



BEZLEPKOVÁ DIETA

1 Charakteristika onemocnění

Celiakie je celoživotní autoimunitní onemocnění způsobené nesnášenlivostí lepku (glutenu), tj. směsi bílkovin obsažené v obilných zrnech **pšenice** (bílkovina gliadin), **ječmene** (bílkovina hornin), **žita** (bílkovina secalin) a řady odrůd **ovsa** (bílkovina avenin).

Působením lepku dochází k rozvoji autoimunitního zánětu sliznice tenkého střeva, který vede k destrukci slizničních klků a mikrokloků. Následkem toho se povrch tenkého střeva zmenšuje, a tím se snižuje jeho schopnost trávení a vstřebávání živin. Tato porucha se může projevit v kterémkoliv věku, v dětství i v dospělosti. Příčiny nejsou doposud jednoznačně objasněny.

Typickými příznaky celiakie jsou: průjem, zácpa, objemná a zapáchající stolice, plynatost, křeče v břiše. Místo střevních projevů se však mohou objevovat také mimostřevní projevy: chudokrevnost, bledost, snížená chuť k jídlu, pokles hmotnosti, neprospívání, osteoporóza (řidnutí kostí), suchá pokožka, zvýšená kazivost zubů, porucha skloviny, afty, bolesti kloubů, únava, duševní obtíže, deprese, úzkost. Porucha kartáčového lemu na povrchu sliznice tenkého střeva, může být spojena s nedostatkem laktázy (enzym, rozkládající mléčný cukr-laktózu). Z tohoto důvodu může dojít u lidí s neléčenou celiakií k laktózové intoleranci - nesnášenlivosti mléka.

Duhringova dermatitida je kožní projev nesnášenlivosti lepku, je vzácnější, než celiakie. Na sliznici tenkého střeva bývají změny charakteristické pro celiakii. Projevy: svědivé puchýřky podobné oparům, zejména na straně loktů a na kolenou. Může se objevit kdykoliv během života. Základní terapií je bezlepková dieta.

Alergie na lepek - po požití lepku dochází u některých lidí k nepříjemným reakcím, bez typického autoimunitního poškození sliznice tenkého střeva. Nejedná se o celiakii. Projevy alergie: nevolnost, křeče, nadýmání, průjem, kožní či dýchací projevy. K odstranění obtíží je třeba vyloučit ze stravy lepek.

2 Charakteristika diety

Celiakie, tzn. nesnášenlivost lepku je trvalá a v současné době není vyléčitelná. Jedinou možnou léčbou je **celoživotní vyloučení lepku** z jídelníčku (gluten-free diet, GFD). Po dodržování bezlepkové diety dochází k obnově klků a mikrokloků a k regeneraci sliznice tenkého střeva. Bezlepková dieta je plnohodnotná, obsahuje dostatečné množství všech potřebných látek, vitaminů i vlákniny. Je-li dodržována trvale a bez výjimky, zabránuje dalším projevům nemoci. Každý nemocný má vlastní tolerovanou hladinu lepku, proto bezpečný denní limit příjmu lepku nelze určit. Pacienti s akutní formou celiakie by z počátku měli vynechat mléko, tučná jídla, těžké, dráždivé potraviny, zvolit stravu šetřící s omezením zbytků a kašovitou až tekutou. Jakmile dojde k regeneraci střeva, k obnově klků, lze pomalu přecházet na volnější racionální stravu neobsahující lepek.

Denní složení stravy: 9 500 KJ, 2262 Kcal, 80g B, 70g T, 320g S
(vždy je třeba přihlídnout k individuálním nutričním potřebám)

10 nejdůležitějších zásad bezlepkové diety:

- Jedinou a základní léčbou je dieta
- Je nutné ze stravy zcela vyloučit potraviny obsahující lepek (gliadin)
- Dodržování bezlepkové diety je celoživotní



BEZLEPKOVÁ DIETA

- Vyloučit z jídelníčku nápoje vyrobené z lepkových druhů obilovin
- Zařadit do jídelníčku potraviny lepek neobsahující
- Strava celiaka by měla být pestrá, vyvážená, obsahující všechny potřebné nutrienty
- Při zahájení léčby se z jídelníčku vyřazuje mléko, někdy také mléčné výrobky
- Ovoce, zelenina, vejce, maso, ryby, lze konzumovat bez jakýchkoliv omezení
- Sledovat složení uvedené na obalu
- Bezlepkový výrobek je označen symbolem přeškrtnutého klasu

3 Potraviny obsahující lepek

Pšenice, špalda, tvrdá pšenice, jednozrnka, dvouzrnka, ječmen, ječné kroupy, zelené zrna, oves, ovesné kroupy, kamut, žito, žitovec (triticale).

Výrobky z uvedených obilovin: mouka a výrobky z mouky, chléb, pečivo, grahamové pečivo, strouhanka, cukrářské výrobky, těstoviny, knedlíky, palačinky, lívance, žemlovka, koláče, dorty, vločky, kroupy, krupky, lámanka, krupice, bulgur, kuskus, cereálie, otruby, naklíčené obilí.

Maso a ryby: obalované výrobky z masa, měkký salám a párky, paštiky, konzervy, klobásy, buřty, párky, masné výrobky s rostlinnou bílkovinou, náhražky masa (rostlinné maso Seitan, Klaso, Robi).

Mléko a mléčné výrobky: mléko a mléčné výrobky s přídavkem obilnin, mléčné dezerty, dresing, některé druhy pudinků, zmrzlina.

Cukrovinky: např.: plněné čokolády, nugát, corn flakes, cereálie, müsli tyčinky, sójové suky, bonbony, lipo, karamely.

Nápoje: obilné kávy, náhražky kávy, malcao, sladová káva, pivo, nápoje při jejichž výrobě se používá slad nebo obilnina, některé druhy džusů.

Lepek skrytý v potravinách: instantní pokrmy, omáčky, kečup, majonéza, některé sladkosti, kypřicí prášek, kari koření, kořeněné soli, ochucovadla, obarvená želatina, konzervované ovocné a zeleninové konzervy, aromatizované kávy a čaje, energetické nápoje, limonády, likéry, whisky, svažené víno, výživové doplňky.

Vždy je nezbytné důkladně číst složení potravin na etiketách, neboť složení výrobků se může lišit.



BEZLEPKOVÁ DIETA

4 Bezlepkové potraviny

Bezlepkové obilniny a pseudoobilniny: rýže, kukuřice, jáhly, pohanka, amaranth, quinoa, teff, merlík bledý, čirok, slizovka obecná, brambory, batáty.

Mouky: z uvedených obilovin, dále konopná mouka, cizrnová, kaštanová, sójová, lupinová, kokosová, tapioková. **Chléb a pečivo** z bezlepkových obilnin.

Maso, ryby, vejce: čerstvé, neobalené porce (hovězí, vepřové, jehněčí, drůbeží, králíčí atd.), čerstvé, neobalované ryby (losos, makrela, tuňák, mořské plody atd.), vejce.

Mléko a mléčné výrobky: mléko, mléčné výrobky bez přídavných látek (přírodní jogurt, podmásli, kefir, tvaroh, zakysaná smetana atd.), sýry (ementál, gouda, eidam, ovčí, kozí atd.)

Tuky: máslo, margarín, rostlinný olej.

Luštěniny a ořechy: všechny druhy luštěnin (fazole, hrách, čočka, cizrna, sója, atd.), všechny druhy ořechů (lískové, vlašské, buráky, mandle, para ořechy atd.), všechna jádra a semena (slunečnicová, dýňová semínka, sezam, chia semínko, lněné semínko atd.).

Ovoce a zelenina: všechny druhy nezpracovaného ovoce a zeleniny.

Koření a bylinky: čisté druhy koření (kmín, muškátový oříšek, paprika, sůl, pepř, kurkuma atd.), čerstvé a mražené bylinky.

Nápoje: minerální voda, káva, čaj bez přidaného aroma, ovocné a zeleninové šťávy bez přísad, víno, sekt.

Bezlepková zahušťovadla a pojidla: agar, tapiok, želatina, guarová mouka, kuzu, pektin, tara guma, xanthan, marantový škrob, karagenan, tragant.

Ostatní: javorový sirup, med, cukr, zavařeniny, džemy, tofu, hořčice, ocet bez přísad, atd.

5 Technologická úprava

Při zažívacích problémech, které mohou ještě nějakou dobu přetrvávat i v začátcích léčby, je vhodné upravit stravu tak, aby nebyla dráždivá. Znamená to vynechání smažených a pikantních pokrmů. Při přípravě pokrmů



BEZLEPKOVÁ DIETA

by nemělo docházet k přepalování tuků. Do jídelníčku se nezařazují tučné potraviny (např. šlehačka, slanina) a další, které způsobují nadýmání (např. luštěniny, hrušky, zelí, kapusta). Tato **omezení dodržujte pouze po nezbytně dlouhou dobu**. Po zklidnění zažívacích problémů přejděte na **racionální bezlepkovou dietu** bez nutnosti omezení úpravy stravy. Výběr pokrmů se bude řídit zásadami bezlepkové diety. Pokud nemáte žádné zažívací potíže, můžete racionální bezlepkovou dietu zařadit ihned.

6 Příklad jídelního lístku

1. den:

Snídaně: BLP chléb. Tvaroh. Bylinky. Okurka, mrkev. Čaj.

Přesnídávka: Mléčný výrobek.

Oběd: Polévka pohanková s fazolemi. Polentová pizza s rajčaty, dušenou šunkou, žampiony, olivami, červenou paprikou, mozzarellou, bylinkami.

Svačina: Ovoce.

Večeře: Jáhlový nákyp s pórkem a houbami. Čaj.

2. den:

Snídaně: Jáhlová (pohanková, quinoová, kukuřičná, rýžová) kaše s mlékem. Ovoce. Ořechy. Semínka. Med. Čaj.

Přesnídávka: Ovoce.

Oběd: Polévka zeleninová s vejci. Hovězí guláš s amarantem. BLP pečivo.

Svačina: Zelenina.

Večeře: Pohankové placky se zelím. Ovocný salát. Voda s plátkem pomeranče.

3. den:

Snídaně: BLP ovocný koláč s meruňkami a jogurtem.

Přesnídávka: Zelenina.

Oběd: Květáková polévka s kapáním. Smažený candát s polentou a cherry rajčaty. Zeleninový salát.

Svačina: Mléčný výrobek.

Večeře: Salát z červené řepy, s jogurtem a křenem. BLP toust. Máslo. Čaj.



BEZLEPKOVÁ DIETA

7 Zdroj

Bezlepkové potraviny označené symbolem přeškrtnutého klasu, určuje norma pro povolený obsah lepku v surovině, řeší se zákonem a vyhláškou, aktuální stav se najde na stránkách:

- Státní zemědělské a potravinářské inspekce: www.szpi.gov.cz
- www.coeliac.cz, www.bezlepkova.com, www.schaer.com
- www.klubceliakie.cz , www.bezlepkovadieta.cz

V případě dotazů kontaktujte nutričního terapeuta Všeobecné fakultní nemocnice v Praze.