

DOMÁCÍ TEST POTRAVINOVÉ INTOLERANCE - FOOD DETECTIVE



Trápí vás trávicí potíže, bolesti hlavy, akné, ekzémy nebo problémy s hmotností? I vy by jste mohli trpět potravinovou intolerancí. Na rozdíl od alergie je intoleranci těžší rozpoznat, symptomy se objevují se zpožděním několika hodin až dnů. Vyzkoušejte samo-diagnostický test potravinové intolerance, který dokáže v pohodlí domova detekovat reakci až za 40 minut. Vše potřebné naleznete v balení. Po odebrání pár kapek krve z prstu, ji necháte zreagovat na podložce. V případě pozitivní reakce se místa vyznačí modře. Odstraněním problémové potraviny můžete už do několika dnů pocítit zmírnění příznaků a cítit se lépe. Žádejte také v lékárnách.

www.food-detective.cz

Fotbalista Vladimír Darida: Podpora a informovanost o celiakii se v ČR zlepšila

S českým fotbalovým záložníkem a reprezentantem Vladimírem Daridou, jsme si povídali o celiakii, která ho provází životem.

Autor článku: Jonáš Kříž

Od dětství trpíte celiakií, tedy celoživotní alergií na lepek, která se léčí primárně výraznou úpravou jídelníčku. Pro sportovní dorost je výživa zásadní záležitostí. Jak se vám podařilo skloubit svou nemoc s vysokými nároky, které jsou na profesionální sportovce kladeny?

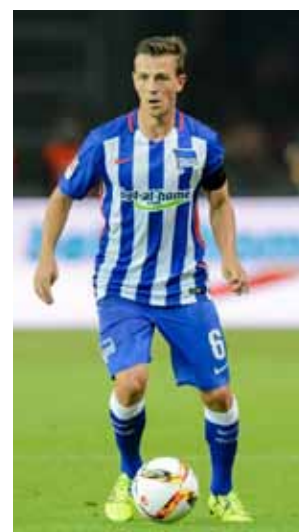
„Na začátku to nebylo nic lehkého. Hlavně pro mamku, která mi vařila. Dostupnost produktů také nebyla optimální, ale postupem času se všechno zlepšilo. U mne se celiakie projevovala tím, že jsem byl malý a rostl jsem pomalu. Takže vidina toho, že dotáhnu své vrstevníky a vyrovnám se jim ve fyzické při-

pravenosti byla pro mne největší motivací.

Téma zdravé výživy a diet se pozvolna začíná dostávat i do českých školních jídelen. Jak hodnotíte posun v této oblasti od doby, kdy jste ve školních lavicích sedával vy sám?

„V době, kdy jsem chodil na školu já, takové možnosti nebyly, a byl jsem tedy odkázán na svačiny z domova. Po škole jsem měl většinou trénink, a tak jsem hlavní jídlo nahrazoval větší svačinou, což nebylo ideální řešení.

V minulém roce jste byl zvolen čestným členem Celia klubu Rokycany, občanského sdružení, které se na Plzeň-



sku věnuje osvětě týkající se této nemoci. Jak konkrétně klub lidí s celiakií či jejich příbuzné podporuje?

„Pomáhá lidem hlavně v začátku. Pořádá různé semináře, kde se každý může zeptat, s čím nejlépe začít, a dostat nějakou tu radu. Nebo někdo přinese ukázkou, co rád dělá, a podělí se s ostatními.

Existuje nějaká oblast, kde Česká republika ve vztahu k této nemoci zaostává?

„Myslím, že situace se hodně zlepšila. V restauracích i v některých obchodech člověk dostane informaci o různých produktech, že jsou například bez lepku nebo bez laktózy, a nemusí číst složení. ■