Kde najdeme gluten?**

Gluten se nachází v mnoha potravinách, které konzumujeme každý den. Zahrnují:

### **Pšenice**

Pšenice je nejčastější zdroj glutenu. Nachází se v řadě potravin, jako jsou chléb, pečivo, croissanty, těstoviny, krupice a pšeničný sirup.

## Ječmen

Ječmen obsahuje méně glutenu než pšenice, ale stejně může způsobit potíže. Ječné výrobky zahrnují ječmenovou kávu, pivovarský slad a některé druhy chleba.

## Žito

Žito obsahuje podobné množství glutenu jako ječmen. Najdeme ho v chlebu, rohlících a pečivu.

## Oves

Oves sám o sobě neobsahuje gluten, ale bývá často kontaminován z ostatních zdrojů, jako jsou pšenice a ječmen. Pokud chcete zařadit do jídelníčku oves, hledejte potraviny, které jsou **bezlepkové**.

## Alternativy k náhradě glutenu

Pro lidi s alergií na lepek či celiakii existuje řada alternativ, které mohou vyřadit zdroje glutenu z jídelníčku. Mezi nejoblíbenější patří rýže, bezlepkové mouky (např. rýžová, kukuřičná, pohanková, quiniová) a hlavně ovoce a zelenina. Další velmi dobrým zdrojem bílkovin, které neobsahují gluten, jsou luštěniny (fazole, čočka, cizrna), semenáče a ořechy.

Pokud člověk s celiakii konzumuje lepek, jeho tělo spustí autoimunitní reakci, která poškozuje výstelku tenkého střeva. Střevo následně ztrácí schopnost správně absorbovat živiny z potravy, což tělo dává najevo typickými příznaky, jako jsou **zažívací potíže, bolesti hlavy a nevysvětlitelný úbytek hmotnosti**. **Jediným způsobem, jak poškození zabránit, je přísné dodržování bezlepkové diety !!!**

[Zahraniční výzkum](#) prokázal, že pokud máte celiakii a konzumujete i jen malé množství lepku, poškození střev bude pokračovat bez ohledu na přítomnost nebo nepřítomnost příznaků.

## Na čem byste měli postavit bezlepkový jídelníček?

### Základní potraviny

- Ovoce
- Zelenina

- Obilniny a pseudoobilniny bez lepku – rýže, jáhly, kukuřice, pohanka, amarant
- Luštěniny všeho druhu
- Brambory bez dalších přísad
- Čistá výseková masa
- Čerstvé mléko a neupravované mléčné výrobky
- Vejce

## **Doporučované bezlepkové potraviny**

### **Rýže**

- Neloupaná, bílá, parboiled
- Rýžové burizony bez přidaného lepku
- Instantní kaše bez přidaného lepku
- Rýžová mouka
- Rýžové vločky
- Rýžové těstoviny
- Rýžový papír

### **Proso (jáhly)**

- Jáhly
- Jahelná mouka
- Jahelné vločky
- Jahelné a prosné instantní kaše bez přidaného lepku

### **Pohanka**

- Pohanka zelená, hnědá, lámanka, drť
- Pohanková mouka
- Pohankové těstoviny
- Pohankový křehký chléb bez lepku
- Pohankový chléb bez přídavku mouky s obsahem lepku
- Pohankové křupky
- Instantní pohanková mouka bez přidaného lepku

### **Amarant**

- Zrno amarantu
- Nať amarantu

- Amarantová mouka
- Amarantové těstoviny
- Sušenky z amarantu bez přidaného lepku
- Amarantové křupky bez přidaného lepku

## Quinoa

- Zrna quinoj
- Quinoová mouka

## Luštěniny

- Fazole suché – všechny druhy; fazole předvařené, fazole sterilované ve slaném nálevu
- Čočka hnědá, červená a zelená; čočka předvařená, čočka sterilovaná ve slaném nálevu
- Hrách suchý zelený, žlutý, loupaný i neloupaný; předvařený hrách
- Cizrna beraní (římský hrách)
- Sója a výrobky z ní:
  - Sójové boby, sójové vločky, sójová mouka (hladká, hrubá, plnotučná, odtučněná), sójová krupice
  - Sójové maso neboli sójový extrudát s logem bez lepku
  - Sójové boby pražené (alaburky, sójové oříšky)
  - Tofu
  - Sójové mléko bez přídavku potravin s lepkem (trvanlivé, sušené), sójový jogurt (bez lepku), sójová smetana (bez lepku)
  - Sójové klíčky (čerstvé i sterilované)
  - Sojanéza (sójová majonéza) bez lepku
  - Sójová omáčka (pouze tamari)
  - Mungo (vigna zlatá) – zelená sója, vařená, naklíčená

### **PŘEČTĚTE SI TAKÉ**

**Monika alias Celiaxmoni: Při celiakii držte dietu opravdu striktně!!**

## Kukuřice

- Kukuřičná mouka
- Kukuřičná krupice
- Kukuřičná instantní kaše bez přidaného lepku
- Kukuřičné těstoviny

- Kukuřičný křehký chléb
- Kukuřičné perličky
- Kukuřičný chléb
- Kukuřičné lupínky bez lepku
- Extrudovaná kukuřice
- Kukuřičná strouhanka bez lepku
- Kukuřičné zrno
- Kukuřičná polenta bez lepku
- Maizena (kukuřičný škrob)

## **Brambory**

- Brambory
- Solamyl (bramborový škrob)
- Bramborová mouka – hladká i hrubá
- Bramborová vláknina

## **Zelenina a zeleninové výrobky**

- Syrová čerstvá zelenina všechno druhu
- Mražená zelenina všechno druhu
- Sterilovaná zelenina ve slaném nálevu
- Kvašená a nakládaná zelenina všeho druhu

## **Ovoce a ovocné výrobky**

- Čerstvé ovoce a čerstvé ovocné šťávy všeho druhu
- Kompotované a zmrazené ovoce (celé, protlak) všeho druhu – pouze bez přidaného lepku
- Ovocné přesnídávky a pyrė bez přidaného lepku
- Ovoce sušené a ovocné chipsy
- Ovoce kandované

## **Ořechy a semena**

- Ořechy vlašské, lískové, makadamové, burské, pekanové, kešu, para, mandle a pistácie
- Semena slunečnice, dýně, sezamu, lnu, pinie a máku
- Kokos, kokosová moučka, kokosové chipsy

## **Tuky**

- Rostlinného původu
- Živočišného původu (máslo, sádlo, slanina)
- Majonéza

## **Maso**

- Čerstvé drůbeží, králičí, telecí, hovězí, vepřové, ryby
- Uzená masa, která neobsahují lepek

## **Uzeniny**

- Vepřová šunka, debrecínská pečeně, cikánská pečeně – uzeniny označené jako bezlepkové
- Drůbeží šunka bezlepková
- Ostatní uzeniny označené jako bezlepkové

## **Nápoje**

- Přírodní ovocné nápoje a mošty
- Přírodní zeleninové šťávy
- Bylinkové čaje
- Minerální vody
- Káva
- Cikorka (náhražka kávy z kořene čekanky) bez přídavku ječmene či žita

## **Mléko a mléčné výrobky**

- Čerstvé a zakysané mléko a mléčné výrobky
- Tvaroh, měkké a tvrdé sýry, tavené sýry, čerstvé sýry, tvarohové a smetanové krémy, vše bez surovin s obsahem lepku a označené jako bezlepkové

## **Vejce**

- Slepičí, křepelčí
- Žloutky i bílky

## **Sladidla**

- Cukr řepný nebo třtinový (moučka, krystal, písek, kostky)
- Kandys hnědý nebo bílý (prášek či různé tvary)
- Pravý včelí med
- Javorový sirup
- Neenergetická a nízkoenergetická sladidla

## **Cukrovinky**

- Sladké pečivo označené jako bezlepkové
- Sněhové pusinky bez přísad s obsahem lepku
- Čistá čokoláda
- Neplněné bonbony
- Müsli tyčinky, sušenky apod. označené jako bezlepkové

## **Zahušť'ovadla**

- Agar
- Guarová guma
- Guma tara
- Karagenan
- Tapioka
- Tragant
- Xanthan

## **Vláknina**

- Jablečný pektin
- [Psyllium](#) (vláknina z jitrocele kopinatého)
- Vláknina z cukrové řepy

## **Pomocníci pro kynutí a kypření těsta**

- Amonium (cukrářské droždí)
- Droždí
- Pekařský kvas
- Prášek do pečiva bez lepku
- Uhličitan draselný



- Vinan draselný

## Hledejte přeškrtnutý klas

Trh nabízí širokou škálu speciálních produktů včetně bezlepkového pečiva, cereálií, mouk, těstovin a sušenek. Na etiketách výrobků hledejte heslo „bez lepku“ nebo symbol přeškrtnutého klasu.

# Zonulin

Od

Drahomíra Holmannová

-

2.12.2022

**Zonulin** je bílkovina (protein), kterou produkují hlavně střevní a jaterní buňky. Mohou ji však produkovat také buňky tukové tkáně, srdce, plic, popř. některé bakteriální druhy, které jsou součástí střevní mikrobioty (mikroflóry) aj. Tato bílkovina je zapojená do **poškození mezibuněčných spojů**. **Mezibuněčné spoje** umožňují soudržnost tkání a sliznic, dále usnadňují komunikaci mezi buňkami, která je nezbytná pro zdraví sliznic. Narušení mezibuněčných spojů je spojené s řadou patologických stavů. **Zonulin** se váže na receptory střevních **epitelových buněk** a spouští v buňkách signální dráhy, které vedou k **rozvolnění mezibuněčných spojů**.

### Obsah článku



- Nadbytek zonulinu:
- Projevy spojené s nadbytkem zonulinu:
- Nemoci, u nichž je vyšší hladina zonulinu:
- Vyšetření zonulinu:
- Když je zonulin zvýšený:

### Nadbytek zonulinu:

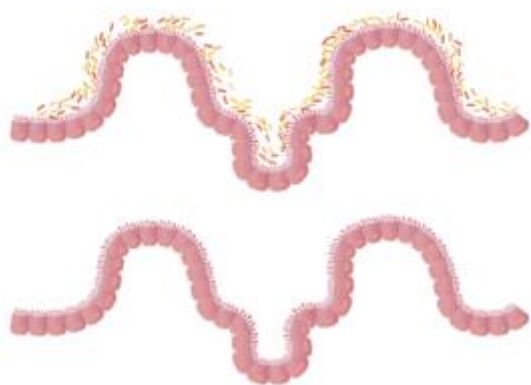
V případě **nadbytku zonulinu** se **snižuje soudržnost a funkce střevní sliznice**, která má být nepropustná a transportovat jen látky potřebné pro fungování organismu. Dochází tak ke vzniku **leaky (propustného) střeva**. Do těla se pak mohou dostávat i **látky nechtěné a škodlivé** (různé druhy kovů, toxiny, částice potravy). Do oběhu mohou skrz propustné střevo pronikat také **bakterie mikrobioty** (mikroflóry). Tyto látky, bakterie atd. **aktivují imunitní systém a rozvíjí se zánět**, ať už lokální (místní) nebo systémový, postihující celý organismus.

## Projevy spojené s nadbytkem zonulinu:

Průnik škodlivin a vznik zánětu se může projevit jako:

- únava
- alergické reakce
- migréna
- bolesti hlavy
- nevolnosti
- bolesti břicha
- nadýmání
- ekzémy
- zvýšená teplota
- střevní záněty
- autoimunitní onemocnění

## Nemoci, u nichž je vyšší hladina zonulinu:



Vyšší aktivitu **zonulinu a leaky střevo** vidáme u pacientů s

- celiakií
- cukrovkou typu I (autoimunitní forma, která je častěji u mladých lidí a dětí)
- metabolickým syndromem
- obezitou
- neoplastickými (nádorovými) onemocněními
- autoimunitními onemocněními (roztřoušená skleróza, revmatoidní artritida)
- chronickými zánětlivými nemocemi střeva (Crohnova nemoc, ulcerózní kolitida)
- astmatem aj.
- sníženou hladinou slizničního imunoglobulinu IgA
- zánětem slinivky, chronické i akutní

- vyšší konzumací alkoholu aj.

Je nutné zmínit, že přechodný **leaky syndrom** bývá u **cholery**. Bakterie *Vibrio cholerae* tvoří toxin, který je podobný **zonulinu** a narušuje mezibuněčné spoje.

## Vyšetření zonulinu:

Pokud má lékař podezření na přítomnost leaky střeva, je možné provést testování **zonulinu**, tj. zjištění jeho koncentrace.

**Zonulin** je možné měřit ve **stolici**, ale také z **krve**. Častěji se volí detekce zonulinu z krve. Na krevní odběr se nemusí pacient nijak připravovat, tj. lačnit atd.

## Když je zonulin zvýšený:

Pokud je nalezena **vyšší koncentrace zonulinu**, je jasné, že je narušená nepropustnost střeva a mělo by být cílem ji opět obnovit. Vhodné jsou potravní doplňky, které **podporují střevní mikrobiotu** (pre a probiotika), konzumace **vyššího množství vlákniny**. Naopak je vhodné **snížit příjem cukrů a soli**, vysadit (pokud je to možné) léky, které poškozují střevo. Neexistuje jednoduché a rychlé řešení.

## Jak poznáme, že trpíme takzvaným děravým střevem?

Velmi jednoduchým způsobem, jak zkontrolovat, zda máte děravá střeva, je provést jednoduchý test na červenou řepu. Stačí vypít asi dvě polévkové lžíce šťávy z červené řepy a po několika hodinách pozorovat barvu moči. Pokud má moč růžovou barvu, můžeme předpokládat, že máme děravé střevo. Přesnější je ovšem kontrola hladiny ZONULINU.

**Na vyléčení děravých střev je jediný způsob a to bezlepková strava, maximálně se vyhýbat glyfosatu a dát si do pořádku mikrobiom. Jsou vhodné i antiparazitické kúry.**

V USA se objevil přípravek na regeneraci střev a bakteriální flóry pod názvem **IonBiome**. K nám není dosud dovážený. Pozitivní výsledky dává i použití výrobku polské firmy VISANTO pod názvem KOLOSTRUM. Používáním biopotravin a produktů jako je pravé kyselé mléko, kefir, jogurt, šťáva z kysaného zelí, šťáva z nakládané červené řepy, šťáva z nakládaných okurek rovněž může vést k obnovení mikrobiomu a utěsnění střev.