

Co dělat, když zjistíte, že nemůžete jíst lepek?

24.6.2026 - | MATRICARIA CHAMOMILLA s.r.o.

Ať už vám lékař potvrdil celiakii, alergii na lepek, intoleranci, nebo jste se rozhodli lepek ze svého jídelníčku vyřadit z jiných důvodů, začátky bývají podobné. Najednou nestačí jen přestat kupovat rohlíky a těstoviny nebo si v restauraci objednat jídlo „bez mouky“. Dobrá zpráva? Dá se to zvládnout. Jen je potřeba vědět, kde všude může lepek číhat, jak číst etikety a jak si nový režim nastavit tak, aby byl praktický, bezpečný a dlouhodobě udržitelný.



Začněte doma: projděte spíž i lednici

První krok je jednoduchý, ale důležitý: podívejte se, co máte doma. Rizikové nejsou jen mouka, pečivo, těstoviny nebo strouhanka. Lepek se může objevit i tam, kde by ho člověk nečekal – v omáčkách, bujónech, kořenících směsích, uzeninách, paštikách, polotovarech, sladkostech, čokoládě, instantních jídlech nebo hotových směsích.

Vyplatí se udělat si doma jasno v tom, které potraviny jsou bezpečné, které je potřeba zkontrolovat a které už do bezlepkové kuchyně nepatří. Praktické je také oddělit bezlepkové suroviny od těch běžných, zejména pokud v domácnosti nejlépe bez lepku všichni.

Kontaminace: drobek může být problém

U bezlepkového režimu nejde jen o samotné složení potravin. Důležitá je i kontaminace. Bezlepkové jídlo by nemělo přijít do kontaktu s moukou, drobků běžného pečiva ani náčiním, které se používá pro potraviny s lepekem.

V praxi to znamená dávat pozor na prkénka, nože, toustovač, plechy, dózy, máslo, pomazánky nebo

džemy, do kterých se snadno dostanou drobký z běžného pečiva. Pokud se doma připravují běžná i bezlepková jídla, pomůže jednoduchý systém: čistá pracovní plocha, oddělené pomůcky a pečlivá hygiena v kuchyni.

Etikety čtete opravdu důsledně

Čtení složení se stane běžnou součástí nakupování. Sledujte zvýrazněné alergeny, označení „bez lepku“ nebo symbol přeškrtnutého klasu. Zpozorněte i u potravin, které na první pohled vypadají bezpečně.

Lepek se může objevit například v některých cukrovinkách, pralínkách, čokoládových výrobcích, sójových omáčkách, marinádách, salámech, šunkách, párcích, hotových směsích, doplňcích stravy nebo některých lécích. U bezlepkových výrobků se zároveň vyplatí sledovat nejen to, zda jsou opravdu bez lepku, ale i jejich složení. Čím kratší a srozumitelnější seznam surovin, tím lépe.

Základem jídelníčku mohou být přirozeně bezlepkové potraviny: brambory, rýže, kukuřice, pohanka, jáhly, luštěniny, zelenina, ovoce, maso, ryby, vejce nebo mléčné výrobky bez rizikových přísad. Bezlepkové pečivo a moučné směsi jsou praktickou pomocí, ale vyplatí se vybírat kvalitní produkty bez zbytečných náhražek a složitého „koktejlu“ přísad.

Restaurace: ptejte se konkrétně

Stravování mimo domov bývá pro bezlepkáře jedna z největších výzev. Nestačí se zeptat, jestli je jídlo „bez mouky“. Personál si někdy plete lepek s laktózou, případně netuší, že lepek může být v polévce, omáčce, výpeku, marinádě, mletém mase, koření nebo hotových směsích.

Ptejte se proto co nejkonkrétněji. Je omáčka zahuštěná moukou? Obsahuje marináda sójovou omáčku? Používá kuchyně hotové směsi? Je maso připravované na čisté pánvi? Jsou hranolky smažené ve stejné fritéze jako řízky nebo smažený sýr?

Právě hranolky jsou častý chyták. Brambory samy o sobě lepek neobsahují, ale pokud se smaží ve stejné fritéze jako obalované pokrmy, bezlepkové už být nemusí. Podobné je to s grilováním, pečením nebo servírováním – rozhoduje nejen surovina, ale i způsob přípravy.

Vytvořte si vlastní seznam jistot

Ze začátku může mít člověk pocit, že je bezlepkový režim nekonečné čtení etiket a vyptávání. Postupně si ale vytvoříte vlastní systém. Ověřené potraviny, oblíbené mouky, pečivo, recepty, restaurace i obchody, kam se můžete vracet.

Pomáhá mít doma základní zásobu přirozeně bezlepkových surovin: rýži, brambory, pohanku, jáhly, luštěniny, kvalitní mouky, semínka, ořechy a suroviny na rychlé vaření. Díky tomu nebudete odkázáni jen na hotové bezlepkové výrobky a snáz si udržíte pestřejší jídelníček.

Bez lepku neznamená bez chuti

Život bez lepku nemusí být nudný ani ochuzený. Znamená hlavně naučit se nová pravidla, víc přemýšlet nad složením potravin a nebát se vařit z jednoduchých surovin. Když víte, na co si dát pozor, začne být bezlepkový režim mnohem přirozenější.

Ať už bez lepku začínáte kvůli diagnóze, alergii, intoleranci nebo vlastnímu rozhodnutí, nejdůležitější je nenechat se odradit prvními týdny. Zorientovat se dá. A dobré jídlo z jídelníčku rozhodně zmizet nemusí.

Bezlepkové recepty najdete [zde](#), a pokud hledáte kvalitní bezlepkové potraviny, nahlédnout můžete [zde](#).