

Celiakie – život bez lepku



Stále více lidí trpí na různé intolerance. Mezi velmi rozšířenou patří také celiakie neboli nesnášenlivost lepku (gluténu). Lepek je bílkovinný komplex obsažený v povrchní části obilných zrn. Tímto autoimunitním onemocněním trpí jak děti, tak dospělí. Lepek je obsažen hlavně v obilovinách jako je pšenice, žito či ječmen. Oves se již považuje za méně škodlivý, ale i tak by si lidé s tímto onemocněním měli dávat pozor.

Jak se celiakie projevuje?

U lidí s tímto typem intolerance dochází díky působení lepku ke změně povrchu sliznice v tenkém střevě, povrch tenkého střeva se snižuje a tím se také zmenšuje jeho schopnost trávení a vstřebávání živin.

U většiny nemocných se objevují příznaky jako jsou křeče v břiše, plynatost, zvracení, pocity plnosti, ekzémy, únava nebo poklesy hmotnosti.

Kdy se celiakie projevuje?

U dětí se projevuje prakticky okamžitě, kdy napoprvé požijí potravinu s obsahem lepku. Trpí křečemi, nafouknutým bříškem, plačtivostí a mrzutostí, průjmy či nechutenstvím k jídlu. V tomto případě by měli být rodiče velmi v pozoru, aby dítěti stravou neublížili. Celiakie zapříčiňuje například špatný růst nebo opoždění puberty.

Lepek také obsahují typicky dětské potraviny: krupicová kaše, dětské piškoty či různě zahuštěná jídla moukou.

Tato porucha se ale může objevit i v pozdějším věku, obvykle po nějakém onemocnění či u žen po těhotenství.

S celiakií mohou souviset i další choroby, zejména autoimunitního charakteru: řídnutí kostí, chudokrevnost, bolesti kloubů, kazivost zubů, deprese či únava.

Jak celiakii léčit?

Celiakie je v současné době nevléčitelná, avšak při dodržování určité životosprávy (bez lepku) lze zmíněným komplikacím předejít.

Bezlepková dieta

Někteří se tohoto spojení děsí a jsou to často právě postižení touto chorobou. Život bez lepku je na začátku vždy komplikovaný, pokud jsou lidé naučení jíst pečivo či potraviny z mouky. Většinu z těchto potravin (bohatých na obiloviny) lze ale nahradit.

Zahájení bezlepkové diety může být zpočátku poněkud složité. Je zapotřebí prozkoumat všechny možné potraviny, které lepek neobsahují. Lepek je ale bohužel obsažen i v takových potravinách, u kterých byste to určitě nečekali. Jedná se především o masné výrobky: salámy, klobásy, šunky, mletá masa, zadělaná masa, karbanátky nebo paštiky. Pozor by se měl také dát na různé instantní polévky, hotové omáčky, nádivky, kečupy, majonézy, čokolády, kávoviny, zmrzliny či nápoje obsahující slad – tedy i pivo.

Co vlastně jíst?

Nemocní celiakii určitě hlady neumřou. Svoji pozornost by měli soustředit převážně na tyto potraviny:

všechny druhy masa a polévky bez moučné zavářky, rýži, vejce, brambory, sóju, luštěniny, kukuřici, pohanku, ořechy a všechny druhy ovoce či zeleniny, bezlepkové směsi na chleba či buchty – jsou však o něco dražší než chléb klasický.

Společnost pro bezlepkovou dietu se stará o to, aby se dbalo na označování potravin s obsahem lepku a přibylo také množství specializovaných obchodů zaměřujících se právě na potraviny bez lepku.

Nic nesmí obsahovat moučný základ, jak ale mouku nahradit?

Netřeba zoufat, lidé trpící celiakii si mohou připravovat pokrmy například z mouky kukuřičné, sojové, amarantové, pohankové či používat různé škroby pro zahuštění (například solamyl). Máte rádi těstoviny? Kupujte si tedy těstoviny rýžové – výborné jsou například skleněné nudle.

Naštěstí se situace celosvětově zlepšuje a klade se daleko větší důraz na podporu bezlepkového průmyslu.

Potraviny s mezinárodním označením „přeškrtnutého klasu“ jsou bezlepkové.

Co se stane, když nebudu dietu dodržovat?

Ohrožujete tak svoje tělo a přispíváte ke zvýšené možnosti nádorových onemocnění jako jsou lymfomy nebo karcinomy střeva.

Alergie na lepek

Je trochu něco jiného než klasická celiakie. Alergika však sužují podobné symptomy jako jsou křeče a různé nevolnosti. K tomu, abychom problém zcela odstranili, je taktéž potřeba vyloučit lepek z potravy. Na rozdíl od celiakie je nepatrné množství lepku tolerováno. Nevyplácí se situaci podceňovat a i v tomto případě je zapotřebí vyhledat lékaře, aby možnou diagnostiku celiakie vyloučil.

Mýty o celiakii

Jako každá nemoc i celiakie je opředena různými mýty, mezi nejčastější **nepravdivé** patří:

- Celiakie se dá vyléčit bezlepkovou dietou
- Celiakie je dětská nemoc – dítě z ní vyroste
- S dietou se to nemusí přehánět, nic se mi po porušení diety nestalo

(při opakovaném porušení diety se symptomy dostavují zpět, mohou však způsobit mnohem závažnější rizika).

Závěrem

Jestli trpíte různými zažívacími nevolnostmi po požití mouky či potravin na moučném základě, raději si svůj zdravotní stav ověřte u lékaře. Nemá smysl nic podceňovat. Výše jsem zmínila, co takové nedodržování bezlepkové diety může způsobit. Celiakie se stává poměrně častou potravinovou intolerancí, proto se některé pojišťovny rozhodly přispívat na bezlepkové potraviny či pečící trouby, ve kterých se bezlepkové pečivo dá připravovat. Pokud se o bezlepkové dietě chcete dozvědět více, kontaktujte centrum pro bezlepkovou dietu, které je určeno dětem i dospělým celiakům.

Adresa Centra pro bezlepkovou dietu: Obilní trh č. 4, 605 00 Brno, tel: 605 878 337

Objednejte si:

[„Emoční rovnice- Revoluční metoda pro změnu života \(praktické CD\)“](#)



© Napsala Nikola Šmorancová
Kouč v oblasti osobního rozvoje
(práce, peníze, vztahy , zdraví)

Email: smorancova@mujkouc.cz

www.mujevztah.cz www.mamdepku.cz www.mujkouc.cz www.mezdravi.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.

Měsíčník osobního růstu zdarma: [objednejte si](#)