

CELIAKIE

bezlepková strava



PA, ZZ

Jana Spáčilová

Celiakie...

- Celiakální sprue, glutenová enteropatie, glutenová intolerance
- 1:200 - 1:250 (v ČR)
- Dětství i dospělost
- Genetická predispozice
- Stav tenkého střeva vyvolaný komplexní imunologickou odezvou působenou glutenem (lepkem)
- **LEPEK = GLUTEN**
 - Bílkovina nerozpustná ve vodě
 - Pšenice (gliadin), žito (sekalin), ječmen (hordein), oves (avenin) – toxicita lepku nejvyšší u pšenice, nejméně oves

Celiakie...

- Genetická predispozice (HLA-DQ2, HLA-DQ8)



- Faktory

- Dávky glutenu, věk zařazení lepku do stravy, infekce, atb, stres, těhotenství, chirurgické zákroky



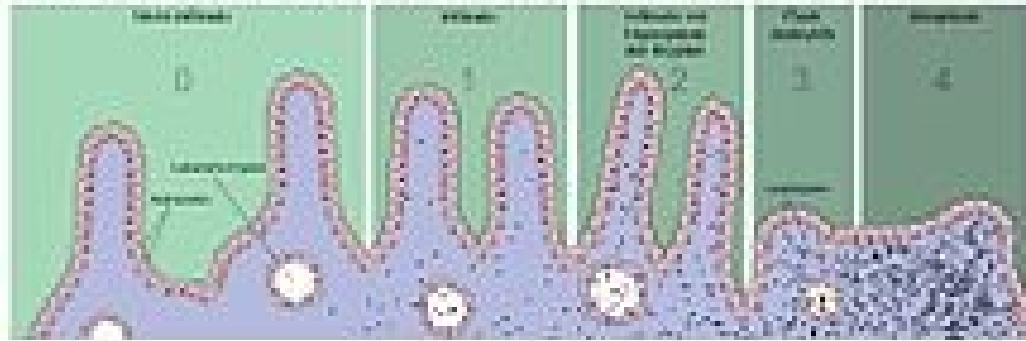
- Vlivem konzumace lepku dochází k imunitním poruchám a zánětlivým změnám ve střevě



- Zánik střevních klků, stimulace imunitního systému a tvorba protilátek (sérologické markery celiakie)

- **Zánik klků** (výchlípký střevní sliznice, zvětšují trávicí plochu, umožňují vstřebání živin)

- anémie, špatné vstřebávání vit., křivice, osteoporóza, otoky (z nedostatku bílkovin)



Celiakie...

□ Mimostřevní projevy

- Dühringova nemoc
- Autoimunitní onemocnění (DM1, zánět štítné žlázy,...)

□ Celiakie není alergie

- Gluten poškozují tenké střevo → poruchy trávení potravy a absorpce živin

□ Příznaky

- nejednotné
- průjem, střevní křeče, nadýmání, zvracení
- hubnutí, poruchy růstu u dětí, anémie, špatný vývoj kostí, malabsorpční syndrom
- slabost
- u dětí typické střevní příznaky, u starších a dospělých spíše mimostřevní

Celiakie...a její formy

□ Klasická/klinicky rozvinutá

- S poruchou vstřebávání
- GIT i extraintestinální projevy

□ Tichá/němá

- S chudými příznaky nebo bez příznaků
- Pozitivní protilátky, atrofie střevní sliznice

□ Skrytá/latentní

- Častěji u dospělých
- 1. Přítomnost markerů celiakie v krvi, sliznice tenkého střeva bez patologických změn
- 2. V minulosti zjištěna celiakie, nedodržována dieta, nyní bez markerů v krvi, bez patologických změn
- Lze předpokládat zánik klků → nutno sledovat

Celiakie...diagnóza

- Průkaz sérových vysoce specifických tkáňových **protilátek** ve třídě IgA (markery celiakie)
 - antiretikulární
 - proti endomysiu
 - proti tkáňové transglutamináze
 - proti gliadinu
- **Biopsie** střevní sliznice
 - Zánik klků tenkého střeva
- Rozšíření celiakie v populaci a diagnóza???

Celiakie...léčba

- **Bezlepková dieta**/gluten-free diet
- Úplné vyloučení lepku ze stravy
- Neexistuje částečně porušovaná BLP dieta, buď je přísná nebo není žádná
- celoživotní (i po vymizení komplikací)
- BLP dieta – plnohodnotná
- Psychická i finanční náročnost



Celiakie...bezlepková dieta

- ❑ Základem bezlepkové diety je naprosté vyloučení pšenice, žita, ječmene, ova a výrobků z nich.

Zakázané potraviny:

- ❑ Pšenice (včetně špaldy), ječmen, žito, žitovec (triticale), bulgur, kuskus, oves a veškeré výrobky, které je obsahují:
- ❑ Výrobky z mouky – pečivo, strouhanka, cukrářské výrobky, těstoviny, knedlíky
- ❑ Vločky, snídaňové cereálie, kroupy, krupky, lámanka, krupice
- ❑ Rostlinné náhražky masa (vysoký obsah lepku)
- ❑ Melta, kávoviny, pivo

Je nutné se vyhýbat i potravinám, které obsahují lepek ve skryté formě. Jedná se o výrobky a jídla, ve kterých byla mouka užita jako přídavek, nebo u kterých v průmyslovém provedení není jisté, zda obsahují lepek. U takových potravin je třeba sledovat složení

- ❑ Polévky, omáčky
- ❑ Kečupy, majonézy, dresinky, sójová omáčka, dochucovadla
- ❑ Uzeniny, konzervy, paštiky, výrobky z mletého masa
- ❑ Kypřicí prášky, pudinky, cukrovinky, zmrzliny

Celiakie...bezlepková dieta

Povolené potraviny:

- Výrobky **přírozně bezlepkové** – brambory, rýže, kukuřice, pohanka, sója, luštěniny, amarant, quinoa, proso (jáhly) a výrobky z nich (např. mouka, škroby, krupice,...)
- Výrobky označené jako bezlepkové nebo ty, které lepek neobsahují

- **Další přírozně bezlepkové**
 - maso, ryby, drůbež, ořechy a semena, ovoce a zelenina, mléko, většina sýrů, tvarohů a jogurtů, olej, máslo, margarín, jednodruhové koření a bylinky

Celiakie...v kuchyni

- ❑ Zabránit styku potravin bezlepkových s potravinami s lepkiem (při skladování a přípravě pokrmů)
- ❑ Pracovní plochu udržovat stále čistou (bez drobků)
- ❑ Uchovávání BL potravin odděleně (komoda, zásuvka, police... např. dítě ví, kam má sáhnout)
- ❑ Dřevěné pomůcky (prkénka, vařečky a další kuchyňské náčiní se vymývají nedokonale)
- ❑ Máslo nabírat pouze nožem, který nedošel do styku s pečivem s obsahem lepku
- ❑ Nůž po použití krájení lepkového pečiva
- ❑ Pečivo s lepkiem nedávat do košíku s bezlepkovým
- ❑ Slévání těstovin přes sítko – nejdříve bezlepkové těstoviny, pak obyčejné
- ❑ Fritovací olej, který byl použit na pokrmy s lepkiem již nepoužívat k přípravě pokrmů bez lepku

Děkuji za pozornost



*„...co pro jednoho je potravou,
pro jiného je jedem.“*

Lukrecius