

Koristnost ali škodljivost glutena v prehrani

POP TV, 22.02.2015, 24 UR, 19.33

URŠKA ŠESTAN: Zdi se, da imamo vsakih nekaj let novo modno muho. Potem ko je nekaj časa veljalo prepričanje, da kava škoduje, da so paradizniki rakotvorni, da maščoba ni dobra, pa je danes na zatožni klopi gluten. Na prehrano brez glutena prisegajo mnogi zvezdniki, kot so Novak Djokovič, Miley Cyrus in Gwyneth Paltrow, in ljudje jim množično sledijo. Za 1% prebivalstva, ki ima celiakijo, je gluten nedvomno škodljiv, koliko pa dejansko škodi vsem ostalim, smo preverili pri strokovnjakih. Vsak drugi, ki v zadnjem času pride na posvet sprašuje, ali naj se odpove glutenu, o svojih izkušnjah pripoveduje nutricionistka.

MOJCA CEPUŠ (nutricionistka): Nekako smo nagnjeni, da iščemo dežurnega krivca in trenutno je gluten oziroma sladkor, deset let nazaj je bila maščoba in tako naprej.

ROK OREL (Pediatrična klinika, UKC Lj.): Danes ponekod je v trendu, da se je hrana brez glutena. In takšno hrano takšno dieto uživa tam 10%, celo 15% ljudi.

ŠESTAN: A nobenih znanstvenih dokazov ni, da bi morali tisti, ki nimajo celiakije izločiti gluten iz prehrane, pravijo strokovnjaki.

OREL: Za veliko večino ljudi, ki nimajo celiakije, gluten seveda ni škodljiv. Gluten je normalna beljakovina, ki je navzoča v moki številnih žit.

CEPUŠ: Potem ko v jedilniku damo neko uravnoteženo prehrano, se pravi dovolj sadja, dovolj zelenjave, tudi kakšne izdelke iz pšenice seveda – kruh, testenine in tako naprej, težave večinoma izginejo.

IGOR PRAVST (Inštitut za nutricionistiko): Zadnje raziskave kažejo na to, da te njihove težave niso povezane z uživanjem glutena, ampak z uživanjem fermentirajočih se ogljikovih hidratov.

ŠESTAN: Se pravi, da imajo težave, če dnevno zaužijejo preveč ogljikovih hidratov, pravi Pravst.

PRAVST: Ti ljudje so opazili izboljšanje, če so začeli uživati manj žit.

OREL: Objektivnih dokazov za tiste, ki pa imajo dejansko neceliakalno glutensko preobčutljivost je pa zelo, zelo malo.

ŠESTAN: Vsekakor je dobro, da ne uživamo preveč ogljikovih hidratov in to večkrat na dan, pravi Cepuše, potrebna je le neka zdrava mera.

CEPUŠ: Se pravi, če smo jedli kruh za zajtrk, potem ne rabimo več mogoče testenin ali ovsenih kosmičev za večerjo. Oziroma če smo jedli ovsene kosmiče za zajtrk, spet potem lahko jemo mogoče riž rajši za kosilo ali pa krompir, tako da malce se pravi menjamo, kar uživamo.

ŠESTAN: Nesmiselno pa je, da sami, brez zdravnikov izvodov domnevamo alergije in povsem izločimo določena hranila iz prehrane.

PRAVST: Govorimo o polnovrednih žitih, zanje se ve, da imajo precej mineralov, B vitaminov, prehranske vlaknine, vse to so pa snovi, ki so v prehrani človeka potrebne.

OREL: In seveda, če se za nekaj odločiš sam, če pa zraven še kar krepko plačaš nekemu strokovnjaku, da ti bo okrog tega svetoval, potem si tudi precej prepričan, da ti bo to pomagalo. In tukaj je gotovo velik del učinka placeba.

ŠESTAN: Obenem gre pri brezglutenski hrani tudi za dober zaslužek. Do prihodnjega leta naj bi s prodajo teh izdelkov presegli 15 milijard dolarjev, dvakrat toliko kot pred petimi leti.