

Výživa u celiakie

Celiakie (celiakální sprue, intolerance lepku, glutenová enteropatie) je celoživotní autoimunitní onemocnění s tvorbou protilátek proti strukturám vlastního střeva. Tato nemoc je podmíněna přítomností lepku (glutenu) ve stravě. Funkčně dochází k poruše vstřebávání živin ve střevě s rizikem vzniku podvýživy. Bezlepková dieta je jediné opatření, které vede k normálnímu stavu střeva s opětovným vstřebáváním všech živin. Je nutné, aby byla bezlepková strava dodržována přísně a celoživotně.

Bezlepková dieta je založena na vyloučení obilovin ze stravy, konkrétně pšenice, žita, ječmene a ovsa, včetně potravin i s malým množstvím těchto složek stravy.

Nevhodné jsou: všechny druhy běžného pečiva, chléb, pšeničné, žitné, ječné, ovesné těstoviny (včetně kuskusu), kroupy, bulgur, pšeničné, žitné, ječné, ovesné vločky (tedy většina cereálií a müsli směsí), pšeničné, žitné, ječné, ovesné sušenky, mouky, strouhanky atd.

Lepek mohou obsahovat i:

- uzeniny (párky, klobásy, šunky, uzené maso, paštiky),
- zmrzliny,
- ovocné odtučněné jogurty, pudinkové dezerty,
- instantní potraviny – polévky, omáčky, bujóny, kořenící přípravky,
- pivo,
- žvýkačky,
- obaly léků.

Jídelníček osob s celiakií by se měl skládat z potravin, které jsou přirozeně bez lepku:

- zelenina a ovoce,
- maso, vejce,
- mléčné výrobky,
- ořechy a semínka,
- luštěniny (čočka, hrách, cizrna, sója),
- houby,
- brambory,
- rýže,
- pohanka,
- jáhly (proso),
- quinoa,
- kukuřice,
- amarant.

Dnes již na trhu existuje nespočetné množství bezlepkových variant potravin, jako jsou bezlepkové pečivo, sušenky, kaše, sladkosti, těstoviny atd. Vždy je lepší zvolit přirozeně bezlepkovou potravinu, co nejméně průmyslově zpracovanou. Nebo doma zkusit experimentovat a vykouzlit pokrmy s některými méně obvyklými moukami – např. s kukuřičnou, pohankovou, jáhelnou, rýžovou, mandlovou, banánovou. Dají se z nich připravit chutné a zdravé zákusky, těstoviny i pečivo.

Bc. Kateřina Vokounová
nutriční terapeut