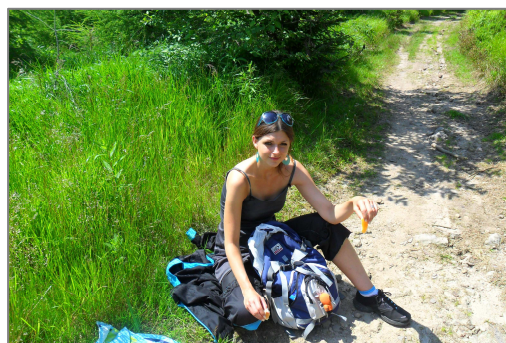


Některé bariéry nejsou na první pohled zjevné

Nesnášenlivost lepku, tak zní diagnóza nevyléčitelné choroby, jejíž akutní příznaky vymizejí jen při dodržování bezlepkové diety. Lidé s tímto postižením jsou celý život limitováni dostupností vhodných potravin. Jak jsou poskytovatelé služeb v Moravskoslezském kraji na tyto osoby připraveni? Mohou celiaci (*jak se lidé trpící poruchou glutenové tolerance běžně označují*) aktivně trávit volný čas, aniž by ohrozili své zdraví nebo narušili specifický stravovací režim?

Podle odhadu odborníků žije v České republice asi sto tisíc celiaků. Ne všem je však ihned správně určena příčina jejich nepříjemných obtíží, mezi které patří například intenzivní bolesti břicha, nevolnost, ekzémy a vyrážky. Do skupiny lidí, jež jsou omezeni striktním dodržováním bezlepkové stravy, patří i studentka Eva Plevová. *„Když jsem se před dvěma lety dozvěděla svou diagnózu, byla jsem tím zaskočena. Musela jsem od základů změnit svůj jídelníček a přehodnotit i své dosavadní postoje ke stravování. Veškeré aktivity, kterým se chci věnovat, teď musím dopředu promýšlet s ohledem na možnosti stravování,“* vypráví Eva. *„Když chci třeba s přáteli vyrazit na hory, musím si předem zjistit, zda jsou v daném místě možnosti bezlepkového stravování nebo si připravit jídlo na celý den. Trávím teď v kuchyni přípravou jídla nepoměrně více času než kdykoliv předtím.“*



Mezi oblíbené výlety v Moravskoslezském kraji patří i výstup na Lysou horu, ze které se naskýtá neopakovatelný výhled na hřebeny a údolí Beskyd, Jeseníky až po Západní a Vysoké Tatry. Pokud turisté vyrazí na Lysou z Ostravice, mohou si po cestě udělat občerstvovací zastávku v horském rekreačním středisku a načerpat síly v tamní kolibě. Koliba nabízí celiakům nepřeborné množství pokrmů, které splňují kritéria bezlepkové diety -



Investice do vaší budoucnosti

Evropská unie

 PODPOROVÁNO Z EVROPSKÉHO FONDU
PRO REGIONÁLNÍ ROZVOJ


stačí se jen domluvit s obsluhou, která je na tyto situace připravena. „Náš personál je proškolen v oblasti specifických stravovacích režimů. Kuchaři přesně vědí, jaké ingredience při přípravě bezlepkových pokrmů použít a jakých se vyvarovat. Máme připraveno bezlepkové pečivo, sladké dezerty i mouku, která neobsahuje pšenici, takže bez problémů můžeme připravit bezlepkové omáčky, zahustit polévky nebo třeba obalit maso,“ hovoří o zdejších možnostech stravování Vít Březina, ředitel rekreačního střediska.



Když turisté zdolají strmý kopec a dostanou se až na samý vrchol Lysé, naleznou tam meteorologickou stanici, televizní vysílač, pamětní desky padlých, kteří zahynuli za okupace, ale také provozovny s občerstvením. Jaké možnosti nasycení má tedy „bezlepkář“ po zdolání nejvyšší hory Beskyd? „V tuto chvíli není naše provozovna přizpůsobena speciálním požadavkům bezlepkového stravování, tvrdí Ivo Sklenář, provozovatel občerstvení na Lysé hoře. „Jsme si vědomi toho, že lidí s bezlepkovou stravou neustále přibývá, takže do budoucna uvažujeme o tom, že bychom do naší nabídky zavedli alespoň jedno jídlo, které odpovídá kritériím bezglutenového stravování,“ hovoří o svých plánech pan Sklenář.

Ani Lenka Haiserová, poradkyně pro bezlepkovou dietu z Klubu celiakie, nepokládá podmínky pro stravování celiaků na cestách za zcela ideální. „Cestování s bezlepkovou stravou je opravdu omezující. Celiak se na tuto situaci musí předem připravit a opatřit si na cestu potraviny, které jsou v souladu se specifickým dietním režimem. Pokud lidé s bezlepkovou dietou cestují na delší vzdálenosti, třeba i s nutností ubytování, musí do daného ubytovacího a stravovacího zařízení nejdříve zavolat a informovat se o tamních možnostech bezlepkového stravování. Na základě zjištěných informací si pak celiak teprve může vybrat lokalitu svého výletu,“ vysvětluje Haiserová.

Dobré podmínky pro lidi trpící intolerancí lepku ale poskytuje turistické středisko Pustevny. Na kopec se mohou pohodlně dostat i lidé s omezenou pohyblivostí, a to díky sedačkové lanovce, která turisty vyveze až do výšky 1018 metrů. Jak již osobitý název napovídá, horské sídlo Pustevny je pojmenováno po poustevnících, kteří zde žili až do konce 19. století. Pustevnám dominují dřevěné chaty,



je



Investice do vaší budoucnosti

Evropská unie

PODPOROVÁNO Z EVROPSKÉHO FONDU
PRO REGIONÁLNÍ ROZVOJ



postavené v lidovém slohu, dodnes patřící k nejcennějším kulturním památkám Beskyd. Jako jedna z prvních secesních budov zde byla postavena útulna Maměnka a restaurace Libušín - obě podle projektu známého architekta Dušana Jurkoviče.

Restaurační zařízení v neobyčejném prostředí poskytuje také specifický výběr jídel. Vít Pavel, provozní zdejších restaurací, tvrdí, že je na hosty s bezlepkovou dietou připraven. „Máme tady dost jídel, která můžeme celiakům nabídnout. Lidé s nesnášenlivostí lepku si mohou dát například slepičí polévku s masem a pohankou, pečeného pstruha s vařeným bramborem, kuře na zbojnický způsob s bramborovou kaší nebo třeba jáhlovou kaší se švestkami a smetanou. V naší nabídce je mnoho pokrmů s pohankou či jáhly, které jsou přirozeně bezlepkovými potravinami. Škála jídel pro celiaky je u nás široká,“ říká pan Pavel.

Pustevny jsou však ideální turistickou destinací nejen pro lidi se specifickým stravovacím režimem. Toto význačné rekreační středisko se těší velké oblibě návštěvníků i proto, že nabízí příjemné hřebenové procházky se spoustou zajímavostí. Můžete se třeba vydat na horu Radhošť, která se stala symbolem zdejšího kraje. Po cestě směrem k Radhošti se nachází socha Radegasta - pohanského boha úrody, pohostinnosti, plodnosti, slunce, války, řemesel a obchodu. Autorem tohoto moravskoslezského unikátu je frenštátský rodák Albín Polášek.



Vhodným výletním místem pro celiaka je i vrch jménem Cvilín, který se zvedá na jihovýchodním okraji Krnova. Kopec zdobí monumentální stavba poutního kostela Sedmibolestné Panny Marie a kamenná rozhledna - ta nabízí krásný pohled na Krnov a celé jeho malebné okolí. Z cvilínského kopce navíc vedou i barevně značené turistické trasy, po kterých se lze vydat třeba na Ježník, kde se nachází další krnovská rozhledna, nebo ke zřícenině hradu Šelenburk.

Než však výletník vyrazí na procházku krnovským rekreačním okruhem, může si na chvíli odpočinout v nově zrekonstruované restauraci, která se nachází přímo na Cvilíně. Zde si z široké nabídky pokrmů hravě vybere i značně limitovaný celiak. „Všechna bezlepková jídla máme značena v jídelním lístku přeškrtnutým klasem. Celiak si tedy přesně může vybrat jídlo, u kterého bude mít jistotu, že je bezlepkové,“ říká majitelka restaurace Michaela Michailidisová. „Pokud si zákazník vybere jídlo, u kterého není přeškrtnutý klas, může se domluvit s obsluhou, která mu poradí.“



Investice do vaší budoucnosti
Evropská unie
PODPOROVÁNO Z EVROPSKÉHO FONDU
PRO REGIONÁLNÍ ROZVOJ



Například česneková polévka nemá bezlepkové značení, protože jsou v ní krutóny. Nebo guláš, který je sice zahuštěný bezlepkovou moukou, nemá přeškrtnutý klas, jelikož k němu dáváme knedlíky. K těmto jídlům ale můžeme dát celiakovi jinou přílohu a rázem bude pokrm bezlepkový," dodává paní Michailidisová.

Všechny tyto turistické cíle mají svou specifickou atmosféru a jedinečné kouzlo. Ať už stojíte na nejvyšším vrcholu Beskyd a veškerou okolní krajinu máte jako na dlani. Nebo se vydáte na celodenní výlet přes Bílý Kříž na Slavíč a užíváte si ten klid a mír, který vám hory a stromoví nabízí. Nebo se třeba na chvíli vrátíte na konec devatenáctého století a užijete si atmosféru lidové secese na Pustevnách. Jak říká studentka Eva: *„Každé z těchto míst je krásné, a přitom jeho nevšední krása spočívá v něčem jiném. Než se však vydáte na výlet, nezapomeňte si na cestu přibalit nějaký pamlsek pro doplnění energie - třeba bezlepkový, a hlavně dobrou náladu, se kterou se vždy kráčí lépe.“*



Mezi námi je mnoho lidí, kteří jsou ve svých volnočasových aktivitách limitováni. Jejich omezení nemusí být na první pohled zřejmá, a přitom je ovlivňují v jejich každodenních činnostech. Značná omezení přináší právě bezlepková dieta, která je celoživotním osudem celiaků či lidí trpících Daringovou chorobou. Ani tyto překážky však mnohé neomezí v tom, aby objevovali krásy a nevšední zážitky, kterými Moravskoslezský kraj oplývá.

Reportáž je součástí publicity projektu Cestovní ruch bez bariér financovaného z prostředků Evropské unie v rámci regionálního operačního programu NUTS II Moravskoslezsko a také z rozpočtu Moravskoslezského kraje.



Investice do vaší budoucnosti
Evropská unie
PODPOROVÁNO Z EVROPSKÉHO FONDU
PRO REGIONÁLNÍ ROZVOJ

