

Na začátku léčby je vhodné vyloučit ze stravy mléko a mléčné výrobky, z důvodu poškozeného střevního epitelu a deficitu enzymu laktázy tzv. laktóзовé intolerance pouze v případě, že jste mléko a mléčné výrobky špatně tolerovali už před zahájením bezlepkové diety.

V kuchyni si vyhradte speciální skříňku nebo polici na své bezlepkové potraviny, abyste předešli kontaminaci. Dávejte si pozor na marmelády, máslo, toustovače a další potraviny a spotřebiče, které se mohou snadno kontaminovat chlebem a dalšími potravinami s obsahem lepku. Před přípravou bezlepkového jídla důkladně umyjte všechny povrchy v kuchyni a připravte si čisté nádoby. Pokud v domácnosti vaříte jídlo pro celiaka, naučte se nejprve jídlo připravit pro něj a pak až pro zbytek rodiny. Pozor si také dávejte při používání kuchyňského nádobí, aby nedošlo ke kontaminaci lepem.

Oslavy, dovolené a další speciální příležitosti si plánujte dopředu. Pokud jdete na oslavu k někomu domů, nabídněte mu, že si přinesete vlastní bezlepkové jídlo.

Výrobky s označením - může obsahovat stopy lepku - omezujte pouze prvních 3 až 6 měsíců. Výrobci je do složení píšou jen z alibismu. Znamená to totiž, že jsou ve stejném závodu zpracovány i výrobky s obsahem lepku, ale pokud by potraviny obsahovaly skutečně lepek, musí být uveden ve složení.

Bezlepkové produkty jsou dražší a většina pojišťoven svým klientům (celiakům) na bezlepkovou dietu přispívá. O podmínkách získání příspěvku se informujte u své pojišťovny.

PRO MOŽNOST INDIVIDUÁLNÍ KONZULTACE STRAVY V NUTRIČNÍ AMBULANCI SE INFORMUJTE U SVÉHO LÉKAŘE.



Kontakt:

📍 Krajská nemocnice T. Bati, a. s.
Havlíčkovo nábřeží 600, 762 75 Zlín
☎ Tel.: (+420) 577 551 111
✉ bnzlin@bnzlin.cz
🌐 www.kntb.cz

ODDĚLENÍ NUTRIČNÍ TERAPIE (42. budova, 1. patro)
Tel.: (+420) 577 552 696, (+420) 577 552 493
volejte prosím v pracovní dny v době od 7.00 do 14.00 hod.
E-mail: nutricniterapeutky@bnzlin.cz

ZPRACOVALA:

Ing. Bc. Lenka Kostková

EDUKAČNÍ MATERIÁL:

01-EM-NUTRIC-2020-006 / Verze č. 1

BEZLEPKOVÁ DIETA

**INFORMACE
PRO PACIENTY**



Celiakie je celoživotní autoimunitní onemocnění vyvolané nesnášenlivostí lepku (glutenu), jehož konzumace vede u postižených osob k zánětlivému poškození sliznice tenkého střeva. Poškození sliznice vede k destrukci slizničních klků a mikrokĺků, následkem toho se povrch tenkého střeva zmenšuje a snižuje se schopnost trávení a vstřebávání živin. Nástup příznaků začíná hodiny až dny po konzumaci lepku. V důsledku porušení vstřebávání živin může u nemocného dojít až k rozvratu metabolismu.

Příznaky celiakie mohou být rozmanité a patří mezi ně únava, pokles tělesné hmotnosti, křeče v břiše, nadýmání, průjem, neplodnost, u dětí neprospívání a poruchy růstu, anémie, osteoporóza, zvýšená kazivost zubů aj. Tyto příznaky jsou v současnosti spíše vzácné, za to se stále častěji setkáváme se zcela bezpříznakovou formou celiakie, nebo s onemocněním, které má jen velmi mírné příznaky. Léčba je ale nutná u všech forem.

Diagnóza celiakie je stanovena pomocí krevního testu (zjišťuje se obsah protilátek imunoglobulinu A proti tkáňové transglutamináze a celkový obsah IgA) a biopsie tenkého střeva. Jedinou možnou léčbou celiakie je dodržování přísné bezlepkové diety, a to celoživotně. Vyšetření je nutné provést před tím, než pacient začne dodržovat bezlepkovou dietu. V opačném případě by mohlo dojít k zamaskování cenných nálezů a k získání falešně negativních výsledků. Onemocnění je geneticky podmíněné. Proto, pokud je vám diagnostikována celiakie, měli by se nechat vyšetřit i vaši příbuzní (rodiče, sourozenci, děti).

■ Duhringova dermatitida

Duhringova dermatitida se považuje za kožní projev nesnášenlivosti lepku. Vyznačuje se svědivými puchýřky, které se vyskytují převážně v loketních a kolenních jamkách. Stejně jako u celiakie je potřeba dodržovat celoživotní bezlepkovou dietu.

■ Laktózová intolerance

U neléčených celiaků může dojít k tzv. laktózové intoleranci - neschopnosti trávit mléčný cukr laktózu. Při celiakii dochází k poruše povrchu sliznice tenkého střeva, která může být spojena s nedostatkem trávicího enzymu laktázy. Laktáza rozkládá mléčný cukr (laktózu). Při dodržování bezlepkové diety a po zhojení sliznice tenkého střeva je možné, že se schopnost laktózu tolerovat vrátí, ale nemusí tomu být vždy zcela.

■ Alergie na lepek

Alergie na lepek je zcela jiné a méně časté onemocnění než celiakie. Způsobena je tvorbou alergických protilátek typu IgE proti lepku. Reakce na lepek se projevuje stejně jako u jiných potravinových alergií, nedochází však k typickému poškození střevní sliznice jako u celiakie. Nemusí být doživotního charakteru, ale je nutné dodržovat stejně jako u celiakie bezlepkovou dietu.

■ Výběr potravin:

VHODNÉ POTRAVINY: Při bezlepkové dietě je vhodné se zaměřit na potraviny, které jsou přirozeně bezlepkové. Lepek neobsahují brambory, rýže, kukuřice, pohanka, proso (jáhly), quinoa, amarant, teff, luštěniny, ovoce, zelenina, houby, maso, ryby, vejce, cukr, med, kakao, mléko, mléčné výrobky, ořechy a olejnatá semena, sladidla, dochucovadla, tuky, koření, nápoje - ovocné šťávy, nealkoholické nápoje, voda, čaj, káva, víno, destiláty.

ZAKÁZANÉ POTRAVINY: obiloviny, které obsahují lepek. Jedná se o pšenici - všechny druhy rodu Triticum (špalda, jednozrnka, dvouzrnka, khorasan (kamut), žito, ječmen, jejich křížence - např. triticales (žitovec) nebo tritordeum, oves a veškeré potraviny, které jmenované obiloviny obsahují. Jedná se o výrobky z mouky - chléb, pečivo, strouhanka, cukrářské výrobky, těstoviny, knedlíky, vločky, kroupy, krupky, lámanka, krupice, rostlinné alternativy masa - seitan a robi.

■ Výživová doporučení:

Největší odlišnost při dodržování bezlepkové diety je kromě bezlepkového pečiva v zahušťování a smažení pokrmů. K zahuštění používejte bramborový škrob (Solamyl), kukuřičný škrob (Gustin), tapiokový škrob, hračku, hotovou bezlepkovou jíšku, mouku rýžovou, sójovou, kukuřičnou aj. Bezlepková mouka se hůře zpracovává, méně lepí a proto je potřeba do těsta přidat více pojivové látky (vody, oleje nebo vajec). Použít můžete také strouhaný syrový brambor nebo prolisovanou zeleninu či uvařené luštěniny. K obalování použijte bezlepkovou mouku a kukuřičnou strouhanku, hračku (hrachovou směs určenou nejen ke smažení) nebo strouhanku z bezlepkového pečiva. Pozor na různé detaily, např. francouzské brambory bývají bezlepkové, avšak zapékací mísa nesmí být vysypaná strouhankou a použitá uzenina musí být bezlepková.

Čtěte složení výrobků, a to pokaždé. Lepek může být přidán do velké řady potravin za účelem vylepšení. Lepek je alergen a jako takový musí být vždy ve složení výrobku uveden výrazně (obvykle tučné či podtržené písmo). Tato povinnost se vztahuje i na jídla ve stravovacích zařízeních (přítomnost lepku musí být uvedena v jídelním lístku za samotným názvem pokrmu, lepek jako alergen má přiřazeno číslo 1). Bezlepkové potraviny jsou označeny logem přeškrtnutého klasu. Výjimka je u vybraných potravin, u kterých bylo prokázáno, že v důsledku použité technologie výroby a zpracování výsledná potravina neobsahuje zbytky alergenních látek, původně obsažených v surovině. Patří zde glukózový sirup a dextróza, maltodextriny, glukózový sirup, deproteinovaný pšeničný škrob a obiloviny použité k výrobě alkoholických destilátů. Není potřeba se vyhýbat potravinářským přídatným látkám (tzv. éčkům) - pokud by lepek obsahovaly, musí být na výrobku uveden a zvýrazněn.

Kontroverzní je konzumace ovsu, která je předmětem pokračujícího zkoumání vědců. Někteří celiaci mohou být na oves citliví. Další problém představuje kontaminace ovsu pšenicí, žitem nebo ječmenem, ke které může dojít během sklizně, přepravy, skladování a zpracování. Doporučit konzumaci ovsu lze pouze jedincům stabilizovaným bezlepkovou dietou, ale musí se jednat o bezlepkovou oves tzn. oves zpracovanou takovým způsobem, aniž by došlo ke kontaminaci lepkem.