



**Inzulinrezisztencia, II-es típusú cukorbetegség, elhízás, emésztési panaszok, autoimmun betegségek, tápanyagfelszívódási zavarok. Néhány egészségügyi kihívás, ahol a mentes táplálkozás szükségessége ma már nem is kérdés. De együtt lehet-e élni egy szigorú diétával akár életünk végéig? Be tudjuk-e szerezni a napi ételmezt és ehetünk jóízűen ezután is? A Csak a Mentés alapítói és szakértő partnerei segítségével körbejártuk a témát!**

„Néhány éve felütötte a fejét az a szemlélet, hogy sokan divatból kezdik el a mentes táplálkozást – hívja fel a figyelmet **Köves Zoltán**, a Csak a Mentés szervezet egyik alapítója. - Mi azt gondoljuk, hogy akár időszakosan, akár egy egész életen át folytatja valaki ezt, nem erre kell kihegyezni a figyelmünket és előítélettel lenni eziránt, hanem észre kell venni az egyre növekvő tábor, akiket valóban érint valamilyen mentes táplálkozás. Csak egy beszédes adat: a közétkeztetésben ma már minden 4. gyereknek mentes ételt igényelnek, őket már érinti valamilyen táplálékfogyasztás korlátozása.”

Személyes és szakmai elhivatottság hívta életre az ételérzékenyek, -allergiások és egészségügyi okokból speciális diétát tartók élhető mindennapjaiért a Csak a Mentés szervezetet. A kezdeményezést 2017-ben alapította meg Herczeg Andrea, aki akkor már 5 éve dolgozott a mentes élelmiszerek világában, és Köves Zoltán, aki Budapest egyik legnépszerűbb glutén-, cukor- és laktózmentes cukrászdájának, a NoGlu-nak a vezetője 2011 óta. Mindketten jól ismerik a mentes világban felmerülő tévhiteket, problémákat, és a konkrét fogyasztói igényeket.

„Az egészséges táplálkozás a szívügyünk - foglalja össze **Herczeg Andrea**, a Csak a Mentés egyik alapítója. - Hiszünk abban, hogy jobbá tehetjük az emberek életét, és segíteni tudunk minden ételérzékenység és táplálkozási irányzat esetén. A Csak a Mentés azért jött létre, és 8 szakmai partnerünkkel minden egyes nap azért dolgozunk, hogy a valóban hiteles információkat el tudjunk juttatni az érintettekhez.”

„Mindent felkutatunk és megmutatunk – fűzi hozzá Köves Zoltán -, ami glutén-, laktóz-, tej-, tojás-, cukormentes, paleo, vegetáriánus és vegán, legyen szó konyhai alapanyagokról, készételekről, nassolnivalókról, vagy éppen ökoházartási szerekről és natúrkozmetikumokról. Elkötelezettségünk kimeríthetetlen, nem sajnáljuk a fáradságot arra, hogy csak a leghitelesebb szakértői partnerek és valóban mentes, szigorúan ellenőrzött termékek legyenek a közösségünk szeme előtt.”

Segíts magadon – és másoknak is!

„Első pillanattól kezdve fontosnak tartottuk – hívja fel a figyelmet rá Herczeg Andrea -, hogy a hiteles, tényleg 360 fokban így élő és táplálkozó szakembereket hívjuk meg a csapatunkba.

Csakis ők azok, akik a rendezvényeinken és minden csatornánkon első kézből megbízható segítséget tudnak adni az érintetteknek. A glutén-, a cukor- és tejmentességet Hevesi Tamás, Kiss Mona és Kovács Nikolett mindennapos gyakorlata jelenti, emellett a paleo táplálkozásban és a koplalás nélküli, tartós fogyásban Posta Reni áll az érdeklődők rendelkezésére, míg aki a vegán életmód mellett kötelezte el

magát, ők **Huszár Zsuzsanna, Kutasi Kelly, Steiner Kristóf és Varga István** tapasztalatára bátran rábízhatják magukat.”

„Engem 2012-ben diagnosztizáltak II-es típusú cukorbetegséggel és cöliákiával – fűzi hozzá Kiss Mona, speciális gasztroblogger, táplálkozási tanácsadó. - Ez azt jelenti, hogy élethosszig tartó, szigorúan gluténmentes étrendet kell tartanom, és óvakodni kell még a glutén minimális szennyeződésétől is. Emellé párosult a tej-, aogyoró- és egyéb allergiák, és nemrég pajzsmirigy alulműködés is. Akkor döntöttem el, hogy a korábban is vezetett blogomat átalakítom, és segítségére leszek a hozzám hasonló embereknek: ne legyenek elkeseredve, mert van élet ételallergiával is! Szakácskönyveket írtam, recepteket fejleszték és egy mentes pékségben is dolgozom, ahol az érintettek mindent megtalálnak az alapvető táplálkozásukhoz. A sok, szűnni nem akaró panaszom miatt jelenleg a növényi táplálkozás előnyeit tesztelem.”

„Az inzulinrezisztencia, a II-es típusú cukorbetegség és a hozzá kapcsolódó betegségek Magyarországon minden ötödik nőt érintik, azonban sokszor évek telnek el mire diagnosztizálják a rendszerben - és a kezelés még csak ezután következik – mutat rá Huszár Zsuzsanna, vegán és cukormentes dietetikus. - Nagyon fontos a cukoranyagcsere zavarainak kezelése, hiszen epigenetikusan is öröklődik: ez sajnos a diabéteszes gyerekek magas számában is megmutatkozik. Ezen a területen a prevenció óriási jelentőségű lehet, ez mindannyiunk felelőssége. Jómagam diabéteszesként és a Wand Company cukormentes termékeinek fejlesztőjeként a cukoranyagcsere betegségei mellett a mikrobiom szervezetünkre gyakorolt hatásával is foglalkozom, mely nemcsak az emésztőszervi betegségekért, de több táplálékallergiáért, illetve a depresszióért is felelős lehet.”

„2009-ben az inzulinrezisztencia és jelentős túlsúly döbentett rá, hogy a diéták, az alacsony cukorfogyasztás (!) és a rendszeres sport ellenére valami nagyon nincs rendben nálam - foglalja össze Posta Reni, fogyókúrás tanácsadó, paleo gasztroblogger és író. – A belgyógyászm egy hónapra tejtermékmentes diétát javasolt, amit nem is értettem akkor, de ennek hatására a vércukorértékeim szépen javultak, a hasi zsírpárna pedig látványosan apadt le. 3 hónap alatt észrevétlenül, koplalás nélkül leolvadt rólam kb. 20 kiló. Laktóz- és gluténérzékenység is érint, így áttértem a paleo táplálkozásra, ami életem egyik legjobb döntése volt - 9 év távlatából is. Rendszeres laborleleteim kifogástalanok, a korábbi tápanyag- és vitaminhiányaim is az optimális szintre kerültek. A hozzám fordulókat változatos, kiegyensúlyozott, elsősorban hazai beszerzési forrásból készített étrendekkel, receptekkel segítem.”

Kovács Nikolett, a legeredményesebb magyar női motorversenyző fizikai teljesítményét az akkor még fel nem ismert ételérzékenysége jelentősen visszavetette. „5 éve derült ki nálam a glutén- és tejfehérje érzékenység, amióta ennek tudatában vagyok és ehhez mérten táplálkozom, minőségi javulás állt be az egész szervezetem egyensúlyában, komfortérzetében és teljesítőképességében. Immunrendszerem megerősödött, állóképességem látványosan javult. Az életmódváltás után 4 hónap alatt 10 kg olvadt le rólam, tömegem közel 20%-a. Azóta az asztmám is enyhült. Sportolóként, újságíróként, fotósként egyaránt sokat utazom, így a saját bőrömmön tapasztalom azt is, milyen kihívásokkal kell szembenézni akkor, ha nem otthon étkezünk. Ezekkel a személyes tapasztalataimmal is örömmel segítem a Csak a Mentés

rendezvényein a hozzám fordulókat.”

"Nem könnyű együtt élni a már kialakult allergiákkal, ahol az embernek nincs választási lehetősége és az akár súlyos egészségkárosító hatással is számolni kell. Azt gondolom, mindenképpen érdemes odafigyelnünk a szervezetünk jelzéseire, hogy még időben meg tudjuk állítani a számára nem előnyös

folyamatokat. Az ételintolerancia könnyedén fordul át allergiába, akárcsak az én esetemben történt – figyelmeztet rá Kutasi Kelly, az év életmódtanácsadója, a Just Clear Fitbalance Award nyertese, aki súlyosan allergiás a búza-, a glutén-, a tej-, és a mesterséges színezéket, tartósítószeret tartalmazó ételekre. Ezek a személyes okok vezették el többek között az egészségtudatos alternatívákat kínáló BioWorld by KELLYS biobolt megalapításáig. Egy ideje vegán táplálkozást folytat, azonban gyakran húsevőknek ad étkezési tanácsot - és elfogadó vegánként nem érvel a húsevés ellen.

Mentes alapanyagok – egyre könnyebb beszerezni

„Az elmúlt években sajnós tapasztaltuk, hogy sokan próbálnak ún. mentes termékeket előállítani vagy árusítani, de nem minden esetben felelnek meg a követelményeknek – hívja fel a figyelmet Köves Zoltán. – Az sem mindegy, hogyan tárolják, gyártják vagy szállítják ezeket az alapanyagokat, késztermékeket. Sok esetben megtevesztő a termék csomagolása, kommunikációja. A Csak a Mentés egyik fő törekvése az, hogy bemutassa a hazánkban kapható mentes, egészséges termékek legjavát. Kizárólag szigorúan ellenőrzött partnerekkel működünk együtt. Online csatornáinkon ezek a gyártók, forgalmazók mind megtalálhatók és folyamatosan monitorozzuk, bővítjük a listát. Az érdeklődők számára pedig a leghasznosabb, ha ellátogatnak a fővárosban tartandó rendezvényeinkre –legközelebb április 13-14-én a Csak a Mentés Tavaszi Vásárra -, ahol végigkóstolhatnak szinte mindent és kedvezményesen meg is vásárolhatják ezeket.”

„Emellett rengeteg időt és pénzt spórolhatnak a látogatóink azzal – teszi hozzá Herczeg Andrea -, hogy a rendezvényünk teljes időtartama alatt szakértő partnereink díjmentes tanácsadással, előadásokkal, workshopokkal állnak a rendelkezésükre. Egy olyan rendezvénysorozat ez, ahol a vendégek kóstolhatnak, megkérdezhetnek bármit, hasznos és értékes tudással és tapasztalatokkal távoznak a vásárból. Szakmai partnereink folyamatos jelenléte is azt biztosítja, hogy aki megbízható, hiteles segítségre vágyik, azonnal a Csak a Mentés neve jut az eszébe.”

„Egész évben jelen vagyunk a közösségünk számára. Évente 5 alkalommal jelenik meg a Csak a Mentés magazin Budapesten terjesztve, amiben hasznos információkat és új termékeket ismerhetnek meg az olvasók. Évente 4 nagy rendezvényt tartunk, ahol mindenki megtalálhatja a számára legmegfelelőbb mentes és egészséges termékeket, illetve előadásokon, workshopokon is részt vehet. Fontosnak tartjuk a karitatív szerepvállalásunkat, mert felelősséget érzünk azokért is, akik nem tudnak ellátogatni hozzánk. Így például egy közösségi piacon tartott karácsonyi főzésünk teljes bevételét a Sportos Cukorbetegéért Alapítványnak ajánlottuk fel, ingyenes előadásokat, kóstolókat tartunk és ajándécsomagot osztunk iskolákban, idősek otthonában, fővárosi és vidéki rászoruló családoknak egyaránt – foglalja végül össze Köves Zoltán. - Mindenkit szeretettel várunk a Csak a Mentés Tavaszi Vásáron 2019. április 13-14-én a Dürer Rendezvényközpontban. Mindkét nap a leghitelesebb, több mint 60 mentes kiállító cég termékével, szolgáltatásaival, könyvújdonságokkal, izgalmas és hasznos előadásokkal, workshopokkal várjuk a látogatókat.”