PRIPRAVILA PRE VÁS

Adriana FÁBRYOVÁ, redaktorka

Prejavy celiakie

● **v detskom veku:** mastné hnačky, objemné stolice, nafúknuté bruško, celkové neprospievanie, spomalenie rastu, chudnutie, nervozita, únava

● **v dospelosti:** chudnutie, málokrvnosť, osteoporóza, depresie, psychická vyčerpanosť, bolesti hlavy, svrbiace a mokvajúce vyrážky alebo pľuzgieriky na pokožke, u žien oneskorená a nepravidelná menštruácia, neplodnosť, samovoľné potraty, hnačky alebo zápcha, vracanie, plynatosť, nechutenstvo, často sa opakujúce afty, herpesy

Nedajte sa opiť rožkom

Okrem manželky sme všetci bezlepky - usmieva sa Dušan Ševčovič. Pred tromi rokmi, keď zistili celiakiu jemu aj dvom dcérkam, mu však do smiechu nebolo. Ako mnohým ďalším, ktorým ju našli pri iných diagnózach.

Foto: profimedia.sk

Originálnu prezývku počul prvý raz v Bardejovských Kúpeľoch. „Boli sme na liečení. Cítili sme sa fantasticky, užívali sme si procedúry, bezlepkovú stravu a milý personál. Domáci nám nepovedali inak ako ‚bezlepky‘,“ vysvetľuje Dušan Ševčovič (45). S celiakiou žil nevedomky minimálne šesť rokov. Dnes vie, že trpel zbytočne dlho. „Aj keď som pravidelne chodil na preventívky, nič mi nezistili. Pri bežnom odbere krvi sa totiž celiakia netestuje. Spúšťačom bol asi stres. Pracoval som šestnásť hodín denne, bol som úplne vyčerpaný, bez energie. Jedol som za dvoch, a pritom som chudol. Stále ma nafukovalo. Jeden týždeň som mal afty, druhý herpes, dookola. Nemohol som spávať, trápili ma depresie. Chodieval som dva, tri razy do týždňa amatérsky hrať hokej. Pridal som si tréningové dávky – mal som pocit, že to ‚rozchodím‘. Nechápem, ako je možné, že som vtedy neskolaboval. Veď lepok v potravinách spôsoboval, že strava mi prechádzala cez zapálené tenké črevo úplne bez úžitku a moje telo vlastne žilo zo vzduchu. Mlel som z posledného.“

ROZDIELNY PRÍSTUP

Pribudli aj ďalšie starosti. Manželka Ľubica mala za sebou ťažší pôrod. U Ivanky sa objavili neurologické problémy, neskôr jej diagnostikovali špecifickú úzkostnú poruchu. „Malú som dlho dojčila, bez materského mlieka by to bolo ešte horšie. Ako dvojročná zjedla na raňajky dva stodvadsaťgramové jogurty či tri rožky a o polhodinu si znovu pýtala jesť,“ spomína mama. „Stále mala nafúknuté bruško, ➤

„Na skrinke s potravinami máme tabuľky so zakázanými a povolenými potravinami," vysvetľuje Dušan Ševčovič.

Čerstvý celiatický chlebík je najlepší! Ivanke nevadí, že ho mama ešte nestihla pokrájať.

Monike chutia najmä pohánkové palacinky.

málo priberala, trápili ju afty, herpesy, ekzém a časté virózy, bývala veľmi podráždená. Cítila som, že čosi nie je v poriadku, tak som začala hľadať informácie na internete. Vyšla mi z toho celiakia. Pediatrička nám spočiatku neverila, až po dlhšom naliehaní dala malej otestovať krv na toto ochorenie. Výsledky boli negatívne, zato sa viac opäť potvrdila anémia. Ivanka musela brať dávky železa, napriek tomu mala stále zlé výsledky. Lekárka si však málokrvnosť s celiakiou nespájala. Boli sme zúfalí." O tri roky po narodení prvej dcérky pribudla do rodiny Monika. Aj ona mala problémy s priberaním a anémiou. Bola však presným opakom väčne hladnej sestričky – odmietala všetko jedlo okrem materského mlieka a ryže. Tentoraz to bola práve pediatrička, ktorá otcovi poradila, aby si dal spraviť odber krvi na celiakiu. Dušan požiadal svoju všeobecnú lekárku. Po rokoch sa konečne dozvedel, čo mu je. „Výsledky výrazne prekračovali povolené hodnoty. Okamžite som sa objednal ku gastroenterológovi do súkromného centra, nechcel som už viac čakať. Mnohí lekári strašia pacientov ‚hadičkou', ale nebolo to nič hrozné. Gastrofibroskopia trvala štyri minúty."

NOVÝ ŽIVOT

Vzorka z tenkého čreva celiakiu potvrdila a Dušan mal zrazu pocit, že sa mu zrútil celý svet. „Aké multiorgánové ochorenie? Aká hrozba rakoviny? Aká bezlepková diéta? To už nikdy viac nemôžem ísť do reštaurácie a zjesť knedľu, veterník, palacinky? Just si dám! – vzdoroval som. Potom sa mi to však v hlave rozležalo." Ševčovičovci dali následne otestovať aj obe dievčatká. Vyšetrenie gastrofibroskopom prebehlo bez problémov v celkovej anestézii, výsledky boli pozitívne. Obe mali rovnakú diagnózu ako otec.

Prvé mesiace dali rodine poriadne zabrať. „Musíte úplne zmeniť životný štýl a stravovanie. Najhoršie je varenie, keďže sa môžeme stravovať len doma. Som vďačný manželke, že sa dokáže starať o troch celiatikov, hoci sama k nim nepatrí. Bez nej by som nemal šancu striktne diétu dodržiavať, o dcérkach nehovoriac. K pôvodnej práci sa už nevrátila, aby to všetko časovo zvládala. Keď bežný človek ide s deťmi na výlet, povie si – niekde sa najeme. My sa však nenajeme takmer nikde, reštaurácií pre celiatikov je v Bratislave a na Slovensku málo. Všetko treba mať dopredu naplánované, bezlepkový proviant si berieme stále so sebou. Je to komplikovanejšie, ale máme stopercentnú istotu!"

Ľubica Ševčovičová súhlasne prikyvuje. Trvalo jej asi pol roka, kým prenikla do bezlepkovej problematiky. Manželia si zvolili prísnejšiu cestu. Uprednostňujú prirodzene bezlepkové potraviny, najmä čerstvú zeleninu a ovocie. Nekupujú tie, z ktorých výrobcovia lepok priemyselne odstránili. Taká je napríklad deproteinizovaná múka zo pšenice. Rizikovým potravinám a surovinám sa úplne vyhýbajú, pretože v nich môžu byť stopy lepku, gluténu. „Na Slovensku platí norma pre bezlepkové potraviny, ktorá povoľuje obsah gluténu do dvadsať miligramov na kilogram. V Austrálii však majú omnoho prísnejšiu normu, glutén sa vo výrobku nesmie vôbec nachádzať."

HRIANKOVAČ A MRAZNIČKA

Každý celiatik by mal mať doma okrem pekárničky aj hriankovač. „Bezlepkové chleby a pečivá sú totiž najlepšie, keď ich jemne opečiete. Nezabudnite ani na mrazničku, kde vopred pripravené jedlá uskladníte. Celiatické pokrmy sú rovnako chutné ako bežné, len ľudia majú predsudky, že sa nedajú jesť. Sú kvalitnejšie a nie sú také drahé, ako sa zdá na prvý pohľad," tvrdí Ľubica.

Slovenskí celiatici majú na rozdiel od Čechov a iných Európanov obrovskú výhodu. Poisťovne im v rámci zdravotného poistenia prispievajú na niekoľko základných bezlepkových potravín. „Vydajú vám ich v lekárni, uhradíte len doplatok ceny. Musíte však prísť s predpisom od všeobecného lekára. Ten dostanete len na základe diagnózy potvrdenej gastroenterológom. Môže sa zdať, že je to zbytočné šikanovanie, ale nie je to tak. Raz ročne sa robí odber krvi. Akékoľvek porušenie diéty, hoci aj nevedomé, vie lekár zachytiť. Pacient je teda stále pod kontrolou a má spätnú väzbu," vysvetľuje Dušan Ševčovič a dopĺňa: „V našom zdravotníctve všeličo nefunguje, ale štátna liekova politika pre celiatikov áno. Vlastne, my celiatici sme šťastní ľudia, lebo nemusíme brať žiadne lieky, máme ‚iba' diétu."

CHÝBA OSVETA

Osobitnou kapitolou sú reštaurácie a jedálne. „Zariadenie by malo mať vyčlenený vlastný priestor a riad, ktorý sa používa výlučne na prípravu bezgluténových jedál. „Stačí však, že kuchár použije na vyprážanie ‚nášho' mäsa rovnakú panvicu alebo fritézu ako na klasické rezne, uvarí ‚naše' cestoviny v rovnakej vode ako bežné alebo ‚náš' chlieb pokrája rovnakým nožom ako obyčajný. Alebo nám pripravia síce nekontaminované jedlo, napríklad pečené kurča s varenými zemiakmi, ale na záver ho posypú ochucovadlami obsahujúcimi glutaman či polejú omáčkou z prášku. A sme vybavení!" krčí plecami Dušan Ševčovič. Kupujú aj hotové, vákuovo balené bezgluténové jedlá. Prvé vydržia štrnásť dní, druhé až dva roky a sú ideálne na dovolenky či na výlety. „Aj keď varíme radi, veríme, že v tomto smere sa budú naše stravovacie možnosti rozširovať."

Čo sa týka školských jedální, ktoré varia pre celiatikov, je ich ako šafranu. Ľubica vyberá dcérky zo škôlky pred obedom: „Mohla by som dievčatám pokrmy nosiť tam, ale vždy by som musela k dvom jedlám pridať tretie. Jedna vzorka sa totiž musí odložiť pre prípad hygienickej kontroly. Navyše by som nemala istotu, či ich zjedli. Najviac milujú moje palacinky. Inak bezlepkovú diétu neriešia, sú zvyknuté odmalička. Doma zjedia všetko a vonku povedia – my toto nemôžeme, sme bezlepky." Mama ráta s podobnými komplikáciami aj v škole, staršia Ivanka totiž onedlho bude prváčka. „Veľa záleží na pochopení a ústretovosti vedúcej jedálne a personálu," myslí si.

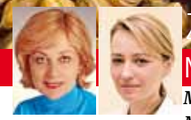
SME O KROK VPRED

Skúsenosti s bezgluténovou stravou a nemožnosť chodiť do pravidelnej práce boli dôvody, prečo si Ľubica spravila kurz výživového poradenstva. Spolu s manželom založili občianske združenie a internetovú stránku určenú celiatikom, hoci zďaleka nie je jediná. „Na internete sa všeličo dočítate, ale v podstate si každý chráni svoje know-how a neposúva ho ďalej. Existujúce združenia sa venujú najmä svojim členom. My sa chceme zamerať viac na nediagnostikovaných celiatikov a zvyšovať povedomie pacientov a verejnosti," argumentuje Dušan Ševčovič.

Dnes svoju chorobu neberie tak tragicky ako spočiatku. Už dva mesiace po zmene stravy sa postupne začal cítiť zdravšie, získal stratenú energiu a chuť do života. Aj dcérky prestali mať trávиace problémy a virózy. Ivanka sa po rokoch zbavila ekzému a jej psychický stav sa výrazne zlepšil. Manželia si už uvedomujú výhody bezlepkovej diéty. „Stravujeme sa zdravšie, nekupujeme lacné a nekvalitné potraviny. ‚Vďaka' celiakii sme o krok vpred, pretože vieme, čo jeme." ➤

Ľubica Ševčovičová celiakiu nemá, ale manželovi a dcérkam denne varí bezlepkovú stravu: „ Jem ju aj ja, je rovnako chutná ako bežná."

Foto: Vlado VAVŘEK



MUDr. Božena PEKÁRKOVÁ, gastroenterologička
MUDr. Dagmar NEMCSICSOVÁ, detská gastroenterologička

Múka nemusí byť všade

Prednedávnom ich považovali za čudákov, ktorí jedli oddelene od ostatných. Dnes je celiakia epidémiou tretieho tisícročia, hovorí MUDr. Božena Pekárková gastroenterologička z poliklinky v Trnave.

Foto: profimedia.sk

Rozšírením vedomostí a zlepšením diagnostiky sa menia celosvetové údaje o výskyte celiakie v populácii. Tento trend potvrdzujú aj výsledky. „Kým v januári 2004 sme mali v gastroenterologických ambulanciách evidovaných 2 986 celiatikov, v januári 2012 ich bolo už 13 463. Celiakia sa vyskytuje v každom veku, je to najčastejšia príčina poruchy výživy po päťdesiatke a niektorí odborníci ju nazývajú epidémiou tretieho tisícročia. Predpokladaný výskyt je jeden celiatik na sto obyvateľov," hovorí predsedkyňa Pracovnej skupiny pre celiakiu Slovenskej gastroenterologickej spoločnosti MUDr. Božena Pekárková.

PRIBÚDAJÚ DEPRESIE

Neliečená choroba môže mať za následok vážne zdravotné poškodenia s nenapraviteľnými dôsledkami, ojedinele s následkom smrti. „Črevné prejavy sa však u celiakie prejavujú len asi v tretine prípadov, skôr u detí ako u dospelých. Preto je dôležité informovať ľudí aj o mimočrevných prejavoch – o málokrvnosti, rednutí kostí, poškodení pečene, autoimunitnom zápale štítnej žľazy, aftách v ústnej dutine a čoraz častejšej neplodnosti. Vieme aj o pacientoch, ktorí dlhší čas strávili na psychiatrii, lebo trpeli depresiami. Neskôr sa zistilo, že mali celiakiu. Po nasadení bezlepkovej diéty depresie postupne ustúpili." Liečený celiatik je plnohodnotný, zdravý človek. Tento fakt viedol aj k rozhodnutiu ministerstva zdravotníctva, aby boli niektoré vybrané bezlepkové potraviny čiastočne hradené zo zdravotného poistenia.

VIAC POCHOPENIA

Aké možnosti má pacient s celiakiou – jasličkár, škôlkar, školák alebo študent či zamestnanec – pri stravovaní v bežnom živote? Odborníčka uvažuje: „Iste, môže si po večeroch variť obedy, nosiť ich v obedári do školy či do práce. A ak má šťastie, dovolia mu niekde v kútiku jedlo si ohriať. Nie každý vydrží tlak okolia a nazeranie do taniera, zatiaľ čo ostatní konzumujú svoje jedlo v jedálni alebo v reštaurácii. Niektorí to riešia tak, že v spoločnosti radšej nejedia, čo z nich v očiach druhých robí čudákov. Pritom stačí často len trocha pochopenia zo strany zamestnancov jedálne či reštaurácie. Celiatik totiž môže jesť mäso, vajcia, ryžu, zemiaky, ovocie, zeleninu a okrem niektorých výnimiek aj mliečne výrobky. Jedinými zakázanými potravinami sú výrobky z pšenice, raže, jačmeňa a ovsa."

POTRAVÍN JE DOSTATOK

Moderná gastronómia už dokáže pripravovať chutné jedlá bez zahusťovania múkou. Veď v mäsovej polievke nemusia byť rezance, krémové polievky môžu byť zahustené varením a rozmixovaným zemiakom. Mäsá grilované, varené, dusené, pečené nemusia mať šťavu bezpodmienečne zahustenú múkou. Nahradí ju kukuričný, prípadne zemiakový škrob. „Sieť lekární je dostatočná. V každej z nich sú dostupné rôzne druhy bezlepkových múk, cestovín aj vákuované chleby. Ak v ten deň nie je niektorý sortiment v zásobe, distribútor vám ho do dvadsiatich štyroch hodín na objednávku dovezie. Vo väčších mestách je viacero špecializovaných predajní, v ktorých dostanete aj bezlepkové suroviny a potraviny. Okrem spomínaných bezlepkových potravín si treba uvedomiť, že veľa potravín je prirodzene bezlepkových. Vyžaduje si to len vôľu ich poznať a snahu informovať sa o stravovaní. Na každom výrobku si treba dôsledne prečítať zloženie."

ZÁKAZ VSTUPU?

MUDr. Božena Pekárková upozorňuje, že nemožno akceptovať odpoveď: Neviem, čo to obsahuje, tak to radšej nejedzte! „V prevádzkach spoločného stravovania zvyčajne celiatikovi ponúknu mäsový vývar a kuracie prsia na prírodno, samozrejme, bez soli a akéhokoľvek dochutenia, ‚veď je to diéta'. Pritom pacient s celiakiou môže jesť jedlo ako zdravý človek, náležite ochutené! Dnes je módne v reštauráciách označovať alergény v potrave. Je to chvályhodné dovtedy, kým nezistíte, že v niektorých prevádzkach má číslo jeden, čo je pšenica, každé jedlo – takže na dverách by malo byť napísané „zákaz vstupu pacientom s celiakiou". Jednotku nájdete aj na listovom šaláte a jedlách, ktoré nič pšeničné neobsahujú. Treba však vyzdvihnúť stúpajúci počet jedální a reštaurácií, ktoré vedia pripraviť bezlepkové jedlo kvalitne a chutne."

Najprv vyšetrenie, potom diéta

Vyšetrenie krvi na dôkaz protilátok robí imunológ a gastroenterológ, ktorý stanoví definitívnu diagnózu po črevnej biopsii. Ďalšie sledovanie je už v jeho kompetencii. Ak má celiakiu jeden človek v rodine, mali by sa dať vyšetriť všetci prvostupňoví príbuzní, teda dieťa, rodič, súrodenec. Lekári sa často stretavajú s tým, že pacient má podozrenie na celiakiu a začne sám s bezlepkovou diétou. O nejaký čas sa rozhodne, že sa predsa len chce dať vyšetriť. Ak je však už na diéte dlhšie, vyšetrenia nič neukážu.

Módna choroba? Určite nie!

Lepok celiatikom poškodzuje sliznicu tenkého čreva, vysvetľuje MUDr. Dagmar Nemcsicsová zo súkromného gastroenterohepatologického centra v Bratislave.

Čo je celiakia?
Definícií je viac, ale v podstate ide o trvalú intoleranciu gluténu, teda lepku, u geneticky predisponovaných ľudí. Pôsobením lepku dochádza k aktivácii imunitného systému a tvorbe protilátok, ktoré poškodzujú sliznicu tenkého čreva. To má za následok poruchu vstrebávania živín. Sliznica môže byť úplne vyhladená, bez klkov. Celiakiu zaraďujeme k autoimunitným ochoreniam, čo znamená, že organizmus si vytvára protilátky proti vlastným tkanivám. Je to akési „sebapoškodzovanie" organizmu.

Ako sa prejavuje? Ťažko sa rozpoznáva?
Sú typické prejavy, ktoré vídame u malých detí, a hneď nás napadne spojitosť s celiakiou – hnačky, bolesti brucha, neprospievanie, strata hmotnosti. Z ďalších príznakov tráviaceho systému to môže byť nafukovanie, vracanie, zápcha. Z mimočrevných prejavov je to málokrvnosť, rednutie kostí, poruchy rastu u detí, neplodnosť, únava, bolesti hlavy, kožné prejavy. Ak sa celiakia nelieči dlhodobo, narastá riziko zhubných nádorov čreva, lymfómov. Je však veľa ochorení tráviaceho traktu, ktoré sa svojimi príznakmi podobajú celiakii. Napríklad pri hnačkách môže ísť o zápalové ochorenia čreva infekčného alebo neinfekčného pôvodu. Pri bolestiach brucha myslíme na zápal žalúdka, vredovú chorobu, potravinové alergie, Možností je veľa, preto je veľmi dôležitá správna diagnostika.

Ako lekár zistí, že ide o celiakiu?
Najprv odoberieme krv na stanovenie špecifických protilátok – proti tkanivovej transglutamináze, endomýziu a gliadínu. Diagnózu definitívne potvrdí histologický nález zo vzorky tenkého čreva, ktorú získame odberom pri gastrofibroskopii. Keďže prístroj, gastrofibroskop, prechádza najprv žalúdkom, je možné pri jednom vyšetrení zistiť aj prítomnosť Helicobactera pylori. Malým deťom a nespolupracujúcim môžeme toto vyšetrenie urobiť v celkovej anestézii. Diagnostika a výsledky však nemusia byť vždy jednoznačné, napríklad nemusí vyjsť typický histologický nález. Potom treba vyšetrenia s odstupom času opakovať. Prínosom je genetické vyšetrenie, ktoré síce nedá jednoznačnú odpoveď, či máte celiakiu, ale pomôže v diagnostike sporných prípadov. Ak je negatívne, je veľmi malá pravdepodobnosť, že by sa u vás v budúcnosti celiakia prejavila. Potravinovými testmi sa nedá dokázať, pretože alergia na pšenicu je už iná diagnóza.

Aká je liečba? Sú nejaké tabletky?
Nie sú. Účinkuje jedine prísna a celoživotná bezlepková diéta, bez kompromisov!

Pribúda dospelých pacientov medzi štyridsiatkou až šesťdesiatkou. V Amerike sa bezlepková diéta stala hitom. Nejde o módnu chorobu?
Určite nie. Zlepšila sa diagnostika, pribudli presnejšie labolatórne metódy na stanovenie protilátok. Svoj podiel na náraste celiakie má možno aj náš životný štýl a prostredie. Jeme inak technologicky spracované potraviny ako pred tridsiatimi rokmi, dýchame iný vzduch, pijeme inú vodu. Definitívnu odpoveď nám však môžu dať až seriózne štúdie a čas. Ďalší fakt je, že bezlepková diéta sa s priaznivým efektom využíva aj pri iných ochoreniach, napríklad pri skleróze multiplex a autizme. Aj tu nám však chýbajú rozsiahlejšie štúdie, ktoré by potvrdili jej účinnosť.

MUDr. Martin LEŠŤAN, imunoalergiológ

Nie je to alergia

Nemýľte si celiakiu s potravinovou alergiou, upozorňuje MUDr. Martin Lešťan z alergioimunologického centra v Prešove a Sabinove.

Celiakiu si ľudia často zamieňajú za alergiu na obilniny. Potravinová alergia, napríklad na pšeničnú múku, je však iné ochorenie. Vtedy reaguje organizmus na alergény nachádzajúce sa v obilí alergickou reakciou. Prvotné prejavy alergie a celiakie však môžu byť veľmi podobné – v jednom aj v druhom prípade sa vplyvom ochorenia môže vyvíjať imunologický zápal na sliznici čreva. Zatiaľ čo pri celiakii organizmus reaguje na gliadín, čo je istá zložka lepku, autoimunitným zápalom, v prípade alergie sa rozbieha akútny či chronický alergický zápal. Časť pacientov má kombináciu oboch ochorení – alergiu na potraviny z múky a obilnín a súbežne celiakiu.
V našom centre ročne zachytíme desiatky pacientov, ktorí k nám pôvodne prišli pre úplne iné ochorenie. U mnohých ochorenie prebieha dlhé obdobie skryto a s miernymi príznakmi – trápia ich napríklad opakované afty, výsev na koži či únava. Skríningové vyšetrenie z krvi je u takého pacienta namieste, nemá však stopercentnú záchytnosť. Pri podozrení na celiakiu ho posielame ku gastroenterológovi. Keďže však ide o autoimunitné ochorenie tenkého čreva, je vhodné, aby ho vyšetril aj imunológ. Zisťuje stav imunity, vylúči prípadnú alergiu a pátra po ďalších autoimunitných alebo iných ochoreniach, ktoré by mohli s celiakiou súvisieť.

NÁZOR ODBORNÍKA

Ľubica ŠEVČOVIČOVÁ, poradkyňa pre výživu

Chutne aj bez lepku

Nič sa nedá robiť, bez čítania a študovania presného zloženia všetkých potravín to nepôjde! Používajte prirodzene bezlepkové suroviny a výrobky, najlepšie, ak sú na etikete označené aj symbolom preškrtnutého klasu alebo nápismi: bez lepku, bezlepkové, bez gluténu, bezgluténové. Lepok (glutén) je – zjednodušene – spoločný názov pre bielkoviny, nachádzajúce sa v zrnách pšenice, jačmeňa, raže a ovsa, ktoré spôsobujú problémy osobám trpiacim celiakou. Okrem týchto obilnín patria k zakázaným surovinám aj všetky ich odrody a u nás menej známe krížence (emmer, kamut, durum, špalda, tritikale). Nesmiete jesť ani žiadne produkty vyrobené z týchto surovín (chlieb, pečivo, strúhanka, bulgur, cestoviny aj kuskus, torty, koláče, oplátky, sušienky, piškóty). Tabu sú aj výrobky s pridaním surovín, ktoré môžu obsahovať skrytý lepok. Ide o škrob (jogurty, pudingy, kečupy, dresingy, bujóny, zmrzlina, salámy, párky, klobásy, konzervované ryby v omáčke, ale aj lieky či výživové doplnky), lieh alebo liehový ocot (horčica, sterilizovaná zelenina v octovom náleve), glukózový sirup (sprejové šľahačky, čokolády, sladkosti), jačmenný slad (pivo, kukuričné lupienky), niektoré éčka a arómy. Takisto produkty, ktoré mohli byť kontaminované pri výrobe, aj keď v zásade neobsahujú zakázanú surovinu. Výrobcovia už na tieto skutočnosti zväčša upozorňujú na obale výrobkov nápismi „vyrobené v závode spracúvajúcom lepok“ alebo „môže obsahovať stopy lepku“.

Foto: profimedia.sk

Skupina potravín	Čo môžete	Čo nesmiete, alebo treba pozorne čítať zloženie
CEREÁLIE, STRUKOVINY	ryža, kukurica, pohánka, pšeno, amarant, quinoa, všetky strukoviny, sója	všetko, v čom sa nachádza pšenica, jačmeň, raž, ovos, obilná vláknina, vegetariánske produkty – seitan, klaso, robi mäso
MÚČNE PRODUKTY	bezlepkové múčne produkty a výrobky	všetky ostatné
MLIEČNE VÝROBKY	neochutené mliečne produkty, bezlepkové jogurty, mäkké a tvrdé syry a tavené syry	tavené syry, ochutené syry, sprejové šľahačky, ochutené jogurty, jogurty s cereáliami
MÄSO	čisté mäso, bezlepkové mäsové produkty	mäsové polotovary s prísadami, obaľované, v marinádach, ostatné mäsové výrobky
RYBY	čerstvé ryby, rybie konzervy vo vlastnej šťave, v oleji s povolenými prísadami	rybie polotovary s prísadami, obaľované, v marinádach, konzervované s omáčkou
ZELENINA	zemiaky a zelenina – čerstvá, mrazená bez prísad	zelenina v octových nálevoch, mrazené zeleninové zmesi so zakázanými prísadami, kvasené uhorky
OVOCIE	ovocie – čerstvé, mrazené bez prísad	spracované ovocie – džemy, kompóty, sušené ovocie v poleve, ochutené, kandizované
ORECHY, SEMENÁ	čisté orechy a semená	ochutené orechy, v poleve
TUKY	čisté živočíšne tuky a rastlinné oleje, bezlepkové tukové nátierky a margaríny	všetky ostatné
SLADIDLÁ	cukor kryštálový, kockový, pravý med, agáve sirup, stévia	práškový cukor, glukózový sirup, jačmenný slad
PRÍSADY NA PEČENIE	bezlepkové: prášok do pečva, puding, kukuričý škrob, zemiakový škrob, droždie	všetky ostatné
DOCHUCOVADLÁ	ocot: vínny, jablčný, ryžový, bezlepkové: kečup, tatárska omáčka, horčica, majonéza, sójová omáčka, bujón	liehový ocot, dofarbované balsamico, ostatné horčice, kečupy, omáčky, bujóny, vegety s glutamanmi, instantné polotovary – polievky, omáčky
BYLINKY, KORENIE	čerstvé a sušené bylinky, jednodruhové korenie, bezlepkové zmesi korenia	ostatné bylinkové zmesi a zmesi korenia
NÁPOJE	čistá voda a minerálky, čisté džúsy, nearomatizované čaje, zrnková káva, víno, bezlepkové pivo	ochutené minerálky, džúsy s pridanou nedefinovanou vláknikou, aromatizované čaje, instantná káva a kávovinové zmesi, alkohol z obilia, pivo
CUKROVINKY	bezlepkové cukrovinky	ostatné cukrovinky
LIEKY, VÝŽIVOVÉ DOPLNKY		obsahujúce zakázané suroviny
OSTATNÉ		prídavné látky: E150 – karamel, E459 – beta-cyklodextrin, E620-E625 – glutamany, E965 – maltitol, E1400-E1452 – dextríny a škroby

Dajte si pozor

- na kukuričné lupienky: Do väčšiny sa pridáva jačmenný slad, spoznáte ich podľa medovej farby, takže používajte výhradne tie, ktoré sú označené ako bezlepkové.
- na sójovú omáčku: Priemyselne vyrábaná obsahuje nešpecifikované bielkovinové hydrolyzáty a glutamany, prírodná zase vzniká fermentáciou sóje a pšenice. Ako bezlepkovú náhradu môžete použiť prírodnú sójovú omáčku Tamari, ktorá pšenicu neobsahuje.
- na práškový cukor: Pridáva sa doň škrob, ktorý pôsobí proti jeho hrudkovateniu. Výrobca nie vždy definuje pôvod tohto škrobu. Preto používajte radšej kryštálový cukor alebo iné sladidlá. V prípade potreby si cukor na prášok môžete zomlieť aj doma.
- na kontamináciu pri spracovaní: Na bezlepkové potraviny používajte len vyčlenený riad (dosky na krájanie, nože, hrnce, panvice, varešky, plechy). Nepoužívajte ho na spracovanie iných potravín. Niekedy sa dá použiť napríklad čistý mastný papier na dno plechu.

Idete na nákup?

- Čím zložitejšie je spracovanie výrobku s väčším počtom prísad, tým väčšie je riziko kontaminácie lepkom. Ak sa dá, kupujte radšej základné východiskové produkty a cieľový si vytvorte. Lámete si hlavu nad tým, či je dresing bezlepkový? Ľahko si ho vyrobíte doma z bieleho jogurtu a vlastných prísad. Ak máte radi ochutené jogurty, stačí vám opäť biely jogurt a lyžička dobrého džemu a pohánkových vločiek alebo lyžička medu a hrsť nasekaných orechov. Uľahčíte si aj nákupy, keďže vám stačí kúpiť jeden druh jogurtu.
- Sladkosti? Určite sa dá existovať aj bez nich. Keď však už máte vy alebo vaše dieťa chuť na niečo sladké, skúste urobiť pohánkové palacinky bez cukru. Upečte ich na kvalitnej nepriľnavej panvici a naplňte tvarohom s trochou domáceho džemu. Ak máte málo času, siahnite po neochutenom nesírenom sušenom ovocí.
- Využívajte prirodzenú bezlepkovosť čerstvej zeleniny a ovocia. Pridávajte ich ku každému jedlu, obsahujú veľa vlákniny, ktorá pomôže tráveniu a dodá telu potrebné prírodné vitamíny.

Sme lepší ako Česi!

Podľa českého gastroenterológa prof. MUDr. Premysla Friča, DrSc., má genetickú dispozíciu štvrtina populácie. O tom, či sa ochorenie vyvinie, rozhodujú ďalšie faktory. „U zdravého človeka sa musí vyvinúť slizničná bariéra, ktorá oddeľuje črevo od ďalšieho telového prostredia. Bariéra počas prvého roka života postupne dozrieva. Ak je jej funkcia dobrá, nositeľ rizikového génu má šancu, že neochorie," uviedol odborník pre ČTK. V Českej republike je asi stotisíc celiatikov, väčšina z nich však o svojej chorobe netuší. Iba asi pätnásť percent pacientov ju má diagnostikovanú. MUDr. Frič upozorňuje, že na rozdiel od Slovenska, v Českej republike poisťovne nehradia príspevok na základné bezlepkové potraviny, hoci bezlepková diéta je pre chorých jedinou účinnou liečbou.

Foto: profimedia.sk

Vedci pomôžu

Vedci zo Slovenskej akadémie vied vyvinuli vysokocitlivú metódu, ktorá celiatikom uľahčí život.

Nová metóda sa volá proteomika a pomocou nej bude možné v potravinách vypátrať aj veľmi malé množstvá pšeničných bielkovín, ktoré spôsobujú celiakiu a rôzne alergie. „Proteomická metóda komplexne analyzuje celiakálne proteíny a je citlivejšia ako bežne používaná imunologická metóda, ktorá ich stanovuje na princípe protilátok," vysvetľuje šéf štvorčlenného vedeckého tímu Mgr. Martin Hajduch, PhD., z Ústavu genetiky a biotechnológií rastlín SAV. Ide o základný výskum, ktorý pomôže vedcom priamo sa zaoberajúcim výskumom celiakie. Výsledky štúdie uverejnil uznávaný európsky vedecký časopis Journal of Proteomics.

Naozaj schudnete?

Aktuálny hit z Hollywoodu – bezgluténová diéta! Stavili na ňu hviezdy ako Gwyneth Paltrowová a Jesica Alba.

Krásky vylúčili zo svojho jedálneho lístka všetky potraviny, ktoré obsahujú lepok. Tvrdia, že po tejto diéte sa dokážu bez problémov napasovať do superúzkych džínsov a sú nabité energiou. Bezlepková diéta má veľa spoločných čŕt s populárnou nízkosacharidovou diétou. Ak sa totiž vzdáte chleba a cestovín, vyhnete sa nielen lepku, ale aj cukrom, ktoré tieto jedlá obsahujú. Na tanier si naložíte ryžu, kukuricu, zemiaky, ovocie a zeleninu.

Podľa istej štúdie trendovú bezlepkovú diéti uprednostňuje až dvadsaťdeväť percent Američanov. Kardiológ a autor bestsellerov Wiliam Davis je presvedčený, že robia dobre. Tvrdí, že dnes jeme úplne inú pšenicu ako naši predkovia pred desaťtisíc rokmi. Oni pestovali prirodzený produkt, súčasní producenti sa však z komerčných dôvodov zameriavajú na geneticky upravovanú zmes z rôznych odrôd. Tá obsahuje až päťdesiat percent lepku, zatiaľ čo pred polstoročím to bolo iba päť percent. Náš tráviaci systém sa podľa Davisa nestihol v takom krátkom čase prispôsobiť zmene, preto je moderná pšenica chronicky pôsobiaci jed a škodí nielen celiatikom, ale aj zdravým ľuďom.

Niektorí zahraniční odborníci na výživu však krútia hlavou. Myslia si, že robiť módny trend z diéty, ktorú musia celý život prísne dodržiavať ľudia s celiakiou, je nezmyselné a nemorálne. Okrem toho, bezlepkové potraviny sú oveľa drahšie a navyše, takým stravovaním určite neschudnete! Vedci z univerzity vo Wisconsine tvrdia, že väčšina bezgluténových náhrad má vyšší obsah tuku než bežné potraviny.■

7 ROČNÁ KIA ZÁRUKA
VYROBENÉ NA SLOVENSKU
www.kia.com

Extra priestor len za 500 €

Stačí tak málo a z 5-dverového modelu máte kombík

12 390 € + 500 €

Teraz navyše získate na celý rok zadarmo
3-NÁSOBNÉ POISTENIE
- povinné zmluvné poistenie
- havarijné poistenie
- poistenie straty zamestnania NOVINKA

cee'd_sw

P7–123517/01

KIA
The Power to Surprise

25 % 25 % 25 % 25 %
DOSTUPNÉ AJ NA ŠTVRTINKY BEZ NAVÝŠENIA

Iba u nás získate novinku na slovenskom trhu – **poistenie straty zamestnania**. Odteraz môžete byť úplne bez obáv. V prípade straty zamestnania od vás odkúpime vozidlo za plnú sumu.

Kia Motors Sales Slovensko, s.r.o. Uvedená cena 12 390 € je cena za model cee´d 1.4 CVVT vo výbave LX po započítaní zľavy 900 € a pri platbe v hotovosti. Cena za model cee´d Sportswagon 1.4 CVVT vo výbave LX je 12 890 € po započítaní zľavy 1 400 € a pri platbe v hotovosti. Bližšie informácie o možnosti platby na štvrtinky, aktuálnych cenách, ponuke a poisteniach sa dozviete u každého autorizovaného predajcu Kia. Poistenia poskytujeme v spolupráci s poisťovňou Allianz. Kombinovaná spotreba 4,2 – 6,5 l/100 km, emisie CO_2: 113 – 149 g/km. Záruka 7 rokov/150 000 km, podrobnosti nájdete v zmluvných podmienkach. Fotka je ilustračná.