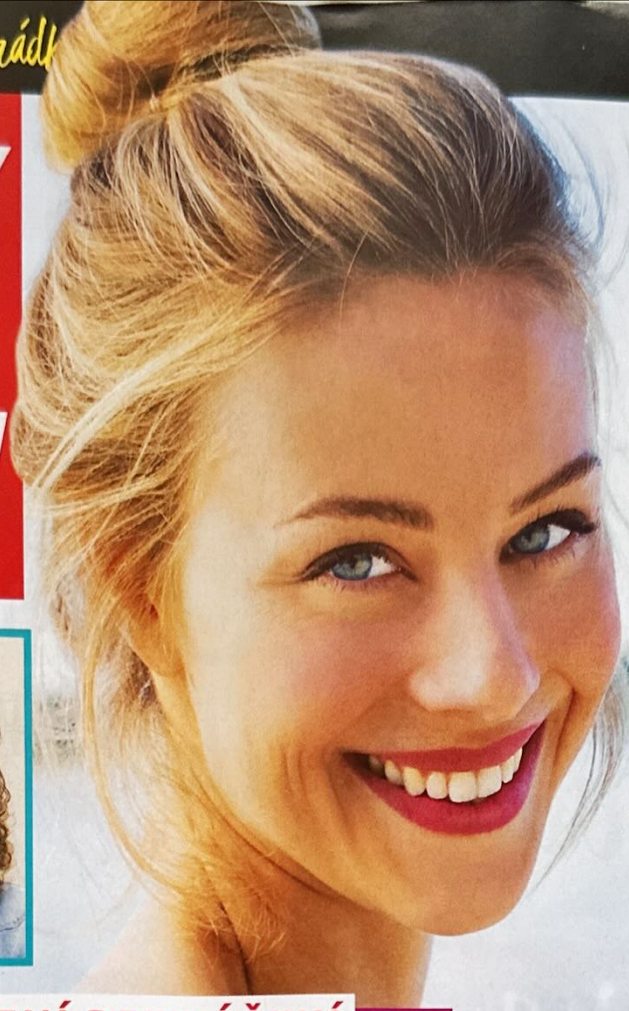


# BLESK pro ženy



## 10 ranních NÁVYKŮ



Tyhle vám pomůžou  
**ZHUBNOUT**

**JOSEF  
MARŠÁLEK:**  
„TANCOVÁNÍ  
BUDE  
ZÁHUL.“



Příběh JANY a IVY  
**KAMARÁDSTVÍ  
JE ZACHRÁNILO**



PEČENÍ BEZ VÁŽENÍ

# HRNKOVÉ dezerty

**PALAČINKOVÝ DORT, BÁBOVKA  
S OVOCEM, VLÁČNÝ MAKOVEC**



19<sup>90</sup>  
Kč



JAK JE NALOŽIT,  
SUŠIT I ZAVAŘIT

**HOUBY KONEČNĚ  
ROSTOU**

**TIPY KOUČKY  
na lásku**

**AŽ NAVĚKY**

POZOR NA VÝČITKY  
A HYSTERII



**Třapatky  
PRO ZDRAVÍ  
I NA PARÁDU**

**Co ulovit  
VE SLEVÁCH**



**HLEDEJTE KLASIKU I KVALITU**

• Cena 19,90 Kč

34

9 771214 635005

# ŽIJEME

## s omezením

Jaké to je, když nemůže vaše dítě sníst cokoli? Vyzpovídaly jsme čtyři rodiče potomků s tímto handicapem.

**B**ýt mámou nebo tátou je pro většinu z nás to nejkrásnější na světě, jenže ne vždy to jde jako po másle, sem tam se vyskytnou komplikace. Jak moc vám dokáže potravinová intolerance (tedy neobvyklá reakce těla na určité potraviny) nebo porucha metabolismu (fenylketonurie), které mohou mít fatální důsledky, změnit život, a dá se to vůbec zvládnout?

**VERONIKA SOVADINA KAŠÁKOVÁ (33):**

### „JSME NEUSTÁLE VE STŘEHU.“

Když se modelka a zakladatelka Nadačního fondu Veroniky Kašákové Veronika Sovadina Kašáková, máma malého Matyáše (2,5), o nemoci dozvěděla, zprvu tomu vůbec nemohla uvěřit. Rádost z vysněného potomka právem vystřídal šok, ale nezbyvalo jí nic jiného, než se s tím smířit.

**Co vám proběhlo hlavou jako první, když jste se o nemoci dozvěděla?**

Několik dní, možná i týdnů či měsíců jsem tomu nemohla

vůbec uvěřit, velmi dlouho mi trvalo přijmout realitu. Nebyl čas se hroutit, protože jsem měla čerstvé miminko, které jsem si moc přála, ale prožívala jsem velký šok, vztek, smutek a vyděšení.

**Jak moc se vám změnil život?**

Já to ve výsledku hodnotím samozřejmě tak, že mi můj syn přináší mnohem více radosti než starostí, ale těch starostí v běžném dni je více než u dětí s normálním režimem, změnil se nám život hlavně tím, že jsme neustále pod kontrolou,

ve střehu. Neustále počítáme, vážíme, kontrolujeme a připravujeme synovi speciální jídelníček.

**Jaká omezení musíte dodržovat?**

Omezení spočívá ve vyloučení veškerých rostlinných i živočiš-

### „TOČÍME DOKOLA ŠEST JÍDEL.“

ných bílkovin. Pokud není omečnění včas léčeno, může pacient skončit s těžkou mentální retardací.

**Jak vypadá váš běžný den?**

Můj syn neexperimentuje v jídle a neobjevuje nové potraviny, takže dnes je to šest jídel, která točíme stále dokola, která máme spočítaná a navážená, a od toho se odvíjí náš den. Když vyrazíme na výlet, mám velký batoh, kde mám jídlo na celý den. Váhu, kalkulačku, ve které počítám, co sní a co nedojí, a když nemluví o jídle, je to běžný den. Hrajeme si, smějeme se a milujeme se. Je to úžasný chlapeček.

**Existuje jídlo „za odměnu“, nějaká speciální dobrota?**

Teď v létě má rád vodový nanuk Calippo.

**PETR HLADÍK (38):**

## „MUSELI JSME SI ZVYKNOUT.“

**A**ni ministr životního prostředí Petr Hladík nevěděl, jak diagnózu ohledně svého syna Vojty (10) zpracovat. A aby toho náhodou nebylo málo, i on sám dostal, co se zdraví týká, pořádnou ránu. Jeho životní styl se musel změnit o tři sta šedesát stupňů.

**Co vám proběhlo hlavou jako první, když jste se o nemoci dozvěděl?**

Zažil jsem dvě rány během půl roku. Nejprve se u mě projevila cukrovka, se kterou mě museli hospitalizovat, později se ukázalo, že mám celiakii. U našeho syna Vojty to bylo trochu jinak, začalo ho bolet břicho, plakal nám i ze spaní. Věděli jsme, že musíme ihned na odběry. Výsledky ukázaly, že i jeho čeká bezlepková strava.

**Jak moc se vám změnil život?**

Poměrně dost, museli jsme si zvyknout. U Vojty se celiakie ukázala ve čtyřech letech. Hned, jak jsme na to přišli, začal správně jíst, což vedlo k tomu, že se začal také dobře vyvíjet a pořádně růst. Sám si od té doby nevzal nic, kde by byl lepek, protože si dobře

pamatuje, jaké bolesti břicha tehdy zažíval.

**Jaká omezení musíte dodržovat?**

Nejíme nic, kde je lepek, což není zase až tak těžké. Moje žena Zuzana peče chleba, rohlíky, koláče i buchty a za tu dobu se z ní stala skvělá kuchařka a pekařka.

**Jak vypadá váš běžný den?**

Neliší se moc od jiných lidí, jen o jídle asi musíme přemýšlet víc než ostatní. Víc plánovat.

## „PEČEME DOMA CHLEBA I KOLÁČE.“

**Existuje jídlo „za odměnu“, nějaká speciální dobrotka?**

Nemáme nic vyloženě za odměnu, jak jsem říkal, manželka nám peče skvělé buchty a koláče z bezlepkové mouky.

**Jak moc je to finančně náročné?**

Nákupy jsou samozřejmě dražší, na osobu to může být

měsíčně klidně i tisíc korun navíc. VZP ale dává příspěvek ve výši 8 tisíc korun ročně, což je příjemná pomoc.

**Je šance, že se to někdy změní?**

Není, já i syn budeme muset držet bezlepkovou dietu do konce života.

**Kde berete sílu to nevzdávat?**

Cukrovky a celiakie se už nezbavíme. Tak to prostě je. Budeme s nimi žít.

**Co všechno kvůli tomu musíte obětovat?**

Uzpůsobit jídelníček a přemýšlet, co kdy jíme. U mě je to ještě trochu náročnější právě s ohledem na cukrovku. Jako ministr jsem stále někde na cestách, takže o to je to těžší. Musím všude nahlašovat, že mám bezlepkovou dietu, to je trochu komplikace, když na to zapomenou. Stejně je to u syna, když jde na tábor, výlet nebo nějakou výpravu, vždy musíme přemýšlet dopředu, jestli mu připravit svačinu, nebo mu někdo na výletě uvaří.

**Kolik času vám zabere příprava speciálního jídla?**

Není to zas tak časově náročné, když vaříme pro celou rodinu, vaříme pro všechny bezlepkově. Náročnější je pak pečení, to už si svůj čas žádá.

**Jak vysvětlíte dítěti, že „normální“ jídla nemůže?**

U Vojty je to jednoduché, protože si pamatuje, když mu bylo špatně, hůř se vyvíjel a rostl. Moc dobře ví, jak ožil, když nasadil bezlepkovou dietu. Od svých čtyř let si nedal do pusy nic, kde je lepek. Raději se třikrát zeptá, jestli je zrovna tenhle dortík bezlepkový a zda ho může sníst.



Syn Petra Hladíka Vojta má celiakii.

**Jak moc je to finančně náročné?**

Specifické potraviny pro dietu při PKU jsou finančně nákladnější než na běžné jídlo, přibližně o 40–50%.

**Je šance, že se to změní?**

Stále věřím. Nechápu, že se to neděje už dávno, můj syn nemá na výběr, ta dieta je zatím jeho jediný lék. Vůbec nerozumiím tomu, že PKU v rodinách nepodporuje stát.

**Kde berete sílu to nevzdávat?**

V nekončící lásce ke svému synovi. Je pro mě absolutně vším.

**Co všechno jste kvůli tomu musela obětovat?**

Především čas a nutnost naučit se nové věci. Matyáškoví je 2,5 roku. Časem je mi jasné, že tam bude i sociální omezení.

**Kolik času vám zabere příprava speciálního jídla?**

Jak kdy. Delší čas zabere počítání a vážení než samotný pokrm.

**Jak vysvětlíte dítěti, že „normální“ jídla nemůže?**

Snažím se velmi láskyplně a trpělivě vysvětlovat, že tohle je moje jídlo, a on má své, že z mého jídla by ho mohlo bolet břicho. Zatím nám to jde dobře, tak se modlím, aby to tak bylo stále.

Syn Veroniky Kašákové Matyáš trpí fenylketonurií.



ŠÁRKA ŠTĚRBOVÁ (40):

## „DODRŽUJEME NEJSTRIKTNĚJŠÍ DIETU NA SVĚTĚ.“

Finanční poradkyně Šárka Štěřbová, máma syna Robina (14), si před lety tu nejkrásnější životní etapu, kterou porod dítěte dozajista byl, také příliš neužila, jejímu synovi zjištěli velmi vzácnou nemoc, jejíž léčba je navíc velmi nákladná.

**Co vám proběhlo hlavou jako první, když jste se diagnózu dozvěděla?**

O fenylketonurii jsem kdysi slyšela ve škole, ale nikdy by mě nenapadlo, že se může týkat i mě. Prvně mi proběhlo hlavou – to se mi přece nemůže stát? Proč zrovna nám? Jak vážné synovo onemocnění bude?

**Jak moc se vám změnil život?**

Život se mi otočil o 180 stupňů. Začali jsme zjišťovat informace o této vzácné nemoci, o nákladnosti léčby, kterou hradí pojišťovny jen z poloviny. Navíc přístup lékařů nebyl příliš vstřícný. Bylo to hodně těžké období – měla jsem o rok a tři čtvrtě staršího zdravého syna a musela jsem vše zvládnout jen s pomocí manžela, který chodil do práce.

**Co to pro vás znamená?**

Syn nesmí většinu běžných potravin, pouze vybrané druhy ovoce a zeleniny v omezeném množství, a jinak speciální nízkobílkovinné potraviny, které jsou složitě dostupné. Dietu doplňují speciální aminokyselinové směsi, díky kterým se zdravě vyvíjí, a ty naštěstí zdravotní pojišťovny hradí.

**Jak vypadá váš běžný den?**

Pracuji jako OSVČ, což mi umožňuje dodržovat synův režim. Neustále řešíme jeho jídlo – kdy, kde a kolik. Vždy večer a ráno probíhá intenzivní příprava pokrmů a vybavení syna krabičkami. Všechno

jídlo musíme zvážit a napočítat na gram přesně do stanoveného denního příjmu bílkovin, který je však v podstatě symbolický. Co syn nedojí, musím později odpočítat a upravit jídelníček pro zbytek dne.

**Existuje jídlo „za odměnu“, nějaká speciální dobrota?**

Pacienti s fenylketonurií smějí v neomezeném množství konzumovat pouze olej, cukr a sůl. I u sladkostí platí, že musí hlídat obsah bílkovin. Pokud chcete dítě odměnit nízkobílkovinnou čokoládou, sáhnete hluboko do kapsy.

**Jak moc je to finančně náročné?**

Velmi. Však si to představte: kilo nízkobílkovinné mouky stojí téměř 250 korun, půl kila nízkobílkovinných potravin kolem 150 korun, litr nízkobílkovinného mléka nějakých 180 korun... Jsou to tisíce měsíčně. Navíc mě děsí, jak jednou svoji dietu syn zvládne finančně, až na ni bude sám.

**Je šance, že se to změní?**

Stále doufám a věřím! Již 12 let se jako dobrovolník angažuji v Národním sdružení PKU, kde poskytujeme podporu pacientům po celé České republice. A také hájíme jejich práva tak, aby mohli žít co nejkvalitnější život. Sem patří i náš dlouhodobý, opravdu mnohaletý boj o úhradu základních nízkobílkovinných potravin ze zdravotního pojištění.



Syn Šárky Štěřbové Robin má diagnostikovanou fenylketonurii.

**Kde berete sílu to nevzdávat?**

Bohužel se zdá, že nikoho na oficiálních místech nezajímáme. Už jsem byla mnohokrát blízko tomu to vzdát... Ale měla bych pocit, že v tom pacienty necháme. A to se nesmí stát.

**Co všechno jste kvůli tomu musela obětovat?**

Udělalí jsme v rámci rodiny vše pro to, abychom se necítili obětmi fenylketonurie, ale abychom naopak onemocnění syna zasadili co nejnornálněji do běhu našich životů. Naučili jsme se fungovat za všech okolností s váhou a kalkulačkou a příliš se nehrneme do restaurací.

**Kolik času vám zabere příprava speciálního jídla?**

S věkem se to zlepšuje a syn už se na přípravě často i sám podílí, ale když byl malý, byly to hodiny denně. Objednávání a vyzvedávání speciálních potravin, cestování k lékařům, rešerše receptů, počítání, vážení, samotné vaření, pečení... A pak hodina u stolu, protože jak to u řady takto nemocných dětí bývá, jedí své porce velmi pomalu.

**Jak vysvětlíte dítěti, že „normální“ jídla nemůže?**

Odmala jsme Robinovi říkali, že má „speciální“ břicho, a podle věku přidávali informace. Vždy jsme byli upřímní, aby věděl, že je zkrátka jiný a že se to nikdy nezmění. Za úplný základ považujeme důslednost.

## Anketa

### NA CO MÁTE INTOLERANCI A JAK VÁS TO OVLIVŇUJE?

Mám intoleranci na lepek, a protože mám i cukrovku prvního typu, u níž je důležité právě počítání příjmu sacharidů, omezuje mě to hodně. Naštěstí se už dá v dnešní době koupit v obchodech spousta druhů bezlepkového pečiva, jen ceny jsou trochu vyšší.

Míša (24)

Trpím histaminovou intolerancí, což znamená, že nemůžu konzumovat téměř nic z toho, co jsem doposud jedla. Naštěstí jsem časem zjistila, že můj problém ještě není tak závažný jako u ostatních, takže tu a tam sejdu z cesty a doprávám si i potraviny a nápoje, které nemůžu.

Žaneta (29)

Byla mi zjištěna intolerance na laktózu, takže si kupuji bezlaktózové potraviny. V dnešní době to naštěstí není moc omezující ani dražší.

Petra (52)



Syn Martina Beháně Maty (jehož fotku otec zveřejnit nechtěl) trpí celiakií a diabetem.

## MARTIN BEHÁŇ (44):

## „HLÍDÁME PŘÍSNÝ REŽIM.“

Ředitel největšího on-line supermarketu Rohlik.cz Martin Beháň, otec syna Matyho (10), se také musel postavit nemilé výzvě. Když byly synovi dva roky, přišla první nemoc, a ačkoli se mu s ní podařilo sžít, nedávno přišla další šokující zpráva.

**Co vám proběhlo hlavou jako první, když jste se diagnózu dozvěděli?**

U mého syna Matyho to mělo dvě fáze – první nastala, když mu byly dva roky a byla mu diagnostikována celiakie. To jsem v tu chvíli pocítil hlavně lítost nad tím, že nebude nikdy moct ochutnat všechno, co by si přál,

jako třeba pivo, až bude dospělý, Big Mac a podobně. Pak následovala obava, jak moc nás to omezí ve fungování, protože ačkoli dnes už jsou možnosti daleko lepší než dříve, i přesto je potřeba pro něj speciálně vařit, hlídat jeho fungování

## „MÁ POŘÁD PŘIPRAVENOU SVAČINU.“

ve škole, na dovolených... Pak ale následovala druhá fáze, kdy mu před rokem, v jeho devíti letech, diagnostikovali i diabetes.

To byl ještě horší pocit, protože tohle to mnohem víc zkomplikovalo.

**Jak moc se vám změnil život?**

U celiakie se potvrdily naše obavy a museli jsme si zvyknout na jiné fungování. S diabetem ale přišel ještě přísnější režim, kdy je potřeba hlídat, aby Maty šestkrát denně jedl v přesně stanovených měrných jednotkách sacharidů a podle toho si píchal inzulin. Diabetes přinesl spoustu dalších otázek, jako například: Může dál sportovat? Jak bude fungovat s inzulinem? Jak si bude sám počítat výměnné jednotky?

**Jaká omezení musíte dodržovat?**

Kromě bezlepkové diety je třeba neustále hlídat hladinu cukru v krvi. Už v tak úzké nabídce jídel, která Maty mohl, jsme to museli omezit ještě více. Měl například rád ke snídani krupky, palačinky nebo krupicovou kaši jako každé dítě. To se dalo celkem pohodlně vyřešit bezlepkově, teď už to ale může jen minimálně.

**Jak vypadá váš běžný den?**

Ráno Maty vstane a nasnídá se. Pak jde do školy, do které musí mít připravenou svačinu. Na oběd ho vyzvedáváme ze školy dřív, protože tam nevaří bezlepkově. Musí proto obědovat doma, vaříme mu domácí obědy. Pak jde na hokejový trénink, tam se mu musí hlídat hodnoty cukru, a buď před, nebo po tréninku musí mít svačinu. Večer se učí do školy a dostává dvě večeře.

**Existuje jídlo „za odměnu“, nějaká speciální dobrotka?**

Za odměnu dostane většinou palačinky nebo krupicovou kaši – sice bez cukru, ale dostane. Občas taky chipsy v omezeném množství.

**Je šance, že se to změní?**

Není. Celiakie je vrozená porucha metabolismu a diabetes je momentálně neléčitelný.

**Co všechno jste kvůli tomu museli obětovat?**

Je potřeba být důslední. Pro Matyho je jeho sportovní kariéra moc důležitá a na hokeji má hodně kamarádů. Proto děláme všechno pro to, aby mohl pokračovat bez omezení.

**Kolik času vám zabere příprava speciálního jídla?**

Obědy musíme vařit každý den a vyzvedávat ho kvůli tomu ze školy. Zabere to celé několik hodin času denně.

**Jak vysvětlíte dítěti, že „normální“ jídla nemůže?**

Je důležité a obtížné to dítěti na začátku vysvětlit, Maty už je větší, takže už to funguje dobře.

## PŘÍZNIVĚJŠÍ CENY

Rohlik.cz od poloviny června snížil a zastropoval ceny na vybraný sortiment speciálních potravin pro zákazníky s dietními omezeními. Vyšel tak vstříc potřebám rodin, které za tyto výrobky platí i několikanásobně vyšší částky.

■ LUCIJA VESELÁ

## Slavní, jejichž tělo nesnese lepek

## VICTORIA BECKHAM

Lepku se vyhýbá i britská zpěvačka a módní návrhářka. Má problémy tuto bílkovinu rozložit a jediné bezlepková strava pro ni představuje způsob, jak si udržet štíhlou postavu.



## NOVAK DJOKOVIĆ

V roce 2010 tomuto tenistovi krevní testy odhalily, že nesnáší lepek a mléčné produkty, což mu způsobovalo opakované kolapsy. Bezlepková dieta mu pak zachránila kariéru.



## JANA KRAUSOVÁ

V minulosti trpěla nevysvětlitelnou únavou a slabostí, nakonec si sama na internetu vyhledala možnou diagnózu a následně lékařské vyšetření jí onemocnění celiakii potvrdilo.

