

Gluténmentes, tejmentes, cukormentes: „mindenmentes”?

Napjainkban nem csak divatos a „mindenmentes” étrend, de sokszor úgy is beszélnek róla, mintha ez lenne az egészség forrása. És ha ráadásul ismert emberek kezdik „megosztani”, hogy ők is ilyen étrendet tartanak, sokan követni kezdik őket, pedig a különleges étrendi megszorításra sokaknak nem lenne szüksége. Tapasztalatok szerint sokkal többen követik az ilyen étrendeket, mint az orvosilag igazolható lenne.

De kinek van ilyen étrendre tényleg szüksége?

Nagyon szigorú gluténmentes étrendre (ahol még az ételeket is olyan edénybe szükséges készíteni, melyben nem készültek liszt felhasználásával ételek) a cöliákiában van szükség, ami ritkábban fordul elő. A cöliákia (ami autoimmunbetegség, nem pedig allergia vagy érzékenység) csak speciális vizsgálatokkal – ebbe beletartozik a bélbolyhok vizsgálata is – deríthető ki. Hasonló tünetek esetén, amennyiben a bélbolyhok épek, „nem cöliákiás glutenérzékenység” lehet a panaszok hátterében, de ez is csak a lakosság 6-10%-ban fordul elő. Fontos, hogy a gastroenterológiai vizsgálatok előtt nem szabad gluténmentes étrendet tartani!

Érdemes tudni, hogy allergia vizsgálatokon – mert ezt is sokan végeztetnek –, ha pozitívást jelez a gabonáknál a teszt, de a fogyasztásuk **nem okoz semmiféle tünetet** (bőrkiütések, hányás, hasmenés, légzőszervi problémák stb), akkor **nem kell** az étrendből a gabonákat **kiiktatni**, nem kell diétázni.

A laktóz intolerancia előfordulása a különböző népcsoportokban földrajzi elhelyezkedés alapján nagyon eltérő. Magyarországon kb. a lakosság harmada laktózérzékeny, ami az európai átlaghoz képest viszonylag magas előfordulást jelent. Az enzimhiány gastroenterológiai szakrendelésen, hidrogén kilégzési vizsgálattal diagnosztizálható. A tejet, tejterméket ebben az esetben sem javasolt kiiktatni az étrendből (legfőbb kalcium forrásunk!), mert a tejcukormentes termékek nagy választékban kaphatók az üzletekben, de kaphatók laktáz enzim készítmények is, melyekkel a hagyományos tejtermékek is fogyaszthatók.

Tejfehérje allergia esetén van szükség a növényi tejpótló készítményekre, de ez az allergia is keveseket érint (gyerekeknél kb. 5%, felnőtteknél 2-3%).

Sokak által ismert, hogy már népegészségügyi probléma a hasi típusú elhízás miatt kialakuló inzulinrezisztencia (IR), és az ebből eredő állapotok: 2-es típusú cukorbetegség (diabétesz) és előállapotai („prediabétesz”). Findrisk kérdőív kitöltésével „egészségesek” is tesztelhetik a cukorbetegség megjelenésének kockázatát.

Ezt a tesztet nagyon fontos lenne kitölteni cukorbeteg – főleg 2-es típusú cukorbetegség esetén – hozzátartozóinak!

Ha a tesztet kitöltve 12 pont feletti értéket kapnak, akkor javasolt a terheléses vércukorvizsgálat elvégzése is, mivel normális éhgyomri vércukor mellett is fennállhat már a cukoranyagcsere-zavar (akár prediabétesz is). Az inzulinrezisztencia megállapításához párhuzamosan elvégzett speciális vizsgálatra – inzulinszint meghatározás – van szükség.

Fentiekből következik, hogy a „mindenmentes” ételek kizárólagos fogyasztása abban az esetben indokolt, ha valakinek egyszerre van – orvosilag igazolt! – tejfehérje allergiája gluténérzékenységgel (vagy cöliákiával), és emellett alakul ki a cukoranyagcsere-zavar.