

Záleží na tom, čo viem o potravinách

Michaela Janigová, 8. ročník

Základná škola A. Hlinku, Černovských martýrov 29, 034 06 Ružomberok – Černová

Potraviny sa môžu líšiť farbou, chuťou, zložením ba aj pôvod častokrát rozoznávame. No zloženie je podľa môjho názoru faktorom, ktorý môže ublížiť najviac. Hlavne teda ľuďom s alergiami, liečebnými diétami alebo poruchami trávenia. Tí potrebujú vedieť presné zloženie jedál alebo potravín ktoré jedia. Všetko to preverovanie robia len kvôli tomu aby si neublížili. V mnohých prípadoch pri konzumácii pre nich zlých potravín už skončili aj v nemocnici alebo aj zomreli. Medzi asi najbežnejšie autoimunitné ochorenie patrí napríklad celiakia alebo alergia na mlieko a mliečne potraviny.

Celiakiou trpí až jedno percento populácie a aj ja. Je to ochorenie pri ktorom spôsobuje konzumácia obilnín obsahujúcich lepok zápal tenkého čreva. Človek, ktorý celiakiu má môže mať rôzne príznaky od migrén až po zastavenie rastu.

Keď mi ju zistili, mala som štyri roky a absolútne som nechápala čo to je. Dovtedy som mala silné bolesti brucha, hlavy a zápchy. Keď som začala „diétovať“, vôbec sa mi to nepáčilo. Nemohla som jesť moju obľúbenú lekvárovú buchtičku ani vo škôlke jesť obedy s ostatnými deťmi. Nákupy nám na začiatku trvali aj 4 hodiny, lebo sme museli čítať každé jedno zloženie jedla. Po čase som si na to viac zvykla. Mamina mi varila doma skvelé jedlá bez múky alebo s bezlepkovou múkou. Všimla som si ale, že keď po roku diéty omylom zjem nejaký lepkový cukrík alebo trochu polievky, začnem mať oveľa väčšie bolesti brucha ako predtým.

Raz, keď som mala asi osem rokov, sme išli celá rodina do reštaurácie. Milá čašníčka mi povedala že majú bezlepkové palacinky a pirohy. Ja, ako najväčší fanúšik palaciniiek som si ich samozrejme, vybrala. Keď som už jedla tanier s dvoma veľkými palacinkami, zistila som, že niečo nie je tak úplne v poriadku. Tie palacinky boli inej chuti a lepšie ako tie, ktoré som jedávala. Budem realista, bezlepkové palacinky sú síce chutné, ale oproti lepkovým by nevyhrali. Keďže mi veľmi chutili, nič som nepovedala a jedla som ďalej. Po ceste domov som ale zistila, že to bola najväčšia chyba. Bolo mi neskutočne zle a bôľ brucha bol s kŕčmi tak silný, že som sa nevedela pomaly pohnúť. V tú noc som si dala sľub, že už nikdy nechcem zjesť nič lepkové a svedomito sa budem na všetky zloženia pýtať.

Myslím si, že by sa malo o témach takýchto ochorení a alergií na potraviny viac hovoriť a brať na to ohľad. Zároveň je super, že v obchodoch pribúda čoraz viacej potravín takéhoto

typu a tým to pomáha ľuďom ako som ja. Som presvedčená že sa na to niekedy v budúcnosti vymyslí funkčný liek a už teraz sa na to teším.

Michaela Janigová

8. ročník, 13 rokov, ZŠ A. Hlinku, Černovských martýrov 29, 034 06 Ružomberok - Černová

Mgr. Katarína Hrušková, hruškova.zsah@gmail.com, kategória II.