

Celiaka - život bez lepku

Mnohí pri vyslovení slova celiakia nevedia, o čo ide. O tomto ochorení tráviaceho traktu sme sa porozprávali s detskou gastroenterologičkou, predsedníčkou sekcie detských gastroenterológov, členkou výboru Slovenskej gastroenterologickej spoločnosti, odbornou garantkou občianskeho združenia Slovenskej spoločnosti celiatikov v Piešťanoch a členkou kategorizačnej rady pre dietetické potraviny pri MZ SR v jednej osobe - MUDr. Jarmilou Kabátovou.

Čo je celiakia, o aké ochorenie ide?

Celiakia (primárny malabsorpčný syndróm) je zápalové ochorenie tenkého čreva s precitlivosťou na pšeničnú bielkovinu lepok (glutén). Súčasťou gluténu je proteín gliadín, ktorý sa nachádza v pšenici, jačmeni, raži a ovse. Predpokladá sa, že tento gluténový proteín spúšťa imunologickú reakciu, ktorej výsledkom je poškodenie sliznice a tenkého čreva. Tým dochádza k poruchám vstrebávania vody a živín, čo môže zapríčiniť podvýživu, ktorá môže byť výrazná najmä v dojčenskom, detskom a adolescentnom veku. Súčasne sa môže porušiť aj trávenie mlieka. Sliznica tenkého čreva u zdravého človeka má výrastky (klky), plocha ktorých slúži na vstrebávanie živín zo stravy. Pri celiakii dochádza k akémusi „pokoseniu“ klkov (atrofia), čím sa zmenší plocha na absorpciu (vstrebávanie) živín a dôsledkom je malabsorpcia, čiže nedostatok živín.

Koľko ľudí trpí touto chorobou na Slovensku?

Predpokladá sa, že na Slovensku je výskyt celiakie u 0,5 až 1 % populácie. Konkrétny počet pacientov nie je zatiaľ známy, pravdepodobne existuje veľký počet ľudí, ktorým celiakia nebola diagnostikovaná.

Ako sa diagnostikuje celiakia?

Pacienti by mali mať spravené serologické vyšetrenie protilátok, čiže odber krvi:



protilátky proti tkanivovej transglutamináze, antiendomyziálne protilátky. Menej spoľahlivé sú protilátky antigliadínové. Pri pozitívnych hodnotách musí pacient absolvovať enterobiopické vyšetrenie - biopsiu sliznice tenkého čreva. Odobratú vzorku vyšetrí patológ.

Je choroba prítomná od narodenia, alebo sa môže prejaviť aj vo vyššom veku?

V minulosti sa predpokladalo, že celiakia je ochorenie detského veku a pacienti z tohto ochorenia vyrastú. Rozvojom vedomostí o tomto ochorení sa zistilo, že ochorenie sa môže po prvýkrát diagnostikovať v rôznom veku, dokonca aj po 60. roku života. Zlepšením diagnostiky a hlavne tým, že sa zlepšuje informovanosť o celiakii, počet pacientov vzrastá.

Je celiakia dedičná?

Áno, ide o genetické ochorenie, a preto je potrebné si uvedomiť, že v rodine celiatika by mali byť vyšetrení aj príbuzní pacienti. Pravdepodobnosť dedičnosti je u príbuzných 1. stupňa (rodičia - súrodenci - deti) asi 10 - 15 %.

Existujú rôzne formy celiakie?

Aké sú ich prejavy?

Poznáme niekoľko kritérií delenia celiakie, napr. podľa kliniky, podľa laboratórnych výsledkov, podľa patológa. Najelementárnejšie delenie celiakie je na tri základné typy: klasická, silentná a latentná.

Klasická - sú prítomné typické klinické symptómy, pozitívne serologické vyšetrenie aj vzorka črevnej sliznice

Silentná - minimálne, alebo žiadne klinické príznaky. Je prítomné poškodenie črevnej sliznice, sú pozitívne serologické testy (najčastejšie sa diagnostikuje u príbuzných pacientov s celiakiou).

Latentná - žiadne syndrómy, normálny nález na črevnej sliznici, môže byť pozitívna serologia.

Ako sa prejavuje celiakia?

Gastrointestinálne prejavy ochorenia

Rozsah postihnutia tenkého čreva môže byť rôzny, a preto sú aj príznaky ochorenia rôzne. Hnačky so zápachajúcou šedou stolicou s nestráveným tukom, zvracanie, úbytok hmotnosti a celková slabosť môžu byť prvými príznakmi ochorenia. U niektorých pacientov je postihnutá len začiatková časť tenkého čreva, v ktorej sa vstrebáva železo a ochorenie sa prejaví len chudokrvnosťou (anémiou). Pri ďalšom nepoznanom priebehu ochorenia sa prejavujú aj ďalšie príznaky vyvolané nedostatkom dôležitých vitamínov a minerálov. Zníženie vstrebávania vápnika môže spôsobiť osteoporózu, osteomaláciu alebo syndróm zvýšenej nervosvalovej dráždivosti.

Pri zvýšenej nervosvalovej dráždivosti môžeme pozorovať nápadnú zmenu chovania dieťaťa, ktoré často reaguje negatívisticky

a je mrzuté. Po vylúčení lepku zo stravy sa však správanie dieťaťa ihneď upraví. Porucha vstrebávania látok v tenkom čreve môže zapríčiniť stratu chuti do jedla, a tým aj zaštievenie váhového prírastku. Úbytok na váhe je najviac viditeľný na končatinách, ktoré sú tenké. Bruško je vypuklé a rozťahnuté v dôsledku nadmerného črevného obsahu.

Prejavy mimo tráviaceho traktu

Okrem týchto typických prejavov sa často stretávame u detí s netypickými formami celiakie, najmä u batoliat, detí predškolského a školského veku. Deti s týmto atypicky pre-



biehajúcim ochorením majú poruchy rastu a často chýbajú typické prejavy choroby, ako napr. časté stolice, dokonca môžu trpieť zápchou. Najčastejšie sa vyskytujú u starších detí a dospelých: hypoplázia (poškodenie skloviny trvalého chrupu), osteopenia, osteoporóza (poruchy mineralizácie kostí), nízky vzrast, hypochrómna anémia (chudokrvnosť), neskorý nástup puberty. Ale aj infertilita (nemožnosť otehotnieť). To je ďalšia skupina nešťastných pacientov /žien aj mužov/, ktorí absolvujú drahé vyšetrenia, často končiace aj neúspešnými umelými oplodneniami. Mám vlastné skúsenosti, že po diagnostikovaní celiakie a nastavení na bezlepkovú diétu dôjde k vytúženému potomkovi.

Podозrivé symptómy

Existujú aj tzv. podozrivé symptómy a ochorenia, pri ktorých by sa malo myslieť na celiakiu. Nevysvetliteľný únavový syndróm, sideropenická anémia nereagujúca na liečbu, ťažké s vyprázdňovaním, recidivujúce aftózne stomatitidy, ochorenia ciev, trombocytopénie (nízke hladiny krvných doštičiek), izolované zvýšenie pečeneových testov (často zbytočne liečené dlhé roky hepatoprotektívami). Precitlivosť na lepok sa môže prejavovať aj kožnými príznakmi, najčastejšie začervenaním a pálením vonkajšieho povrchu končatín (najmä v oblasti laktov a kolien).

Ako sa lieči celiakia?

Pacient s celiakiou má jedinou možnosť liečby, a to bezlepkovú stravu - striktne a celoživotne! Pacient dodržiavajúci diétu je zdravý pacient. Ničím sa nelíši od ostatných. Na začiatku nastavenia na bezlepkovú liečbu odporúča lekár obmedzenie mlieka pre častú intoleranciu laktózy - mliečného cukru. Kyslomliečne výrobky väčšina pacientov dobre toleruje. U komplikovanejších prejavov ce-

liakie je potrebné doplniť aj napr. vitamíny A, D, K, E, prípadne niektoré minerály a železo. Nakoľko je celiakia genetické ochorenie a nedá sa mu predchádzať, je potrebné ho včas diagnostikovať. Je nutné si uvedomiť, že hlavne u malých detí pridávame lepok do stravy až vtedy, keď je sliznica tenkého čreva dostatočne vyzretá - až po 6. mesiaci života a najlepšie vtedy, keď je dieťa ešte dojčené.

Svojim pacientom hovorím, že celiatik má kozmetickú chybu - že jeho organizmus nemá schopnosť stráviť potraviny, ktoré obsahujú lepok. Môže jesť všetku zeleninu, mäso, zemiaky, ryžu. Nesmie múčne jedlá (len bezlepkové), ale ani napr. mäsové výrobky kupované v obchodnej sieti - salámy, paštéty. Strava celiatika je vlastne zdravšia, ako strava neceliatika. Faktom zostáva, že je finančne náročná a príprava je časovo náročná.

Detský pacient má nárok na preskúpanie bezlepkových potravín, vhodná je kúpeľná liečba, má nárok na preukaz zdravotne ťažko postihnutého, sociálnu výpomoc - podľa pravidiel sociálnej poisťovne...

Stravovanie v školských jedlách je veľmi problematické, v reštauráciách sa bežne stretávajú s nevedomosťou. Chýbajú diétoológovia, nedostatočne sa vyučuje táto problematika na školách so stravovacím zameraním.



V čom spočíva diéta, ktorú musia celiatici dodržiavať?

Úplné vylúčenie lepku zo stravy, t. j. žiadna pšenica, jačmeň raž a ovos (aj keď ovos je diskutabilný, aj medzi odborníkmi nie je jasný názor, či je alebo nie je škodlivý). Celiatici si musia kupovať špeciálnu bezlepkovú múku, chlieb (príp. si piecť chlieb vlastný), špeciálne cestoviny, koláče, keksíky a pod.

Našťastie je už v dnešnej dobe veľmi slušný výber bezlepkových potravín, v posledných rokoch sa sortiment veľmi rozšíril. O niečo sa znížili aj ceny bezlepkových výrobkov, avšak v porovnaní s bežnými potravinami sú stále niekoľkonásobne drahšie.

Od roku 2005 funguje na Slovensku vďaka ľuďom z občianskych združení celiatikov systém distribúcie bezlepkových potravín cez lekárne - celiatici si môžu nechať predpísať základné potraviny u svojho gastroen-

terológa a následne vyzdvihnúť v najbližšej lekární (väčšinou na objednávku, s dodaním do 24 hodín). Potraviny sú čiastočne hradené zo zdravotného poistenia.

Aké môžu byť následky porušenia diéty?

V prípade porušenia diéty môže mať okamžité dramatické prejavy - hnačky, vracanie. Ale väčšinou dochádza k „postupným“ prejavom, ktoré môžu vyústiť do onkologického ochorenia tráviaceho traktu (najmä v prípade pacientov, ktorí diétu vedome a pravidelne porušujú, je toto riziko vyššie).

Ako sa musí stravovať pacient trpiaci celiakiou?

V reštaurácii sa niektorí celiatici vôbec nestravujú, pretože nemajú istotu, že bude jedlo 100 % bezlepkové. Je nutné sa vždy vopred informovať na prítomnosť múky v jedle. Výber je zúžený, zakázaná je pizza, cestoviny i vyprážené jedlá.

V škole je to vždy o ochote a o ľudoch. Pán Miloš, ktorý je celiatikom od narodenia o tom vie svoje: „Mal som šťastie na ochotné kuchárky, ktoré na základe prosby mojich rodičov pripravovali špeciálnu stravu pre mňa - do školy sme doniesli múku a cestoviny a vysvetlili ako na to. Neskôr som prešiel na inú školu, ktorá mala náhodou v tom čase jedinou diétnu kuchárku v Bratislave, takže s celiakiou nebol problém. Na strednej škole som sa stravoval u starkej. Viem však, že množstvo ľudí má problém so zabezpečením stravovania svojich detí v škole. Avšak systémovo to zrejme nie je možné riešiť, skôr je to o ochote kuchárov.“

Problémom celiatikov je rôzna citlivosť na prítomnosť lepku v potravinách. Najmä u malých detí, príp. u celiatikov, ktorým bola celiakia diagnostikovaná nedávno a ich organizmus je ešte veľmi oslabený, je citlivosť vyššia. Preto je nevyhnutné vyhýbať sa jedlám, pri ktorých si nie sú na 100 % istí zložením, resp. vyhýbať sa aj jedlám, ktoré by mohli obsahovať tzv. stopy lepku.

Ako žiť s celiakiou?

Brat' celiakiu ako zdravý životný štýl a nie ochorenie.

Krátky slovník celiatika

atrofia

slizničné zmeny v tenkom čreve, vymiznutie kľkov /výrastkov sliznice/

enterobiopsia

odobratie črevnej vzorky

enteropatia

poškodenie tenkého čreva

gliadín

proteín, ktorý je súčasťou gluténu

glutén

proteín (bielkovina), prítomný v pšenici, raži, jačmeni a ovse



glykémia

hladina cukru v krvi

laktáza

enzým, ktorý trávi mliečny cukor

laktóza

mliečny cukor

lepok

glutén

malabsorpcia

porucha trávenia s dôsledkami v strebávaní rôznych živín

obstipácia

porucha vyprázdňovania stolice, zápcha

sprue

celiakia

Ak ste celiatik a potrebujete pomoc, skontaktujte sa s niektorým občianskym združením:

OBČIANSKE ZDRUŽENIE CELIASTRED
Nám. L. Štúra 23, Banská Bystrica
e-mail: CELIASTRED@zoznam.sk

OBČIANSKE ZDRUŽENIE CELIATIKOV
Jégého 9, Bratislava
tel.č. 02/554 15 662
e-mail: khajtasova@stonline.sk

ZDRUŽENIE RODIČOV A PRIATELOV DETÍ
A MLADISTVÝCH S CELIAKIU
LF UPJŠ - Ústav hygieny
Šrobárová 2, Košice
Telefón: 055/622 26 10, klapka 128
e-mail: rimarova@medic.upjs.sk

SLOVENSKÁ LIGA CELIAKOV
Radlinského 1, Trnava
Telefón: 033/551 28 12

SLOVENSKÁ SPOLOČNOSŤ CELIATIKOV (SSC)
Krajinská 3, Piešťany
Telefón: 033/762 31 94
e-mail: ssc@post.sk alebo haberern@vuje.sk

Viac info:
www.celiakia.sk
www.bezlepkovestranky.sk
www.celiatik.sk

