

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. Hlavními klinickými příznaky jsou průjemy nebo zácpy, přítomny mohou být také nespecifické klinické projevy, např. únava, bolesti břicha, chudokrevnost, úbytek kostní hmoty, svědivé puchýřky podobné oparům (Duhringova dermatitida), neplodnost, deprese a další. Funkčně dochází k poruše vstřebávání živin ve střevě s rizikem vzniku podvýživy a řady dalších projevů. 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, které obsahují tyto obiloviny byť jen v minimálním množství.

Nevhodné potraviny: všechny druhy běžného pečiva, chléb, pšeničné (včetně pšenice špaldy), 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, moučníky, buchty, dorty, nákypy, quiche atd. Oves (mouka, vločky, těstoviny a další potraviny a pokrmy) lze konzumovat, pokud je na obalu uvedeno, že se jedná o bezlepkový produkt (přeškrtnutý klas).

Potraviny s možným obsahem lepku:

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

Jídelníček osob s celiakií by se měl skládat z přirozeně bezlepkových potravin:

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

Dnes již na trhu existuje nespočetné množství bezlepkových variant potravin, jako jsou bezlepkové pečivo, těstoviny, sušenky, moučníky, kaše, sladkosti a další. 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, kokosovou, mandlovou, banánovou, tapiokovou, sójovou, hrachovou a řadou dalších. Dají se z nich připravit chutné a zdravé moučníky, zákusky, těstoviny i pečivo.

*Mgr. Kateřina Vokounová
nutriční terapeut*