

Co je celiakie?

Celiakie je trvalá nesnášenlivost lepku, tedy bílkoviny, která je obsažena v následujících druzích obilí: pšenice, žito, ječmen, oves, špalda. Při požití obilnin nebo potravin obsahujících lepek dochází k zánětu střeva, tvorbě střevních klků a poškození sliznice tenkého střeva. V takovém případě tělo nedokáže využít přijaté živiny, jako jsou bílkoviny, tuky, uhlohydráty, vitamíny a minerální látky, nebo jen velmi omezeně.

SYMPTOMY

Celiakie může mít různé symptomy. Typickými příznaky je například průjem, úbytek hmotnosti a slabost, nadmuté břicho, bolesti břicha, nevolnost a poruchy růstu, především u dětí. U dospělých se navíc vyskytují symptomy mimo oblast tenkého střeva: únava, malátnost, anémie, osteoporóza, nedostatek vitamínů a minerálních látek a nesnášenlivost laktózy.

VÝSKYT V POPULACI

Celiakie se vyskytuje častěji, než se předpokládá. Touto nemocí trpí až 1 % obyvatelstva. Na jednoho diagnostikovaného pacienta v Evropě připadá 7 až 10 postižených, u kterých není nemoc objevena. Celiakie se vyskytuje v každém věku!

DIAGNÓZA

Celiakii je možné prokázat stanovením určitých protilátek v krvi. K potvrzení diagnózy je třeba provést biopsii tenkého střeva.

LÉČBA – BEZLEPKOVÁ DIETA

V současné době existuje jediná možnost, jak nemoc léčit, a tou je přísná doživotní bezlepková dieta. Důsledným dodržováním této diety se postižení se velmi rychle zbaví obtíží. Mnoho potravin je přirozeně bezlepkových, např. maso, ryby, vejce, ovoce a zelenina, mléko a celá řada mléčných výrobků, rýže, kukuřice a brambory. Kromě toho trh nabízí velký výběr bezlepkových produktů, jako je mouka, chléb, těstoviny, sušenky.

PĚT TIPŮ PŘI CELIAKII

1 Přísná doživotní bezlepková dieta, která v případě celiakie představuje jedinou léčbu.

2 Konzumace jen takových potravin, které jsou **zaručeně bezlepkové**. Zárukou bezlepkovosti je symbol přeškrtnutého klasu na obalech produktů.

3 Existuje mnoho potravin, které jsou **přirozeně bezlepkové**: brambory, kukuřice, rýže, vejce, maso, ryby, ovoce, zelenina, mléko a celá řada mléčných výrobků. Dbejte však na nebezpečí kontaminace při přípravě bezlepkových produktů.

4 Zásadně vždy čtěte etiketu a seznam přísad: mnoho potravin obsahuje skrytý lepek.

5 U výrobce bezlepkových výrobků Schär je možné vyžádat si bezplatný informační materiál o celiakii a bezlepkové dietě a také katalog výrobků určený i pro pacienty: www.schaer.com, info@schaer.com



Bezlepkové a lepkové potraviny

	Zaručeně bezlepkové	Nebezpečné Podrobně čtěte seznam přísad	Zakázané, lepkové
Obilí	Brambory, kukuřice, rýže (také divoká rýže), proso a tef, pohanka, quinoa, amarant, rohovníková moučka, tapioka, maniok, kaštiny Pozor na možnou kontaminaci mouky	Hotové výrobky (např. bramborová kaše), bramborové lupinky, pufovaná rýže	Pšenice, oves, ječmen, žito, špalda, žitovec, pšenice dvouzrnka, kamut, zelená zrna pšenice špaldy, pšenice jednozrnka, bulgur, kuskus, Všechny těstoviny, pečivo, vločky, müsli atd. vyrobené z těchto druhů obilí
Ovoce	Veškeré ovoce a ořechy	Suché plody	
Zelenina	Všechny druhy zeleniny a luštěniny	Hotová zeleninová jídla	Pokrmý se zeleninou a obilím, smažená nebo obalovaná zelenina
Mléčné výrobky	Mléko, přírodní jogurt, smetana, čerstvé sýry, tvaroh, mascarpone, mozzarella, přírodní sýry, např. eidam, gouda, ementál, parmazán	Krémy a pudinky, hotové mléčné koktejly, tavené sýry, rokfór, sýrové výrobky	Mléčné výrobky s cereáliemi, např. jogurt s müsli
Maso, ryby a vejce	Všechny druhy masa a ryb, vejce	Hotová jídla a hotové omáčky s masem nebo rybami, uzeniny	Ryby nebo maso smažené, obalované nebo s omáčkou obsahující lepek
Tuky, koření, omáčky a pečicí přísady	Všechny oleje, máslo, margarín, sádlo, ocet, čisté koření, sůl, pepř	Hotové omáčky, sójové omáčky, kořenící přípravky, bujónové kostky, pečicí přísady, např. kypřicí prášek	Všechny omáčky s přísadami obsahujícími lepek
Cukrovinky a sladidla	Všechny druhy cukru, med, marmeláda	Čokoláda, bonbony, kakao, zmrzlina, žvýkačky	Čokoláda s cereáliemi
Nápoje	Osvěžující nápoje, např. cola a limonády, zrnková káva, čaj, ovocné šťávy a nektary, veškeré alkoholické nápoje kromě piva a sladové whisky	Hotové směsi na frapé, kakao	Pivo, ječné nebo sladové náhražky kávy, nápoje s balastními látkami obsahujícími lepek, nápoje obsahující oves