

WE CARE

Schär



AKO ĽAHŠIE ŽIŤ
S CELIAKIOU

Tiráž:

Copyright 2010 Dr. Schär GmbH, Winkelau 9, 39014 Burgstall, Taliansko

Všetky práva vyhradené. Dotlač a rozmnožovanie, aj vybraných častí, ako aj rozširovanie v internete, sú možné len s písomným súhlasom firmy Dr. Schär GmbH. (s.r.o.)

Text: Dr. Schär Professionals, MUDr. Božena Pekarkova, zweiblick // kommunikation

Grafická úprava: zweiblick // design, Mnichov

Tlač: Athesia

05/2011



AKO ĽAHŠIE ŽIŤ S CELIAKIOU

PRÍRUČKA PRE ÚVOD DO BEZLEPKOVÉHO
STRAVOVANIA

ÚVOD

MUDR. BOŽENA PEKÁRKOVÁ



Ku každej životnej situácii sa možno postaviť rôznym spôsobom. Aj k informácii, že máte celiakiu. Je prirodzené, že tento fakt človeka najprv zaskočí, možno pocíti aj strach a položí si otázku: „Ako sa budem teraz stravovať?“ Tento moment treba čo najskôr prekonať a ku skutočnosti sa postaviť racionálne. To, že Vám zistili celiakiu je veľmi dôležitý moment. V minulosti pacienti nemali to šťastie, aby im bolo ochorenie diagnostikované. Často boli celý život chorí, unavení, nevykonní, depresívni, ak neskončilo ich nepoznané ochorenie horšie. Dnes vďaka rozširujúcim sa medicínskym vedomostiam môžu pacienti s celiakiou žiť plnohodnotne a nemusia užívať žiadne lieky.

| | | | | Bezlepková diéta vyžaduje určitú disciplínu, ale odmenou je fyzické aj psychické zdravie. V ostatných rokoch sa nielen vo svete, ale aj na Slovensku pre pacientov s celiakiou život výrazne zjednodušil. Pokročila diagnostika, o čom svedčí



aj skutočnosť, že za posledné 4 roky sa počet novozistených celiatikov u nás viac ako zdvojnásobil. Každoročne sa rozširuje sortiment kvalitných bezlepkových výrobkov. Naviac pacienti s overenou diagnózou majú veľa bezlepkových výrobkov čiastočne hrađených zo zdravotného poistenia, čo znižuje finančnú náročnosť bezlepkovej diéty. Neobávajte sa požiadať v reštaurácii alebo spoločnosti o bezlepkovú stravu. Ak má celiakiu Vaše dieťa, vysvetlite mu čo môže a čo nemôže jesť a neobmedzujte jeho pobyt v kolektíve, veď rovnocenne patrí medzi svojich rovesníkov. Bezlepková diéta je súčasť života celiatika. Naučte sa s ňou žiť.

MUDr. Božena Pekárková
predsedníčka pracovnej skupiny pre celiakiu
pri výbore Slovenskej gastroenterologickej
spoločnosti

OBSAH

1. CELIAKIA

1.1	Celiakia, no a čo?	7
1.2	Čo je celiakia?	8
1.3	Aké príznaky sa vyskytujú?	10
1.4	Aké klinické formy celiakie existujú	11
1.5	Ako často sa celiakia vyskytuje?	14
1.6	Čo robiť pri podozrení na celiakiu?	17
1.7	Dermatitis herpetiformis Duhring	20
1.8	Laktózová intolerancia	21
1.9	Ako sa celiakia lieči?	22

2. BEZLEPKOVÁ STRAVA

2.1	Čo znamená bezlepková strava?	25
2.2	Aké pozitívne účinky má bezlepková strava?	28
2.3	Bezlepkové druhy obilnín a spol.	30
2.4	Obilniny obsahujúce lepok	32
2.5	Ako sa stravovať?	34
2.6	Zdravá a vyvážená strava bez lepku	44
2.7	Ako nakupovať potraviny	50
2.8	Špeciálne bezlepkové potraviny	54
2.9	Tipy do vlastnej kuchyne	56

OBSAH

3. DR. SCHÄR

3.1 Dr. Schär	61
3.2 Schär	64

4. ĎALŠIE INFORMÁCIE

Ďalšie informácie	67
-------------------	----



CELIAKIA

1



CELIAKIA, NO A?

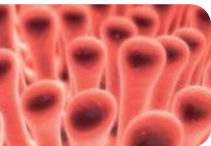
DIAGNÓZA, KTORÁ NASTOLUJE VEĽA OTÁZOK.

Existuje veľa otázok, najmä kvôli zmenám v každodennom stravovaní a zo strachu o stratu kvality života. Tento strach je však neopodstatnený, pretože aj tí, ktorí trpia celiakiou, môžu žiť svoj život takmer bez ťažkostí. Treba k tomu len dodržiavať niekoľko pravidiel. Život s celiakiou celkom určite môže byť životom bez kompromisov.



ČO JE CELIAKIA?

CELIAKIA JE TRVALÁ NEZNÁŠANLIVOSŤ GLUTÉNU (LEPKU).



**Tenké črevo je
vystlané klkmi, ktorými
vstrebáva živiny.**

Celiakia je **trvalá neznášanlivosť imunitného systému** voči lepkovej bielkovine gluténu, ktorý sa nachádza v mnohých druhoch obilia ako je pšenica, raž, jačmeň, špalda, kamut, ovos a triticales. Postihnutí nesmú jesť žiadne výrobky obsahujúce obilniny s lepkom. U detí a dospelých **s genetickou dispozíciou** vedie príjem potravín obsahujúcich glutén, alebo takých, ktoré obsahujú čo i len stopy gluténu, k imunitnej reakcii v čreve. Dochádza k chronickému zápalu a atrofii klkov tenkého čreva. Sliznica tenkého čreva je vystlaná klkmi a malými výstupkami, takzvanými mikrokľkmi, ktoré zväčšujú povrch, a zabezpečujú vstrebávanie živín. Osoby postihnuté celiakiou majú takmer vyhladené klky a mikrokľky čreva, pričom dochádza k poškodeniu sliznice tenkého čreva.

V dôsledku toho organizmus vstrebáva menej alebo žiadne živiny, ako bielkoviny, tuky, sacharidy, vitamíny a minerálne látky. Následkom toho



raž

jačmeň

pšenica

sú podvýživa a prejavy nedostatočnej výživy. To, že pri vzniku celiakie hrajú svoju úlohu aj genetické faktory potvrdzuje skutočnosť, že u príbuzných prvého stupňa je v porovnaní s ostatným obyvateľstvom desaťnásobne vyššia miera výskytu celiakie. Ešte však nie sú preskúmané všetky gény z veľkého počtu génov riadiacich dedičnú dispozíciu.

KTORÉ SYMPTÓMY SA VYSKYTUJÚ?

NA CELIAKIU MÔŽU POUKAZOVAŤ RÔZNE SYMPTÓMY.



Typické symptómy celiakie sú hnačky, strata hmotnosti, únava, nafúknuté brucho, bolesti brucha, nevoľnosť a u detí aj poruchy rastu. V niektorých prípadoch sa vyskytujú aj **symptómy mimo** tráviaci trakt, napríklad nedostatok železa v dôsledku čoho vzniká anémia (chudokrvnosť), osteoporóza (lámavosť kostí), amenorea (absencia menštruácie), nedostatok vitamínov alebo minerálnych látok. Aj iné **ochorenia imunitného systému** ako diabetes 1. typu a ochorenia štítnej žľazy, alebo aj **neurologické** ochorenia, napr. epilepsia, ataxia a neuropatie, môžu poukazovať na celiakiu. **Symptómy sú natoľko rôznorodé**, že sa celiakia rozdeľuje na rôzne klinické formy, ktoré pri diagnóze treba zvážiť.

AKÉ KLINICKÉ FORMY CELIAKIE EXISTUJÚ?

STRUČNÝ POPIS KLINICKÝCH FORIEM CELIAKIE.

Typická celiakia

Typická, alebo symptomatická celiakia sa vyvíja už veľmi skoro, obvyčajne niekoľko mesiacov po ukončení dojčenia a prejavuje sa pre celiakiu typickými symptómami nedostatočného príjmu živín: chronická hnačka, poruchy rastu, nechutenstvo, nevoľnosť a nafúknuté brucho.

Atypická celiakia

Naproti tomu sa atypická celiakia prejavuje až neskôršie a to symptómami mimo črevnej oblasti, ako napr. chudokrvosť z nedostatku železa, neznášanlivosť laktózy, opakujúce sa bolesti brucha, defekty zubnej skloviny, poruchy plodnosti, Dermatitis Herpetiformis Duhring a poruchy rastu v školskom veku.

Tichá celiakia

Tichá celiakia nemá zreteľné symptómy a obyčajne sa diagnostikuje náhodne v rámci krvného vyšetrenia, kedy sa ukáže prítomnosť pozitívnych protilátok. Aj keď sa pri tejto forme celiakie zrejme najprv nevyskytujú žiadne ťažkosti, skutočnosť je taká, že akonáhle pacienti začnú s bezlepkovou diétou, zlepšuje sa ich telesná aj duševná výkonnosť.

Potenciálna celiakia

Ako potenciálnu celiakiu označujeme tie prípady, u ktorých sa v krvi dokázu príslušné protilátky, avšak nález z biopsie čreva je nenápadný. U osôb, ktoré vykazujú túto formu celiakie, sa v priebehu času môže v tenkom čreve vyvinúť zreteľné poškodenie. Potenciálna celiakia sa často diagnostikuje aj u osôb, ktorí trpia autoimunitným ochorením, najmä diabetom 1. typu a chorobami štítnej žľazy, resp. trpia genetickými syndrómami ako Downovým, Turnerovým a Williamsovým, či nedostatkom imunoglobulínu A (syndróm nedostatku protilátok).

Celiakia má
veľa podôb

CELIAKÁLNY ĽADOVEC

TYPICKÁ A
ATYPICKÁ CELIAKIA

TICHÁ
CELIAKIA

POTENCIÁLNA
CELIAKIA

Viditeľné poškodenie
sliznice

Normálna
sliznica

AKO ČASTO SA CELIAKIA VYSKYTUJE?

POSTIHNUTÉ JE AŽ 1% OBYVATEĽSTVA.

V posledných rokoch sa ukázalo, že celiakia sa vyskytuje oveľa častejšie ako sa predpokladalo. V rôznych krajinách bola popísaná **prevalencia celiakie v rozsahu asi 1:100 až 1:500**. To znamená, že až 1% obyvateľstva je postihnuté celiakiou, pričom je väčšina prípadov asymptomatických, nevykazujú teda typický priebeh celiakie a sú z toho dôvodu nediagnostikované. Podobne je to aj v mnohých krajinách východnej Európy, kde rovnako často nie je celiakia diagnostikovaná a počet nezachytených prípadov je veľmi vysoký.

Počet nezachytených prípadov celiakie je veľmi vysoký!





**Ako často sa celiakia
vyskytuje? Postihnutý
je každý stý človek**



ČO TREBA PRI PODOZRENÍ NA CELIAKIU UROBIŤ?

ROZLIČNÉ VYŠETRENIA VEDÚ K JEDNOZNAČNEJ
DIAGNÓZE.

Pri symptómoch, ktoré poukazujú na celiakiu, zvyčajne ako prvý stupeň diagnózy býva postačujúce vyšetrenie krvi. Definitívnu diagnózu možno určiť jedine biopsiou tenkého čreva. Pri biopsii sa odoberajú a vyšetrujú histologické vzorky- fragmenty tkaniva, aby sa zistilo prípadné poškodenie tenkého čreva.

Nezačínajte s
bezlepkovou stravou
pred stanovením
diagnózy!





Sérologické vyšetrenia

Krvné vyšetrenia môžu podozrenie na celiakiu potvrdiť. Pritom sa v prvom rade vyšetruje **Anti-transglutamináza** (Anti tTG) triedy IgA. Ide tu o veľmi spoľahlivý a bežne prevádzaný krvný test. Rovnako reprezentatívne, ale menej používané, je zisťovanie endomyziálnych **protilátok** (EMA). Protilátky proti gliadínu (AGA) triedy IgA a IgG majú najväčšiu výpovednú hodnotu najmä u detí do 3 rokov, pretože dávajú jednoznačnejší výsledok ako ostatné protilátky. Samotná zmena hodnoty AGA IgG nie je pre diagnózu smerodajná, s výnimkou detí ktoré majú nedostatok IgA. V poslednom období sa zavádza aj vyšetrenie deamidovaných gliadínov.

Biopsia tenkého čreva

Pri pozitívnych výsledkoch krvného vyšetrenia by sa mala vykonať **biopsia tenkého čreva pomocou gastrofibroskopie, na stanovenie jednoznačnej diagnózy**. Ak pacient má klinické príznaky, zistia sa pozitívne výsledky krvného vyšetrenia, ako aj typické zmeny v oblasti tenkého čreva pri bioptickom vyšetrení, dá sa definitívne potvrdiť diagnóza celiakie.



Po stanovení diagnózy by mal pacient každoročne absolvovať kontrolné vyšetrenia v odbornej gastroenterologickej ambulancii, ktoré zahŕňajú aj sledovanie niektorých laboratórnych hodnôt.

DERMATITIS HERPETIFORMIS DUHRING (DH)

DH je takzva-
nou kožnou
manifestáciou
celiakie

DH je tá forma celiakie, ktorá sa prejavuje ako zápalové kožné ochorenie. Preto je to takzvaná **kožná manifestácia celiakie**. Ak teda je u pacienta diagnostikovaná DH, automaticky sa spája s celiakiou. V opačnom prípade to však nemusí platiť. Pre DH sú charakteristické silno svrbiace, mokvajúce vyrážky, alebo plúzgieriky na pokožke, ktoré sú väčšinou začervenané. 90% pacientov má túto vyrážku na lakťoch a predlaktí. Jedinou kauzálnou a najefektívnejšou **terapiou pri DH** je prísna bezlepková diéta. U väčšiny pacientov však trvá dlho (niekoľko mesiacov až niekoľko málo rokov), kým sa bezlepkovou stravou dosiahne úplné vymiznutie symptómov. Preto je v prechodnom období potrebná aj medikamentózna liečba, riadená kožným lekárom. Väčšinou do jedného roku od zahájenia diéty, ak ju pacient dodržiava správne, dochádza k vymiznutiu príznakov a k postupnej úprave sliznice tenkého čreva. Bezlepková strava znižuje riziko dlhodobého poškodenia zdravia a dokáže zaručiť optimálny zdravotný stav.

LAKTÓZOVÁ INTOLERANCIA

Pred stanovením diagnózy, ako aj v prvom, akútnom období celiakie, sa môže u pacientov s celiakiou rozvinúť laktózová intolerancia, ktorá je vyvolaná poškodením sliznice tenkého čreva a tým spôsobeným deficitom laktázy, enzýmu, ktorý rozkladá mliečny cukor- laktózu. V týchto prípadoch požívanie potravín obsahujúcich laktózu môže viesť k pretrvávajúcim symptómom ako sú bolesť brucha, hnačky, nadúvanie a plynatosť. Pri liečbe laktózovej intolerancie sa treba vyhýbať potravinám s vysokým obsahom laktózy (plnotučné mlieko, zmrzlina vyrobená z mlieka, tvaroh, ...). Namiesto plnotučného mlieka možno použiť mlieko so zníženým obsahom laktózy alebo sójové mlieko, obe sú dostupné takmer vo všetkých supermarketoch. V niektorých prípadoch však laktózová intolerancia pretrváva aj po zahájení bezpečného stravovania a normalizácie sliznice tenkého čreva. Je to dôsledkom vrodeného nedostatku enzýmu laktázy, ktorý sa všeobecne u juhoeurópskeho obyvateľstva vyskytuje veľmi často, nie je však zapríčinený celiakou.

*Celiakia je často
sprevádzaná
laktózovou
intoleranciou*



AKO SA CELIAKIA LIEČI?

ŽIVOT BEZ ŤAŽKOSTÍ POMOCOU PRÍSNEJ
BEZLEPKOVEJ DIÉTY.



Keď sa potvrdí diagnóza celiakie, nastane niekoľko zásadných pozitívnych zmien. Prechodom na bezlepkovú diétu, ako prvé postupne zanikajú symptómy a to bez podania akýchkoľvek liekov. Bezlepková diéta zabezpečí osobe postihnutej celiakiou optimálny zdravotný stav, obnoví sa fyzická pohoda, ťažkosti zaniknú a telesný ako aj duševný stav sa zlepšia.

Diagnóza celiakie a nasledujúca zmena životsprávy nastoľuje množstvo otázok, preto by sme okamžite po stanovení diagnózy, ako aj pri problémoch s bezlepkovou diétou (problémy s jej dodržiavaním), **mali vyhľadať dietetické poradenstvo u kvalifikovaného dietológa.**

Budúcnosť liečby celiakie

V súčasnosti prebiehajú rôzne vedecké štúdie za účelom nájdania iných možností liečby. Skúma sa napríklad, či by bola možná účinná tabletká pri celiakii, alebo dokonca očkovanie proti celiakii. To však je zatiaľ len hudbou budúcnosti. Výpovede vedcov sú jednotné: Bezlepková diéta je v súčasnosti jedinou, najlepšou a najjednoduchšou liečbou celiakie a v budúcnosti by ju prípadne mohlo byť možné „doplniť“ novovyvinutými liečivami.



BEZLEPKOVÁ
STRAVA

2



ČO ZNAMENÁ BEZLEPKOVÁ STRAVA?

BEZLEPKOVÁ STRAVA JE ZATIAĽ JEDINOU MOŽNOU
LIEČBOU CELIAKIE.

V súčasnej dobe je jedinou možnou terapiou pri celiakii bezlepková strava. Pritom musíme dbať na to, aby sme sa zriekli všetkých potravín vyrobených z obilnín obsahujúcich lepok. Nezáleží pritom na množstve lepku, pretože aj minimálne množstvá lepku, resp. stopy lepku, môžu zapríčiniť škody, aj keď nie všetci pacienti môžu bezprostredne po požití určitého množstva trpieť hneď ťažkosťami. Ak sa na to pozrieme z dlhodobého hľadiska, potom môže opäť dôjsť k poškodeniu sliznice tenkého čreva bez výskytu zjavných symptómov.





Preto je dôležité správať sa pri výbere potravín a pri jedle veľmi opatrne, samozrejme bez toho aby sme pri pomyslení na lepok hneď prepadli panike alebo celkom stratili sebaistotu - takého správanie nie je vôbec potrebné. Prechodom na bezpečkovú diétu nastáva množstvo pozitívnych zmien a bez použitia akýchkoľvek liekov sa dá zabezpečiť optimálny zdravotný stav. Samozrejme, nie je jednoduché celkom sa zriecť pečiva a cestovín, koniec koncov to sú dôležité zložky moderného stravovania. Prechod na bezpečkové stravovanie uľahčuje množstvo prirodzene bezpečkových potravín (kukurica, ryža, zemiaky, mäso, ryby, ovocie, zelenia, ...) ako aj špeciálne zhotovené bezpečkové výrobky (chlieb, cestoviny, koláče, korpusy na pizzu, múka, sušienky, sladkosti, hotové jedlá). Tieto špeciálne potraviny sú označené nápisom „bezpečkový“ a/alebo symbolom „prečiarknutého klasu“ a sú dostupné na lekárskej predpis v lekárňach pri ich čiastočnej úhrade zo zdravotného poistenia. Ich zoznam a množstevné limity sú aktuálne publikované na webovej stránke MZSR. (Dostupné na internete: www.health.gov.sk/?zoznam-dietetickych-potravin). Okrem toho je možné bezpečkové potraviny zakúpiť v drogériách DM, v obchodoch s biopotravinami, ako aj v niektorých supermarketoch. Označenie ako „bezpečkový“ a/alebo symbol „prečiarknutého klasu“ uľahčuje pacientom ich výber pri nákupe.





KTORÉ POZITÍVNE ÚČINKY MÁ BEZLEPKOVÁ STRAVA?

SYMPTÓMY SA STRATIA, LABORATÓRNE PARAMETRE SA ZNORMALIZUJÚ.



Dochádza k vymiznutiu klinických symptómov, laboratórne parametre sa znormalizujú a sliznica tenkého čreva sa upraví. U osôb postihnutých celiakiou s typickými symptómami, najmä u detí, sa účinky bezlepkovej stravy prejavia ihneď: v priebehu niekoľkých dní sa dostaví zlepšenie chuti do jedla a celkového zdravotného stavu, hnačka zmizne, rast sa u detí znormalizuje. Aj prípadné prejavy nedostatočného vstrebávania ako znížená mineralizácia kostí v dôsledku nedostatočného vstrebávania vápniku alebo chudokrvnosť v dôsledku nedostatku železa postupne odznievajú. Bezlepková strava, najmä keď s ňou začneme hneď po diagnostikovaní celiakie, znižuje riziko dlhodobých zdravotných problémov.



ČO JE DOBRÉ VEDIET

Sliznica tenkého čreva sa znormalizuje

Telo prijíma a využíva živiny

Úbytok hmotnosti sa vyrovnáva

Všeobecný zdravotný stav sa zlepšuje

BEZLEPKOVÉ DRUHY OBILIA A SPOL.

VÝBER OBILIA NEOBSAHUJÚCEHO LEPOK JE VÄČŠÍ
AKO BY SME PREDPOKLADALI.

Nie všetky druhy obilia obsahujú lepok. Existujú niektoré druhy, ktoré sú od prírody bezlepkové a dajú sa použiť ako náhrada tých, ktoré lepok obsahujú. K prirodzene bezlepkovým druhom obilia patrí kukurica, ryža, proso, pohánka, amarant, tef (milička habešská) a quinoa.

Vlastnosti pri príprave pečením sa u bezlepkových druhov obilia odlišujú od tých, ktoré obsahujú lepok, pretože glutén ako lepková bielkovina uľahčuje pečenie. Je potrebné dbať na to, aby prirodzene bezlepkové druhy obilia neboli kontaminované od druhov obilia obsahujúcich lepok (napr. pri mletí, pri preprave alebo skladovaní). Pre čo najväčšiu bezpečnosť by ste mali uprednostňovať druhy obilia a múky ktoré sú označené ako „bezlepkové“, alebo sú odporúčané celiackými spoločnosťami.





kukurica



ryža



proso



strukoviny



amarant



quinoa



pohánka



zemiaky

Okrem toho sú aj zemiaky alebo strukoviny ako fazuľa a šošovica bezlepkové a sú dôležitou zložkou vyváženého bezlepkového stravovania. Najlepšie je ak využijeme celú paletu bezlepkových druhov obilia ako aj zemiaky a rôzne strukoviny a zostavíme z nich pestrý jedálnyček. To je základom vyváženého a zdravého stravovania.

DRUHY OBILIA OBSAHUJÚCE LEPOK

PODROBNÉ VEDOMOSTI O TOM, KDE SA VYSKYTUJE
LEPOK, SÚ DÔLEŽITÉ.

Lepková bielkovina glutén je obsiahnutá v nasledujúcich druhoch obilnín: pšenica, jačmeň, špalda, raž, ovos, pšenica, kamut a tritcale.

Osoby postihnuté celiakiou by sa mali oboznámiť s týmito druhmi obilnín, aby sa mohli bezpečne vyhýbať lepku v strave.





pšenica



jačmeň



raž



špalda



kamut



špalda



triticale



ovos



ČO SA SMIE JESŤ?

VŠETKY POTRAVINY SA PODĽA ICH VHODNOSTI ROZDEĽUJÚ DO TROCH SKUPÍN.

BEZPEČNÉ POTRAVINY

Existuje množstvo výrobkov ktoré sú od prírody bezpečkové a bezpečné: sú to vyššie uvedené bezpečkové druhy obilnín, zemiaky, strukoviny, tapioka, gaštany, mlieko a mliečne výrobky, mäso, ryby, vajcia, rastlinné oleje, ovocie a zelenina. Okrem toho existuje veľké množstvo špeciálne vyrobených výrobkov (chlieb, cestoviny, koláče, korpus na pizzu, múka, sušienky, sladkosti a dokonca rozličné hotové jedlá). Tieto špeciálne výrobky sú označené heslom „bezpečkové“, resp. symbolom „prečiarknutého klasu“. To zaručuje, že je výrobok bezpečkový a zodpovedá platnému zákonnému nariadeniu.



Na nasledujúcich stranách nájdete prehľadné tabuľky s bezpečnými, nebezpečnými a zakázanými potravinami. Všímnite si prosím, že tieto zoznamy nie sú úplné a informujte sa u celiatickej spoločnosti Vašej krajiny*



NEBEZPEČNÉ POTRAVINY

Nebezpečné sú tie potraviny, ktoré by mohli obsahovať lepok ako prísadu, alebo prídavnú látku. Napríklad hotové jedlá, údeniny, sójové omáčky, zmrzlina. U týchto potravín je osobitne dôležité presne si prečítať zoznam prísad na obale, pretože ak je vo výrobku obsiahnutý lepok ako prísada, musí byť patrične označený. Nebezpečné sú aj tie potraviny, ktoré mohli byť kontaminované lepkom počas výrobného procesu. Aj v tomto prípade sa treba konzultovať celiatickou spoločnosťou.

ZAKÁZANÉ POTRAVINY

Zakázané sú všetky druhy obilnín obsahujúce lepok a potraviny obsahujúce pšenicu, triticales, raž, jačmeň, špaldu a kamut ako napr. chlieb, pizza, cestoviny, sušienky, koláče, kreky, ... ovsu sa tiež treba vyhýbať, pretože často býva kontaminovaný iným obilím obsahujúcim lepok či už pri žatve, skladovaní alebo preprave.

OBILNINY

NEŠKODNÉ

Zemiaky, kukurica, ryža (aj divá ryža), proso a tef (milička habesská), pohánka, quinoa, amarant, svätovánska múka, tapioka, maniok, gaštany

Dbajte na nebezpečenstvo kontaminácie u obilnín - uprednostňujte dietetické výrobky s odpovedajúcim označením.

RIZKOVÉ (presne prečítať zloženie!)

Hotové výrobky (napr. zemiaková kaša), zemiakové lupienky, burizóny

ZAKÁZANÉ

Pšenica, ovos, jačmeň, raž, špalda, triticales, pšenica dvojzrná, pšenica kamut, surové špaldové zrnó, pšenica jednozrnová, bulgur, kuskus

Všetky cestoviny, pečivo, vločky, muesli, atď. vyrobené z týchto druhov obilnín

OVOCIE

NEŠKODNÉ

Všetky druhy ovocia a orechy

RIZKOVÉ (presne prečítať zloženie!)

Sušené ovocie



ZELENINA

NEŠKODNÉ

Všetky druhy zeleniny a strukoviny

RIZKOVÉ (presne prečítať zloženie!)

Hotové zeleninové výrobky

ZAKÁZANÉ

Jedlá so zeleninou a obilninami, obaľovaná alebo pomúčená zelenina



MLIEČNE VÝROBKY

NEŠKODNÉ

Mlieko, prírodný jogurt, smotana, tvaroh, mascarpone, mozzarella, prírodný syr ako eidam, gouda, ementál, parmezán

RIZKOVÉ (presne prečítať zloženie!)

Krémy a pudinky, hotové mliečne koktaily, tavený syr, roquefort, prípravky zo syra

ZAKÁZANÉ

Mliečne výrobky obsahujúce cereálie, napr. muesli jogurt

MÄSO, RYBY A VAJCIA

NEŠKODNÉ

Všetky druhy mäsa a rýb, vajcia

RIZKOVÉ (presne prečítať zloženie!)

Hotové jedlá a hotové omáčky s mäsom alebo rybou, údeniny

ZAKÁZANÉ

Opaľovaná alebo pomúčená ryba či mäso, prípadne s omáčkou obsahujúcou lepok



TUKY, KORENINY, OMÁČKY A PRÍSADY NA PEČENIE

NEŠKODNÉ

Všetky oleje, maslo, margarín, masť, ocot, čisté koreniny, soľ, čierne korenie

RIZKOVÉ (presne prečítať zloženie!)

Hotové omáčky, sójové omáčky, zmesi korenín, bujón, prísady do pečenia, napr. prášok do pečenia

ZAKÁZANÉ

Všetky omáčky s prísadami obsahujúcimi lepok

SLADKOSTI A SLADIDLÁ

NEŠKODNÉ

Všetky druhy cukru, med, lekvár

RIZKOVÉ (presne prečítať zloženie!)

Čokoláda, bonbóny, kakao, zmrzlina, žuvačka

ZAKÁZANÉ

Čokoláda s cereáliami



NÁPOJE

NEŠKODNÉ

Osviežujúce nápoje ako kola a limonády, zrnková káva, čaj, ovocné šťavy a nektar, všetky alkoholické nápoje okrem piva a sladovej whisky

RIZKOVÉ (presne prečítať zloženie!)

Hotové zmesi na prípravu frapé, kakao

ZAKÁZANÉ

Pivo, náhrada kávy obsahujúca jačmeň či slad, nápoje s vlákninou obsahujúcou lepok, nápoje obsahujúce ovos

ZDRAVÁ, VYVÁŽENÁ STRAVA BEZ GLUTÉNU (LEPKU)

TAJOMSTVOM JE ZLOŽENIE!

Aby sme boli zdraví a vo fyzickej a psychickej pohode, mali by sme v stravovaní dbať na rozmanitosť, pestrosť a vyváženosť, piť veľa vody, šetrne zaobchádzať so soľou a pravidelne sa venovať pohybu. Zdravá, vyvážená životospráva sa dá zobraziť pomocou pyramídy zdravej výživy, ktorá pozostáva z rôznych úrovní. Každý odsek obsahuje určitú skupinu potravín.

Potraviny na dolnej úrovni pyramídy (zelenina a ovocie) by sa mali konzumovať vo väčšom množstve, tie z hornej úrovne (tuky, sladkosti) zasa v menšom množstve.

Tip!

Rozmanitosť
Pestrosť
Pohyb

Tuky, oleje, sladkosti



**Mäso, ryby, vajcia, mlieko
a mliečne výrobky**



**Obilniny, zemiaky,
strukoviny**



**Ovocie a
zelenina**



**Pohyb a
tekutiny**



Ovocie a zelenina:

Ku každému hlavnému jedlu

Ovocie a zelenina obsahujú vlákninu, vitamíny, minerálne látky, stopové prvky a antioxidanty. Každý deň by sme mali zjesť 3 porcie zeleniny a 2 porcie ovocia, podľa možnosti rôznych farieb (1 porcia = najmenej 120 g = za hršť).

Obilniny, zemiaky a strukoviny:

Denne

Výrobky z obilnín ako je bezlepkový chlieb a bezlepkové cestoviny, zemiaky a ryža, pohánka, amarant a quinoa, ale aj strukoviny ako sú fazuľa, hrach, šošovica, cícer, obsahujú veľa komplexných (vhodných) sacharidov a vlákniny, okrem toho aj bielkoviny, vitamíny predovšetkým skupiny B a minerálne látky. Dodávajú energiu ktorú telo dokáže ľahko premeniť. Ku každému hlavnému jedlu by sme mali zjesť jednu z potravín tejto skupiny, teda 3 porcie denne. Jedna porcia = asi 80-100 g bezlepkového chleba, asi 200 g zemiakov, asi 100 g bezlepkových cestovín, 60-100 g strukovín.

Mlieko a mliečne výrobky:

Denne

Mlieko a mliečne výrobky ako je jogurt, tvaroh a syr sú zdrojom bielkovín, tukov, vápniku a vitamínov, predovšetkým v tukoch rozpustného vitamínu D. Denne by sme mali zjesť 2-3 porcie, podľa možnosti so zníženým obsahom tuku. Jedna porcia = asi 200 ml mlieka, 150 - 180 g jogurtu alebo tvarohu, 30 g syra.



Mäso, ryby, vajcia:

Denne dostatočne

Mäso, ryby a vajcia obsahujú bielkoviny, tuky, minerálne látky a vitamín B. Aj rastlinné zdroje bielkovín ako je tofu, ale čiastočne aj strukoviny, môžeme pripočítať k tejto skupine. Každý deň by sme mali striedavo jesť 1 porciu mäsa alebo rýb (asi 100-120 g), alebo ako alternatívu 2 krát do týždňa strukoviny (asi 60 g), či iné alternatívne zdroje bielkovín. Najzdravšie je chudé hovädzie mäso, hydina a ryby. Vajcia by sme pre ich vysoký obsah cholesterolu mali jesť maximálne 2 krát do týždňa.



Tuky, oleje a sladkosti:

Denne s mierou

Tuky a oleje obsahujú esenciálne mastné kyseliny a lipofilné vitamíny (A, D, E, K). Najzdravšie sú rastlinné tuky ako sú olivový olej lisovaný za studena, či jadrové oleje. Denné maximálne množstvo by malo byť 3 porcie po 10 g. Živočíšne tuky, napr. maslo, by sa mali používať s mierou. Sladkosti, slané pochutiny a sladené nápoje konzumujte len príležitostne a s cukrom šetrite.

NIEKOĽKO DROBNÝCH RÁD

- Vypite denne najmenej 1,5 - 2 litre vody. Najlepšie pitnú alebo minerálnu vodu, riedené ovocné alebo zeleninové šťavy, nesladený bylinkový a ovocný čaj
- Pripravujte jedlá diétnym spôsobom a bez tuku (pečenie, dusenie, vo vodnej pare)
- Jedzte pomaly, dobre prežúvajte a vychutnávajte si jedlo
- Soľ obmedzte a namiesto nej používajte viac čerstvých bylín a korenín
- Stravujte sa pestré
- Alkohol požívajte striedmo a len príležitostne
- Pri príprave bezpečných pokrmov používajte iba bezpečné bezpečkové prísady
- Vyhnajte sa kontaminácii potravinami obsahujúcimi lepok
- Pravidelne športujte



AKO NAKUPOVAŤ POTRAVINY

NIEKOĽKO PRAVIDIEL A RÁD PRE UĽAHČENIE NAKUPOVANIA.

Denný nákup potravín nie je pre osoby postihnuté celiakiou taký jednoduchý. Paleta výrobkov sa zdá byť nekonečne veľká, avšak pri každom nákupe stojíme pred otázkou: môžem to skutočne jesť? Ak budete dávať pozor na niektoré informácie, potom aj bezlepkový nákup bude čoskoro nenáročnou rutinou.



TIPY PRE BEZPEČNE BEZLEPKOVÝ NÁKUP

Pozorne si prečítajte zoznam prísad na obaloch výrobkov: lepok sa pridáva do mnohých potravín

Veľa potravín je prirodzene bezlepkových: mäso, ryby, ovocie, zelenina, mnoho mliečnych výrobkov, ryža, kukurica, zemiaky, strukoviny

Je veľa výrobcov, ako napr. Schär a DS, ktorí vyrábajú špeciálne bezlepkové výrobky ako chlieb, cestoviny, koláče, sušienky, snacky a hotové potraviny.

Dávajte pozor na nápis „bezlepkový“ alebo na symbol prečiarknutého klasu.



Ako spoznať lepok vo výrobkoch.



Nie vždy sa lepok dá vo výrobkoch spoznať na prvý pohľad. Vyhradte si na nákup čas a presne si preštudujte zoznam prísad jednotlivých potravín, aby ste mali istotu, že je výrobok bezlepkový. Aj u výrobkov, ktoré kupujete denne alebo často, vždy znova čítajte údaje o obsahu na balení, pretože receptúry sa často menia. Ak niektorú z prísad na nálepke nepoznáte, radšej ponechajte výrobok v regáli.

Avšak nie vždy, keď je lepok uvádzaný, je aj skutočne obsiahnutý: tak je napríklad rastlinný olej vždy bezlepkový, aj keď by sa jednalo o oleje z druhov obilnín obsahujúcich lepok. A škrob ktorý obsahuje lepok, musí byť v krajinách ES patrične označený. Ak je uvedené iba „škrob“ alebo „modifikovaný škrob“, mal by byť bezlepkový, ale slovenskí lekári doporučujú dávať pri takýchto výrobkoch pozor.



Link k adresám
občianskych
združení:
www.celiakia.sk

Pomoc pri bezlepkovom nákupe poskytnú aj informácie občianskych združení celiatikov v jednotlivých mestách na Slovensku. Stante sa členom občianskeho združenia, aby ste dostali prístup k užitočným informáciám o zaobchádzaní s celiakiou a bezlepkovou životosprávou vo vašej krajine.

ŠPECIÁLNE BEZLEPKOVÉ POTRAVINY

VEĽKÝ VÝBER VÝROBKOV UĽAHČUJE ŽIVOT S CELIAKIOU.

Bezlepkový =
menej ako 20 ppm
(2mg/100g)

Najbezpečnejšie bude, ak uprednostníte nákupné možnosti s bezpečnými výrobkami špeciálne vyrobenými pre celiatikov, ako napríklad od firmy Schär. Veď vyvážený jedálniček nakoniec musí obsahovať aj obilninové výrobky, ktoré sú zdrojom dôležitých sacharidov, vlákniny a minerálnych látok. Patria k nim napr. múka, müsli, chlieb, cestoviny a pizza.

Pre osoby postihnuté celiakiou v tejto skupine potravín existuje množstvo špeciálnych dietetických výrobkov, ktoré sú presne prispôsobené požiadavkám osôb postihnutých celiakiou, sú rovnako chutné ako „normálne“ a umožňujú bezstarostný život bez obmedzení.

ČO ZNAMENÁ BEZLEPKOVÝ?

Kedy môže byť výrobok označený ako „bezlepkový“?

Definícia pojmu „bezlepkový“ je v rozličných krajinách upravená rôznym spôsobom.

Komisia Codex alimentarius na svojom zasadnutí dňa 31. júla 2008 prijala „Codex Standard for Foods for Special Dietary Use for Persons Intolerant to gluten“. Okrem toho 20. januára 2009 tieto smernice boli prijaté Európskym Spoločenstvom v nariadení komisie ES č. 41/2009 z 20. januára 2009 o zložení a označovaní potravín vhodných pre osoby trpiace neznášanlivosťou gluténu. Podľa nového nariadenia ES sa potravina obsahujúca max. 20 ppm (2 mg/100 g) lepku považuje za **BEZLEPKOVÚ**.

Potraviny obsahujúce 21-100 ppm lepku nesmú byť naďalej označované ako bezlepkové, ale musia niesť označenie „**velmi nízký obsah lepku**“. Koniec prechodného obdobia pre toto nariadenie je 01.01.2012.

Symbol „prečiarknutého klasu“, ktorý symbolizuje „bezlepkovosť“, je udeľovaný celiakickými spoločnosťami jednotlivých krajín výrobkom alebo výrobcom, ktorí príslušným manažmentom kvality a odpovedajúcimi analýzami dokážu zaručiť bezlepkovosť svojich výrobkov.

TIPY DO VLASTNEJ KUCHYNE

BEZPEČNE BEZLEPKOVÁ KUCHYŇA.

Okrem výberu bezlepkových potravín treba v kuchyni dbať najmä na to, aby sa tieto potraviny pri skladovaní a príprave nekontaminovali lepkom.

Pomocou niekoľkých jednoduchých tipov sa vo vlastnej kuchyni ľahko vyhnete kontaminácii lepkom.





TIPY PRE VAŠU BEZLEPKOVÚ KUCHYŇU

Kuchynská skriňa a skriňa na zásoby by sa mali zorganizovať po novom. Striktne oddelte výrobky obsahujúce lepok od bezlepkových a zriadte „bezlepkový kút“.

Mali by ste mať dva hriankovače, jeden výlučne pre bezlepkový chlieb, ale aj pri košíkoch na chlieb by jeden mal byť výlučne pre bezlepkové pečivo.

Bezlepkové jedlá neprivádzajte do kontaktu s pomôčnymi rukami alebo použitým kuchynským náčiním, ktoré bolo v kontakte s jedlami obsahujúcimi lepok.

Bezlepkové jedlá pokladajte len na čisté povrchy (pracovná plocha, plech na pečenie atď.) a pracovné plochy ako aj kuchynské náradie pred varením či pečením dôkladne očistite.



TIPY PRE VAŠU BEZLEPKOVÚ KUCHYŇU

Pri povrchoch, ktoré by mohli byť kontaminované, použite ako podklad alobal alebo papier na pečenie.

Pri používaní mlynčiekov na obilniny dbajte na to, aby sa mlynček používal výhradne pre bezlepkové obilniny.

Drevené pracovné náradie by sa malo používať len pre bezlepkovú prípravu, pretože sa v škárach často nachádzajú zvyšky múky.

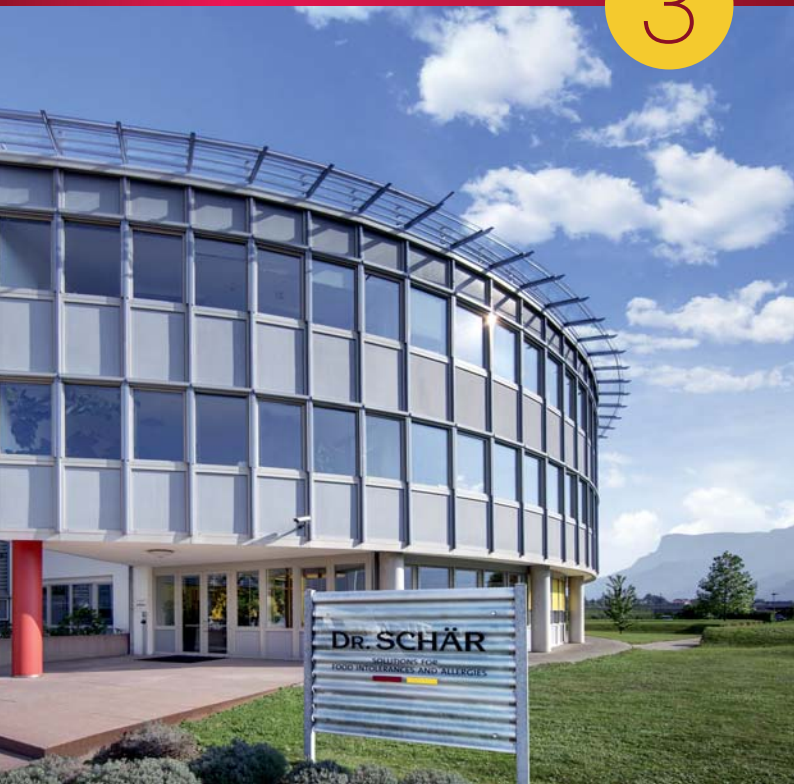
Nepoužívajte vodu alebo olej ktorý už bol použitý na fritovanie alebo varenie obaľovaných jedál obsahujúcich lepok.





DR. SCHÄR GMBH (S.R.O.)

3



DR. SCHÄR

BEZLEPKOVÉ POTRAVINY:
RÝCHLE, CHUTNÉ A INOVATÍVNE.

Vytvárať inovatívne riešenia pre osoby odkázané na bezlepkovú diétu: Tak znie už viac ako 25 rokov krédo firmy Dr. Schär. Ako priekopník a líder na európskom trhu bezlepkových potravín, vytvorila táto spoločnosť so svojimi piatimi značkami Schär, DS, Glurano, Glutafin a Trufree, široký sortiment konvenčných a mrazených bezlepkových výrobkov, ktoré sú nielen kvalitatívne vynikajúce, absolútne bezpečné a inovatívne, ale aj vynikajúco chutia. Tieto výrobky sa predávajú na celom svete.

Aby sa urobilo zadosť vysokému cieľu, ktorý spočíva v zladení zdravej stravy pre osoby postihnuté celiakiou, vo vytvorení chutného jedla a zabezpečení čo najväčšej bezpečnosti a kvality, investovala firma Dr. Schär už veľmi skoro do výskumu a vybudovala vlastné oddelenie výskumu a vývoja. Vedecké poznatky ktoré tam odborníci získavajú sa dostávajú – spolu



| | | | | s výsledkami prieskumu trhu a nepretržitého dialógu so zákazníkmi a spotrebiteľmi - do vývoja výrobkov. Len tak je možné byť neustále na pulze doby a neprestajne ponúkať osobám postihnutým celiakiou vysoko atraktívne, inovatívne výrobky ktoré sú najlepším riešením ich dietetických problémov.





WE CARE



STARÁ SA UŽ 25 ROKOV TRVALO O OSOBY POSTIHNUTÉ CELIAKIOU.

Už viac ako štvrtstoročie sa firma Schär trvalo stará o to, aby ľudia s neznášanlivosťou lepku mohli všade v Európe viesť bezstarostný život a nemuseli sa zriekať pôžitkov: s najväčším výberom vysoko kvalitných, prirodzene bezpečkových výrobkov s použitím kontrolovaných prísad, pre najvyššiu bezpečnosť a kvalitu pôžitku. Výrobky firmy Schär obdržíte v obchodoch s biopotravínami, drogériách a čiastočne aj v obchodoch s potravinami.

Kompetencia firmy Schär vo veci celiakie však prekračuje číru paletu výrobkov: S celoeurópskou pôsobnosťou podporuje firma Schär lekárov a dietológov pri diagnóze a dietologickom poradenstve osôb postihnutých celiakiou. Firma Schär poskytuje postihnutým pomoc početnými informáciami a službami.



SERVIS FIRMY SCHÄR

V Klube Schär na vlastnej internetovej stránke **www.schaer.com**: rýchly spravodajský servis, praktický RSS-Feed, viac ako 650 skvelých receptov, otázky odborníkom, celoeurópsky hľadač predajní, výmena skúseností s inými postihnutými a mnoho ďalšieho.

Bezplatný odber žurnálu **YourLife**

Vlastná internetová stránka pre deti **www.123milly.com** s postavičkou Milly, ktorá deťom hravo objasní podstatu celiakie a bezlepkovej diéty. Okrem toho je tu množstvo tvorivých nápadov a omaľovánok ako aj veľa hier.

Táto služba ktorá je pre každého bezplatná obsahuje aj **bezplatný štartovací balíček pre novo diagnostikovaných**, ktorý možno objednať pomocou Taste-it-Karty, ktorú dostanete vo svojej dietetickej poradni a cez klub Schär.

ĎALŠIE
INFORMÁCIE

4



ĎALŠIE INFORMÁCIE

CELIATICKÉ SPOLOČNOSTI:

- Bratislava - Občianske združenie celiatikov: **ozc@mail.t-com.sk**
- Piešťany - Slovenská spoločnosť celiatikov: **ssc@post.sk**
- Trnava - Slovenská liga celiatikov: **celiakia@golemtch.sk**
- Košice – Združenie rodičov a priateľov detí a mladistvých s celiakiou: **rimarova@central.medic.upjs.sk**
- Žilina - ZO Celia: **jan.jasek@zoznam.sk**
- Banská Bystrica - OZ Celiastred: **celiastred@zoznam.sk**

ZAÚJÍMAVÉ INTERNETOVÉ STRÁNKY:

- **www.celiakia.sk**



www.schaer.com



WE CARE



CELIAKIA, NO A?

Každý kto musí žiť bezlepkovo je konfrontovaný s množstvom otázok, počnúc od „čo je to celiakia?“ cez „ako sa celiakia lieči?“ až po „čo sa smie jesť?“. Na tieto a mnoho ďalších otázok Vám v tejto brožúre chceme dať odpoveď a riešenia - názorne a ľahko zrozumiteľne. Aby ste aj Vy mohli po prečítaní povedať: „Celiakia, no á?“

MÁTE EŠTE OTÁZKY?

Dr. Schär GmbH, Winkelau 9, I-39014 Burgstall (BZ)

www.schaer.com, info@schaer.com