

TASTE FOR LIFE



ŽIVOT S CELIAKIOM

OBSAH

| | | |
|----|---|----|
| 1 | Život s celiakiou | 04 |
| 2 | Čo je to celiakia? | 06 |
| 3 | Narodíte sa ako celiatik, alebo sa ním stanete? | 09 |
| 4 | Ako sa celiakia prejavuje? | 10 |
| 5 | Aké sú klinické formy celiakie? | 12 |
| 6 | Ako sa celiakia diagnostikuje? | 14 |
| 7 | Ako sa celiakia lieči? | 16 |
| 8 | Aké druhy jedla sú povolené? | 18 |
| 9 | Aké sú prínosy bezpečnej diéty? | 29 |
| 10 | Z čoho pozostáva zdravá strava? | 30 |
| 11 | Aké opatrenia treba prijať v kuchyni? | 34 |
| 12 | Čo je to Schär? | 36 |
| 13 | Služby spoločnosti Schär | 39 |
| | Slovník | 40 |



Na posledných stranách tejto brožúry je slovník, ktorý vysvetľuje hlavné medicínske a odborné výrazy nachádzajúce sa v texte.

ŽIVOT S CELIAKIOU

Diagnóza, ktorá môže deprimovať.

Mnoho ľudí sa znepokojuje v súvislosti so stravovacími obmedzeniami a zákazmi. Nie je však dôvod na obavy. Hoci to znamená dodržiavanie určitých pravidiel, život s celiakiou môže byť intenzívny

a radostný. Celiatik nemusí robiť v kvalite života žiadne kompromisy!



Diagnostikovanie celiakie je začiatkom série výrazných zmien k lepšiemu. Predovšetkým – jednoducho prejedním na bezlepkovú diétu a bez pomoci akejkoľvek liekovej terapie pacienti zaznamenajú postupné vyriešenie svojich symptómov, aj keď nimi trpeli už celé roky. Vrátené zdravie sa neprejaví len zmiznutím znepokojujúcich problémov, ako je strata hmotnosti alebo nadúvanie, ale aj celkovým zlepšením psychickej a fyzickej pohody, najmä výrazným zlepšením nálady, schopnosťou koncentrácie a svalovým tonusom. Aby sa celiatici k týmto prínosom dopracovali, musia sa naučiť žiť s liečbou, ktorá im spočiatku môže pripadať neobvykle. Odstránení zo stravy chlieb a cestoviny – jedlá, ktoré majú v mnohých kultúrach symbolickú hodnotu – je dosť zásadná zmena. Napriek tomu negatívny dopad tohto stravova-

cieho obmedzenia možno vyvížiť predstavivosťou a poznaním. S určitou predstavivosťou môže človek objaviť celý svet jedál, ktoré sú povolené v „celiackej diéte“ – jedál, ktoré sú prirodzene bezlepkové, a tých, ktoré špeciálny potravinársky priemysel prináša v čoraz väčších množstvách. A s poznaním, ku ktorému chce táto brožúra prispieť, sa človek môže naučiť ľahšie zvládať malé problémy, ktoré konfrontujú celiatikov v každodennom živote.

Prof Carlo Catassi

Katedra vied o matke a dieťati

Università Politecnica delle Marche, Taliansko

Centrum výskumu celiakie,

University of Maryland, Baltimore, USA

2

ČO JE TO CELIAKIA?

Celiakia je celoživotná neznášanlivosť lepku v strave.

Lepok (glutén) je proteín, ktorý sa nachádza v pšenici a ďalších obilninách, ako je ovos, jačmeň, raž a kamut (druh pšenice). U geneticky predisponovaného subjektu akéhokoľvek veku požitie čo i len malého množstva potravy obsahujúcej lepok spúšťa imunitnú odpoveď v tenkom čreve, pričom spôsobuje chronický zápal. Ten zase spôsobuje napokon až vyhladenie črevných klkov. Tento proces je sprevádzaný radom symptómov, ktoré sa menia od človeka k človeku.

U zdravého jedinca je črevná stena pokrytá klkami a mikrokľkami, ktorých funkciou je zväčšovať povrch čрева a tým pomáhať pri absorpcii živín. U celiatika sú však tieto klky značne zredukované a sliznicová výstelka čрева je poškodená. V dôsledku zníženej plochy sa inhibuje absorpcia živín, ako sú bielkoviny, tuky, uhľohydráty, vitamíny a minerály, čo vedie k podvýžive a strate funkcie.

pšenica

raž

ovos

jačmeň

XXX

Neznášanlivosť lepku je jednou z najbežnejších chorôb na svete. V krajinách s obyvateľstvom prevažne európskeho pôvodu (v Európe, Severnej a Južnej Amerike a v Austrálii) je postihnutý približne jeden zo 100 ľudí. Podobný výskyt sa udáva v rozvojových oblastiach, ako je severná Afrika, Blízky východ a India, kde sa konzumujú veľké množstvá pšenice.

Čo je to lepok?

Lepok (glutén) je proteínová látka, ktorá sa nachádza v niektorých obilninách, ako je pšenica, ovos, jačmeň, raž a kamut. Lepok má veľmi malú nutričnú hodnotu. Hlavnou funkciou tohto proteínu je vlastne pôsobiť ako spojivo, teda zabezpečovať lepivosť múky, ktorá umožňuje pečenie chleba.



pšenica



ovos



raž



jačmeň



kamut

NARODÍTE SA AKO CELIATIK, ALEBO SA NÍM STANETE?

Celiakia má zložitú patológiu, ktorú spôsobuje rad dedičných a environmentálnych faktorov.

Genetické faktory

To, že celiakia má určitý genetický komponent, sa ukazuje na tom, že má tendenciu zvýšeného výskytu v rámci niektorých rodín. Rodinní príslušníci celiatikov majú približne desaťkrát vyššiu pravdepodobnosť, že budú trpieť touto chorobou. Momentálne však nie sú známe všetky z mnohých génov, ktoré prispievajú k dedičnej predispozícii. Najlepšie pochopené faktory patria do systému ľudského leukocytového antigénu (HLA), čo je komplex génov, ktorý „rozpoznáva“ molekuly cudzie pre organizmus. Genotypy HLA-DQ2 a/alebo DQ8 sú prítom-

né u obrovskej väčšiny (najmenej 95 %) celiatikov. Samotná prítomnosť HLA-DQ2/DQ8 však nemusí nutne viesť k rozvoju choroby, keďže tie isté gény sa nachádzajú u vysokého percenta zdravých subjektov (20 až 30 % bežnej populácie).

Environmentálne faktory

Environmentálnym komponentom celiakie je expozícia voči lepku v strave.

AKO SA CELIAKIA PREJAVUJE?

Symptómy celiakie sa môžu meniť. V niektorých prípadoch postihnutá osoba nemusí pociťovať vôbec žiadne symptómy.

Najbežnejšími prejavmi sú hnačka, strata hmotnosti a všeobecné zoslabnutie, nadúvanie a bolesti brucha, zvracanie a u detí spomalenie rastu. Ďalšie symptómy sa môžu prejavovať mimo čreva, napríklad anémia, osteoporóza, amenorea a vitamínové alebo minerálové deficiencie. Niektoré symptómy vyplývajú z patológií, ktoré sú spojené s týmto stavom. Celiakia sa však nie vždy prezentuje rovnako; má rôzne klinické formy a tie sa musia počas diagnostickej fázy brať do úvahy. Rôzne klinické prejavy celiakie možno rozdeliť na typické prípady s výraznými gastrointestinálnymi symptómami (tieto prípady sú dnes v menšine) a častejšie atypické prípady, ktoré sa vyznačujú vágnymi symptómami, ako je kolitída (takzvané „dráždivé črevo“) alebo deficit železa, ktorý je rezistentný voči orálnej terapii. Existujú aj tiché formy, ktoré sa príležitostne diagnostikujú u rizikových subjektov (napríklad rodinní príslušníci celiatikov alebo diabetici, ktorí sú podrobení sérologickému skrí-

ningu) napriek neprítomnosti zjavných symptómov. V takých prípadoch je zdanlivá neprítomnosť symptómov zavádzajúca; po začiatku liečby sa zaznamená výrazné zlepšenie celkovej pohody. A napokon sú tu ľudia s podozrením na túto chorobu, pretože majú ťažkosti iného ako črevného pôvodu, ktoré môžu byť spojené s celiakiou, napríklad herpetiformná dermatitída, aftózna stomatitída, cukrovka, osteoporóza, poruchy plodnosti, zápal štítnej žľazy, alergie, neznášanlivosť nie-

ktorých potravín alebo neurologická patológia. V jednotlivých (našťastie veľmi vzácných) prípadoch sa celiakia prejavuje hneď od začiatku ťažkými komplikáciami, ako je ulcerózna jejunoileitída alebo intestinálny lymfóm.

AKÉ SÚ KLINICKÉ FORMY CELIAKIE?



Existujú štyri spôsoby, ktorými sa prejavuje celiakia.

| Typická celiakia | Atypická celiakia | Tichá celiakia | Potenciálna celiakia |
|---|---|---|--|
| Typické formy celiakie začínajú skoro, vo všeobecnosti do niekoľkých mesiacov od začiatku ukončovania dojčenia, so symptómami črevnej malabsorpcie: chronická hnačka, spomalenie rastu, nechutenstvo, zvracanie a brušná distenzia („nafúknuté bruško“). Sú typické pre deti. | Atypické formy celiakie sa prejavujú neskoro, prevažne negastrointestinálnymi symptómami, ako je anémia z deficitu železa, zvýšenie pečenej transaminázy, časté bolesti brucha, hypoplázia zubnej skloviny, herpetiformná dermatitída alebo nízky vzrast u detí školského veku. | Tiché formy celiakie sa diagnostikujú náhodne u zdanelivo zdravých subjektov na základe vyšetrenia. Mnohé prípady sú tiché len zdanelivo; po začiatku liečby subjekty zaznamenajú výrazné zlepšenie psychickej a fyzickej pohody. | Prípady sú definované ako potenciálne alebo latentné, ak prezentujú pozitívne sérologické markery ale normálne črevné biopsie. Ak sa pacienti s latentnou celiakiou ponechajú na neobmedzenej strave, po čase sa u nich môže objaviť plne rozvinutá črevná lézia. Zvýšený výskyt celiakie, často v plazivej forme, sa vyskytuje u subjektov s autoimunitnými patológiami (najmä inzulín-dependentný diabetes a zápal štítnej žľazy), syndrómovými patológiami (Downov syndróm, Turnerov syndróm a Williamsov syndróm) alebo deficitom sérového imunoglobulínu A (IgA). |



Fotografie: normálne klky, atrofované klky (štádium II), atrofované klky (štádium IIIc)

AKO SA CELIAKIA DIAGNOSTIKUJE?

Za prítomnosti symptómov, ktoré možno spájať s celiakiou, možno často získať počiatočnú diagnózu neznášanlivosti lepku už na základe samotných krvných testov. Definitívnu diagnózu však možno urobiť len na základe črevnej biopsie. Pri tomto postupe sa odoberie tkanivová vzorka z tenkého čreva a tá sa potom podrobí histologickému vyšetreniu, ktoré môže odhaliť možnú atrofiu črevných klkov.

Krvné testy

Niektoré krvné testy môžu potvrdiť podozrenie na celiakiu. Hlavným testom je vysoko spoľahlivý a automatizovaný test na antitransglutaminázové protilátky (antiTG) triedy IgA. Rovnako účinný test, hoci menej rozšírený, je test na antien-domyziálne protilátky (EMA). Testy na antigliadinové protilátky (AGA) tried IgA a IgG sú osobitne preukazné u detí do troch rokov. Izolovaná zmena v AGA-IgG nemá vo všeobecnosti diagnostickú váhu s výnimkou prípadov detí s deficitom sérového IgA.



Črevná biopsia

V prípade pozitívnych krvných testov je ďalším krokom vykonanie črevnej biopsie, postupu, pri ktorom sa odoberie vzorka z tenkého čreva pomocou endoskopu a potom sa analyzuje. Ak sa zistia charakteristické zmeny výstelky čreva (atrofia klkov a zvýšenie intraepitelových lymfocytov), možno konštatovať definitívnu diagnózu celiakie.



AKO SA CELIAKIA LIEČI?

Jedinou účinnou liečbou je prísna bezlepková diéta.

Prísna bezlepková diéta je momentálne jedinou účinnou liečbou, ktorá zaručuje celiatikom dokonalý stav tráviaceho systému vyznačujúci sa vymiznutím klinických symptómov, normalizáciou výsledkov testov a obnovou normálnej štruktúry črevnej sliznice. Pri liečbe celiakie sa musia zo stravy odstrániť všetky

jedlá obsahujúce pšeničné výrobky vrátane menej známych odrôd. Je veľmi dôležité pamätať na to, že aj malé množstvá lepku môžu spôsobiť poškodenie. Treba venovať starostlivú pozornosť zložkám bežných potravín na trhu, pretože stopy lepku sa môžu nachádzať v rôznych výrobkoch.



Liečbu diétou uľahčuje dostupnosť obrovského sortimentu výrobkov (vrátane chleba, cestovín, sušienok, pizzového cesta a múky) vhodných pre celiatikov. Kvôli uľahčeniu identifikácie sú tieto výrobky označené symbolom prečiarknutého klasu, značkou zaručujúcou neprítomnosť lepku.

www.celiakia.sk

AKÉ DRUHY JEDLA SÚ POVOLENÉ?

Naučte sa identifikovať bezpečkové potraviny

Odkedy Európska únia vydala nedávnu smernicu o označovaní, je ľahšie identifikovať „rizikové“ potraviny. Smernica vyžaduje, aby výrobcovia potravín deklarovali prítomnosť aj nepatrných množstiev lepku vo svojich výrobkoch. Vedomé alebo nevedomé požitie stopových množstiev lepku často nevyvolá okamžité podráždenie, ale môže

byť škodlivé z dlhodobého hľadiska vzhľadom na riziko pretrvávajúceho zápalu čreva. Preto je počas diéty veľmi dôležitá stála obozretnosť. Napriek tomu vôbec netreba pripadať lepkovej fóbii alebo nadmernej úzkostlivosti v stravovaní. b.ia or excessive dietary anxiety.



Medzinárodný symbol pre bezpečkové potraviny

Bezpečné potraviny alebo potraviny bez lepku

Existuje množstvo bezpečkových potravín, ktoré možno konzumovať bez výhrad. Sem patrí ryža; kukurica; rôzne typy škrubovín, napríklad zemiaky, strukoviny, pohánka, maniok, tapioka a gaštany; mlieko a mliečne výrobky; mäso; ryby; vajcia; rastlinné oleje; zelenina a ovocie. Okrem toho existuje veľký sortiment spracovaných potravín (vrátane chleba, cestovín, sušienok a cereálií), ktoré sú určené pre celiatikov. Tieto potraviny možno identifikovať podľa prečiarknutého klasu na obale, čo je symbol zaručujúci neprítomnosť lepku.

Rizikové potraviny

Niektoré potraviny možno konzumovať len vtedy, ak sa uistíme, že neobsahujú lepek. Napriek tomu ich nemožno považovať za stopercentne bezpečné. hoci lepek nemusí byť uvedený v zozname zložiek, v priebehu výrobného postupu mohlo dôjsť k určitej kontaminácii. Medzi rizikové potraviny patria instantné polievky, klobásy, sójová omáčka, zmesi na ochutenie mäsa, cukrovinky a sladkosti, zmrzlina, škrob, maltodextrín, glukózový sirup a slad.

Zakázané potraviny

Medzi potraviny, ktoré sa musia úplne eliminovať, patria potraviny obsahujúce výrobky z pšenice a niektorých ďalších obilnín vrátane kamutu, jačmeňa a raže. Ovos sa neodporúča, pretože je často kontaminovaný lepkom.

Kvôli zjednodušeniu identifikácie bezpečných potravín, rizikových potravín a zakázaných potravín uvažujeme praktického sprievodcu vo forme tabuliek.

Obilniny

| Bezpečné | Rizikové | Zakázané |
|--------------------|--------------------|-----------------------|
| Ryža | Zemiakové lupienky | Pšenica |
| Kukurica | Kukuričné chrumky | Jačmeň |
| Proso | Burizony | Raž |
| Pohánka | Pukance | Špalda |
| Mrlík | | Bulgur |
| Amarant | | Kuskus |
| Zemiaky | | Ovos |
| Tapioka | | Müslí, |
| Maniok | | raňajkové cereálie, |
| Svätojánsky chlieb | | cestoviny, |
| Gaštany | | sladké |
| | | alebo pikantné pečivo |
| | | vyrábané z vyššie |
| | | uvedených obilnín |



Ovocie

| Bezpečné | Rizikové |
|--|------------------------|
| Všetky druhy prírodného ovocia a orechov | |
| | Zakázané |
| | Pomúčené sušené ovocie |

Zelenina

| Bezpečné | Rizikové |
|---|--|
| Všetka zelenina a strukoviny (surové, mrazené, varené a sušené) | Hotové jedlá na báze zeleniny, ktoré môžu obsahovať zahusťovadlá |
| | Zakázané |
| | Hotové jedlá alebo zmesi na báze zeleniny s obilninami |
| | Zelenina obalená v strúhanke, v múke alebo v cestíčku |





Mliečne výrobky

| Bezpečné | Rizikové | Zakázané |
|------------------------|----------------------|--------------------|
| Mlieko | Krémy a pudíngy | Jogurt s kľíčkami, |
| Prírodný jogurt | Hotové mliečne | cereáliami alebo |
| Smotana | nápoje (mliečne | sušienkami |
| Čerstvý syr, napríklad | kokteily) | |
| mozzarella | Jogurt s ovocím | |
| Parmezán | Šľahačka | |
| | Roztieraťelné tavené | |
| | siry | |

Mäso, ryby a vajcia

| Bezpečné | Rizikové | Zakázané |
|-----------------------|-------------------------|------------------------|
| Všetky druhy mäsa | Hotové mäsové alebo | Mäso alebo ryby |
| a rýb (bez prídavných | rybie omáčky | obaľované v strú- |
| zložiek) | Hotové mäsové alebo | hanke, múke alebo |
| Ryby z konzervy | rybie jedlá alebo pred- | varené s omáčkami |
| Údené mäso a klobásky | varené jedlá | obsahujúcimi múku |
| Slanina, šunka | | s lepkom |
| Vajcia | | Predvarené mrazené |
| | | ryby |
| | | (surimi alebo imitácia |
| | | krabieho mäsa) |

Nápoje

| Bezpečné | Rizikové |
|---|---|
| Sýtené nápoje (kola, ochutená sóda atď.) | Sirupy do nápojov a zmrzlín |
| Nealkoholické nápoje a diétne nápoje | Instantné zmesi na frappé, horúcu čokoládu a čaj |
| Čaj | Ovocné džúsy s prídavkom vlákninou |
| Káva | |
| Ovocné džúsy a nektáre | |
| Alkoholické nápoje: biele, ružové a červené víno; šumivé víno a šampanské; grapa; koňak; brandy; rum; | |
| tequila; kalvados; čerešňovica; alkoholické nápoje vo všeobecnosti | |
| (s výnimkou tých, ktoré sú uvedené ako zakázané) | |
| | Zakázané |
| | Pivo |
| | Instantná káva alebo kávové náhrady obsahujúce jačmeň alebo jačmenný slad |
| | Ovsené nápoje |

Sladkosti

| Bezpečné | Rizikové | Zakázané |
|----------|--|-----------------------|
| Med | Želé | Čokoláda s cereáliami |
| Cukor | Čokoládové tyčinky, bonboniéry a čokoládové nátierky | |
| Fruktóza | Kakaový prášok, kakaová pasta | |
| Dextróza | Zmrzlina, nanuky a drene | |
| | Cukrovinky | |
| | Žuvačky | |
| | Umelé sladidlá | |

Tuky, koreniny a rôzne

| Bezpečné | Rizikové |
|---|---|
|  | Hotové omáčky, Bujónové kocky Bujónové zmesi Bylinkové alebo kore- ninové zmesi Prášok do pečiva |
| Rastlinné oleje Rastlinný margarín Maslo, slanina Ocot, balzamikový ocot Soľ a čierne korenie Bylinkové korenia Koreniny Kvasnice Včelia materská kašička | Zakázané Bešamel |





AKÉ SÚ PRÍNOSY BEZLEPKOVEJ DIÉTY?

Prvým účinkom je vymiznutie klinických symptómov.

Začiatok diéty je spojený s vymiznutím klinických symptómov, normalizáciou testov na protilátky a obnovou normálnej štruktúry črevnej výstelky. U subjektov s typickými symptómami sú účinky liečby priam úžasné: v priebehu niekoľkých dní sa objaví výrazné zlepšenie nálady a chuti do jedla nasledované postupným odznením hnačky a u detí obnovou rastu. Aj metabolické problémy, napríklad osteoporóza alebo anémia z deficitu železa, majú tendenciu postupne sa vyriešiť. Diéty, najmä keď sa nasadí v skorom štádiu, minimalizuje riziko dlhodobých

komplikácií, ale neodstráni úplne možnosť súvisiacich autoimunitných chorôb. Sem patrí autoimunitný zápal štítnej žľazy (Hashimotova tyroiditída), choroba, ktorá je pomerne bežná počas puberty, najmä u žien.

Výhody bezlepkovej diéty:

- _tenké črevo sa vracia do normálu
- _organizmus absorbuje a využíva živiny
- _stratená hmotnosť sa získava späť
- _obnoví sa psychická a fyzická pohoda

Z ČOHO POZOSTÁVA ZDRAVÁ STRAVA?

Stavebné kamene nutričného zdravia.

Ovocie a zelenina: 5 krát denne

Tieto potraviny sú zdrojom vlákniny, vitamínu A, vitamínu C, ďalších vitamínov a minerálov. Do tejto skupiny patria aj čerstvé strukoviny. Odporúča sa konzumovať 3 porcie zeleniny a 2 porcie ovocia každý deň.

Obilniny a zemiaky:

pri každom jedle

Bezlepkový chlieb, cestoviny, obilniny, zemiaky a ryža sú dôležitým zdrojom uhlíhydrátov a vlákniny vo forme škrobu, ktoré sa ľahko premieňajú na energiu. Jedzte aspoň jednu z týchto potravín pri každom jedle dňa.

Mäso, ryby, strukoviny a vajcia: raz denne

1 – 2 porcie mäsa, rýb a vajec: vhodnými druhmi sú chudé hovädzie, hydina, bravčové, ryby a vajcia 2 – 3 krát týždenne. Tieto potraviny poskytujú stopové prvky, bielkoviny a vitamíny

komplexu B. Do tejto skupiny patria aj sušené strukoviny (fazuľa, cícer, sušený hrach a šošovica).

Mliečne výrobky: každý deň

Mliečne výrobky, ako je mlieko, jogurt a syr, sú bohaté na bielkoviny a vitamín B2 a dodávajú telu vápnik. Odporúčajú sa 1 – 2 porcie po 120 g každý deň, pokiaľ možno nízkotučné druhy.

Tuky a koreniny: každý deň: ale s mierou

1 – 3 porcie tukov a olejov: vhodné sú tuky a oleje rastlinného pôvodu (najmä extra panenský olivový olej), hoci možno jesť aj tuky a oleje živočíšneho pôvodu (maslo, smotana, bravčová masť, masť zo slaniny atď.) Sú zdrojmi mastných kyselín a vitamínov rozpustných v tukoch (A, D, E, K), ktoré pomáhajú pri absorpcii.

10



Užitočné rady pre správnu výživu

Ďalšie tipy:

- _ pite aspoň 1 – 2 litre vody denne.
- _ Odporúčanými nápojmi sú minerálna voda, zriedené ovocné a zeleninové džúsy a nesladené bylinkové čaje a ovocné čaje
- _ dbajte na zdravú prípravu potravín a vyhýbajte sa pridávaniu tukov (skúste pečenie, varenie, varenie v pare alebo soté)
- _ jedzte pomaly; jedlo dobre prežúvajte a vychutnávajte
- _ používajte viac čerstvých bylinkových korenín ako soli
- _ pite alkohol s mierou
- _ obmedzte používanie cukru
- _ pri varení podľa receptu používajte len bezpečné suroviny
- _ vyhýbajte sa kontaminácii potravinami, ktoré obsahujú lepok
- _ pravidelne cvičte

Výrobky Schär možno kúpiť v špeciálnych obchodoch a lekárnach.



AKÉ OPATRENIA TREBA PRIJAŤ V KUCHYNI?

Ako pripraviť bezpečné jedlo bez lepku.

- Vyberajte si suroviny, ktoré sú spoľahlivo bezlepkové. Môže byť užitočné pozrieť si zoznam výrobkov odporúčaných celiatickými združeniami.
- Nikdy sa nedotýkajte jedla zamúčenými rukami alebo neumytými kuchynskými potrebami (misky, varechy, cedidlá, hrnce atď.), ktoré boli v kontakte so zakázanými potravinami.
- Nekladte potraviny priamo na kontaminované povrchy, napríklad na pracovnú dosku, plechy na pečenie, dno rúry, platne alebo gril. Pred prácou všetko dobre vyčistite.
- Nepoužívajte olej, ktorý už bol použitý na vyprážanie jedál obalených múkou alebo strúhankou.
- Nepoužívajte vodu, ktorá už bola použitá na varenie lepkových cestovín.
- Na povrchy, ktoré môžu byť anepremastiteľný papier (voskový papier) alebo hliníkovú fóliu.

11



ČO JE TO SCHÄR?

Schär je spoločnosť, ktorá sa špecializuje na výrobu bezpečkových potravín.

Spoločnosť Schär vyrába bezpečkové potraviny už vyše 20 rokov. V priebehu tohto času sa prepracovala na vedúcu pozíciu v tomto sektore na európskom trhu. Základným cieľom spoločnosti je sústavný vývoj bezpečkových výrobkov určených na každodennú konzumáciu pre

ľudí postihnutých celiakiou. Vďaka intenzívnemu výskumu ponúkajú výrobky Schär vysokú a konzistentnú úroveň kvality a môžu zabezpečiť rôznorodosť celiatickej stravy.

12





13

SLUŽBY SPOLOČNOSTI SCHÄR



Vo svojej snahe podporovať svojich zákazníkov a poskytovať im hodnotné informácie, návrhy a novinky o celiakii a bezpečnej diéte prichádza Dr. Schär pravidelne s novými nápadiami a iniciatívami. Sú to:

bezplatná objednávka časopisu Your Life

informácie a návrhy o bezpečnej diéte, recepty a tipy na varenie bez lepku

osobná konzultácia (v angličtine) s tímom Dr. Schära: info@schaer.com

internetová adresa ponúkajúca užitočné a zaujímavé novinky: **www.schaer.com**

špeciálna internetová stránka pre deti s maskotom Millym, ktorý hrovým prístupom vysvetľuje celiakiu a zásady správnej diéty. Deti môžu vyfarbovať obrázky a ak chcú, môžu si objednať kľúčenkú s Millym.

SLOVNÍK

- **anémia** Stav vyznačujúci sa znížením hladín hemoglobínu (Hb) v krvi. Jednou z najčastejších príčin anémie je deficit železa, keďže tento mikronutrient je potrebný na syntézu Hb.
- **protilátka** Proteínová molekula schopná špecificky reagovať (vo všeobecnosti s obrannou funkciou) na cudzie proteíny bakteriálneho, vírusového alebo potravinového pôvodu.
- **antiendomyziálne protilátky (EMA)** Protilátky triedy A namierené proti tkanivovému komponentu nazývanému endomyzium. Vo všeobecnosti sa nachádzajú v krvi subjektov s celiakiou v aktívnej fáze.
- **antiigliadínové protilátky (AGA)** Protilátky triedy A a triedy G namierené proti gliadínovému komponentu lepku. Často sa nachádzajú v krvi subjektov s celiakiou v aktívnej fáze. Ich špecifickosť, najmä na IgG, je napriek tomu nižšia ako špecifickosť anti-tTG a EMA.
- **anti tyroglobulínové protilátky** Sú to autoprotilátky namierené proti tyroglobulínu – proteínu, ktorý je prítomný v štítnej žľaze. Ich prítomnosť indikuje možnú diagnózu autoimunitného zápalu štítnej žľazy (Hashimotova tyroiditída).
- **antityroidperoxidázové protilátky** Sú to autoprotilátky namierené proti tyroidálnej peroxidáze – proteínu, ktorý je prítomný v štítnej žľaze. Ich prítomnosť indikuje možnú diagnózu autoimunitného zápalu štítnej žľazy (Hashimotova tyroiditída).
- **antitransglutaminázové protilátky (anti-tTG)** Protilátky triedy A namierené proti enzýmu transglutamináza. Vo všeobecnosti sa nachádzajú v krvi subjektov s celiakiou v aktívnej fáze.
- **autoimunitné patológie** Choroby, pri ktorých je patologická imunitná odpoveď namierená proti vlastným tkanivám a/alebo orgánom pacienta (autoagresia).
- **biopsia** Odstránenie kúska tkaniva na účel uskutočnenia rôznych druhov testov, napríklad štruktúrnej analýzy tkaniva pod optickým mikroskopom.
- **krvný obraz** Test, pri ktorom sa hodnotia krvné bunky, teda červené krvinky, biele krvinky a krvné doštičky.

- **herpetiformná dermatitída** Kožná choroba vyznačujúca sa výskytom svrbiacich kožných lézií na charakteristických miestach, ako sú lakte a kolena. Je jedným z možných klinických prejavov celiakie.
- **diabetes** Autoimunitná choroba vyznačujúca sa ničením beta buniek pankreasu, čo spôsobuje deficit vylučovania inzulínu a hlbokú zmenu v metabolizme cukrov.
- **Downov syndróm** Stav vyznačujúci sa prítomnosťou jedného chromozómu navyše vo všetkých bunkách (trizómia 21). Je spojený s mentálnou retardáciou a ďalšími klinickými prejavmi, napríklad typickými črtami tváre, srdcovými problémami a rizikom nádorov.
- **enteropatia** Lézia črevnej sliznice.
- **epidemiológia** Odbor medicíny, ktorý študuje častot chorôb a rizikové faktory, ktoré s nimi korelujú.
- **epitel** Vrstva buniek, ktorá tvorí bariéru oddeľujúcu vonkajšie prostredie (napr. dutinu čreva) od vnútorného prostredia. Nachádza sa vo všetkých orgánoch.
- **gén** Fragment DNA pozostávajúci zo sekvencie nukleových kyselín obsahujúci informáciu pre regulovanú produkciu proteínu.
- **genotyp** Genetická štruktúra na jednom alebo viacerých miestach v chromozóme v danom organizme.
- **gliadín** Proteínový segment, ktorý sa nachádza v lepku. Obsahuje mnohé z peptidov, ktoré sú pre celiatika jedovaté.
- **Hashimotova tyroiditída** Autoimunitná choroba štítnej žľazy. V rozvinutej fáze sa často spája so zníženou syntézou hormónov produkovaných touto žľazou (hypothyroidizmus).
- **hepatická transamináza** Enzým, ktorý sa nachádza v pečenej bunkách. Zvýšenie hladín transaminázy môže indikovať poškodenie pečene.
- **Systém HLA** Komplex génov nachádzajúci sa na chromozóme 6. Je nevyhnutný na syntézu proteínov, ktoré hrajú zásadnú úlohu v imunitnej odpovedi.
- **hypoplázia** Zastavený rozvoj tkaniva alebo orgánu.
- **IgA** Protilátky triedy A (alebo imunoglobulíny), ktoré sa nachádzajú v krvi aj vo výlučkoch slizníc.
- **intraepitelové lymfocyty** Bunky zapojené do imunologických obranných reakcií nachádzajúce sa v epitelovej výstelke črevnej sliznice.
- **laktóza** hlavný cukor v mlieku pozostávajúci z jednej molekuly glukózy a jednej galaktózy.

- **malabsorpcia** Zníženie absorpcie živín spôsobené deficitom v tráviacom procese alebo léziou na črevnej sliznici.
- **podvýživa** Stav spôsobený nedostatočným prísunom živín a kalórií. Vyznačujú sa stratou hmotnosti v dôsledku zníženia tukovej a svalovej hmoty.
- **maltodextrín** Zlúčenina vznikajúca čiastočným štiepením škrobov.
- **osteoporóza** Zníženie kostnej hustoty spôsobené stratou obsahu minerálov a proteínov v kosti.
- **sérologické markery** Merateľné zlúčeniny v krvi, ktorých prítomnosť je diagnostickou indikáciou prítomnosti vyšetrovanej patológie.
- **hormóny štítnej žľazy** Hormóny (FT3 a FT4) produkované štítnou žľazou v rámci odozvy na vylúčovanie tyreotropného hormónu (TSH) hypofýzou.
- **transglutamináza** Enzým, ktorý sa nachádza v mnohých tkanivách vrátane črevnej sliznice. Hrá úlohu v aktivácii peptidov v lepku, ktoré sú pre celiatika jedovaté.
- **Turnerov syndróm** Stav u žien vyznačujúci sa neprítomnosťou jedného z dvoch chromozómov X vo všetkých bunkách (genotyp XO namiesto XX). Je spojený s dysfun-

kciov vajecnikov, nízkym vzrastom a charakteristickými črtami tváre.

- **klky** anatomické štruktúry tvarom pripomínajúce prsty na rukavici, ktoré sú za normálnych podmienok prítomné v črevnej sliznici.
- **klková atrofia** Patologické zmeny črevných klkov, ktoré sa vyhladzujú; v prípade celkovej atrofie celkom miznú.
- **Williamsov syndróm** Genetická choroba vyznačujúca sa typickými črtami tváre, zvýšeným výskytom dedičnej srdcovej choroby a mentálnou retardáciou rôznych stupňov.
- **zonulín** Regulačný proteín, ktorý produkujú rôzne typy buniek. Na úrovni črevnej bariéry je funkciou zonulínu regulovať črevnú priepustnosť medzibunkových spojení.

VYCHUTNÁVAJTE SI ŽIVOT PRIRODZENE BEZ LEPKU:

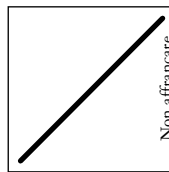
Aj s celiakiou si môžete vychutnávať bohatý a pestrý, aktívny
životný štýl. Môžeme vám pomôcť.
Zoznámte sa s nami jednoducho vyplnením tejto karty.

**Bezplatná objednávka časopisu „Your Life“
Recepty do zbierky v každom čísle.**

info@schaer.com
www.schaer.com



**ÁNO, CHCEL(A) BY SOM DOSTAŤ
BEZPLATNÚ VZORKU!**



Poste Italiane SpA
AUT./CRP/BZ
C/C Nr. 30002900-003

Risposta pagata / Réponse Payée
nenalepujte obálku / Italia

Dr. Schär G.m.b.H.
Winkelau 9
I-39014 Burgstall (BZ)

TASTE FOR LIFE



**ÁNO, CHCEL(A) BY SOM DOSTAŤ
BEZPLATNÚ VZORKU!**

Áno, chcel(a) by som dostať bezplatnú vzorku!

Jedna rodina môže dostať len jednu vzorku.

| | | | | | | | | | | |
|------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| Meno | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| Priezvisko | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| Ulica | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| Č. | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| PSČ | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| Mesto | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| Štát | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| Tel. | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| E-mail | <input type="text"/> | | | | | | | | | |

Kupujem

- bezpečkové, bezpršeničné výrobky
- výrobky bez laktózy a bez mlieka

Som

- Lekár/Nutričný terapeut
- Obchodník

- Mám záujem o informácie na tému celiakie
- Mám záujem o informácie na tému alergií

Môj dátum narodenia

| | | | |
|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|

- muž
- žena

Ste radšej on-line? Potom nás navštívte na www.schaer.com.

Pre ochranu Vašich osobných údajov

Na to, aby sme Vám mohli priebežne zasielať bezplatný balík informácií (pozostávajúci z nášho časopisu Your Life, katalógu výrobkov a/alebo zozníta s receptami), bude firma Dr. Schär GmbH/s.r.l. Vaše doručené osobné údaje spracovávať v papierovej a elektronickej forme.

Ak nám chcete dať Vaš výslovný súhlas, dostanete od nás aj Newsletter v elektronickej forme a zúčastníte sa na prístekume trhu. V súvislosti so spracovaním Vašich údajov máte práva stanovené v čl. 7 talianskeho právneho ustanovenia č. 196 z 30.06.2003.

Okrem možného postúpenia údajov na základe zákonných predpisov Vám zaručujeme, že Vaše údaje nebudú postúpené nezúčastneným tretím osobám, ktoré nevykonávajú žiadne funkcie v súvislosti s činnosťami našej spoločnosti.

Vlastníkom tohto spracovávanía dát je firma Dr. Schär GmbH/s.r.l., internú, kompetentnú zodpovednú osobu, ako aj úplný zoznam zodpovedných osôb nájdete na našej domovskej stránke www.schaer.com/privacy, alebo si ho vyžadujete telefonicky, faxom alebo e-mailom priamo od našej spoločnosti.

Vyplnením a zasláním tohto kupónu dávate Vaš výslovný a slobodný súhlas na hore uvedené spracovanie, ako aj na (hodiac sa označte krížikom):

- elektronickej Newsletter
- prístekum trhu

Podpis _____

Text: Prof. Carlo Catassi, Dr. Schär, Conzepta
Konceptia a dizajn: Conzepta
Fotografie: DPI, Lukas Dostal, Dr. Schär
Tlač: Athesia

