

RADY, TIPY

Celiakie neboli nemoc chameleon? V Česku jí trpí na 25 tisíc lidí, reálný odhad je však až čtyřnásobný

České Budějovice, 15.05.2023 – „Nechť je tvé jídlo tvým lékem a tvůj lék nechť je tvým jídlem,“ řekl kdysi slavný lékař Hippokratés. U celiaků to platí dvojnásob. S abnormální vnímavostí na lepek (gluten), se lidé rodí a nemoc nelze vyléčit, lze pouze její projevy výrazně až zcela potlačit správným stravováním. „Jediným základním a dostatečným léčebným opatřením je úplné vynechání lepku ze stravy – takzvaná bezlepková dieta,“ potvrzuje ve své publikaci Státní zdravotní ústav. Víte, jak poznat citlivost na lepek? V čem spočívá zálučnost diety? A proč se jí říká nemoc chameleon?

Lepek neboli gluten je směs bílkovin (gliadinu a gluteninu), která se přirozeně vyskytuje například v pšenici, žitě, ječmenu, špaldě nebo ovsu. Hledání potravin, které lepek neobsahují ani ve stopové formě, se může stát výzvou hodnou inspektora Colomba. A jednoduché není ani zjištění celiakie. Projevů je mnoho a bývají velmi různorodé, proto bývá celiakie označována jako „nemoc chameleon“. Odhalit ji včas je však pro naše zdraví podstatné. Neléčená celiakie podněcuje a rozvíjí zánětlivé procesy ve střevech a může mít velmi vážné následky. Dobrou zprávou je, že diagnostika celiakie se v posledních letech výrazně zlepšila a dostupnost bezlepkových potravin je již velmi rozmanitá. Celiak se tak nemusí vzdát pečiva nebo třeba oblíbených knedlíků a při dodržování diety lze eliminovat zdravotní rizika na minimum.

Jaké jsou nejčastější příznaky celiakie a jak se diagnostikuje?

Podle posledních studií celiaků v Česku přibývá, i když z odhadovaných více jak 100 000 osob je jich diagnostikovaných pouhých 25 000. Podle studie WHO běžná strava obsahuje 7-13 g lepku za den. K vyvolání celiakie však stačí pouze 100 mg lepku denně, proto je za bezpečnou dávku považováno množství 20-50 mg lepku za den. Nejčastěji se nemoc odhalí v batolecím věku, kdy je dítěti poprvé podán lepek v podobě obilné kaše nebo obyčejného piškotu. Mezi nejčastější střevní projevy onemocnění u malých dětí patří průjemové stolice nebo naopak několikadenní zácpy, nafouklé břicho, nadýmání, nechutenství nebo ztráta tělesné hmotnosti. Ke klinickému obrazu patří také psychické změny, kdy je dítě nápadně smutné, bez zájmu o okolí. Projevy mohou být ale různé, u starších dětí je to třeba pomalejší růst, u dospělých zvýšená únava, řidnutí kostí, deprese, kožní projevy nebo neplodnost.

„My jsme na to přišli vlastně náhodou, až po nástupu dcery do jeslí,“ říká Radka Vrzalová, autorka bezpečkových kuchařek a online stránky s názvem Bezpečková matka. Dodává, že v té době začal kolotoč zvýšené nemocnosti dcery a připojily se projevy neprospívání a zpoždění psychomotorického vývoje. „Vystřídali jsme tři pediatry, až konzilium u poslední paní doktorky rozhodlo pro komplexní laboratorní vyšetření, které potvrdilo velmi vysoké protilátky proti lepku,“ říká Vrzalová.

Krevní odběr se stanovením protilátek bývá prvním krokem k vyšetření podezření na celiakii. V případě positivity je pacient odeslán na gastroenterologii, kde se diagnostika dokončí potvrzenou biopsií tenkého střeva. Následně nastává okamžik úplného vyřazení lepku ze stravy a celoživotní dieta.

Mám celiakii, co vlastně můžu jíst?

Otázka by spíš mohla znít, co jíst nemůžu. Výčet potravin obsahujících lepek vydá na samostatný článek. Samozřejmě je to vše obsahující mouku, tedy pečivo, cukrářské výrobky jako jsou dorty nebo sušenky, těstoviny a knedlíky (i ty bramborové obsahují mouku). Zakázané jsou rovněž všechny potraviny, ve kterých je mouka jako přídavek, třeba zahuštěné polévky nebo omáčky, ale i měkké uzeniny nebo paštiky. Lepek je ve formě pšeničného škrobu přítomen i v čokoládě nebo zmrzlině, v kečupu nebo hořčici. Stopově může být obsažen i v doplňcích stravy jako jsou multivitaminy nebo sirupy. Zdá se, že vybrat si ty správné potraviny je velmi složité, skoro až nemožné. Při pochopení nemoci a změně pohledu na stravování však zjistíme, že je z čeho vybírat a dokonce si můžeme i dobře pochutnat.

Složení na obalech potravin je zásadní

„Pro celiaka je ze začátku těžké se orientovat ve složení potravin, přesto je to první věc, kterou se musí opravdu dobře naučit,“ říká Dalibor Ježorek, předseda Klubu celiaků Brno a dodává, že bezpečkové potraviny musí být označeny signifikantními znaky. I když se většina obchodníků snaží bezpečkové výrobky umístit do jedné prodejní sekce, přesto je někdy pátrání v regálech úplná detektivka a označení není ihned patrné. „Stává se, že se v jednom regálu ocitnou výrobky dietního charakteru, určené například pro diabetiky, ale zároveň nejsou bezpečkové, i když je sekce v obchodě takto označena,“ doplňuje Ježorek.

„Aby byly výrobky bez lepku lehce rozeznatelné, nesou jejich cenovky na regálech dm zřetelný symbol přeškrtnutého klasu, na samotném výrobku je uvedeno Glutenfrei, gluten-free nebo symbol přeškrtnutého klasu,“ vysvětluje Jiří Peroutka, manažer komunikace dm drogerie markt a dodává, že v jejich nabídce je aktuálně 785 bezpečkových produktů. „Dbáme nejen na vhodné složení a příznivou cenu, ale také na vynikající chuť a široké spektrum produktů, včetně potravinových doplňků, jako jsou třeba multivitaminy nebo sladidla,“ upřesňuje Peroutka a doplňuje, že bezpečkové potraviny lze nakoupit buď v některé ze sítě prodejen dm v České republice, nebo odkudkoliv prostřednictvím přehledného online shopu, kde jsou tyto produkty také řádně označené.

Musím se nutně vzdát krajíce chleba nebo zákusku, když jsem celiak?

Existují potraviny, které jsou přirozeně bezlepkové, jako jsou maso nebo zelenina či ovoce. Ani brambory, kukuřice, rýže, pohanka, sója nebo luštěniny celiakům neuškodí. Zapovězené nejsou ani ořechy. Z těchto produktů se poté vyrábějí směsi na pečení, které klasickou pšeničnou mouku nahradí. „Celiakie neznámá, že se člověk musí zcela vzdát chleba k snídani nebo čokoládového dortíku k odpolední kávě. Jen musí volit vhodnou alternativu klasických produktů, což v dnešní době naštěstí není problém. Chléb i čokoládový moučník je možné snadno doma upéct z předpřipravené bezlepkové směsi, která je ideálně namíchaná tak, aby měl výsledný produkt vyváženou chuť, konzistenci i zdravé složení,“ doporučuje Peroutka. Vhodnou alternativou je také kokosová mouka, ze které je možné vykouzlit chutné palačinky na nedělní snídani, nebo doplnit vepřovou pečení o nadýchané knedlíky z bio ovesné bezlepkové mouky.

Prázdniny se blíží, co dát dětem do batohu?

Jaro je v plném proudu, léto a prázdniny skoro za rohem. Pro celiaky může toto období představovat velkou výzvu, jelikož je typické častějšími výlety, pobyty v přírodě, venkovními aktivitami nebo třeba tábory. Ve stáncích rychlého občerstvení je však v nabídce většinou párek v rohlíku, langoš nebo třeba tatranka a v daných podmínkách je nesnadné nalézt vždy vhodné bezlepkové jídlo. Pro tyto případy je dobré sbalit si něco k snědku s sebou. Naštěstí existuje velký výběr svačin. „Pro nejmenší celiaky máme v nabídce příkrmy dm značek babylove nebo dmBio, pro starší široký sortiment tyčinek, sušenek nebo krekrů značky dmBio a celé řady dalších,“ doporučuje Peroutka. Pod stan je pak možné si sbalit třeba bezlepkový pudink, čokoládové musli bez lepku nebo třeba těstoviny s rajčatovou passatou určené pro celiaky.

Podcast o stravování a vaření bez lepku s Radkou Vrzalovou ke shlédnutí [zde](#).

Bezlepková inspirace

1. dmBio bio cizrna & červená čočka, 250 g

Množství: 1 ks

Cena: 59,90 Kč

K dostání v prodejnách dm drogerie nebo na online shopu www.dm.cz.



RADY, TIPY

2. dmBio kokosová mouka, 300 g

Množství: 1 ks

Cena: 59,90 Kč

K dostání v prodejnách dm drogerie nebo na online shopu www.dm.cz.



3. dmBio bio bezlepkové čokoládové müsli, 375 g

Množství: 1 ks

Cena: 79,90 Kč

K dostání v prodejnách dm drogerie nebo na online shopu www.dm.cz.



4. dmBio bio bezlepkový ovesný nápoj, 1 l

Množství: 1 ks

Cena: 39,90 Kč

K dostání v prodejnách dm drogerie nebo na online shopu www.dm.cz.



5. dmBio bio puding vanilka bourbon 3 × 35g, 105 g

Množství: 1 ks

Cena: 59,90 Kč

K dostání v prodejnách dm drogerie nebo na online shopu www.dm.cz.



6. dmBio bezlepková směs na čokoládový moučník, 380 g

Množství: 1 ks

Cena: 79,90 Kč

K dostání v prodejnách dm drogerie nebo na online shopu www.dm.cz.



RADY, TIPY

7. dmBio bio bezlepková směs na pečení chleba, 500 g

Množství: 1 ks

Cena: 89,90 Kč

K dostání v prodejnách dm drogerie nebo na online shopu www.dm.cz.



O společnosti dm drogerie markt Česká republika

Společnost dm drogerie markt s.r.o. v České republice zahájila činnost v roce 1992 jako 100% dceřiná společnost dm drogerie markt GmbH Rakousko. V roce 1993 otevřela svou první prodejnu v Českých Budějovicích. Společnost sídlí v Českých Budějovicích. Svých 249 prodejen zásobuje po celé České republice z logistických center v Jihlavě a Divišově. Jednatelkami společnosti jsou Martina Horká a Markéta Kajabová. Celkem v dm pracuje 4 108 spolupracovníků. V obchodním roce 2021/2022 vykázala dm v České republice obrát ve výši 13,8 mld. CZK a upevnila tak své postavení jedničky na trhu specializovaných drogerií. Na trh uvádí mimo jiné dm značky Balea, alverde přírodní kosmetika, babylove, Mivolis, Denkmil, SUNDANCE, dmBio, trend IT UP, SEINZ. či nejnověji no planet b.

Tiskové zprávy a fotografie v tiskové kvalitě společnosti dm naleznete v dm.presscentru.

V případě zájmu o další informace kontaktujte:

Ing. Jiří Peroutka

Manažer komunikace

T +420 387 748-220

M +420 739 531-696

jiri.peroutka@dm.cz

www.dm.cz

www.facebook.com/dm.cesko