

# BezLepku



Ročenka pre váš bezpečný život



[www.bezlepku.sk](http://www.bezlepku.sk)

# Gluten FREE



Dodávateľ širokého sortimentu bezgluténových zmesí na Slovensku pre pekárov a cukrárov

Bezgluténový biely chlieb



Bezgluténový muffin



Bezgluténový svetlý cereálny chlieb



Bezgluténový ovsený chlieb



Bezgluténový brownie



Bezgluténové biele pečivo



Bezgluténový tmavý cereálny chlieb



Bezgluténový korpus



Bezgluténový toastový chlieb



Bezgluténové soft pečivo



Bezgluténový čoko-koláč



Bezgluténové jemné pečivo



Hotové výrobky si môžete kúpiť u našich partnerov:

- PENAM SLOVAKIA, a.s. (VITACELIA)
- F&K Pekáreň s.r.o., Komárno
- GEVIS s.r.o., Čachtice
- Ing. Katarína Remáková MARAL, Trebišov
- Ing. Peter Kačmár – MANNA, Kapušany pri Prešove
- Iveta Byrová, Cukráreň IVERIA, Michalovce
- Katarína Kosmelová, Oravská Polhora
- KLASIK MR s.r.o., Bardejov
- LIPTOVSKÉ PEKÁRNE A CUKRÁRNE VČELA-LIPKEK k.s., Liptovský Mikuláš
- Mária Vyšovská MARIANNA, Stará Ľubovňa
- MPC CESSI a.s., Spišská Nová Ves
- Pekáreň ILAS s.r.o., [www.ilas.sk/shop](http://www.ilas.sk/shop)
- TATRAPEKO a.s., Liptovský Hrádok
- Tatiana Longauerová – cukr. výroba, Rimavská Sobota

IREKS ENZYMA, s.r.o.  
Vyšná Šebastová 262  
080 06 Prešov  
SLOVENSKO  
Tel.: +421 517 470 000  
Fax: +421 517 716 168  
[ireks@ireks.sk](mailto:ireks@ireks.sk)  
[www.ireks.sk](http://www.ireks.sk)

  
**IREKS**



Správna voľba

# ŽIVOT

môže byť

# PESTREJŠÍ

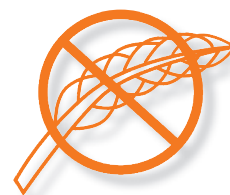
ochutnajte  
naše



bezlepkové  
produkty



Bezlepkové  
PRODUKTY



# VARÍME

aj pre

## BEZLEPKÁČOV

chutné videorecepty  
nájdete na



kuchyna  
[lidla.sk](https://lidl.sk)



Zeleninový šalát s avokádom  
a morčacím mäsom



Pstruh s bylinkovým dresingom  
a šalátovými srdiečkami



Červená šošovica so syrom feta  
a bylinkami



Panna cotta  
s jahodovým carpacciom



Mascarpone krém  
s amaretti sušienkami



Čokoládové rezy  
s pralinkovým krémom



Mandľová torta  
s mascarpone



# žijeme bez lepku



Založené / Since 1991



Aj vám sa občas stane, že nemáte čas vyvárať a hlad už klope na dvere?

**A navyše, musíte variť bezlepkovo?**

Nevadí, máme pre vás elegantné a veľmi chutné riešenie. Pochitvé parené buchty alebo knedle bez lepku, ktoré stačí len napariť a večera je hotová.

Kúpte si ich do zásoby, ak ich nespotrebuje hneď, môžete si ich zamraziť na neskôr.

**Pestro a jednoducho s Novalimom.**

[novalim.net](http://novalim.net)

## REDAKCIA

riadiateľ: Ing. Anton Sukup  
e-mail: [sukup@bezlepku.sk](mailto:sukup@bezlepku.sk)  
šéfredaktor: Ing. Alena Sukupová  
e-mail: [sukupova@bezlepku.sk](mailto:sukupova@bezlepku.sk)

## JAZYKOVÁ KOREKTÚRA

PhDr. Martina Tainová

## ADRESA REDAKCIE

Q – M E D I A  
Thurzova 16  
036 01 MARTIN  
tel. ++421 43 41 32 926  
fax ++421 43 41 32 926  
[www.bezlepku.sk](http://www.bezlepku.sk)

## ZVLÁŠTNE POĎAKOVANIE ZA SPOLUPRÁCU

Ing. Jarmila Kabátová  
MUDr. Pavel Drastich, Ph.D.  
MUDr. Jozef Klucho

## INZERCIA A REKLAMA

e-mail: [info@bezlepku.sk](mailto:info@bezlepku.sk)  
++421 905 34 90 54

## INFORMÁCIE A OBJEDNÁVKY

Thurzova 16, 036 01 Martin  
tel. ++421 43 41 32 926  
fax ++421 43 41 32 926

## GRAFICKÁ ÚPRAVA, LAYOUT

Anton Sukup, Michal Sukup  
e-mail: [grafik@bezlepku.sk](mailto:grafik@bezlepku.sk)

## TLAČ

ALFA PRINT, s. r. o.  
Robotnícka 1D, 036 01 Martin  
e-mail: [alfaprint@alfaprint.sk](mailto:alfaprint@alfaprint.sk)  
[www.alfaprint.sk](http://www.alfaprint.sk)

## VYDAVATEĽ

Q – MEDIA, Ing. Alena Sukupová  
Jilemnického 33/76, 036 01 Martin  
Slovenská republika, IČO 34380337

## REGISTRÁCIA

ISBN 978 - 80 - 89912 - 01 - 8 print  
ISBN 978 - 80 - 89912 - 02 - 5 e-book

## NEPREDAJNÉ

**[WWW.BEZLEPKU.SK](http://WWW.BEZLEPKU.SK)**

Milí čitatelia,

prichádzame k vám s ďalším vydaním nášho časopisu - ročenky BEZlepku a teší nás, že vám môžeme priniesť veľa aktuálnych informácií. Rada by som touto cestou úprimne poďakovala všetkým našim klientom, ktorí sa na realizácii tohtoročného vydania podieľajú a chcú vás informovať o svojich výrobkoch a novinkách.

Naozaj úprimne nás teší, že pre vás pripravujeme časopis a výstavu, aby sme vám aspoň trochu pomohli na vašej bezlepkovej ceste životom. Teší nás, že môžeme robiť niečo, čo má naozaj zmysel a pomáha. Vyžaduje si to síce dosť veľa úsilia a času všetkých zúčastnených, ale pozitívne veci sa akosi rodia ľahšie. Bezlepková cesta životom nie je jednoduchá, ale nesmieme strácať nádej, keď prídu prekážky a veriť citátu „Po každom daždi vždy vyjde Slnko“.

Radi vás privítame aj na výstave Gluten Free Expo Slovakia 2018 na výstavisku EXPO CENTER, a. s. v Trenčíne, kde má časopis BEZlepku 2018 premiéru a dostanete ho od nás ako darček k vstupenke.

Tešíme sa na vás : )

Príjemné čítanie, veľa zdravia a dôvodov na úsmev vám želá

Alena Sukupová  
šéfredaktor





## Syndróm dráždivého čreva a FODMAP diéta

Dodržiavate bezlepkovú diétu a aj napriek tomu máte stále ťažkosti? ... príčin môže byť viacero, napr. aj syndróm dráždivého čreva!

Príčin prečo Vaše ťažkosti aj na prísnej bezlepkovej diéte pretrvávajú môže byť hneď niekoľko. Veľmi častou je **laktózová intolerancia** u pacientov s celiakiou, kedy je úplný, alebo čiastočný deficit laktázy, enzýmu, ktorý štiepi mliečny cukor. Pacient je tak nútený byť okrem na bezlepkovej diéte tiež na bezlaktózovej.

Pokiaľ máte ťažkosti napr. po jablkách, alebo mede, je vhodné myslieť tiež na **fruktózovú intoleranciu**. Jedná sa o intoleranciu ovocného cukru, kedy je potrebné dodržiavať nízko - fruktózovú diétu. Výskyt fruktózovej intolerancie nie je až tak častý a diéta je z hľadiska výberu vhodných potravín pomerne náročná, z toho dôvodu je vhodné ju odkonzultovať s odborníkom.

Príčinou ťažkostí býva tiež **SIBO - Syndróm bakteriálneho prerastania**, kedy sa v tenkom čreve nachádza zvýšený počet a/alebo abnormálny typ baktérií. Nadmerné a nefyziologické osídlenie tenkého čreva baktériami môže do určitej miery poškodiť črevnú stenu a teda aj jeho funkciu (baktérie napr. môžu spotrebovať vit. B12, čo vedie k anémii, využívajú bielkoviny, čo spôsobuje ich deficit v organizme a produkujú celú radu toxínov, ktoré môžu mať negatívne účinky na celý organizmus).

Všetky tieto 3 diagnózy možno diagnostikovať neinvazívne, dychovým testom, na vlastnú žiadosť pacienta. V prípade laktózovej intolerancie je diagnostika možná aj odberom vzorky zo sliznice tenkého čreva, teda histologicky.

Častou a zložitou komplikáciou u pacientov s celiakiou býva aj **histamínová intolerancia**. Pri histamínovej intolerancii hovoríme o poruche nášho organizmu, kedy organizmus nie je schopný odbúravať histamín v dostatočnom množstve. Metabolizmus histamínu je narušený, čo sa môže prejaviť v podobe rôznych akútnych, alebo chronických symptómov. Diagnostika je možná klasickým odberom krvi, kedy sa stanovuje aktivita a koncentrácia DAO (diaminoxidáza), enzýmu ktorý reguluje hladinu histamínu (degradačný produkt bielkovín) v tele, alebo podobne ako pri laktózovej intolerancii tiež histologicky. Preto, pokiaľ ste zaznamenali príchod ťažkostí po konzumácii paradajok, čokolády, rýb, kyslej kapusty... alebo po vypití červeného vína, prípadne šampanského, určite s tým oboznámte svojho lekára.

U celiatikov sa môžu objaviť tiež, a to často až po nastavení sa na bezlepkovú diétu, rôzne iné potravinové

alergie ako napr. alergiu na sóju. Je potrebné si však uvedomiť, že na to, aby sme mohli hovoriť o potravinovej alergii nám nestačí vyšetrenie IgA a IgG protilátok. Je potrebné aby boli vyšetrené tzv. „špecifické IgE protilátky,“ na danú potravinu. V prípade ich pozitivity sa skutočne jedná o alergiu a pacient je nútený úplne vylúčiť danú potravinu z jedálničku. V prípade spomínanej sóje to môže byť u celiatika aj problém, nakoľko veľké množstvo bezlepkových potravín sóju obsahuje a to z dôvodu, že výrobcovia sa tak snažia zvyšovať nutričný status, predovšetkým obsah bielkovín, v bezlepkových výrobkoch.

Nielen u celiatikov ale hlavne u pacientov s neceliakálnou gluténovou intoleranciou (NCGS) sa často skloňuje tzv. **IBS (Syndróm dráždivého čreva)** a to najmä pre príznaky asociované s IBS (tráviace ťažkosti bez patológie). Jedná sa o funkčnú - motorickú poruchu „správania sa“ hrubého čreva. Tento chronický stav postihuje približne 10 - 15 % populácie, predovšetkým bielej rasy. Najväčší výskyt je v období od 30 do 50 r. života a v dospelosti sa častejšie vyskytuje u žien. U detí je pomer výskytu u dievčat a chlapcov 1 : 1. Príznakmi IBS trpí 10 – 20 % novorodencov a batoliat a približne 6 – 14 % školopovinných detí. O vysokej prevalencii IBS svedčí aj fakt, že takmer 30 % návštev u gastroenterológa súvisí práve s príznakmi IBS.

Ako už bolo vyššie uvedené, príznaky IBS sú asociované s príznakmi pri NCGS ale aj s inými potravinovými alergiami a intoleranciami. Príznaky IBS môžu byť u každého iné a aj u jedného človeka sa môžu po nejakom čase zmeniť. Časté je striedanie lepších a horších období s obdobiami úplnej remisie, čiže vymiznutia ťažkostí. Relaps (znovu - vypuknutie) ochorenia môže trvať niekoľko mesiacov, pričom príznaky sa objavujú najčastejšie 1 - 2 x/týždenne.

#### **Príznaky:**

- **bolesť brucha**, lokalizovaná najčastejšie v oblasti podbruška, ktorá trvá aj niekoľko hodín. Bolesť nemusí byť lokalizovaná vždy na jednom mieste, často prechádza celým bruchom a po odchode stolice buď ustúpi, alebo sa opakuje s každou jednou
- **kŕče**
- **nadmerné nadúvanie a plynatosť**, pričom celkový objem plynu nemusí byť zvýšený
- **hnačka, alebo zápcha**, prípadne oboje
- **nutkanie na stolicu** po každom jedle
- **kašovitá až vodnatá stolica**
- **hlien v stolici**
- **zvýšená citlivosť** - znížená tolerancia pacientov

Nakoľko sa v prípade IBS bavíme o chronickom stave, ku klasickým prejavom sa môžu pridružiť aj iné ťažkosti, komplikácie, ktoré s tým súvisia. Zo strachu z ťažkostí (akútna hnačka, kŕče, nafukovanie... a s tým spojené časté návštevy toalety, prípadne až pošpineného spodného prádla...) sa často pacienti obmedzujú na príjem potravy, majú strach jesť pred odchodom do práce, na stretnutie s priateľmi. S tým môže súvisieť chudnutie, ale tiež psychické ťažkosti (smútok, depresia, zmeny

nálad, poruchy spánku...) a celkové zníženie kvality života. Je dokázané, že ľudia s IBS chýbajú 3 x viac v práci, majú horší spoločenský a osobný život. So zhoršením psychického stavu môže súvisieť porucha spánku, únava, alebo bolesti svalov a kĺbov. Chronická hnačka a zápcha môže zase viesť k vzniku hemoroidov, alebo ku krvácaniu z rekta (konečníka).

Príznakov a komplikácií je naozaj veľké množstvo a je ich široká škála. Dôležité je však zdôrazniť, že samotné IBS nesúvisí so zmenou štruktúry sliznice v tráviacom trakte a ani nezvyšuje riziko kolorektálneho karcinómu!

#### **Možné príčiny vzniku**

Presná príčina vzniku IBS nie je známa ale predpokladá sa, že je za to zodpovedná „nefunkčná os“, medzi črevom a mozgom, alebo jednoducho povedané - trvalý stres. Tiež abnormality nervov alebo kontrakcií svalových vlákien v črevách. Črevá sú lemované vrstvami svalstva, ktoré sa zmršťujú pri presune potravy cez tráviaci trakt. Pokiaľ dochádza k silnejším a dlho trvajúcim kontrakciám, než je normálne, môže to vyvolať hnačku, zvýšenú plynatosť, alebo kŕče. Naopak, pokiaľ sú kontrakcie slabšie než je norma, môže to zase viesť k suchej a tvrdej stolici a teda aj k zápche. Príčinou vzniku IBS však môže dôjsť tiež pri zápalových zmenách na sliznici čreva, po prekonaní vírusových, alebo bakteriálnych infekcií a aj zmene mikrofóry v tráviacom trakte. Mikrofóra u pacientov s IBS sa líši od tej u zdravých ľudí.

Hlavnými spúšťačmi IBS sú teda predovšetkým stres, kedy v období zvýšeného stresu sa u týchto pacientov IBS objavil a dochádza pri ňom aj k zhoršeniu klinického stavu. Tiež životospráva, dietetické návyky (spôsob stravovania a štruktúra stravy) môžu byť spúšťačom. Fakt, že sa IBS vyskytuje častejšie u žien súvisí predovšetkým s hormonálnymi zmenami, ktoré sú pre ženské pohlavie typické. S tým súvisí tiež časté zhoršenie stavu počas alebo v čase okolo menštruácie, alebo výrazné zhoršenie stavu na estrogénovej terapii u žien v období menopauzy. V niektorých literatúrach sa popisuje aj genetická predispozícia, resp. častý je výskyt IBS u ľudí, ktorí majú pozitívnu rodinnú anamnézu, čo sa ale môže spájať aj s rovnakými stravovacími a režijnými zvyklosťami v rámci rodiny. Aj z toho dôvodu je najvhodnejšou prevenciou pravidelný stravovací a diétny režim a predovšetkým psychohygiena, resp. hľadanie spôsobov riešenia stresu (šport...)

#### **Diagnostika**

Diagnostika IBS je náročná a zdĺhavá najmä preto, že neexistuje žiadne jednoduché vyšetrenie, špecifické markery, ktoré by dokázali jednoznačne IBS stanoviť, prípadne vylúčiť. V priemere diagnostika trvá až 6 rokov a to aj z dôvodu trvalého zanedbávania príznakov. Samotní pacienti to často popisujú ako stav adaptácie na to, že „sú stále nafučaní,“ alebo že „stolica nemá formu,“ či to, že „chodia na veľkú každých 3. – 4. deň,“. Jedná sa teda skôr o diagnózu vylúčenia, tzn. vylúčenie iných ochorení s podobnými príznakmi.





### Liečba

Tak ako neexistuje špecifická diagnostika, neexistuje ani špecifická liečba. Liečba môže byť dvojaká, prípadne kombinovaná.

- **Prvá z nich je farmakologická.** Pozostáva z podávania liečiv potláčajúcich konkrétnu kliniku - konkrétne ťažkosti (lieky proti plynatosti a kŕčom, lieky proti hnačke, preparáty na zmäkčenie stolice pri zápchach a pod.)

- Tou druhou a veľmi účinnou je **FODMAP diéta**, ktorá predstavuje najúčinnšie diétne opatrenie pri IBS a vedie k odstráneniu všetkých jeho prejavov týkajúcich sa tráviaceho traktu aj mimo neho. Táto diéta je drastická, ale veľmi účinná.

Po konzumácii potravín alebo nápojov s obsahom FODMAP nedochádza k ich absorpcii v tenkom čreve ale prechádzajú ďalej do hrubého čreva, kde dochádza k 2 procesom, ktoré následne vedú k vyvolaniu príznakov IBS:

1. FODMAP sú ľahko fermentované baktériami v hrubom čreve, čo vedie k nadmernej produkcii plynov
2. FODMAP sú vysoko osmotické, a preto priťahujú vodu do hrubého čreva, čo ovplyvňuje frekvenciu pohybu čriev

### Čo je to FODMAP?

Jedná sa o skupinu sacharidov a alkoholov vyskytujúcich sa prirodzene v potravinách alebo v podobe prídavných látok.

- **Fermentable** („ kvasiteľné, „) - tzn., že sacharidy a alko-

holy sú fermentované baktériami v hrubom čreve

- **Oligosaccharides** (oligosacharidy) - "oligo" znamená "málo" a "sacharid" je cukor. Jedná sa o molekuly jednoduchých cukrov pospájaných do reťazcov. Patria sem fruktany a galaktooligosacharidy

Potraviny bohaté na oligosacharidy: napr. pšenica (**v malom množstve je povolená v niektorých prípadoch odroda pšenice - špalda**), raž, jačmeň, cibuľa a cibuľová soľ (cibuľový olej je povolený), pór, šalotka, biela časť jarnej cibulky (zelená časť je povolená), cesnak a cesnaková soľ (cesnakový olej je povolený), šošovica, fazuľa (zelené fazuľové struky sú povolené), artičoky, čakanka, špargľa, červená repa, rukola, pór, brokolica, ružičkový kel, kapusta, fenikel a prebiotiká (fruktooligosacharidy (FOS), oligofruktózy a inulín – vláknina!)

- **Disaccharides** – (disacharidy) - "di" znamená dva. Jedná sa o dvojité molekuly cukru - molekula zložená z dvoch jednoduchých cukrov. Patrí sem laktóza (mliečny cukor).

Potraviny bohaté na laktózu: napr. kravské, kozie, ovčie mlieko a výrobky z nich - maslo, smotana, tvaroh, cottage syr, tavené syry, čokoláda, šľahačka, zmrzlina. Treba dávať pozor na polotovary, koreniny, mäsové výrobky... v kt. zložení sa môže nachádzať sušené mlieko. Povolené sú kyslomliečne výrobky obsahujúce živé kultúry, alebo tvrdé syry.

Na trhu je široká škála bezlaktózových mliek a mliečnych výrobkov, ktoré majú rovnakú nutričnú hodnotu ako klasické, len je v nich mliečny cukor - laktóza už rozložený. Dobrou správou je, že väčšina bezlepkových



výrobkov je súčasne aj bez laktózy. Pozor však treba dávať na tie výrobky, ktoré obsahujú kukuričný sirup s vysokým obsahom fruktózy.

- **Monosaccharides** (monosacharidy) - "mono" znamená jediná. Jedná sa o jednu molekulu cukru. Patrí sem fruktóza - ovocný cukor.

Potraviny bohaté na fruktózu: napr. med, mango, melón, jablko, hrušky, kukuričný sirup s vysokým obsahom fruktózy...

- **Polyols** (polyoly) – alkoholy sacharidov. Patria sem: sorbitol, manitol, maltitol, xylitol, izomalt

Polyoly sa môžu vyskytovať:

- prirodzene v ovocí, predovšetkým kôstkovice, v jablkách, hruškách, marhuliach, nektarinkách, černice, čerešne, liči, broskyne, hrušky, melón, huby, hrášok, slivky, karfiol
- ako náhrady cukru v cukrovinkách, žuvačkách ale aj napr. v zubných pastách

**Ak by sme to teda chceli zhrnúť, byť na FODMAP diéte znamená byť na bezlepkovej, bezlaktózovej, nízko - fruktózovej diéte a potrebné je tiež vylúčiť vyššie uvedené polyoly (alkoholy sacharidov).** Treba však zdôrazniť, že aj napriek tomu, že súčasťou FODMAP je laktóza, fruktóza, oligosacharidy a polyoly ako napríklad sorbitol, pacient môže trpieť intoleranciou na jednotlivé z nich a súčasne trpieť aj IBS a naopak, pacient s celiakiou a napr. dychovým testom diagnostikovanou laktózovou intoleranciou, nemusí súčasne trpieť aj IBS. Sú to teda odlišné diagnózy a každá z nich si

vyžaduje iný prístup k liečbe - diéte.

#### **Diéta s nízkym obsahom FODMAP**

Diéta FODMAP ma dve základné fázy. V prvej eliminačnej sa z jedálneho líčka vylúčia na dobu 1 - 3 mesiacov všetky potraviny obsahujúce FODMAP. Po ustúpení ťažkostí nastupuje fáza zaťažujúca, kedy sa počas nasledujúcich 8 týždňov postupne pridávajú jednotlivé FODMAP - potraviny a sledujú sa zmeny zdravotného stavu a reakcie organizmu na jednotlivé z nich.

#### **Cieľom FODMAP diéty je:**

1. identifikovať konkrétne problémové sacharidy
2. identifikovať konkrétne problémové potraviny
3. zistiť individuálne tolerované množstvo problémových potravín

Nakoľko FODMAP diéta si vyžaduje určitú disciplínu, je zložitá a sú presne stanovené jej pravidlá a postupy, je vhodné ju riešiť s odborníkom a držať sa striktnie jeho pokynov, aby nedošlo k nutričným deficitom pre jej striktnosť a pomerne veľkú obmedzenosť, čo sa týka výberu vhodných potravín, ako aj preto, aby boli dodržané presné postupy, ktoré sú pre jej úspešnosť nevyhnutné.

Ing. Jarmila Kabátová

Nutričný terapeut GEA, Dr. Schär  
Odborná detská ambulancia s.r.o., Piešťany  
Gastroentero - hepatologické centrum THALION, Bratislava  
Endocorp s.r.o., Trnava

# POZVĚTE BEZLEPKOVOU INSPIRACI PODLE CELIAXMONI DO VAŠÍ KUCHYNĚ

*Společné jídlo totiž znamená spokojenou rodinu a u celiakie to platí dvojnásob!*

Celiatička Monika Menky patří mezi nejznámější foodbloggerky na české a slovenské scéně. Má 2 roky diagnostikovanou celiakii a snaží se bojovat s předsudky o tomto onemocnění. Založila webovou stránku [www.celiaxmoni.cz](http://www.celiaxmoni.cz), kam pravidelně píše tipy, jak se plnohodnotně stravovat bez lepku a shromažďuje tipy pro nové a stávající celiaky.



## CUKETOVÝ PERNÍK

S ČOKOLÁDOVOU POLEVOU A KOKOSEM

### — INGREDIENCE —

2 hrnky bezlepkové mouky, 1/2 hrnku sladidla dle chuti (já dala med), 2 vejce, 2 hrnky nastrouhané cukety, 1/2 hrnku kokosového oleje, 2 lžičce pravého kakaa, 1 lžička perníkového koření, špetka mleté skořice, 1 bezlepkový kypřící prášek do perníku, hrozinky namočené v rumu. Na ozdobu: čokoláda, kokosový olej, kokos

### — POSTUP —

Troubu si předehřejí na 160 stupňů a vyloží si plech pečicím papírem, nebo vysypeme kokosem. Nastrouháme si cuketu na jemném struhadle (v tomto receptu využijeme cuketu úplně celou, takže vodu, kterou pustila v receptu nechávám). Přidám vejce, olej, hrozinky a vše důkladně promíchám. V druhé míse smíchám zbývající "suché" ingredience. Následně propojím obě směsi a vzniklé těsto vlijí na plech a dám do předehřáté trouby. Peču cca 30-40 minut podle velikosti formy. Buchtu otestuji po 20 minutách špejlí - těsto by nemělo na špejli zůstat tekuté, ale zároveň se vždy snažím, aby koláč nebyl vysušený. Po vychladnutí polijeme čokoládou, kterou jsem si nechala rozehtát ve vodní lázni se lžící kokosového oleje. Pospeme kokosem a nechám vystydnout v lednici.

# CHCETE POZNAT VÍCE BEZLEPKOVÝCH RECEPTŮ OD CELIAXMONI?

Monika vydala na podzim minulého roku vlastní knihu *Můj život bez lepku*. Kniha je nejen jejím osobním vyznáním, ale také přehlídkou 60 úžasných bezlepkových receptů doplněných nádhernými profesionálními fotografiemi. Autorka do knihy vložila mnoho praktických rad a postřehů, které jsou nezbytné pro zdraví každého celiaka a alergika na lepek, a které také usnadní přípravu bezlepkových pokrmů. Recepty pokrývají kompletní denní jídelníček, naleznete mezi nimi snídaně, svačiny, polévky, hlavní chody, předkrmy, dezerty a sváteční pokrmy.

Knihu lze zakoupit v každém knihkupectví, ale s osobním věnováním pouze na eshopu [www.celiacxmoni.cz](http://www.celiacxmoni.cz)



## SÝROVÉ KREKRY

S ROZMARÝNEM

### — INGREDIENCE —

2 hrnky bezlepkové uni mouky, 1 lžice soli, 75 g másla,  
120 g strouhanného tvrdého sýru, 1/2 hrnku vody, rozmarýn

### — POSTUP —

Strouhaný sýr rozmixujeme ve foodprocesoru na "prášek". V míse smícháme mouku, sýr, máslo, rozmarýn a sůl. Po troškách přidáváme ke směsi vodu, dokud nevznikne hladké těsto, které necháme odležet cca hodinu v lednici.

Následně těsto rozválíme na tenký plát a vykrajovátkem tvoříme vzory dle libosti. Ty přeneseme na pečicí papír a dáme péct do zlatova (7-10min) při 220 stupních.

Slané sušenky konzumujeme samotné, s vínkem nebo namazané paštikou a zdobené hroznovým vínem!



# BEZ LEPKU

sladké i slané recepty

*Lucie Kazdová  
z Bezlepkové cukrárny*

## Linecké kolieska

450 g bezlepkovej múky Schär Mix B Bread Mix  
50 g zemiakového škrobu  
120 g práškového cukru  
1 lyžica vanilkového cukru  
štipka xanthanu  
3 vajíčka  
250 g masla, zmäknutého  
citrónová kôra

Sypké suroviny nasypete do veľkej misy alebo na dosku. Doprostred urobte jamku a do nej dajte vajíčka a zmäknuté maslo pokrájané na malé kocky. Cesto dobre prepracujte. Pred použitím nechajte aspoň hodinu odpočinúť v chladničke. Linecké cesto vyvaľkajte na pomúčenej doske zhruba do hrúbky 4 mm a vykrajujte požadované tvary - zvyčajne vždy jedno plné koliesko a druhé s ozdobnou dierkou v strede. Pečte v predhriatej elektrickej teplovzdušnej rúre na 180 ° C asi 5 minút. Vychladnuté kolieska zlepte ríbezľovým lekvárom a pocukrujte. Na dozdobenie použite ríbezľový lekvár a práškový cukor.

V knihe "Bez lepku" ktorú v spolupráci s vydavateľstvom Smart Press pripravila Lucie Kazdová z Bezlepkové cukrárny nájdete ďalšie skvelé sladké i slané recepty.

Dobrý chlieb

Dobrý život

Tiež milujete nadýchaný chlieb s delikátnou chrumkavou kôrkou? Schar vám prináša tri nové vynikajúce krájané chleby.

Milovníci tmavého chleba si môžu vychutnať Pan Rustico. Pre rýchlu prípravu desiaty, či jednoduchšie servírovanie neočakávanej návštevy, je tento tmavý chlieb už v balení prakticky nakrájaný. Ak si radi doprajete zdravé semiačka a milujete ich aj v pečive, neprehliadnite Pan Multigrano, celozrnný chlieb. Do tretice, ak máte chuť vyskúšať niečo klasické, miesto tmavého či celozrnného chleba, siahnite po bielom bezlepkovom chlebe Pan Blanco.



Best in Gluten Free



Slovenský výrobca  
maloobchodných a gastro balení  
s kvalitou a tradíciou od roku 1994.

tel: +421 904 209 580, e-mail: [lianasro@lianasro.sk](mailto:lianasro@lianasro.sk),

Potravinárska výroba Liana

# S našimi výrobkami môžete piecť bez lepku.

V našej prevádzke nespracovávame lepok, preto naše výrobky Liana neobsahujú ani stopy lepku.

**LIANA** pre Vás vyrába  
výrobky v maloobchodných  
a gastrobaleniach na:



-  **PEČENIE**  
cukry, kypriace prášky, krémy
-  **ŽELATÍNY**  
číra, jahoda, višňa, čučoriedka
-  **ZAVÁRANIE A OCHUCOVADLÁ**
-  **KORENINY A OSTATNÉ**  
škorica mletá, sóda bikarbóna
-  **NÁPOJE**  
Minerál, Minerál mäta
-  **STABILIZÁTORY ŠLAHAČKY**  
v 25 príchutiach 100 g a 500 g
-  **PUDINGY LIANA**  
až 13 druhov príchutí
-  **KAKAO**  
holandské, tmavé, extra tmavé, prírodné
-  **ČOKOLÁDY A POLEVY**  
čokolády na varenie, polevy čokoládové,  
polevy cukrárenské



Celý sortiment a viac informácií nájdete na:



e-shop: [www.lianasro.sk](http://www.lianasro.sk)

# Bezlepkové zmesi Liana

Od 1. 1. 2018 na LEKÁRSKY PREDPIS



Kód: D0973



Kód: D0976



Kód: D0977

## **Bakery mix** - Bezlepková zmes na kysnuté cesto.

Bezlepková zmes na kysnuté cestá obsahuje prirodzene bezlepkové suroviny a vlákninu psyllium. Pripravíte z nej bezlepkové kysnuté koláče, závin, croissanty, vianočku, šišky, žemle, rožky...

## **Cake mix** - Bezlepková zmes na piškótové cestá.

Bezlepková piškótová zmes na korpusy na zákusky, torty, rolády, muffiny, bábovky, palacinky, krehké koláče, lístkové koláče, sušienky, venčeky... Ak potrebujete kakaovú variantu stačí časť zmesi 1-2 lyžice nahradiť Kakaom tmavým Liana, ktoré je tiež bez lepku.

## **Fine mix** - Bezlepková zmes na perníky a medovníky.

Zmes obsahuje prirodzene bezlepkové suroviny. Vynikajúcu chuť a vôňu jej dodáva náš produkt Kypriaci prášok do perníka Liana. Pripravíte z nej jemný nadýchaný perník, klasické medovníky či perníkové muffiny.

## *Novinky v ponuke*



## **Universal mix** - Bezlepková zmes na múčne jedlá.

Universal mix bezlepková zmes obsahuje prirodzene bezlepkové suroviny. Pripravíte z nej rôzne druhy múčnych jedál ako vaječné, ale aj bezvaječné cestoviny, pirohy na sladko aj na slano, halušky-lievanku alebo zemiakové, šúľance, lokše, zemiakové a tvarohové knedličky, noky, zemiakové placky...



## **Bread mix white** - Bezlepková zmes na svetlý chlieb a pečivo.

Bezlepková zmes na svetlý chlieb a pečivo obsahuje prirodzene bezlepkové suroviny a 3 druhy vlákniny.

Pripravíte z nej klasický biely bezlepkový chlieb, ale aj rascový, zemiakový, ľanový, slnečnicový, tekvicový, celozrnný, ciabattu, rohlíky, bagety, žemle, croissanty, vianočku, parené buchty, knedle, toustový chlieb, veku...



## **Bread mix dark** - Bezlepková zmes na tmavý chlieb a pečivo s pohánkou.

Bezlepková zmes na tmavý chlieb a pečivo obsahuje prirodzene bezlepkové suroviny, celozrnnú pohánku a 3 druhy vlákniny.

Pripravíte z nej rôzne druhy bezlepkového chleba ako klasický s kôrkou, rýchly chlieb z formy, jemný toustový, ale aj celozrnný, ciabattu a pečivo ako rohlíky, bagety, žemle, veku...



Množstvo skvelých receptov nájdete na našej stránke [www.lianasro.sk](http://www.lianasro.sk)





VYRÁBAME PRE VÁS OD ROKU

1920

# POTRAVINY VYROBENÉ ZO SUROVÍN NEOBSAHUJÚCICH LEPOK

Výrobok  
ocenený značkou  
kvality SK



## Cigória

### Mletá pražená čakanka

Jedinečná kávovina vyrobená tradičným spôsobom praženia koreňov čakanky - s prirodzeným obsahom inulínu min 35 %. Inulínu sú od pradávna pripisované mnohé liečivé a blahodarné účinky pre ľudský organizmus. Pozitívne vplýva na :

- cukrovku – znižuje a stabilizuje hladinu krvnej glukózy,
- tráviacu sústavu – pôsobí ako prebiotikum a peristaltikum v tráviacom trakte.

Nechajte sa rozmaznávať jedinečnou chuťou čistej prírody.



## Ryžové BURIZONY

### Špeciálna expandovaná ryža neochutená

Čistý prírodný produkt vyrobený bez použitia akýchkoľvek prídavných látok. Sú vhodné ako súčasť racionálnej a zdravej výživy, či už na priamy konzum a tiež na prípravu rôznych pokrmov ako napr. do pražienice, vajec so salámou, na prípravu ryžového múčnika na spôsob ryžového nákypu, opražené na sucho ako závarka do polievok, alebo na prípravu kaše v kombinácii s jogurtom a mliekom dochutené ovocím, džemom, medom a pod. Sú zdrojom vlákniny.



Výrobky  
ocenené značkou  
kvality SK



## Arizonky

- RYŽOVÉ
- RYŽOVÉ S ČOKOLÁDOVOU ARÓMOU
- RYŽOVÉ S VANILKOVOU ARÓMOU
- RYŽOVÉ S OVOCNOU ARÓMOU

### Špeciálna expandovaná ryža ochutená

Sladká pochúťka pre malých aj veľkých vyrábaná tradičným výrobným postupom, určená na priamy konzum a tiež na prípravu kaše ako výdatných raňajok v kombinácii s jogurtom a mliekom, prípadne dochutené ovocím. Vhodné ako príloha k pudíngom a studeným krémom.



Výrobok  
ocenený značkou  
kvality SK

## Karamelky

### Karamelové burizony

Karamelové burizony tvoria kombináciu racionálnej výživy burizonov a typickej chuti pravého mliečného karamelu.

## Dezerty

- PUDING V PRAŠKU S ČOKOLÁDOVOU ARÓMOU
- PUDING V PRAŠKU S VANILKOVOU ARÓMOU
- PUDING V PRAŠKU S JAHODOVOU ARÓMOU
- PUDING V PRAŠKU S CITRÓNNOU ARÓMOU
- PUDING V PRAŠKU KARAMELOVÝ
- ZLATÝ SEN – KRÉMOVÝ PRAŠOK S VANILKOVOU ARÓMOU
- RYŽOVÝ PUDING V PRAŠKU KAKAOVÝ
- RYŽOVÝ PUDING V PRAŠKU S VANILKOVOU ARÓMOU

### Originálne pochútky zo škrobu

Pudingy a krém v prášku sú unikátne svojim dvoj škrobovým zložením, ktoré zahŕňa použitie len prírodných farbív. Rôzne príchute a farebnosť ponúkajú širokú škálu využitia pri pečení a varení. Sú to tradičné výrobky na prípravu klasických pudingov a krémov.

Výrobky  
ocenené značkou  
kvality SK



## Kakao

**Kakaový prášok so zníženým množstvom tuku**

Ako prísada na pečenie.

Na prípravu teplých a studených nápojov.

Na prípravu krémov, plniek a poliev na múčniky.

## Šľahačka v prášku s rastlinným tukom

**Plnohodnotná náhrada čerstvej smotany na šľahanie**

*Použitie pri príprave šľahačky s cukrom:* na prípravu krémov, na ozdabu ovocných a zmrzlinových pohárov, pudingov, dezertov a múčnikov.

*Použitie pri príprave slaných variácií šľahačky so solou, korením, chrenom:* na prípravu šunkových roliek, krevetových koktailov, zjemnenie omáčok, ozdobu obložených mís a šalátov.

## Parížska šľahačka a krém v prášku

**Šľahačka z rastlinného tuku v prášku s kakaom**

*Použitie pri príprave šľahačky a krému s kakaom:*

na prípravu krémov, na ozdoby ovocných a zmrzlinových pohárov, pudingov, dezertov a múčnikov.

## Kypriaci prášok do pečiva

**Tradičné pečenie s ľahkým a nadýchaným cestom.**

Používa sa ako prísada na pečenie na kyprenie rôznych druhov cesta.

Môže sa použiť pri príprave treného, krehkého, piškótového a perníkového cesta.



## Zeamyl

**Jemný kukuričný škrob**

Na zjemnenie múčnikov, koláčov a všetkých druhov cesta.

Na prípravu plniek, krémov a varených dezertov.

Ako náhrada múky pri príprave všetkých druhov cesta.

Na zahusťovanie pokrmov.

## Semarmyl

**Jemný zemiakový škrob**

Na zahusťovanie mäsových pokrmov a špecialít ázijskej, orientálnej a vlastnej kuchyne.

Na zahusťovanie a zjemnenie omáčok, polievok a krémov. Ako náhrada múky pri pečení múčnikov.





# Všetky naše výrobky sú bezlepkové!

Sme malá rodinná manufaktúra z Čiech. Jedlo nás nielen baví, ale uvedomujeme si, že je pre nás dôležité, aby sme sa cítili byť šťastní, zdraví a mali chuť a energiu sa posúvať v našich životoch. Všetky naše výrobky sú vegánske a bezlepkové. Receptúry sú naše vlastné, skrátka vymýšľame, tvoríme a učíme sa.



pesta  
sušené paradajky  
chilli pasty

lekváre  
širupy  
omáčky  
kečup

e-shop

WWW.HRADECKEDELIKATESY.CZ



Predstavujeme vám sladké i slané  
bezlepkové dobroty z našej BIO produkcie,  
ktoré si zamilujete.



VŠETKY PRODUKTY SÚ:

- bio
- bezlepkové
- bez mlieka
- bez vajec
- bez pridaného cukru
- bez farbív, umelých prísad a konzervantov
- bez sójových zložiek
- bez stužených tukov
- vhodné pre vegánov

Slovenský výrobca  
ne tradičných výrobkov  
tradičných chutí.

S rešpektom k prírode a úctou k tradíciám...  
WWW.HAPPYLIFE.EU



# VIANOČKA

220 ml mlieka, teplého  
50 g cukru kryštál  
20 g čerstvého droždia  
375 g bezlepkovej múky Schär Mix B Bread Mix  
½ lyžičky soli  
65 g masla  
2 žĺtky  
100 g hrozienuk namočených v rume  
100 g mandlí  
1 vajce na potretie

Najprv si z teplého mlieka, lyžice cukru a droždia pripravte kvások. Nechajte ho na teplom mieste pod utierkou vzísť. Do veľkej misy preosejte múku a pridajte všetky ostatné suroviny vrátane vzniknutého kvásku. Vypracujte vláčne cesto. Na teplom mieste nechajte pod utierkou aspoň hodinu kysnúť.

Po vykysnutí rozdeľte na 9 kusov, vyvaľkajte dlhé valčeky. Najspodnejšie poschodie vianočky bude zo štyroch, prostredná z troch a navrch z dvoch valčekov. Na krajoch pramene dobre spojte, proti zosunutiu celej vianočky na stranu môžete zaistiť špajľami: pár ich zapichnete pozdĺž vrchného poschodia - vianočka sa tým spevní. Upletie vianočky zo štyroch prameňov je celkom náročné. Ak to ako ja každý rok zabudnete, odporúčam sa pozrieť na niektoré z mnohých videí na YouTube.

Znovu nechajte nakysnúť, potrite rozšľahaným vajcom a pečte 45 minút na 160 ° C. Či je vianočka dostatočne prepečená aj vo vnútri, zistíte vpichom špajdľou, ak sa vám ju podarí vytiahnuť čistú, je vianočka hotová.

**V knihe "Bez lepku" ktorú v spolupráci s vydavateľstvom Smart Press pripravila Lucie Kazdová z Bezlepkové cukrárny nájdete ďalšie skvelé sladké i slané recepty.**

# Pečenie nás baví



Čerstvé droždie  
**VIVO**



Čerstvé droždie  
**FALA**



Sušené droždie  
**SAF INSTANT**

## Pečenie bez starostí

Čerstvé pekárske droždie **VIVO** a **FALA** rovnako ako aj sušené droždie **SAF INSTANT** sú prirodzene bezlepkové a sú teda vhodné pre bezlepkovú diétu, či už sa jedná o prípravu pečiva, nátierok alebo droždových knedlíkov do polievok.

Spoločnosť **Lesaffre Slovensko**, a. s. si je vedomá potrieb svojich zákazníkov, a preto dohliada, aby sa pri výrobe cielene používali suroviny a pomocné materiály, ktoré **lepek neobsahujú**.

Samotné droždie – kvasinková bunka – vo svojom organizme lepek netvorí a neobsahuje ho ani žiadna z ďalších použitých výrobných surovín. Škrob používaný ako filtračná vrstva v procese výroby býva zdrojom obáv celiatikov, pretože v zanedbateľnom množstve môže (a skutočne sa dostáva) do finálneho výrobku. Všetky výrobné závody skupiny Lesaffre používajú výhradne zemiakový škrob, čím je vylúčené riziko akejkoľvek prítomnosti lepku v droždí.



Sušené droždie **SAF INSTANT** má trvanlivosť až 24 mesiacov, jednoduché a praktické použitie (zo sušeného droždia nie je nutné pripravovať kvások, iba sa zmieša s ostatnými surovinami). Odporúčané dávkovanie je 5 – 10 g **sušeného droždia Saf Instant** na 500 g bezlepkovej múky.

Čerstvé lisované droždie v kockách **VIVO** a **FALA** je klasická forma droždia. Cesto sa pripravuje buď pomocou kvásku alebo zmiešaním droždia s ostatnými surovinami. Odporúčané dávkovanie je 1 kocka (42 g droždia **VIVO** alebo **FALA**) na 500 g bezlepkovej múky.



# Schnitzer

GLUTENFREE

**Bio-celia s.r.o., Segnerová 5, 841 04 Bratislava**

Produkty sa dajú zakúpiť: internetový obchod [www.bio-celia.sk](http://www.bio-celia.sk)  
v kamennej predajni Bio-celia na Segnerovej 5, Bratislava  
v predajniach zdravej výživy, v lekárňach, v bežnej maloobchodnej sieti

Výrobky nemeckej firmy Schnitzer, ktorá má už viac ako 50 rokov skúseností v pečení bio & bio bezpeckových pekárenských výrobkov a produkcií pivovarnických produktov. Tradičný nemecký výrobca ktorý je považovaný za priekopníka v tejto oblasti potravinárskej výroby.





Zázrak z medu

# MARLENKA®

podľa staroarménskej rodinnej receptúry



BEZ GLUTÉNU ✓  
Bez konzervačných látok ✓  
Bez syntetických farbív ✓



Bezgluténové medové guľičky MARLENKA® 235g



Bezgluténový medový tortík MARLENKA® 100g

Bezgluténová medová torta MARLENKA® s vlašskými orechmi 800g

[www.marlenka.com](http://www.marlenka.com)

[facebook.com/MarlenkaOfficial](https://facebook.com/MarlenkaOfficial) [www.instagram.com/Marlenka\\_Official](https://www.instagram.com/Marlenka_Official)



**novofruct**

**Rýchla a chutná  
ovocná desiata!**



**NOVINKA**  
BEZ CUKRU



- **Bezgluténový výrobok**
- **Neobsahuje konzervačné látky**
- **Obsah ovocia viac ako 94%**
- **Obsahuje vitamín C**
- **Bez pridania syntetických farbív**
- **Bez umelých prísad**
- **Jediný ovocný pouch vyrobený na Slovensku**

NOVOFRUCT SK, s.r.o.,  
Komárňanská cesta 13, 940 43 Nové Zámky, Slovenská Republika,  
Tel./fax: 00421 35 69 24 111, 69 24 112, e-mail: info@novofruct.sk,  
[www.ovko.sk](http://www.ovko.sk), [www.novofruct.sk](http://www.novofruct.sk)

[eshop.novofruct.sk](http://eshop.novofruct.sk)

Nakupujte  
výhodne  
v našom  
e-shope!!!



Naše výrobky sa od samého začiatku na trhu presadzovali kvalitou, chuťou a rozumnou cenou. Vďaka tomu si získali priazeň spotrebiteľov a veríme, že tak to bude aj naďalej.

Veď iba uvedomelým prístupom k prírodným zdrojom dávame priestor pre zdravý a kvalitný život aj pre naše deti a deti našich detí. A výrobky z kukurice, ryže, pohánky alebo pšena sú tým najprirodzenejším zdrojom pre zdravý život každého z nás!



# M<sup>®</sup>snacks

*Chrumkavý svet chutí*



Výroba: Ján Pölcz-PEX, Krajná 938, 925 22 Veľké Úľany  
Tel.: +421 31 7020 482  
+421 903 354 406  
+421 903 420 726

[www.chrumky-pex.com](http://www.chrumky-pex.com)

**Pex** s.r.o.

www. **NanaCelia** .sk



JEDNODUCHÝ NÁKUP  
Z POHODLIA DOMOVA



ŠIROKÝ VÝBER TOVARU  
NA SKLADE



INFORMOVANOSŤ  
O OBJEDNÁVKE



ÚSTRETOVÁ  
KOMUNIKÁCIA



KOMPLETNÁ  
OBJEDNÁVKA



PRAVIDELNÉ AKCIE,  
ZĽAVY A VÝPREDAJE



VERNOSTNÝ PROGRAM  
PRE REGISTROVANÝCH



AKTUÁLNE FOTOGRAFIE  
PRODUKTOV



Bez lepku 

Bez mlieka 

Bez vajec 

Bez cukru 

Bio 

Vegan 

Raw 

**NanaCelia** 

**riešenie vašej potravinovej alergie**



**www.nanacelia.sk**

# Dojčenská výživa vždy poruke!



## PREČO PRÁVE OVKO?

- ✓ popri tradičných dojčenských výživách aj nové praktické balenie bez skleneného odpadu...
- ✓ Vaše dieťa si ich môže vychutnať kdekoľvek a kedykoľvek
- ✓ rýchla a zdravá výživa pre Vaše dieťaťko
- ✓ do prírody, na výlet, na prechádzku alebo ako rýchla pochúťka
- ✓ chuť, ktorá poteší a ktorú poznáte
- ✓ vhodná na každú príležitosť

## VÝHODY DOJČENSKEJ VÝŽIVY

- ✓ bezgluténový výrobok
- ✓ bez prídavku cukru a škrobu
- ✓ neobsahuje konzervačné látky
- ✓ neobsahuje arómu a umelé farbivá
- ✓ obsahuje vitamín C
- ✓ obsahuje prírodné cukry

Nakupujte výhodne v našom e-shope!!!

[eshop.novofruct.sk](http://eshop.novofruct.sk)



Tradičia výroby dojčenskej výživy od roku 1975 je zárukou výbornej chuti a vysokej kvality už 40 rokov.

**Dojčenské výživy zn. OVKO sú najpredávanejšie dojčenské výživy na Slovensku!\***

\* Zdroj: AC NIELSEN - dáta v počte predaných kusov v SR rok 2015, r. 2014, r. 2013, r. 2012. (Predajne s potravinami, so zmiešaným tovarom a lekárne).



NOVOFRUCT SK, s.r.o.,  
Komárňanská cesta 13, 940 43 Nové Zámky, Slovenská Republika,  
Tel./fax: 00421 35 69 24 111, 69 24 112, e-mail: info@novofruct.sk,  
[www.ovko.sk](http://www.ovko.sk), [www.novofruct.sk](http://www.novofruct.sk)

# Bezgluténové výrobky



## JEMNÉ KUKURIČNÉ PLACKY 100 g

Klasické, alebo s paprikovou arómou. Vyrobené podľa tradičného rodinného receptu z kvalitnej kukuričnej krupice a vody, nasucho upečené. Môžu sa použiť ako príloha k zeleninovým šalátom, s rôznymi druhmi slaných a sladkých nátielok, alebo bez príloh len ako ľahký snack na chrumkanie.



## Alaska KUKURIČNÉ TRUBIČKY 18 g

Dve kukuričné trubičky v balení plnené lahodným krémom. Na výber v štyroch skvelých príchuťach: kakaová, mliečna, oriešková a kokosová. Oblíbená pochúťka na desiatu a olovrant. **Vyrobené na Slovensku.**



## Krowky

### MLIEČNE KARAMELKY

140 g, 400 g, 1 kg

Mäkké cukrovinky plné skvelého mliečneho karamelu. Vyrobené podľa originálnej receptúry.



# Chutné potešenie nielen pre celiatikov

## Sesame Plus - SEZAM V KARAMELE 27 g

Chrumkavé plátky zo sezamových semienok zaliatych lahodným karamelom. Vhodné pre milovníkov sušených plodov.



## HipHop - KUKURIČNÉ PRSTIENKY 100 g

Ľahký kukuričný snack vyrobený podľa tradičného rodinného receptu z kvalitnej kukuričnej krupice a vody, nasucho upečený.



Distribútor pre Slovensko: TOL s.r.o.  
Priemyselná ulica 4765, 059 51 Poprad

[www.tol.sk](http://www.tol.sk)

# Celozrnné bezlepkové chlebíky

Vyrobené z celých obilných zŕn,  
bez konzervačných látok a umelých prísad,  
bohaté na vlákninu.

Nízkoenergetická hodnota výrobku  
je ideálnym základom pre rôzne sendviče  
(salámové, syrové, lekvárové a pod...)



Vynikajúce výrobky  
v novom balení, pričom  
kvalita ostáva stále na  
vysokej úrovni.  
Vyskúšajte bezlepkové  
múky a múčne zmesi,  
cestoviny z cíceru.

## Salónky

Od 1. novembra čakáme od Vás objednávky  
na salónky na náš e-shop.



Ostatné informácie, výživové hodnoty,  
návrh na prípravu nájdete na našej webovej stránke

**[www.obchodzdravia.sk](http://www.obchodzdravia.sk)**

**BOMAG s.r.o.**

Letištná 61/319, 929 01 Dunajská Streda

tel.: +421 (0)948 139 666, fax: +421 (031) 552 72 96





# Bezlepkový čokoládovo-kokosový koláč

## Ingrediencie:

40 g kokosovej múčky (ak chcete použiť kúpený strúhaný kokos, odporúčame ho ešte rozmixovať na drobno, aby sme dosiahli čo najjemnejšiu múčku)

30 g holandského kakaa

100 g trstinového cukru

1 ČL vanilky

1 ČL kypriaceho prášku

60 g mäkkého masla

5 vajec

Čokoláda na polevu

Kokosové hobliny na ozdobenie

*Táto dávka je menšia a ak ju dáte do podlhovastej formy na ovocný chlebík, bude koláč nižší (viď obrázok). Ak ho chcete väčší, zdvojnásobte dávku.*

## Ako na to?

- Predhrejeme si rúru na 180 stupňov a pripravíme si plech, ktorý vymastíme maslom alebo olejom. Táto dávka vystačí na nižší koláč v chlebíkovej forme.

- Vo väčšej mise preosejeme kokosovú múku a zmiešame ju s kypriacim práškom.
- Do sklenenej misky dáme kakao a maslo a necháme ho roztopiť v mikrovlnke. Po roztopení masla ich spolu riadne premiešame do hladka.
- Do kakaovej zmesi vľaháme cukor, soľ, vanilku a po jednom všetky vajcia.
- Nakoniec vmiešame kokosovú múku s kypriacim práškom.
- Zmes vlejeme do pripravenej formy na pečenie a necháme odpočívať asi 10 minút.
- Pečieme asi 45 minút (ak pečiete na plytkom plechu, tak stačí cca 35 minút). Pomocou špajle odskúšajte, či je koláč riadne prepečený.

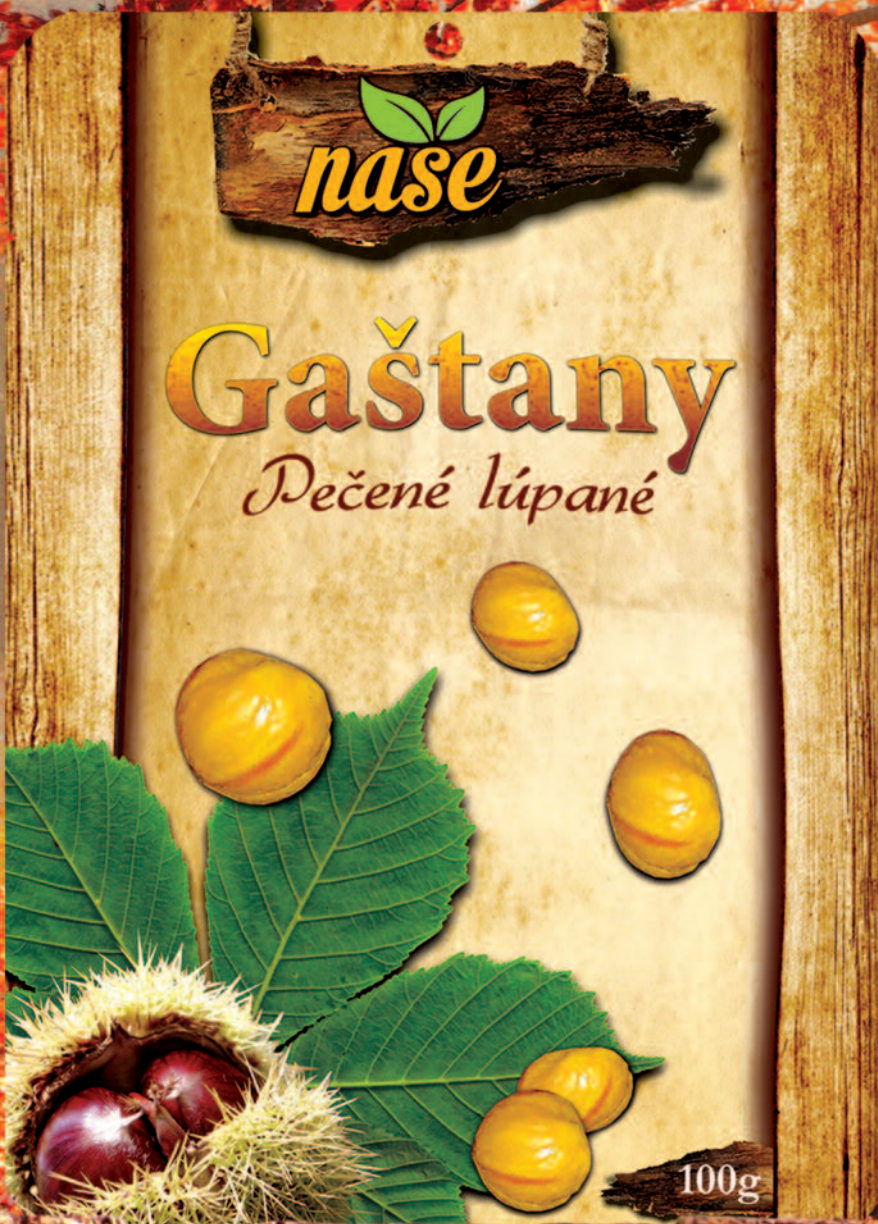
Necháme úplne vychladnúť a potom môžeme dozdobiť čokoládovou polevou a posypať jemne opraženými kokosovými hoblinami.

foto: Jarka Lempochnerová

[www.sistersbakery.sk](http://www.sistersbakery.sk)

# PEČENÉ GAŠTANY

## POCHÚTKA PO CELÝ ROK







NATURÁLNE PRODUKTY BEZ KONZERVANTOV

VYSOKÝ OBSAH VITAMÍNOV, MINERÁLOV, KAROTENOIDOV

BOHATÝ ZDROJ ANTIOXIDANTOV A VLÁKNINY

### Mrazom sušené čierne ríbezle 105 g



Revitalizácia a prečistenie celého organizmu, tvorba červených krviniek, prevencia proti osteoporóze.

**Vitamíny** A, B1, B2, B3, B5, B6, C, E,  
omega-3 a omega-6 mastné kyseliny  
**Minerály** Fe, Ca, Mg, P, K, Na, Zn, Cu, Mn

### Mrazom sušené maliny 85 g



Odvodňujúce účinky, regulácia krvného cukru, spevňuje cievy v očiach vďaka vysokej koncentrácii rutínu.

**Vitamíny** A, B3, B5, B9, C, E, K,  
omega-3 a omega-6 mastné kyseliny  
**Minerály** Fe, Ca, Mg, P, K, Cu, Se, Na

### Mrazom sušené černice 105 g



Napomáha správnej funkcii svalov a nervov, podporuje imunitu, znižuje následky ožarovania a chemoterapie.

**Vitamíny** A, B3, B5, B9, C, E, K,  
omega-3 a omega-6 mastné kyseliny  
**Minerály** Fe, Ca, Mg, P, K, Na, Zn, Se

### Mrazom sušené jahody 75 g



Detoxikácia čriev, posilnenie imunity, podpora krvotvorby.

**Vitamíny** B1, B2, B3, B9, C, E  
**Minerály** Na, K, Ca, Mg, P, Fe, Cu, Zn, Mn

### Mrazom sušené slivky 105 g



Podpora trávenia, laxatívne účinky, zvyšujú pevnosť nechťov a vlasov.

**Vitamíny** A, B3, B5, B9, C, E,  
omega-6 mastné kyseliny  
**Minerály** Fe, Ca, Mg, P, K, Zn, Mn, Cu, F

### Mrazom sušené marhule 85 g



Antidepresívne účinky, prevencia proti obezite, anémii, kardiovaskulárnym chorobám.

**Vitamíny** A, B1, B2, B3, B5, B6, C, E,  
omega-6 mastné kyseliny  
**Minerály** Fe, Ca, Mg, P, K, Zn, Mn, Cu, Na, Se

### Mrazom sušené čučoriedky 95 g



Zlepšujú videnie a chránia oči, na liečbu hnačky a proti vracaniu, podporujú liečbu diabetu.

**Vitamíny** A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E, K  
**Minerály** Fe, Ca, Mg, P, K, Zn, Cu, Mn, Cr

### Mrazom sušené višne 105 g



Znižujú objem kyseliny močovej v krvi, vďaka obsahu melatonínu podporujú pokojný spánok, zabraňujú vzniku diabetu, napomáhajú k správnej funkcii štítnej žľazy.

**Vitamíny** A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E, K  
**Minerály** Fe, Ca, Mg, P, K, Zn, Cu, Mn, Cr

### Mrazom sušená arónia 155 g



Najvyšší obsah fenolových antioxidantov, nápomocná pri liečbe cukrovky, má silné antiseptické a antibiotické účinky, posilňuje cievy a zlepšuje krvný obeh, zvyšuje imunitu a celkovú vitalitu organizmu.

**Vitamíny** A, C, E, K,  
omega-3 a omega-6 mastné kyseliny  
**Minerály** I, F, Fe, Ca, Mg, P, Zn, Mn, Ca, Na, K



# BEZ LEPKU, ALE S CHUŤOU



Značka

dmBio

cestoviny z červenej  
šošovice

300 g

**3<sup>29</sup>**  
€

1,10 € za 100 g



Značka

dmBio

rizoto so šampiňónmi  
a zeleninou

250 g

**2<sup>35</sup>**  
€

0,94 € za 100 g



Značka

dmBio

osvené vločky

500 g

**2<sup>49</sup>**  
€

0,50 € za 100 g



Značka

dmBio

kokosová múka

300 g

**2<sup>49</sup>**  
€

0,83 € za 100 g



Značka

dmBio

ryžové chlebičky  
s medom

3 × 32 g

**1<sup>45</sup>**  
€

1,51 € za 100 g



Značka

dmBio

cukor z kokosových  
kvetov

250 g

**3<sup>99</sup>**  
€

1,60 € za 100 g

Značka

dmBio

ryžový krém

200 ml

**1<sup>09</sup>**  
€

0,55 € za 100 ml



Značka

dmBio

ovocná tyčinka

40 g

**1<sup>29</sup>**  
€

Značka

dmBio

mandľová pasta

250 g

**7<sup>49</sup>**  
€

3 € za 100 g



[www.dm-drogeriemarkt.sk](http://www.dm-drogeriemarkt.sk)  
[www.facebook.com/dm.Slovensko](https://www.facebook.com/dm.Slovensko)



TU SOM ČLOVEKOM  
TU NAKUPUJEM

# Lepší než džem!



Vychutnajte si Relax 100% z ovocia!

Na výrobu Relax 100% bolo použitých 100 g ovocia na 100 g výrobku.

Relax 100% z ovocia, neobsahuje žiadny pridaný cukor,  
je totiž sladený iba ovocnou šťavou.

**Relax 100% z ovocia... lepšie než džem!**



@lepsinezdzem

[www.relaxlepsinezdzem.sk](http://www.relaxlepsinezdzem.sk)



*Z pravého ovocia,  
tvarohu a smotany*

NOVINKY  
2018

**MROŽ**



Až 90 % našich zmrzlinových výrobkov je vhodných pre celiatikov.



## Tie najčerstvejšie cestoviny v priebehu pár minút! Ľahko a bez námahy s automatickým strojčekom na cestoviny.

Ak máte radi taliansku kuchyňu, určite si často pripravujete cestoviny. Rozhodne vám preto nemohlo ujsť, čo prízvukuje každý správny Talian: základom je kvalita samotných cestovín. Tie si teraz môžete pripraviť čerstvé, a to bez veľkej námahy a množstva obetovaného času.

Philips Pasta Maker je automatický stroj na výrobu cestoviny, ktorý sa vďaka svojej kompaktnej konštrukcii ľahko zabýva vo vašej kuchyni. Unikátny mechanizmus zabezpečí, že sa všetky prísady dôkladne premiešajú. Jednotlivé úkony sú plne automatické: cesto optimálne vyvalká tak, aby malo správnu konzistenciu, a následne ho vytlačí v jednom zo štyroch voliteľných tvarov.

Je teda len na vás, či sa rozhodnete pre špagety, penne, fettuccini alebo lasagne. Cesto si namiešate podľa vlastných potrieb, a vďaka použitiu bezpečnej múky si môžu vychutnať obľúbené druhy cestovín aj celiaci. Dodaním zeleninovej šťavy (napríklad z mrkvy alebo špenátu) navyše dosiahnete originálne chute, aké by ste v žiadnom obchode nenašli.

Tento stroj na cestoviny skrátka urobí ťažkú prácu za

vás, pričom je jednoducho rozložiteľný a pripravený na umytie. Pri rýchlosti 450 gramov čerstvých cestovín za 18 minút ide o výborného pomocníka pre každého, kto rád pripravuje čerstvé a výnimočné jedlá.

Viac na [www.philips.sk](http://www.philips.sk)



**PHILIPS**



# Bezglutéňové cestoviny s chuťou talianska



[www.toskania.sk](http://www.toskania.sk)

- HISTAMÍNOVÁ INTOLERANCIA •
- BEZLEPKOVÁ DIÉTA •
- ALERGIA NA BIELKOVINU KRAVSKÉHO MLIEKA •
- INTOLERANCIA LAKTÓZY •



[www.stravovacidiar.sk](http://www.stravovacidiar.sk)

**Diár** sa zmestí do kabelky a tak si budete môcť značiť všetko dôležité, čo ovplyvňuje reakcie na stravu: jedálničiek, šport, reakcie, spánok, stress, náladu...

Plus v diári nájdete **40 chutných receptov** vhodných aj pre histaminikov, bezmliečnych a bezlepkáčov.  
A to všetko súčasne.

Nechýba ani priestor na Vaše vlastné recepty, zoznam Vami tolerovaných potravín, zoznam potravín, ktoré sa oplatí vyskúšať...

# KARPATSKÁ pekáreň

Aj bezlepkové pečivo môže byť chutné

Robíme  
ČO NÁS BAVÍ  
pečieme

Čerstvý chlieb, bagetky a koláče, o ktorých by ste si nikdy nepomysleli, že sú bezlepkové. Skúste sa presvedčiť sami a ochutnajte naše výrobky.



sledujte nás

[www.karpatskapekaren.sk](http://www.karpatskapekaren.sk)



Sledujte nás  
na facebooku  
a instagramu.

- bez konzervantov a farbív
- bez lepku a ostatných alergénov
- bez cholesterolu

- vyrobené z čerstvo mleté, dlhozrnnej ryže
- suroviny si samo starostlivo vyberáme

- nerozvarí sa a nelepi sa
- delikátnu chuť vďaka jedinečnej kvalite surovín
- poctivá chuť z čerstvej ryže



PENNE MACARONI FUSILLI



STELLINE



T | + 420 606 388 726

Inšpiratívne recepty nájdete  
na [www.risolino.cz](http://www.risolino.cz)

LUCKA

- bez alergénov
- bez konzervantov a farbív
- bez lepku
- bez cholesterolu
- vyrobené z čerstvo mleté, dlhozrnnej ryže

- výborné ako príloha k pokrmom,  
do šalátu alebo polievok



VŠETENA HOLIENKA PENNE



rezance 1, 3, 7 mm  
polievkové hviezdčky



HOKA TRADE s.r.o.

T | + 420 606 388 726

T | + 420 723 012 759

E | [info@hokatrade.cz](mailto:info@hokatrade.cz)

Inšpiratívne recepty nájdete  
[www.testovinylucka.cz](http://www.testovinylucka.cz)





# Bezlepkový kváskový chlieb

Bezlepkové pečenie je výzva – špeciálne chlieb a pečivo. Niekedy je to nevyspytateľné. Ale keď sa zadarí, je to obrovská radosť. Odporúčam piecť menší chlebič, lebo najlepší je čerstvý. Ale kludne sa dá jesť aj druhý, tretí deň a vôbec nie je tvrdý ako keď použijete zmesovú múku. Nepečiem s namiešanými zmesovými múkami, pretože sa mi nepáči ich zloženie. Ak by sa Vám náhodou nedarilo s jednodruhovými múkami, skúste zmesi, tam sa chleby a pečivo daria vždy. Neskôr postupne pridávajte jednodruhové bezlepkové múky a uberajte tej zmesovej. Vždy sa teším na bezlepkový kurz, kde si vždy otestujem, či chlieb chutí. A veľmi ma teší, že sú z neho väčšinou nadšení. A tie vety typu: “Jeej, veď ten chutí ako ozajstný chlieb.” Alebo “mňam, ten je naozaj chutnýyy!” Na kurze sa dozviete ešte viac “zlepšovákov” v kváskovom bezlepkovom pečení. Bezlepkový kvások sa správa inak ako ražný, netreba to s tým vôbec porovnávať. Je trochu redší, inak vyzerá, keď je rozkvasený. Ak nemáte bezlepkový kvások, môžete ho získať u mňa alebo si ho spraviť podobne, ako ražný.

## Na 500 g bochník budete potrebovať

150 g už rozkvasený kukuričný alebo ryžový kvások

(získate ho pridaním 100 g múky a 110 ml vody k materskému kvásku a jeho rozkvasením aspoň 6 hodín v teplote)

120 g pohánkovej alebo pšenevej múky

(často obmieňam alebo dávam z oboch, kvôli nutričným hodnotám múk)

100 g tapiokovej múky

1 kávová lyžička medu

1 lyžička psyliu (nechať chvíľu “napučať” vo vode)

6 g soli

3 g rasce

1 lyžička čerstvo pomletého ľanového semienka

Prečo pomletého? Lebo náš tráviaci trakt nevie spracovať celý ľan, len by ním prebehol. A nie pomletý do zásoby?

Lebo veľmi rýchlo oxiduje, preto ho ani neodporúčam kupovať už namletý a 180 až 200 ml vlažnej vody.

Všetky suroviny dobre premiešame, na pomúčenej doske vypracujeme bochník a dáme kysnúť do ošatky. Ošatku vysypeme škrobom alebo kukuričnou múkou. Necháme prikryté igelitom, najlepšie čiapkou do sprchy kysnúť v teplote aspoň 4 až 6 hodín. Čas kysnutia závisí od sily kvásku, od okolitej teploty.

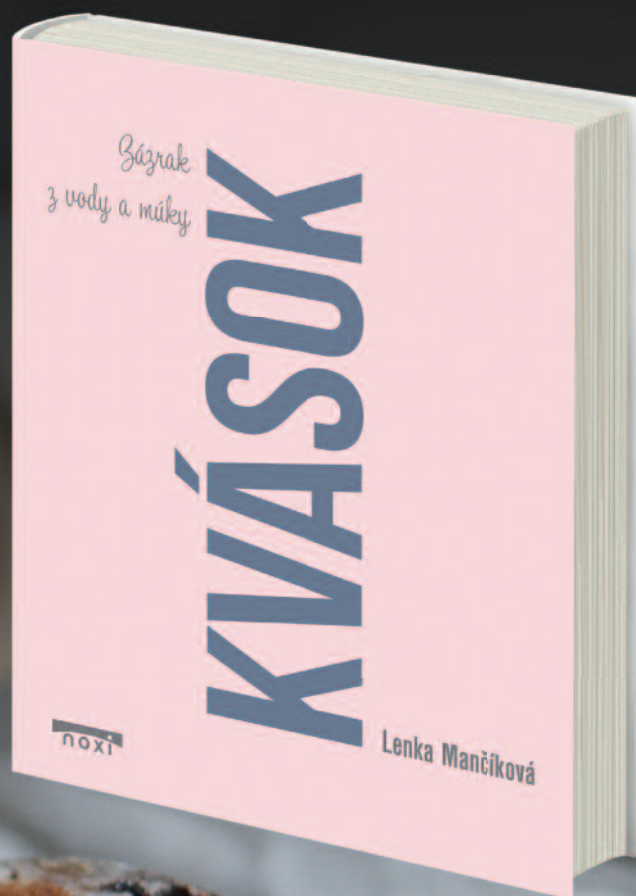
Pečieme asi 40 minút, prvých 10 minút na teplote 250 stupňov, zvyšok na 200 stupňov. Pri preklopení chlebiča na horúci plech postupujeme opatrne, nebúchame cestom príliš. Súčasne pri vkladaní cesta do rúry vylejeme asi 3 dcl vody na spodný horúci plech, aby sme vytvorili vlhké prostredie, ktoré bezlepkový chlieb vyžaduje. Ak máte parnú rúru, je to super. Môžete si rôzne nastavovať percentá vlhkosti a tak zistiť, kedy je chlebič najchutnejší.

Ak by ste to chceli naživo vidieť, dávam do pozornosti mojej kurzy kváskového pečenia, čisto bezlepkový kurz zvykne bývať raz mesačne v Dobropriestore u Dobrožrútov. U Dobrožrútov si môžete aj bezlepkový chlebič objednať, je najlepší na svete! Lebo je pečený s láskou.

*foto Denisa Potičná a styling Zuzana Haláková*

# UŽ STE NIEKEDY PIEKLI S BEZLEPKOVÝM KVÁSKOM?

Nie je to vôbec zložité a navyše  
sú výrobky veľmi chutné  
a zdravé.



V knihe **KVÁSOK** nájdete množstvo užitočných tipov, triky, postupy krok za krokom a samozrejme recepty.

**BEZLEPKOVÉ - slané aj sladké !**



# MÚKA

BEZ LEPKU A V POHODLÍ DOMOVA

## Náhrady obilnej múky

Výpadok obilnej múky musia ľudia s intoleranciou na lepok nahrádzať múkou pripravenou z ryže, kukurice, pohánky, zemiakov alebo strukovín.

Odteraz si už kvôli bezlepkovej múke ale netreba plánovať týždenné nákupy vopred podľa supermarketov, v ktorých majú bezlepkový kútik, pretože je možné ju pohodlne pripraviť doma.



## Univerzálny pomocník

Mixér SM3050 je špeciálne prispôsobený tak, aby zvládol aj silnú záťaž akou je sekanie rôznych zŕn, orechov, strukovín a podobne.

Okrem múky zvládne pripraviť smoothie, polievky, zmrzlinu aj sekať ľad a stane sa tak univerzálnym pomocníkom v domácnosti.



GLUTEN FREE  
- QUALITY GUARANTEE -  
**CELI  
DAY**

# KAŽDÝ DEŇ JE CELI DAY

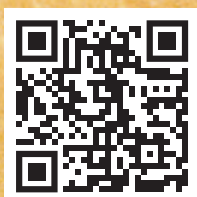
Vyskúšajte naše  
zmesi na pečenie



[WWW.CELIDAY.SK](http://WWW.CELIDAY.SK)



- Bez pridaného glutamanu
- Bez konzervantov





# MioMat

váš hrnček var

Varí za vás  
bez múky a mlieka

- krémové polievky
- raňajkové kaše
- rastlinné mlieka
- zdravé smoothies

Vhodné pre  
celiatikov

Vložte ingrediencie a stlačte gombík.

MioMat navarí za vás viac ako 300 receptov, aj v RAW kvalite.  
Nechajte sa inšpirovať a objednajte na [www.miomat.sk](http://www.miomat.sk)

 /miomatsk

 /miomatsk



Zľava

**10 Eur**  
na MioMat s receptárom

Kód: **bezlepku2018**

Platí do 31.12.2018 na [www.miomat.sk](http://www.miomat.sk)  
Zľava sa nekombinuje s inými zľavami.



# McCain podporuje dobré chvíle aj tie bez gluténu

Dobré momenty sú ako hranolčky, budete si ich chcieť užívať a zdieľať so všetkými, ktorých milujete.

Hranolčky McCain sú nielen lahodne chrumkavé, ale tiež plné nápadov. Môžete si byť istý, že obaly s logom McCain Vám zaručia nielen najvyššiu kalitu výrobku, ale tiež množstvo príležitostí zdieľať krásne okamžiky s rodinou a priateľmi. Tajomstvo výrobkov McCain sa skrýva v prírodných surovinách najvyššej kvality: starostlivo vybraných zemiakov, predsmážených v slnečnicovom oleji.

**Studená uhorková polievka s rukolovým pestom, s pečenou reďkovkou a so zemiačkami McCain Country Potatoes Original**

## ZLOŽENIE:

### Studená polievka:

- hustý jogurt (gréckeho typu)
- kefír (cmar)
- zelená uhorka
- cesnak
- kôpor
- mäta
- soľ a korenie

### Pesto:

- rukola
- repkový olej
- soľ a korenie pre ochutenie

### Pečené reďkovky:

- reďkovky
- javorový sirup

- citrónová kôra
- soľ a korenie
- čerstvá šalvia

**Zemiačky  
McCain Country  
Potatoes Original**

## Príprava:

Do hlbkej nádoby nalejeme jogurt a kefír (cmar). Ošúpeme uhorku a nakrájame ju na strúhadle so širokými okami. Cesnak pretlačíme pomocou lisu na cesnak, kôpor a mäta pokrájame na drobno. Ak máme všetko pripravené, tak to zmiešame spolu s jogurtom a kefirom (cmarom), dochutíme soľou a korením. Prípadne môžeme pridať citrónovú šťavu, alebo kôrku z citróna. Rukolu, repkový olej, soľ a korenie zmixujeme, až sa vytvorí hladké pesto. Reďkovky dôkladne umyjeme a prekrojíme na polovicu. Následne ich rozložíme na panvici, podlejeme javorovým sirupom a karamelizujeme. Smažíme ich do chvíle, kým nesčervenajú. Zemiačky Country Potatoes McCain pečieme 20-25 minút pri teplote 220 stupňov. Nalejte studenú polievku do misiek, polejte rukolovým pestom, pridajte niekoľko zemiačkov McCain a ozdobte pečenými reďkovkami.

# Dobrá chuť!





Tradičná rodinná firma  
Z VALAŠSKA

Viktorie  
92% mäsa

Amálka  
92% mäsa

Božská  
94% mäsa

Rytierska  
92% mäsa

Krásno  
92% mäsa

Vidiecka  
98% mäsa



**Šunky najvyššej kvality**

♡ vysoký obsah bielkovín ♡ vysoký obsah mäsa ♡ bez lepku  
♡ bez prídavku škrobu ♡ bez pridaného glutamanu



ŽITE krásne 

krasno.cz



# Bezgluténový bravčový rezeň

## Ingrediencie

- 1 vajíčko
- 2 šálky podrvených cereálií Nestlé® CORN FLAKES
- 50 g strúhaného syra Parmezán
- 1/2 čajovej lyžičky soli (2 g)
- 450 g bravčovej panenky, nakrájanej na tenké plátky (5 mm plátky)
- 3 polievkové lyžice olivového oleja (45 ml)
- Kúsky citróna



## Postup

- 1) V malej miske vyšľaháme vajíčko. V druhej miske zmiešame podrvené Corn Flakes cereálie, syr a soľ. Plátky mäsa namočíme do vajička a obalíme v pripravenej strúhanke.
- 2) Na nepriľnavej panvici s priemerom 30 cm zohrejeme olej na strednú teplotu. Plátky mäsa postupne vyprážame 6 až 8 minút z každej strany, kým nezhnednú. Servírujeme s kúskami citróna.

# Bezgluténové Corn Flakes rybacie tacos

## Ingrediencie

- 500 g jemne podrvených cereálií Nestlé® CORN FLAKES
- 2 čajové lyžičky nastrúhanej citrónovej kôry (10 g)
- 2 vajíčka
- 450 g filetu z tresky
- 2 lyžice rastlinného oleja (30 ml)
- 8 kukuričných tortíl (15 cm)
- 1 stredne veľké avokádo
- 250 g nakrájaného hlávkového šalátu
- 1/2 čajovej lyžičky soli (2 g)
- 1 malý citrón, nakrájaný na štvrtiny
- Salsa (podľa chuti)



## Postup

- 1) V miske zmiešame jemne podrvené Corn Flakes cereálie, citrónovú kôru a soľ. V ďalšej miske vyšľaháme vajička. Rybu namočíme do vajičok a obalíme v pripravenej strúhanke.
- 2) Na nepriľnavej panvici s priemerom 30 cm zohrejeme olej na strednú teplotu. Rybu vyprážame na oleji 6 až 8 minút z každej strany, kým nie je mäkká. Nakrájame ju na malé kúsky.
- 3) Na panvici ohrejeme tortily. Naplníme ich rybou, roztláčeným avokádom a šalátom. Servírujeme s citrónom a salsou.

# Robíme všetko pre lepšie raňajky na každý deň!

Niektorí ľudia trpia neznášanlivosťou gluténu, iní skrátka uprednostňujú bezlepkový životný štýl. Nezáleží na tom, do ktorej skupiny patríte - kukuričné lupienky NESTLÉ CORN FLAKES vám ponúkajú chutný štart do nového dňa, bez gluténu.

**NESTLÉ CORN FLAKES sú chrumkavé lupienky, ktoré teraz prichádzajú v novom šate a s upravenou receptúrou!**

Nájdete ich v troch príchuťach. V čokoládovej alebo medovo-arašidovej príchuťi či vo verzii bez príchuťi. Je to skvelý spôsob, ako uspokojiť svoje chuťové bunky a zároveň sa vyhnúť gluténu.



## Dôležité živiny v každej miske

Raňajkové cereálie bez gluténu obsahujú 5 vitamínov vrátane kyseliny listovej, minerálne látky a majú lahodnú chuť. Stačí si len vybrať.

## Bezlepkové raňajky nemusia byť nuda

Okrem klasickej raňajkovej misky cereálií s mliekom či jogurtom môžete vyskúšať aj niektoré z našich receptov, ktoré sú chutné a zároveň jednoduché na prípravu! Všetky recepty nájdete na stránke [www.nestle-cereals.com/sk/sk/recepty-tipy](http://www.nestle-cereals.com/sk/sk/recepty-tipy).

## Európska licencia na používanie symbolu prečiarknutej pšenice

Na každom balení cereálií NESTLÉ CORN FLAKES nájdete symbol prečiarknutej pšenice, ktorý garantuje bezpečný produkt pre ľudí trpiacich celiakiou alebo dodržiavajúcich bezlepkovú diétu.



# BERNARD BEZLEPKOVÝ LEŽIAK



  
**BERNARD**  
*Pivo*

**TATRAPEKO, a.s.**

**BEZLEPKOVÉ NOVINKY  
V NAŠEJ PONUKE**



**TATRAPEKO, a.s.**

TATRAPEKO a.s., Liptovský Mikuláš vyrába pekárske, cukrárenské a cestovinárske výrobky už s dlhoročnou tradíciou...

1. mája 1919/107, 031 01 Liptovský Mikuláš

TEL: 044/522 23 60

FAX: 044/430 37 44

[exphradok@lippek.sk](mailto:exphradok@lippek.sk)

[www.tatrapeko.sk](http://www.tatrapeko.sk)



recepty



# Della Casa

## Lis na zdravé tyčinky

V domácich tyčinkách žiadne chemikálie, farbivá či spojivá nenájdete, všetky ingrediencie budete mať pod kontrolou vy! Tyčinky si môžete pripraviť lisované alebo pečené, cereálne, RAW či bez lepku. Kombinácia orieškov, kokosu, semienok, sušeného ovocia, medu, vaše fantázie sú nekonečné. Pokiaľ nemáte na vlastné experimenty čas, nevadí, recepty samozrejme prikladáme. Hotové tyčinky ľahko uskladníte a preniesiete v priložených vreckách.

**tescoma**®

**PREDAJNÉ CENTRÁ TESCOMA:** BRATISLAVA, Polus City Center, Vajnorská 100 / BRATISLAVA, OC Bory Mall, Lamač 6780 / BRATISLAVA, OC Retro, Nevädzova 6 / BRATISLAVA, OC Danubia, Panónska cesta 16 / BRATISLAVA, Obchodná ulica 74 / BRATISLAVA, Shopping Palace Zlaté Plesky, Cesta na Senec 2/A / BANSKÁ BYSTRICA, Europa Shopping Center, Na Troskách 25 / DUNAJSKÁ LUŽNÁ, Coop Center, Orechová 60 / DUNAJSKÁ STREDA, ZOC MAX, Galantská cesta / KOŠICE, Aupark Shopping Center, Námestie osloboditeľov 3377 / KOŠICE, OC Galéria Shopping, Toryská ul. č. 5 / LEVICE, OC Dituria, Sv. Michala 5 / LIPTOVSKÝ MIKULÁŠ, OD PRIOR, Štúrova 1968 / LUČENEC, OC Galéria, Námestie republiky 5994/32 / MICHALOVCE, OC ZEMPLÍN, Andreja Sládkoviča 5 / NITRA, Galéria Mlyny, Štefánikova trieda 61 / NITRA, OC Centro Nitra, Akademická 1/A / NOVÉ ZÁMKY, AQUARIO Shopping Center, Nitrianska cesta 111/A / PIEŠŤANY, Nitrianska 20 - vedľa Auparku / POPRAD, OC FORUM, Námestie Svätého Egídia 3290/124 / PREŠOV, ZOC MAX, Vihorlatská 2A / PRIEVIDZA, OD PRIOR, Námestie Slobody 1 / PÚCHOV, Moravská ul. 1883 / ŠALA, Budovateľská 38 / TREŇČÍN, OC Laugaricio, Belá 7271 / TREŇČÍN, Štúrovo námestie 3 / TRNAVA, City Arena, Kollárová 20 / TRNAVA, TMT, Nová ulica 6/A (Carrefour) / TRNAVA, Františkánska 24 / ŽIAR NAD HRONOM, OD PRIOR, SNP 108 / ŽILINA, Aupark Shopping Center, Veľká okružná 59A / ŽILINA, OC DUBĚŇ, Vysokoškolských 52

# NEPEČENÉ TYČINKY

## Príprava zmesi

Všetky suroviny uvedené v receptoch rozmixujte nahrubo a pripravte hrubšiu lepivú zmes.

## Lisovanie tyčíniek

Zmes rozdeľte na 6 rovnakých častí. Silikónové formičky vložte do vaničiek a naplňte ich tesne pod okraj pripravenou zmesou (1). Formičky vo vaničkách položte na seba a uzavrite viečkom (2). Oba pružné uzávery nasadte do zárezov vo viečku (3) a dajte na najmenej hodinu stuhnúť do chladničky (4).

## Dobry tip

Čím dlhšie bude lis s tyčinkami v chladničke, tým lepšie bude tyčinka držať tvar. Lis rozložte, silikónové formičky vyberte z plastových vaničiek a ľahkým zatlačením na pružné dno tyčinky z formičiek opatrne vyklopte (5).



## Orechové s datľami a medom

120 g lúpaných mandlí, 120 g vlašských orechov, 120 g sušených datlí, lyžica medu, lyžička mletej škorice. Dobry tip: Na zvýraznenie chuti odporúčame orešky vopred nasucho krátko opražiť na panvici.



## Ovocné s kešu orieškami

120 g kešu orieškov bez soli, 120g sušených lesných plodov (brusnice, čučoriedky a pod.), 120 g sušených datlí, strúhaná kôra z 1 citróna



## Kávové s datľami

120 g sušených datlí, 110 g kešu orieškov, 110 g lúpaných mandlí, 10 g praženej zrnkovej kávy, lyžica vody. Dobry tip: Pokiaľ je zmes príliš hustá a drobivá, pridajte trochu vody.

# PEČENÉ TYČINKY

## Príprava zmesi

Všetky suché suroviny uvedené v receptoch posekajte nahrubo, potom pridajte tekuté ingrediencie (kokosové mlieko, rozpustené maslo, med) a pripravte hrubšiu lepivú zmes.

## Pečenie tyčíniek

Zmes rozdeľte na 6 rovnakých častí, silikónové formičky naplňte tesne pod okraj a dobre utlačte (1). Formičky bez plastových vaničiek vložte do predhriatej rúry a pečte 20–25 minút pri 180 °C (2). Upečené tyčinky nechajte vychladnúť a ľahkým zatlačením na pružné dno ich z formičiek opatrne vyklopte (3).

## Dobry tip

Upečené tyčinky polejte rozpustenou čokoládou.



## Fitness s kokosom

100 g pšenových vločiek, 100 ml kokosového mlieka, 30 g kešu orieškov, 30 g vlašských orechov, 20 g strúhaného kokosu, 64 g proteínového vanilkového prášku, lyžička škorice



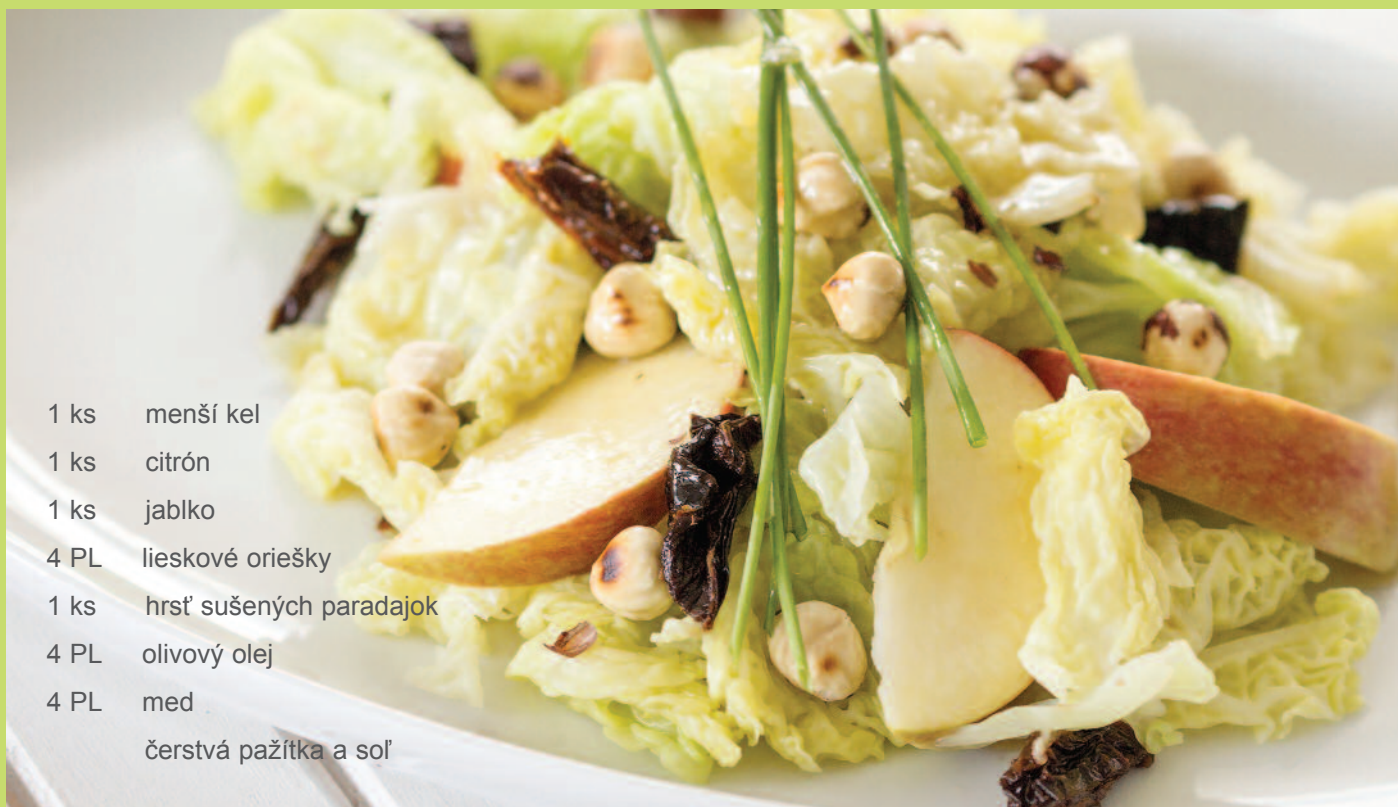
## FlapJack s medom

80 g pšenových vločiek, 80 g rozpusteného masla, 80 g sušených datlí a sliviek, 60 g medu, 50 g nesolených mandlí, 10 g strúhaného kokosu

**tescoma**®

Kel je nielen menej populárnym bratom kapusty, ale aj jeho použitie nebýva veľmi pestré. Šalát z kapusty má priam desiatky všeobecne známych verzií, ale kel akoby bol mimo hru. Skvelo chutí aj surový, avšak jeho aromatickosť a sýtejšia chuť, ktorá ho tak odlišuje od kapusty, ešte viac vynikne ak ho tepelne upravíme. Vytvára skvelú prílohu k hlavnému jedlu.

# varený kelový šalát



- 1 ks menší kel
- 1 ks citrón
- 1 ks jablko
- 4 PL lieskové oriešky
- 1 ks hrst' sušených paradajok
- 4 PL olivový olej
- 4 PL med
- čerstvá pažitka a soľ

Vo väčšom hrnci privedieme do varu vodu so soľou (1 ČL) a šťavou z polovice citróna. Zároveň si pripravíme veľkú nádobu s ľadom, ktorý zalejeme studenou vodou. Kel rozpolíme, zbavíme stredovej časti a rozobraté listy vhodíme na 90 sekúnd do vriacej vody. Ihneď ich premiestnime do nádoby s ľadom, vychladíme a potom osušíme. Na menšej panvici nasucho opražíme do zhnednutia lieskové oriešky a necháme ich vychladnúť. Sušené paradajky vložíme do šálky, zalejeme vriacou vodou. Necháme asi 10 minút postáť, potom scedíme a posekáme. Vychladnutý kel pokrájame na hrubšie rezance, takisto aj jablko a zalejeme ich zmesou citrónovej šťavy, olivového oleja a medu. Nakoniec pridáme sušené paradajky a až na záver aj pažitku a opečené oriešky.

**martin pyco rausch moje jedlo 2**

[www.facebook.com/mrpyco](http://www.facebook.com/mrpyco) [www.instagram.com/mrpyco](http://www.instagram.com/mrpyco)

# Leto plné zábavy



18+

LEN PRE OSOBY STARŠIE AKO 18 ROKOV  
[www.promileinfo.sk](http://www.promileinfo.sk)





# RIZIKOVÁ KOZMETIKA PRI BEZLEPKOVEJ DIÉTE

## Zložky obilnín nebezpečné pre celiatických pacientov

Ako je známe, podstatou celiakálnej choroby je neznášanlivosť určitých zložiek lepku (gluténu) z obilných zŕn. Glutén je vo vode nerozpustný a je zložený z gliadínu (40 až 50 %), glutenínu (34 až 42 %), iných bielkovín (4 %), ďalej z tukov (3 %), cukrov (2 %) a škrobu (6 %). Najviac zastúpenými zložkami pšeničného gluténu sú glutenín a gliadín. Glutenín je v alkohole nerozpustná elastická a ťahavá zložka. Gliadín je v alkohole rozpustný. Jeho hlavnými zložkami sú aminokyseliny prolín a glutamín, súhrnne nazývané prolamíny. Gliadín nie je elastický, ale pri vysychaní tvrdne na priezračnú pevnú hmotu. Tieto vlastnosti lepku sa niekedy využívajú i v kozmetickom priemysle pri vytváraní štruktúry výrobkov a zvyšovaní ich viskozity.

V skutočnosti pravý gliadín obsahujú len rôzne odrody pšenice (*Triticum vulgare* a iné). V jačmeni obyčajnom (*Hordeum vulgare*) sa nachádza podobný cereálny prolamín hordeín a v raži siatej - žite (*Secale cereale*) prolamín sekalín, ktoré sú pre celiatkov taktiež potenciálne toxické. Cereálny prolamín ovsia siateho (*Avena sativa*) je avenín. Udáva sa, že malé množstvo avenínu nie je pre gluténsenzitívnych ľudí škodlivé. Pre 95 % celiatkov je príjem 50 g ovsia denne na bezpečnej úrovni a bez dopadu na zdravotný stav. Keďže však ovos zväčša býva neidentifikovateľne znečistený jačmeňom, celiatici by ho v strave mali používať opatrne. Ale ak producent ovsia a výrobkov z neho potvrdí, že bol pestovaný a spracovaný na tzv. čistých strojoch a neprišiel do kontaktu s inými lepkovými obilninami, ovos je pre celiatkov bezpečný.

## Kožné prejavy

Okrem rôznych zdravotných problémov celiakia u mnohých pacientov spôsobuje aj kozmetické problémy – suchú kožu, mäkké a lámavé nechty. U niektorých neznášanlivosť lepku v tenkom čreve podnecuje aj tvorbu protilátok IgA proti eidermálnej transglutamináze. Dôsledkom je autoimúnne subepidermálne ochorenie – dermatitis

EAU THERMALE  
**Avène**  
upokojenie z prírody

## Slničná ochrana

Chráňte tak, ako milujete.

Solárna starostlivosť **Eau Thermale Avène** obsahuje minimálne množstvo fotoprotekčných filtrov zaisťujúcich preukázanú účinnosť, optimálnu znášateľnosť a minimálny dopad na životné prostredie.

EXKLUZÍVNA SUNSITIVE® PROTECTION KOMBINUJE:

- Patentovaný, fotostabilný systém fotoprotekčných filtrov\*:
- Unikátna kombinácia antioxidantných látok:
- Termálna voda Avène:

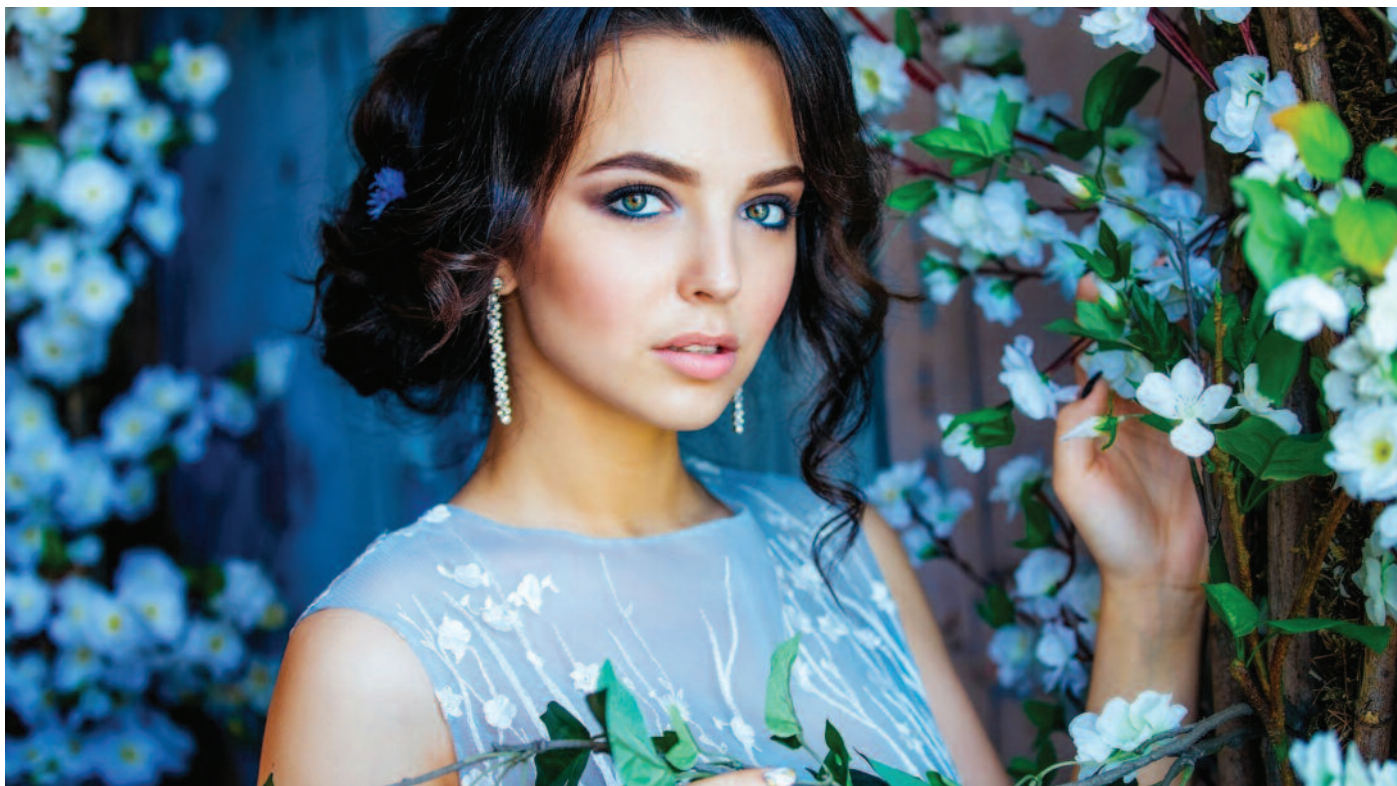


SKIN PROTECT  
OCEAN RESPECT

Nový ekologicky šetrný prístup

NOVÝ  
NUDE SKIN  
feel





herpetiformis Duhring. Začína sa obyčajne malými úporne svrbivými papulami, ktoré prechádzajú do pálivých skupinových vezikúl podobných herpetickým eflorescenciám (zjednodušene: herpesu). Lokalizujú sa hlavne na lakťoch, kolenách, ramenách, ale aj na chrbte či hlave. Môžu sa vyskytovať len na jednom mieste, častejšie sa však vyskytujú na viacerých miestach tela. Tento stav je dôsledkom usadenín protilátok IgA pod pokožkou. Vyčistenie usadenín po započatí bezgluténovej diéty trvá veľmi dlho. V niektorých prípadoch aj rok. Tieto kožné prejavy rozhodne nie sú spôsobené topickým (povrchovým) účinkom gluténu na koži.

Glutén sa nachádza v niektorých topických kozmetických prípravkoch na pleť, pokožku tela, vlasy a nechty. Kým nie sú výrobky tohoto druhu nejakou nehodou prehltnuté, nepredstavujú pre pacientov s ochorením na celiakiu riziko. Glutén, gliadín, hordeín a secalín nie sú schopné prestúpiť cez zdravú kožu do krvi a ich topické aplikácie sú pre celiatikov neškodné.

Potenciálne rizikové sú kozmetické výrobky na ústnu hygienu (zubné pasty, ústne vody, protiparadentózne a anti-septické gély), ako aj dekoratívne a ošetrojúce kozmetické prípravky na pery (rúže, kontúrovacie ceruzky, lesky, balzamy a pomády na pery). Z charakteru aplikácie je zrejmé, že malé množstvá týchto kozmetických výrobkov nechtiac prehltneme. Celiatickí pacienti preto nesmú používať výrobky, ktoré v svojom zložení obsahujú čo i jednu z potenciálne rizikových látok. Zloženie výrobkov je možné identifikovať z obalu alebo v prípade veľmi malých výrobkov, by malo byť dostupné v predajni. Napriek tomu, pri zavádzaní nových kozmetických výrobkov pre ústnu hygienu alebo na pery by mali byť celiatici opatrní a prvé dni aplikovať len minimálne množstvá prípravku. Kozmetickí výrobcovia finálnych výrobkov totiž zatiaľ nesledujú pôvod niektorých zložiek pre tieto výrobky. Takými sú napríklad sorbitol alebo lieh, ktoré sa vyrábajú z viacerých surovinových zdrojov, pričom jedny z nich môžu byť aj celiaticky rizikové obilniny. Kozmetickí výrobcovia taktiež nesledujú možnosť krížovej kontaminácie použitých zložiek celiaticky rizikovými obilninami počas ich výroby, skladovania alebo distribúcie. Zdá sa, že kozmetický priemysel má ešte veľké rezervy v podpore ľudí s celiakiou.

# LLREGENERATION

## SYSTEM VITALITY



### ÚČINNÁ PRÍRODNÁ KOZMETIKA

- ✓ S VÝŤAŽKAMI Z RASTLÍN Z CERTIFIKOVANÉHO ORGANICKÉHO PESTOVANIA
- ✓ VLASTNÁ MINERÁLNA VODA
- ✓ ÚČINNOSŤ POTVRDENÁ
- ✓ BEZ ŽIVOČÍŠNYCH VÝŤAŽKOV
- ✓ BEZ PARABÉNOV, PEG, MINERÁLNYCH DERIVÁTOV

Pletová línia LL REGENERATION System Vitality je určená pre ženy vo veku 30+/-, ktoré majú suchú až dehydrovanú pleť. Obsahuje patentovaný bioaktívny LL Biokomplex®, ktorý podporuje prirodzenú regeneráciu pleti, viditeľnú sviežosť a jemnosť. Podporuje obnovu buniek, spomaľuje starnutie, zlepšuje odolnosť a ochranný mechanizmus pleti, účinne hydratuje pleť a vyhladzuje vrásky. Vrásky sú viditeľne redukované už po 14 dňoch. Výsledkom je svieži, mladší vzhľad.

MADE IN BLACK FOREST  
EST. 1959



[www.annemarie.sk](http://www.annemarie.sk)

# ANNEMARIE BÖRLIND

NATURAL BEAUTY

# Bylinné dentálne produkty pre zuby a ďasná



## DETSKÁ ZUBNÁ PASTA

- + Zubná kefka v každom balení
- + Bez farbív, SLS a lepku
- + Bylinná starostlivosť od Zúbkovej víly



## BYLINNÁ ZUBNÁ PASTA

- + Bez zbytočnej chémie
- + Neobsahuje fluór, menthol ani lepok
- + Možné kombinovať s modernou homeopatickou liečbou



**HERBADENT®**  
Léčivé byliny od roku 1897

[www.herbadent.sk](http://www.herbadent.sk)

# Ako sa vyznať v zložení zubnej pasty?

Zložením potravín sa zaoberáme v dnešných dňoch čoraz viac, ale robíme to aj pri zubných pastách? Pritom pasty používame minimálne 2-krát denne a mnohokrát ani netušíme čo obsahujú. Cez sliznice ústnej dutiny sa mnohé látky dostávajú do nášho organizmu rýchlejšie, a preto by sme mali dobre zvážiť akú pastu použiť. Na ich obaloch – rovnako ako aj obaloch ostatných kozmetických produktov musí byť zobrazené zloženie produktu v medzinárodných názvoch a v poradí od najviac až po najmenej zastúpené látky.

MUDr. Michal Karas sa zameril na 5 základných súčastí, ktoré by z hľadiska účinku pacientov mali zaujímať najviac – **bylinný rozmer pasty, jej penivosť, dôležitosť fluóru, látky odstraňujúce zubný povlak a v poslednom rade aj rola príchute.**

## Je bylinná zubná pasta to isté ako herbal zubná pasta?

Ak preferujete bylinné zubné pasty, vyberte si tú, ktorá obsahuje **bylinné extrakty** (na obale označené ako ext., extract, herbal extract), nie iba silice (oil). Silice sú extrahované olejové látky, niekedy nazývané aj éterickým olejom. Rastliny si ich vytvárajú ako obranu proti škodcom. Do zubnej pasty sa však pridávajú v minimálnych množstvách, preto nemôžu byť pre ďasná dostatočne účinné. Extrakty sa pripravujú väčšinou tzv. **maceráciou** (vylúhovaním), vďaka čomu si každá z bylín udrží liečivé účinky pre zdravé ďasná, na potlačenie krvácania, mierneho zápalu či príznakov paradentózy.

## Je lepšia zubná pasta s fluórom alebo bez neho?

Mnoho zubných past obsahuje zlúčeniny fluóru, tzv. **fluoridy**, ktoré napomáhajú zubnej sklovine zaceliť drobné defekty, ktoré môžu značiť počiatkový zubný kaz. Pomáhajú tiež v boji proti zubnému povlaku. Fluorid sodný však môže pôsobiť dráždivo (používa sa tiež ako jed na krysy). Zubné pasty bez fluóru sa odporúčajú pri mnohých kožných problémoch alebo pri onkologickej liečbe.

## Musí zubná pasta veľmi peniť?

V zubných pastách sa používajú rôzne druhy penidiel, najčastejšie **sodium lauryl sulphate (SLS)**.

Je to chemický tenzid, lacné a veľmi účinné penidlo, ktoré sa používa do mnohých produktov pre osobnú hygienu. Ukázalo sa, že SLS môže u niektorých ľudí zvyšovať výskyt áft, preto sa im odporúča vyhýbať používaniu zubných past s obsahom tejto látky. **Prírodné penidlá môžu byť na báze mandlí** (napr. **sodium sweetalmondamphoacetate**), ktoré obsahujú zubné pasty **HERBADENT**. Zubná pasta síce menej pení, ale nedráždi ústne sliznice. Je preto vhodná aj pre najmenšie deti alebo pre pacientov po onkologickej liečbe.

## Ako zubná pasta odstraňuje zubný povlak?

Zubné pasty obsahujú zložku, ktorá pri správnej technike čistenia zubov napomáha odstrániť bakteriálny film na zubnej sklovine, ktorú ústna mikroflóra neustále vytvára. Hydratovaná silica je druh veľmi jemných abrazív pomocou ktorých aj pri nedokonalnej technike čistenia nedochádza k poškodeniu skloviny alebo iritácii ďásien.

## Akú úlohu zohrávajú príchute napr. mentolová?

**Mentol** do zubných past výrobcu radi pridávajú práve kvôli jej chuti a schopnosti osviežiť dych.

Bežnou súčasťou silice mäty priepornej je **terpen mentolu**. Pasty z mentolovou príchuťou a vôňou účinne osviežia dych a tiež čiastočne pôsobia aj dezinfekčne. Avšak počas liečby homeopatikami je potrebné sa im radšej vyhnúť. Silné aromatické látky môžu účinky lieku znižovať. Ľudia ktorí preferujú pasty s príchuťou môžu siahnuť napríklad po ženšene.

HERBADENT Homeo bylinná zubná pasta so ženšenom. Obsahuje prírodné penidlo na báze mandlí. Je vhodná pri čistení zubov počas liečby homeopatikami, pre malé deti ktoré často pastu prehltávajú a tiež pri precitlivosti, alergii na mentol a fluor. Lekári a lekárnici ju doporúčajú tiež tehotným a kojacim ženám, pacientom s kožnými problémami alebo ktorí podstupujú onkologickú liečbu.



**HERBADENT®**  
Léčivé byliny od roku 1897



# Celiakia

patrí k ochoreniam, pri ktorých hlavnú úlohu zohráva lepok (glutén). Je to zmes gliadínu a glutenínu, ktoré tvoria asi 80% bielkovín, obsiahnutých v pšeničnom zrne. Nachádzajú sa spolu so škrobom v niektorých obilninách (pšenica, jačmeň, raž).

**Definícia** - ide o autoimunitné ochorenie, charakterizované neznášanlivosťou gluténu, ktorá sa môže, ale nemusí prejavovať klinickými príznakmi, pozitívou protilátok proti tkanivovej transglutamináze, genetickou predispozíciou (pozitívou HLA DQ2 a/alebo DQ8) a typickým histologickým obrazom poškodenej sliznice tenkého čreva.

**Alergia na pšenicu** je charakterizovaná prítomnosťou špecifických IgE protilátok proti pšenici a raži a sprievodnými alergickými prejavmi, bez dôkazu protilátok proti transglutamináze, bez typického histologického obrazu biotickej vzorky z tenkého čreva.

**Neceliakálna gluténová senzitivita (NCGS)** je intolerancia lepku, avšak bez typických prejavov celiakie alebo alergie na lepok, s negatívnymi protilátkami proti

tkanivovej transglutamináze (anti-TTG) alebo príznakmi alergie na lepok a normálnym alebo nešpecifickým histologickým obrazom biopsie tenkého čreva.

## Formy celiakie

### Manifestná celiakia s typickými príznakmi

má pozitívne protilátky, pozitívnu biopsiu a pozitívne genetické testy.

### Manifestná celiakia s netypickými príznakmi

je prevádzaná netypickými príznakmi (väčšinou extraintestinálnymi)

### Tichá celiakia

má pozitívne protilátky, genetické vyšetrenie, pozitívnu biopsiu, ale pacient je bez akýchkoľvek príznakov celiakie.



**Skrytá celiakia** nemá zjavné príznaky, ani pozitívnu biopsiu, ale sú pozitívne genetické testy a špecifické protilátky (anti-TTG, AGA, AEmA).

**Potenciálna celiakia** klinické príznaky môže a nemusí mať, biopsia môže byť normálna (pri zvýšenej intraepiteliálnej lymfocytóze) avšak pacient trpí na chorobu, asociovanú s celiakiou.

#### **Klinický obraz**

celiakie je často rôznorodý. Jej príznaky možno rozdeliť na gastrointestinálne (prejavujúce sa na tráviacich orgánoch) a extraintestinálne (príznaky mimo tráviaceho traktu). Prvé príznaky celiakie sa môžu prejavíť o niekoľko mesiacov po tom, kedy dieťa začína prijímať aj inú stravu, ako materské mlieko, teda spravidla po šiestom mesiaci života. Častými, ale nie typickými prejavmi celiakie v detskom veku sú neprospevanie, slabý alebo žiadny váhový prírastok za určité obdobie, brušné príznaky (nafukovanie, hnačka alebo zápcha) dlhodobý nepokoj, či podráždenosť. V adolescentnom veku môže byť jediným príznakom oneskorená puberta. Fyzikálne príznaky v detskom veku sú netypické (bledosť slizníc, suchosť kože, spomalená motorika, nezáujem o okolie, spavosť) nepozornému oku často uniknú, pretože nemusia byť prítomné vôbec. V laboratórnom obraze môže byť prítomná málokrvnosť, deficit železa, vitamínov D a K, stopových prvkov, imunodeficit IgA, pozitívne protilátky proti tkanivovej transglutamináze (anti-TTG).

Celiakia je bez príznakov dovtedy, kým sa nespustí imunitná reakcia na lepok u geneticky predisponovaného jedinca. Táto situácia nastane po konzumácii lepku.

Nemusí sa to stať po jeho prvej konzumácii, ale až po čase, napr. vtedy, ak dôjde o oslabenie imunitného systému, napr. stresom, inou ťažkou chorobou a pod. Preto niektorí jedinci, ktorí majú vrodenú predispozíciu na celiakiu, prežijú bez jej prejavov alebo len s minimálnymi príznakmi, ktoré si nevšimne ani pacient, ani jeho lekár, až do dospelosti.

Celiakia sa často maskuje za príznakmi iných, často aj netypických ochorení, ale nemusí mať vôbec žiadne príznaky. Dospelý pacient sa môže sťažovať na príznaky z oblasti tráviaceho systému - pocit sťaženého trávenia, nafukovanie najmä po múčnych jedlách, netypické brušné prejavy, hnačka alebo zápcha, prelievanie v črevách, migrujúce bolesti brucha a pod. Neskúsený alebo nepozorný lekár často tieto príznaky pripisuje, zvlášť u mladých a stresu vystavených pacientov, syndrómu dráždivého čreva alebo funkčnej žalúdočnej dyspepsii. Celiakia sa môže skrývať aj za dlhodobou neúspešne liečenou „hepatopatiou“, ale môže sprevádzať aj chronické zápalové črevné ochorenia (ulceróznu kolitídu alebo Crohnovu chorobu), či autoimunitnú pankreatitídu. Extraintestinálnym príznakom treba venovať pozornosť najmä vtedy, ak sa nedajú zaradiť k príslušným systémovým ochoreniam alebo ak sa po štandardnej liečbe, nasadenej špecialistom z daného odboru, tieto príznaky ochorenia nezlepšujú. Zvláštnym prípadom extraintestinálnej manifestácie celiakie je tzv. Dühringova herpetiformná dermatitída. Ak je dokázaná aj biopsicky, pacient má patričný klinický obraz, diagnóza celiakie sa považuje aj bez biopsie z dvanástnika, za vysoko pravdepodobnú. Protilátky proti tkanivovej transglutamináze nemusia byť vždy pozitívne. Ak pacient súhlasí, biopsiu





z dvanástnika je vhodné doplniť, avšak asi u 5% pacientov s touto dermatitídou môže byť negatívna.

### Diagnostika

celiakie je často náročná a nezriedka trvá aj roky. Dôvodov je viacero. Okrem vyššie uvedených je problém aj v tom, že sa na ňu nemyslí a príznaky z jednotlivých orgánových systémov nemá kto integrovať, takže unikajú pozornosti vyšetrujúcich lekárov. Tým integrujúcim článkom by mal byť práve všeobecný lekár, ktorý vidí pacienta najčastejšie. Diagnostika celiakie sa skladá z troch zložiek – klinického obrazu, laboratórnych testov a histologického obrazu.

*Laboratórne testy* rozdeľujeme na nešpecifické a špecifické. K nešpecifickým patria krvný obraz, hladina kyseliny listovej a vitamínu B12, tzv. hepatálne testy (AST, ALT, GMT, ALP), hladina železa, minerálov (Ca, P, Mg) a vitamínov (A, D, E, K). Tieto môžu byť pri celiakii aj v norme, ale pomerne často býva prítomná málokrvnosť z nedostatku železa alebo vitamínu B12. Nevysvetliteľne zvýšené pečeňové testy bez zjavnej príčiny môžu poukazovať na skrytú resp. doteraz neliečenú celiakiu. Špecifické laboratórne testy patria medzi tzv. autoprotilátky. **Najspoľahlivejším a najviac používaným krvným testom sú protilátky proti tkanivovej transglutamináze (anti-TTG).**

Vhodné je vyšetřovať aj hladinu IgA, ktorého deficit je pri celiakii častý.

*Histologické vyšetřenie* je súčasťou endoskopického vyšetřenia dvanástnika. Biopsia sa odoberá zo zostupnej časti dvanástnika. Postihnutie sliznice tenkého čreva sa

vyjadruje tzv. Marshovou klasifikáciou, ktorá predstavuje stupne zápalového postihnutia, resp. subtotálnej až totálnej atrofie sliznice tenkého čreva. Tieto histologické zmeny sú pre celiakiu typické, ale nie špecifické. Inými slovami, **Marshova klasifikácia histologického obrazu bioptickéj vzorky stupňom III. neznamena automaticky celiakiu.** Pri takomto výsledku treba vylúčiť aj ďalšie jej príčiny, napr. chronickú gastritídu prepylorického antra, zapríčinenú *Helicobacterom pylori*, nešpecifické črevné zápaly a celý rad iných chorôb.

*Genetické vyšetřenie* sa vykonáva len pri pochybnostiach, ak pacient má príznaky celiakie, ale negatívne protilátky (anti-TTG) a pozitívnu alebo pre celiakiu nie celkom typickú biopsiu (napr. Marsh I-II).

**Genetické vyšetřenie však vyslovuje len predispozíciu na celiakiu a nie istú diagnózu celiakie.**

**Negatívne genetické vyšetřenie celiakii na 99,9% vylučuje.**

**Diagnostika celiakie musí byť komplexná.** Na jej stanovenie samotný klinický obraz bez pozitívnych laboratórnych testov a/alebo pozitívneho histologického obrazu nestačí. Nejasné a klinicky nevyhranené prípady môžu predstavovať tichú, skrytú alebo potencionálnu celiakiu. Takýchto pacientov je potrebné dispenzarizovať u gastroenterológa a venovať im zvýšenú pozornosť aj v ambulancii všeobecného lekára.

**Diagnostika celiakie v detskom veku.** Na Slovensku je aj v detskom a adolescentnom veku na stanovenie diagnózy celiakie potrebná biopsia z dvanástnika. Pacient bez biopsie nemá nárok na predpis bezlepkových potravín.



Diagnózu musí vždy stanoviť detský gastroenterológ.

#### **Diferenciálna diagnostika**

je pomerne ťažká, pretože celiakia nemusí byť sprevádzaná poruchami výživy. Ak sú však prítomné, vylúčiť treba celý rad ochorení, ktoré k nim vedú. Z ochorení tráviaceho systému sú to najmä chronické nešpecifické črevné zápaly (ulcerózna kolitída a Crohnova choroba), ale aj chronické choroby pečene a pankreasu. Treba mať na pamäti, že mnoho ochorení je s celiakiou spojených. K nim patrí napr. diabetes mellitus (cukrovka) I. typu, teda pacienti závislí na inzulíne, autoimunitné choroby s postihnutím štítnej žľazy, pečene, pankreasu, Downov syndróm a iné. Pri celiakii môže ísť napr. o neurologické príznaky – ataxiu, epilepsii podobné záchvaty, psychiatrické príznaky – depresiu, poruchy nálady, neodôvodnený strach a pod. Mladá žena, ktorá má časté gynekologické zápaly a/alebo problém s otehotnením, prípadne opakované potraty, môže mať nepoznanú celiakiu. Pacient so zníženou funkciou štítnej žľazy, ktorý nereaguje na zvyšovanie dávok hormónov, môže mať nediagnostikovanú celiakiu. Po celiakii treba pátrať aj u každého pacienta s osteoporózou (rednutím kostí), zvlášť u mladých pacientov s častými zlomeninami.

#### **Refraktérna celiakia**

je taká diagnostikovaná celiakia, ktorá sa napriek bezlepkovej diéte nezlepšuje, u pacienta pretrvávajú klinické zmeny, pozitivita protilátok, resp. pozitivita histologického nálezu aj po polročnej prísnej bezlepkovej diéte.

#### **Komplikácie celiakie**

sa prejavujú najmä pri tichej, skrytej a potencionalnej celiakii, pretože títo pacienti často unikajú pozornosti

lekárov. Celiakia je považovaná za predstupeň rakoviny (prekancerózu). Pacienti s celiakiou majú zvýšené riziko výskytu nonHodgkinovho lymfómu, menej častá býva rakovina hltana, pažeráka alebo tenkého čreva. Zvlášť ohrození sú pacienti s refraktérnou celiakiou.

#### **Liečba**

celiakie spočíva v celoživotnej bezlepkovej diéte. Celiakia je často sprevádzaná laktózovou intoleranciou, preto je vhodné na začiatku bezlepkovej diéty vylúčiť aj mliečne výrobky. Pri bezlepkovej diéte treba vylúčiť všetky potraviny, vyrobené z obilnín, obsahujúcich lepok (pšenica, jačmeň, raž a ovos). Otázka konzumácie ovsa pri celiakii je stále otvorená, pretože môže byť kontaminovaný inými obilninami, čo je v priemyselne vyrábaných potravinách pravdepodobné.

Povolené sú výrobky z kukurice, ryža, zemiaky, sója, pšeno, pohánka, amarant, cirok, strukoviny, ovocie, zelenina, mäso, mlieko, či vajcia. Pozor si však treba dať na niektoré mäsové výrobky (salámy, klobásy), ktoré môžu obsahovať nielen múku, ale aj rôzne emulgátory s obsahom odlepkovaných škrobov, ktoré môžu u citlivých pacientov viesť k zhoršeniu stavu. Ženy by si mali dávať pozor na kozmetiku (napr. rúže) alebo niektoré antikoncepcné tabletky.

Celý článok, ktorý pripravil gastroenterológ MUDr. Jozef Klucho nájdete na

[www.gastroenterolog.com](http://www.gastroenterolog.com)



# Celiakia a diabetes mellitus 1. typu

Vzájomný vzťah medzi cukrovkou 1. typu a celiakiou je známy vyše 40 rokov. V odbornej literatúre sa po prvýkrát v roku 1962 popísali konkrétne prípady štyroch pacientov – všetci boli diabetici 1. typu na inzulíne a potvrdila sa u nich celiakia.

Výskyt celiakie, nazývanej aj gluténová enteropatia, je u diabetikov 1. typu podľa štatistických spracovaní z posledných rokov 10 - až 33 - násobne vyšší ako v bežnej populácii. Postihuje 5 až 7 % diabetikov 1. typu. Rozdielny výskyt v jednotlivých krajinách je pravdepodobne následkom rôznych environmentálnych vplyvov, typom vírusových infekcií, diétnych zvyklostí a genetických faktorov. Navyše sa ukazuje, že výskyt celiakie pri diabete 1. typu stúpa s dĺžkou trvania cukrovky.

## Autoimunitný charakter a genetický predpoklad

Diabetes mellitus 1. typu a celiakia patria do skupiny autoimunitných ochorení. Ide o choroby, pri ktorých imunitný systém organizmu produkuje protilátky (autoprotiľátky) proti vlastným orgánom, s ich následným poškodením. **Autoimunitné procesy môžu postihovať ktorékoľvek tkanivo alebo orgán.** Klinický obraz závisí od postihnuteho cieľového orgánu – **v prípade celiakie je to prevažne tenké črevo**, preto sa prejavuje hlavne tráviacimi ťažkosťami. **V prípade cukrovky 1. typu je**

**postihnutá podžalúdková žľaza**, jej B-bunky nie sú schopné tvoriť potrebné množstvo inzulínu a preto sa cukor získaný z potravy nedokáže využiť a hromadí sa v krvi.

Diagnostikovanie mnohých chorôb riadených imunitným systémom je možné pomocou sledovania hladiny protilátok. V prípade diabete sa najčastejšie vyšetrujú protilátky proti dekarboxyláze kyseliny glutámovej (GAD), ale aj protilátky proti Langerhansovým ostrovčekom (ICA), protilátky proti inzulínu (IAA), protilátky proti povrchu Langerhansových ostrovčekov (ICSA). Pri celiakii sa vyšetrujú antigliadínové (AGA), antioretikulárne (ARA) a endomyziálne (EmA) protilátky a v poslednom čase aj najšpecifickejšia tkanivová transglutamináza. Spoločné protilátky pre obidve choroby zatiaľ nie sú známe.

Spoločný výskyt týchto dvoch autoimunitných ochorení sa dáva do súvisu so spoločnou genetickou predispozíciou, ktorá je určená takzvaným HLA systémom lokalizovaným na krátkom ramienku 6. chromozómu.

# Celiakia sa rada lepí na diabetikov

Sú ako sestry, ktoré nikto nevolal na návštevu. Celiakia a diabetes 1. typu (vrodená cukrovka) majú podobný genetický základ, preto je výskyt celiakie u cukrovkárov výrazne vyšší ako u bežnej populácie.

Obe patria medzi autoimunitné ochorenia, čiže vznikajú dôsledkom porušenej funkcie imunitného systému. Spája ich aj spoločný základ liečby – úprava stravy. U celiatika v podobe bezlepkovej diéty, u diabetika racionálna strava s regulovaným príjmom sacharidov.

Celiakia sa prejaví asi u 10 % diabetikov a až 9 z 10 pacientov je bez klinických príznakov. Spozornieť treba aj v prípade, že sa hypoglykémia (nízka hladina cukru v krvi) objavuje častejšie, než inokedy. Tiež totiž môže ísť o jeden z príznakov celiakie. Diabetik však hypoglykémiu málokedy pripisuje inému ochoreniu, neznášanlivosť lepku tak uňho ostáva dlho skryté. Neliečená celiakia pritom môže diabetikom zhoršovať kompenzáciu cukrovky.

Situácia je pre takéhoto človeka komplikovaná, lebo vylúčenie lepku zo stravy má vplyv na cukrovku. Zatiaľ čo diabetik musí pri úprave stravy znížiť príjem jednoduchých cukrov a skôr má konzumovať zložené cukry (polysacharidy) vyvážené rozložené do viacerých jedál počas dňa, celiatik musí všetky zložené cukry obsahujúce lepok zo stravy vylúčiť.

Spoločný výskyt oboch diagnóz vplyva na priebeh každej z nich. Vylúčiť z diabetickej diéty lepok je na začiatku náročnejšie. Pacienti môžu mať spočiatku rozkolísané glykémie (hladinu cukru v krvi), preto je v tejto

fáze žiaduce úpravu diéty konzultovať s odborníkom. Diabetik s celiakiou musí znížený príjem vlákniny nahradiť zvýšeným príjmom zeleniny a v menšej miere aj ovocia. Príjem živočíšnych bielkovín a tukov je pri diabetickej i celiatickej diéte rovnaký – podľa zásad racionálnej výživy.

## DIALINKA – telefonické poradenstvo o cukrovke

Nájsť si svoju správnu cestu životom s týmito ochoreniami je náročné. Pacientom sa neustále vynárajú nové otázky, na ktoré potrebujú overené odpovede. Také nájdú prostredníctvom telefonického poradenstva na čísle **0850 850 888**.

DIALINKA je forma nemedicínskeho poradenstva, ktoré môžu využiť poistenci zdravotnej poisťovne Dôvera v prípade, ak trpia diabetom 1. i 2. typu, prediabetom alebo tehotenskou cukrovkou. Zavolať môžu aj blízki diabetika. Podmienkou je však, že diabetik, ktorý potrebuje radu, je poistencom Dôvery a má viac ako 18 rokov.

Dozvedieť sa o chorobe čo najviac, prijať ju a aktívne sa zapojiť do jej liečby, znamená zmierniť a oddialiť nástup vážnych komplikácií. Ani kombinácia celiakie a diabetu nemusí znamenať zníženie kvality života. Dôležité je len odhodlanie pacienta.

MÔŽEM  
OSLEPNÚŤ?

UŽ NESMIEM  
NIČ SLADKÉ?

VYLIEČIM SA?

DIALINKA  
0850 850 888

ZAVOLAŤ

## MAJTE CUKROVKU POD KONTROLOU!

TELEFONICKÉ PORADENSTVO PRE DIABETIKOV

 **DÖVERA POMÁHA**  
DIABETIKOM

## 0850 850 888

Poradenstvo je bezplatné, platí sa len cena hovoru.

## Klinický obraz diabetu 1. typu s celiakiou

Klinické prejavy celiakie diabetických pacientov sú podobné ako v prípade nediabetikov, ale treba myslieť na to, že v súčasnosti najmä u dospelých veľmi často chýbajú klasické príznaky – chudnutie, hnačkovité tukové stolice, slabosť. Bezpríznakoví pacienti sú diagnostikovaní neskôr, už keď sa symptómy prejavia.

Pri celiakii ide o poruchu trávenia a vstrebávania tenkým črevom všetkých dôležitých zložiek z potravy – bielkovín, tukov, cukrov, vitamínov a minerálnych látok. Ale porucha a nepravidelnosť vstrebávania cukrov (sacharidov) diabetikov priamo ovplyvňuje hladiny glykémii a vedie k labilité diabetu. Práve nedostatočná glykemická kontrola a časté hypoglykémie sú špecifickým príznakom celiakie medzi pacientmi s cukrovkou 1. typu. V dôsledku častých hypoglykémii je druhým hlavným príznakom aktívnej celiakie nutnosť neustále meniť dávky inzulínu, a to aj bez zníženého príjmu potravy a bez zvýšenej fyzickej aktivity.

## Liečba diabetu 1. typu s celiakiou

**Spočíva v strave a v podávaní inzulínu.** Diéta je striktné bezlepková a navyše treba regulovať obsah a zloženie sacharidov. Vytvoriť špeciálnu diétu pre pacientov s celiakiou a diabetom môže byť problematické.

**Na zostavenie diabetickej bezlepkovej stravy je zväčša potrebná spolupráca pacienta s nutričným odborníkom,** ktorý má prax v zostavovaní oboch diét. Úlohu zohráva aj ľudský faktor – zabezpečiť dodržiavanie bezlepkovej diéty pacientov s diabetom je zložitejšie ako v prípade ľudí, ktorí majú celiakiu iba ako samostatné ochorenie. Súvisí to aj so spoluprácou pacienta, ktorý sa musí vyrovnáť s dvoma chronickými ochoreniami, ktoré si vyžadujú špeciálnu dietetickú starostlivosť.

Kým pacientom s diabetom sa odporúča znížiť príjem jednoduchých cukrov a uprednostňovať zložené cukry vzhľadom na ich priaznivejší glykemický index, pre pacientov s celiakiou nie sú vhodné, lebo sú zväčša bohaté na glutén. Príjem živočíšnych bielkovín a tukov je v oboch diétach rovnaký, treba splniť zásady racionálnej výživy. Znížený príjem vlákniny pri znížení cereálnych výrobkov (napr. grahamové pečivo) sa musí nahradiť zvýšeným príjmom zeleniny a v menšej miere aj ovocia.

Z praktických skúseností vyplýva, že s dodržiavaním diétnych opatrení to majú ľahšie tí, ktorí majú lepšiu motiváciu. Ide o chorých s klinickými prejavmi celiakie. Spolupráca pacientov s ľahkými alebo žiadnymi symptómami je zložitejšia, zväčša sa bezgluténovej strave vyhýbajú.

## Metabolické parametre diabetu 1. typu po začatí liečby

**Po začatí bezlepkovej diéty sa vyrovnajú hladiny glykémii počas dňa a zlepšia sa metabolická kompenzácia,** čím poklesne výskyt mikrovaskulárnych a neurologických komplikácií. Liečbou celiakie sa pozitívne ovplyvňuje aj výskyt redších, hnačkovitých až vodnatých stolíc, ktoré sa zväčša dávajú do súvisu s diabetom.

Ak mal pacient tráviace ťažkosti, zlepšia sa obyčajne už po 2 až 3 týždňoch od začatia dodržiavania bezlepkovej diéty. Zlepšenie metabolickej kontroly diabetu po začatí bezlepkovej diéty však nenastáva bezprostredne, v priemere až po šiestich mesiacoch. To je minimálny čas potrebný na zotavenie črevnej sliznice a vytvorenie prostredia pre pravidelné a nerušené vstrebávanie cukrov.

## Dôležité vyšetrenia

Diagnostika celiakie u pacientov s diabetom 1. typu je dôležitá preto, aby sa predišlo metabolickej nevyrovnanosti diabetu a špecifickým mikrovaskulárnym a neurologickým komplikáciám na jednej strane a komplikáciám spojených s celiakiou na druhej strane.

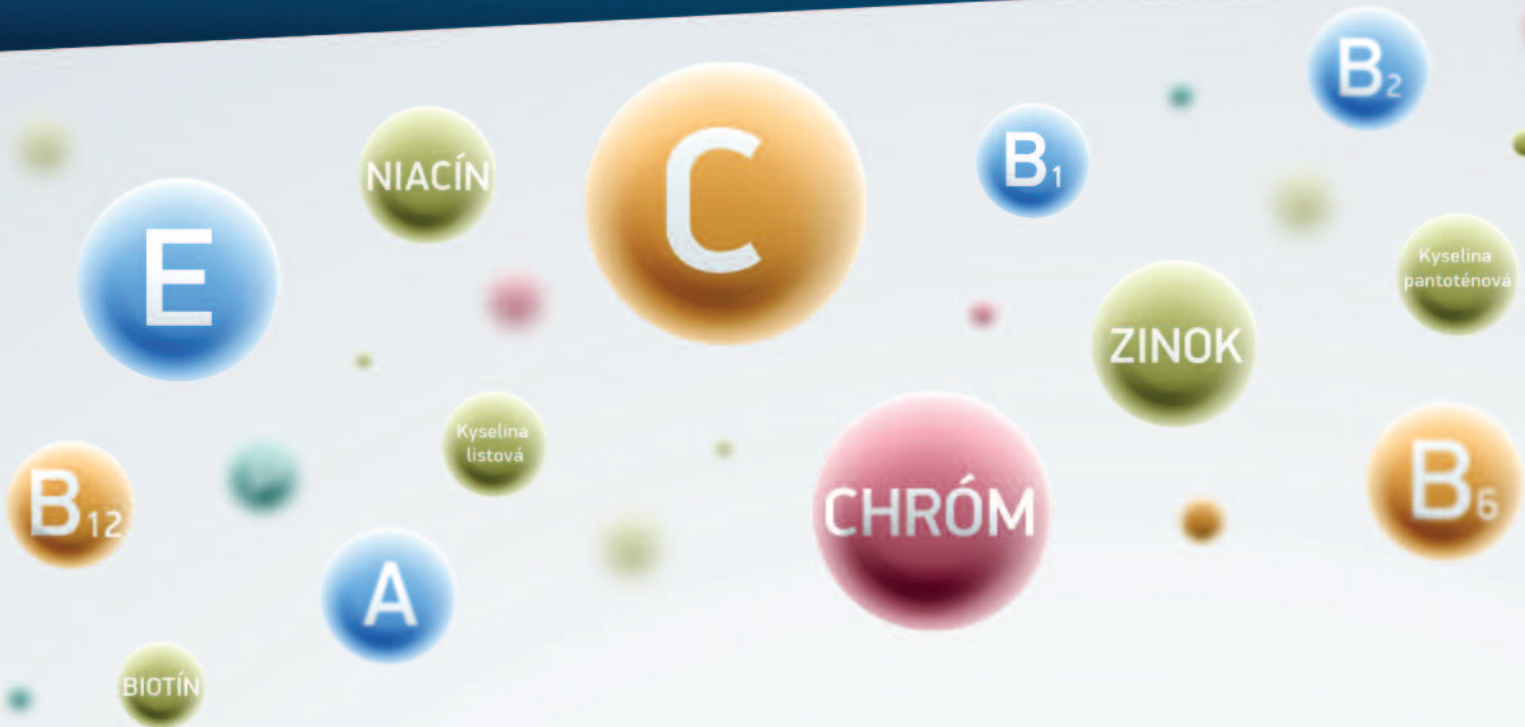
Celiakia býva príčinou diabetickej nevyrovnanosti a zlej metabolickej kontroly diabetikov 1. typu. **Dodržiavanie bezlepkovej diabetickej diéty je nevyhnutné.** Všetci pacienti s diabetom, ktorí majú epizódy hypoglykémii a musia znížiť dávky inzulínu, by mali absolvovať ďalšie vyšetrenie tráviaceho traktu, aby sa vylúčila celiakia. To, že človek nepociťuje typické prejavy a príznaky celiakie ešte neznamená, že celiakiu nemá.

## Prevenia nadovšetko

Na spoločný výskyt cukrovky 1. typu s inými ochoreniami, hlavne na autoimunitnom podklade, treba včas myslieť, pretože súčasný výskyt dvoch nezávislých chorôb môže ovplyvňovať klinické príznaky každej z nich, sťažovať diagnostiku, ovplyvňovať liečbu a prognózu ochorenia. V súčasnosti sa odporúča podrobiť všetkých pacientov s cukrovkou 1. typu skriningovému vyšetreniu protilátok z krvi na prípadnú celiakiu, niektorí odborníci dokonca odporúčajú sledovať aj prvostupňových príbuzných pacientov s diabetom 1. typu. Na druhej strane ale diabetici musia vedieť, že nie za každou labilitou hladín glykémii sa skrýva celiakia. Glykémie môžu ovplyvniť aj iné príčiny vyplývajúce zo samotného ochorenia, z iných sprievodných ťažkostí alebo aj zo subjektívnych dôvodov.

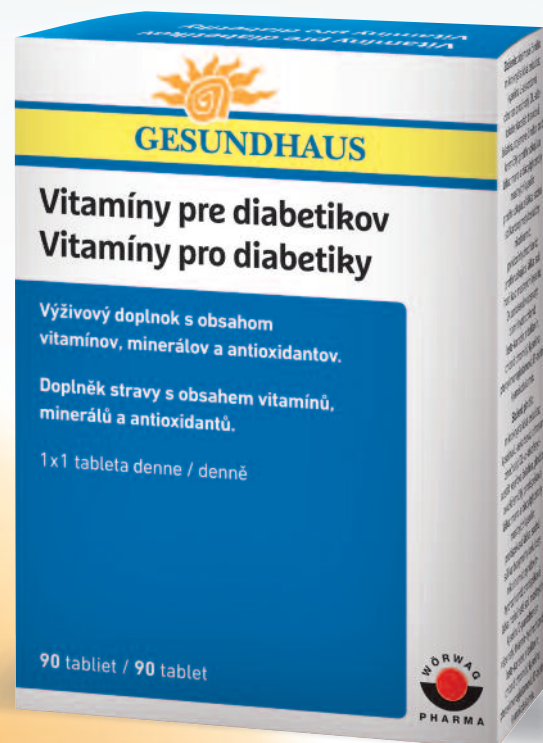
**Dvojmesačník Diabetik je najúspešnejší odborný časopis na slovenskom trhu venujúci sa diagnóze diabetes mellitus.**

# Viem, čo potrebujem



**1** tableta  
denne

- ▶ **Vitamín C, E** – antioxidanty, ktoré prispievajú k ochrane buniek pred oxidačným stresom
- ▶ Komplexná škála **vitamínov skupiny B**
- ▶ **Zinok** – pre správnu funkciu imunitného systému
- ▶ **Chróm** – potrebný pre správne udržanie normálnej hladiny glukózy v krvi
- ▶ **Neobsahuje glutén**
- ▶ Balenie: **30 a 90 tablet**



Výživový doplnok





# Celiakia a neplodnosť

Rad chorôb, často zdanlivo odlišných, má medzi sebou vzájomné väzby. Nie nadarmo sa napríklad tradičná čínska medicína zaoberá ľudským telom ako celkom. Môže teda z dnešného moderného lekárskeho pohľadu byť nejaký vzťah medzi celiakiou a neplodnosťou?

Celiakia je ochorenie sliznice tenkého čreva spôsobené neznášanlivosťou lepku. Lepok je zmes bielkovín obsiahnutých v niektorých obilninách. Neznášanlivosť pretrváva celoživotne a je čiastočne spôsobená geneticky. V súčasnosti je táto choroba nevyliciteľná, avšak pri dodržiavaní bezlepkovej diéty zmiznú všetky jej príznaky.

## **Prepojenie zrejme existuje**

V posledných desiatich rokoch si zdravotníci všimli vyššieho výskytu celiakie u neplodných žien. Tento jav bol impulzom na začatie niekoľkých štúdií majúcich za úlohu zistiť viac o možnom previazaní oboch chorôb. Na čo vedci prišli?

V americkej Filadelfii odborníci zistili, že sa u žien trpiacich celiakiou vyskytuje až 4 krát vyššie riziko spontánneho potratu ako u tých zdravých. Zaviedli dokonca do praxe, že ak je žena klasifikovaná ako neplodná, je testovaná na to, či nemá zároveň celiakiu.

Fínski lekári zase spočítali výskyt žien s celiakiou medzi ostatnými pacientkami majúcej problémy s otehotnením na 4 %. Dôvod sa síce nepodarilo objasniť, avšak sa jasne preukázalo, že ak pacientka s neznášanlivosťou lepku nedodržiava správne svoj diétny režim, jej obdobie plodnosti sa podstatne skraca. V praxi to znamená, že menopauza sa dostaví skôr. A pozor - aj u mužov celiatikov bolo poukázané na väčšiu pravdepodobnosť problémov s počatím potomka.

Štúdia talianskych odborníkov nie je síce ešte dokončená, ale boli už publikované prvé výsledky. Aj Taliani potvrdzujú vzťah medzi obidvomi zdravotnými komplikáciami. Celiakia bola uznaná za rizikový faktor vyššieho výskytu spontánnych potratov, nízkej pôrodnej hmotnosti novorodenca a kratšieho obdobia dojčenia. Dodržiavanie bezlepkovej diéty však tieto riziká anuluje.

Ak teda trpíte neplodnosťou a nie ste si vedomá, že by ste mali celiakiu, je lepšie nechať sa u lekára otestovať. Ak viete, že celiakiu trpíte, nie je dôvod prepadať panike, starostlivé dodržiavanie diétnych opatrení riziká neplodnosti znižuje až na úroveň zdravých žien. A to je priaznivá správa!

[www.zenska-neplodnost.cz](http://www.zenska-neplodnost.cz)

# LACTO SEVEN®



Skladovanie pri izbovej teplote.  
Výživový doplnok sa nesmie používať ako náhrada pestrej stravy.  
Vitamín D prispieva k správnejmu fungovaniu imunitného systému.

## Laktobacily pre malých aj veľkých Na imunitu

### Vhodné použitie:

- počas a po antibiotickej liečbe
- pri poruchách trávenia
- pri cestovateľských hnačkách

### Zloženie:

- **7 kmeňov baktérií mliečneho kvasenia**  
(laktobacily sú chránené pred pôsobením žalúdočnej kyseliny)
- **inulínová vláknina**
- **vitamín D**

**Lacto Seven** neobsahuje cukor, laktózu, mliečne bielkoviny, lepek ani kvasnice.  
Je vhodný pre celiatikov, diabetikov, tehotné a kojace ženy.

**Lakto Seven Chew** neobsahuje cukor, laktózu, lepek ani kvasnice.  
Je sladený xytilolom a má jahodovo malinovú príchuť.







# Neznášanlivosť kravského mlieka z pohľadu praktického gastroenterológa

***Konzumácia mlieka a výrobkov z neho je čoraz častejšie sprevádzaná príznakmi, ktoré by nemali zostať bez povšimnutia. Vďaka širokému rozsahu dnes už bežne dostupných testov je možné veľmi presne odlíšiť intoleranciu od alergie, čo je základom pre nastavenie optimálnej liečby pacienta.***

V posledných rokoch badať vzostup počtu pacientov, ktorí trpia niektorou z foriem porúch pri konzumovaní kravského mlieka alebo výrobkov z mlieka. Na gastroenterologickú ambulanciu sú odosielaní praktickým lekárom a niekedy aj alergológom a inými odborníkmi, ktorí po vyšetrení dokázali alergiu na niektoré potraviny, no napriek liečbe a diéte sa stav nezlepšil. Mnohokrát je to aj za účelom vylúčenia alebo potvrdenia niektorých foriem malabsorbčného syndrómu, hlavne celiakie. Tú často sprevádza už spomínaná intolerancia mlieka. Pacienti si všimnú, že napriek tomu, že držia diétu, pretrvávajú hnačky, nafukovanie, flatulencia alebo iné dyspeptické ťažkosti, kŕče a niekedy aj kožné prejavy (pruritus,

ekzémy, dermatitídy), pľúcne ťažkosti (astmatické záchvaty, rinitída), anemický syndróm, poruchy menzesu u žien a ďalšie. Úlohou praktického gastroenterológa je diferenciálna diagnostika a potvrdenie alebo vylúčenie aj iného ochorenia – prítomnosti parazitárneho, zápalového ochorenia čreva, Crohnovej choroby, prípadne infekčných ochorení, tiež stavov po operácii žalúdka, žlčníka, čreva a podobne.

## **Histamínová intolerancia**

Častou príčinou ťažkostí býva aj histamínová intolerancia (HIT). Nazýva sa aj pseudoalergia (alebo tzv. nepravá alergia), čiže potravinová neznášanlivosť. (1) Vyvolávajú ju mnohé vonkajšie podnety ako chemické látky, UV žiarenie, vlhko, teplo, mnohé lieky a ďalšie, pod vplyvom ktorých pri nedostatku enzýmu nazývaného diaminooxidáza (DAO) – je zodpovedný za odbúravanie histamínu – dochádza k súboru rôznych chorobných stavov (kožných, pľúcnych, gastrointestinálnych, k únavovému syndrómu a podobne), ako je to aj v prípade alergie na rôzne



potraviny. Časté je to po zjedení hlavne tvrdých syrov, ale aj kyslého mlieka, žinčice, jogurtov. Nejedná sa ale o alergickú reakciu. Diagnóza sa stanoví vyšetrením enzýmu DAO. Liečba spočíva v obmedzení konzumácie príslušnej potraviny a podávaní preparátov s enzýmom DAO.

### **Nie je mlieko ako mlieko**

Materské mlieko má iné zloženie ako mlieko kravské. V prírode je pitie mlieka viazané na obdobie dojčenia a po jeho ukončení zvieratá už prijímajú potravu, ktorá je pre daný druh typická. U človeka sa však po domestikácii zvierat stalo mlieko súčasťou stravovacích návykov. Pôvodne klesla hladina laktázy po skončení dojčenia bez toho, aby to spôsobovalo ťažkosti. Keď však ľudia začali piť mlieko, došlo k potrebe zachovania schopnosti štiepiť laktózu. Preto je pitie mlieka typické skôr pre ľudí žijúcich v miernom a severskom pásme, kde sa pije mlieko častejšie i ako zdroj kalcia a vitamínu D. Ľudia žijúci v južných krajinách, aziati s výnimkou Mongolov a Tibeťanov a černosi – čiastočne aj Rómovia – tolerujú mlieko podstatne horšie. Až 80% černochoch má laktózovú intoleranciu. Vitamín D získavajú skôr vplyvom slnečného žiarenia. V mnohých prípadoch však dospelí a niektoré deti mlieko neznášajú nie pre ťažkosti, ktoré súvisia s jeho vypitím, ale skôr z psychologických príčin. Netolerujú ho pre jeho vôňu, chuť, farbu, konzistenciu a podobne. Jedia skôr jeho iné formy, ako syry, jogurt alebo tvaroh. Častou príčinou, pre ktorú hlavne dospelí nekonzumujú mlieko,

sú sprievodné ochorenia, ktoré im zhoršujú jeho trávenie. Kravské mlieko má iné zloženie a obsahuje aj súčasti, ktoré materské mlieko neobsahuje. Tie sú pre človeka cudzorodé a imunitný systém na ne môže reagovať. Mlieko sa skladá z plazmy, v ktorej sú bielkoviny, beta-laktoglobulín, alfa-laktoglobulín a kazeín. Práve kazeín spôsobuje až 80 % alergií u dojčiat, boviný sérový albumín a boviný laktoferín sú menej závažné alergény. Najsilnejším alergénom z nich je vo všeobecnosti beta-laktoglobulín. No neznášanlivosť mlieka nesúvisí len s alergiou na mliečne bielkoviny. Mlieko obsahuje aj ďalšie látky, ktoré sa môžu podieľať na jeho neznášanlivosti. Okrem vody sú to aj iné organické a minerálne látky, kvapky tuku rozptýlené a obalené vrstvičkou bielkovín a mliečny cukor – laktóza. Môže obsahovať aj cudzorodé látky, ktoré sa do neho dostanú z potravy zvieratá – pesticídy, herbicídy a lieky, ktoré zvieratá skonzumujú. Tie však častý vplyv na znášanlivosť mlieka nemajú. Často sú v ňom prítomné aj vírusy, rôzne baktérie, z ktorých sú pre trávenie zaujímavé baktérie mliečného kvasenia.

Za hlavnú príčinu neznášanlivosti mlieka sa považuje laktózová intolerancia. Podstata spočíva v nedostatku enzýmu laktáza v tenkom čreve. Mlieko sa po vypití alebo zjedení mliečného výrobku v žalúdku vplyvom žalúdočnej kyseliny, proteáz a iónov Ca vyzráža a po určitom čase prejde cez pylorus do tenkého čreva, kde



dôjde k jeho postupnému stráveniu. Patologické stavy spojené s poruchou evakuácie zo žalúdka sú napríklad stavy po operáciách žalúdka, po cholecystektómii s refluxom žlče do žalúdka, pričom vyžrážanie mlieka zhoršia hlavne žlčové kyseliny a chýbanie žalúdočnej kyseliny. To vedie k jeho sťaženému tráveniu. Niektorí ľudia tolerujú mlieko alebo výrobky z neho, ak sú nejakým spôsobom upravené. Často je to po jeho skvasení vplyvom mliečnych baktérií. Lepšie sa väčšinou znáša kyslé mlieko, kefír, zákvasy, jogurt alebo syry. Podobne je to aj s maslom, ktoré okrem tuku obsahuje aj mliečne bielkoviny a laktózu v malom množstve. Neznášanlivosť mlieka tak môže byť spôsobená rôznymi mechanizmami, ktoré sú často vzájomne prepojené. Na základe uvedených príkladov možno preto neznášanlivosť mlieka rozdeliť na nelaktózovú a na laktózovú.

### **Laktózová intolerancia**

Laktóza je mliečny cukor – disacharid zložený z glukózy a galaktózy. Je prítomný v mlieku všetkých cicavcov vrátane človeka. Je hlavným cukrom vo výžive dojčiat. Enzým laktáza, ktorý sa tvorí v kefkovom leme enterocytov, zodpovedá za štiepenie laktózy na glukózu a galaktózu, ktoré organizmus dokáže rýchlo vstrebávať. Kým glukóza sa využije na doplnenie jej hladiny v krvi a na glykosyntézu, galaktóza sa enzýmom galaktozidázou metabolizuje v pečeni na glukózu a tá sa následne využí-

je, ako už bolo uvedené. Aktivitu laktázy možno dokázať u plodu už od tretieho mesiaca gravidity. Postupne sa zvyšuje a vrchol má po narodení. Po druhom roku života hladina postupne klesá. Súvisí to so znižovaním príjmu mlieka, ktoré nahrádza už iná potrava. U mnohých jedincov sa zachováva schopnosť tráviť laktózu po celý život, je to dané geneticky. Čierna rasa je postihnutá laktózovou intoleranciou až na 80 – 90 %.

- 50 – 80 % - prípadov sprevádzajú ťažkosti zo strany gastrointestinálneho systému vo forme bolestí brucha, odmietaním potravy, podráždenosťou, hnačkami, poruchami vstrebávania živín, niekedy vracaním, krvou v stolici a neprospievaním

- 20 – 40 % - detí máva aj kožné príznaky – pruritus, ekzém, atopická dermatitída, periorálna dermatitída, urtika či afty v ústnej dutine

- 10 – 25 % - detí má aj respiračné ťažkosti – bronchitídu, astmu bronchiálnu, rinitídu

**Príčiny laktózovej intolerancie možno rozdeliť nasledovne:**

**1. Kongenitálna laktózová intolerancia:** Prejavuje sa ťažkým hnačkovitým ochorením s kolikami, vracaním, dehydratáciou a inými poruchami po vypití sladkého



mlieka. Spôsobuje ju úplný deficit laktázy alebo dysfunkcia enzýmu laktáza. Pacient celý život neznáša laktózu. Tento typ je častý u nedonosených detí v dôsledku nezrelosti tráviaceho traktu. Súvisí s gestačným vekom.

**2. Adultný deficit laktázy:** Tento typ je najčastejší, postihuje každé šieste dieťa a dospelých. Aktivita laktázy nie je nulová. Je len redukovaná a mnoho týchto jedincov toleruje malé dávky laktózy. Je to geneticky predisponovaná porucha.

**3. Sekundárna laktózová intolerancia:** Najčastejšie býva spôsobená poškodením sliznice tenkého čreva iným patologickým procesom. Častou príčinou sú giardiáza, celiakia, syndróm bakteriálneho prerastania, Crohnova choroba a poškodenie steny tenkého čreva liekmi, antibiotikami, vírusmi. Býva aj po závažných operáciách žalúdka, resekciách tenkého čreva aj ako dôsledok poruchy zrážania mlieka. Prvým črevným enzýmom, ktorého aktivita sa týmto naruší, je práve laktáza. Po vynechaní laktózy z jedálneho – a prípadne po preliečení základného ochorenia – sa po niekoľkých týždňoch stav zlepší, alebo celkom upraví.

#### **Klinický obraz**

Príznaky sa objavia 30 až 120 minút po vypití mlieka. Prejavia sa kolikovitými bolesťami brucha, kyslo zapáchajúcou hnačkou, prelievaním črevného obsahu,

nadúvaním, zvýšeným odchodom plynov a u dojčiat aj zhoršeným prospievaním a úbytkom na hmotnosti. Laktóza sa v hrubom čreve rozkladá vplyvom črevných baktérií na oxid uhličitý, z mlieka vzniká metán, kyselina mliečna a vodík. To spôsobuje dráždenie čreva a kŕčovitú bolesť a hnačky. Obsah čreva je kyslý a spôsobuje dráždenie análneho otvoru a jeho okolia. Závažnosť klinických príznakov súvisí so stupňom deficitu laktázy.

#### **Diagnostika ochorenia**

Diagnostika je buď invazívna alebo neinvazívna. U detí sa vykonáva vyšetrenie pH stolice (býva nízke, tzv. kyslá stolica), dychové testy (stanovenie vydychovaného vodíka alebo rádionuklidom značeného uhlíka), test laktózovej tolerancie vypitím roztoku laktózy a sledovaním vzostupu glykémie. K invazívnym testom patrí imunohistochemické vyšetrenie sliznice jejuna s dôkazom laktázy.

#### **Liečba**

Liečba spočíva v eliminácii mlieka s obsahom laktózy z jedálneho a konzumovanie bezlaktózového mlieka a mliečnych výrobkov. U starších detí je potrebné postupovať individuálne podľa znášanlivosti, ktorá závisí od stupňa aktivity laktázy v tenkom čreve. Podobne je to aj u dospelých. Je vhodné postupne vyskúšať mlieko s kakaom, kukuričnými vločkami, smotanou, šľahačkou, ako aj jogurty, zákvasy a syry. Takto upravené potraviny majú laktózu úplne alebo čiastočne odbúranú. V liečbe sa

uplatnia i probiotiká s laktobacilmi a farmaceutické prípravky vo forme tabliet s enzýmom laktáza. Mliečne výrobky s obsahom laktózy pod 2 % sú v týchto prípadoch väčšinou dobre tolerované.

### **Alergia na kravské mlieko**

Od laktózovej intolerancie musíme odlíšiť alergiu na kravské mlieko. Imunitný systém pri nej začne tvoriť protilátky proti bielkovinám kravského mlieka typu IgE. Najčastejšie sú to protilátky proti kazeínu alebo laktoglobulínu. Na ostatné súčasti bielkovín, ako som uviedol v úvode článku, menej často. Vývoj alergie závisí od mnohých faktorov vrátane genetickej predispozície. Závisí to aj od včasnosti expozície kravským mliekom a vývinu slizničnej bariéry tenkého čreva dojčaťa. Nedostatočne vyvinutá slizničná bariéra má väčšiu možnosť prepustiť alergény kravského mlieka, čo vedie k vzniku alergickej reakcie. Väčšinou však ide iba o prechodný stav. Do šiestich rokov sa to takmer u 80 % detí postupne upraví. V krvi sa pri tomto procese objavia IgE špecické protilátky na kazeín, alfa- alebo beta-laktoglobulín. Na ostatné súčasti mlieka menej často. Alergia môže byť 1. typu – (sprostredkovaná IgE) – s horšou prognózou. Môže byť ale aj non-IgE, alergická reakcia 3. až 4. typu, ktorá má priaznivejšiu prognózu. Alergiu nezávislú od IgE označujeme ako intoleranciu na kravské mlieko. Tvoria sa pri nej protilátky typu IgM, IgA a IgG. Pre klinickú prax má význam hlavne stanovenie protilátok IgA a IgG. Príznaky nie sú po požití mlieka také prudké, ako je to u alergie. Je častejšia u starších detí a dospelých.

### **Klinický obraz**

Klinicky sa ochorenie prejaví v 50 až 80 % prípadov, a to prejavmi zo strany gastrointestinálneho systému vo forme bolestí brucha, odmietaním potravy, podráždenosťou, hnačkami, poruchami vstrebávania živín, niekedy vracaním, krvou v stolici, neprospievaním. Príznaky sú podobné ako pri laktózovej intolerancii. Podstatné je aj to, že u 20 až 40 % detí sú aj kožné príznaky – pruritus, ekzém, atopická dermatitída, periorálna dermatitída, urtika, afty v ústnej dutine. Asi 10 až 25 % detí má respiračné ťažkosti – bronchitídu, astmu bronchiale, rinitídu. U niektorých sú známky anemizácie v dôsledku poruchy vstrebávania železa. Časté sú celkové príznaky ako únava, nechutenstvo, poruchy spánku, poruchy správania a najzávažnejším je anafylaktický šok až úmrtie dieťaťa.

### **Diagnostika**

Diagnostika sa vykonáva po dôkladnej anamnéze od matky vyšetrením špecifických protilátok proti bielkovinám kravského mlieka. Možný je aj kontrolovaný expozičný test v nemocnici (ten sa ale nepoužíva), orálny provokačný test, ako aj kožné prickové testy, ktoré korelujú s vyšetrením špecifických IgE.

### **Liečba**

V liečbe u detí je potrebné vylúčiť kravské mlieko i výrobky z kravského mlieka. Alergia postupne s vekom

ustupuje a alergia na mlieko po šiestom roku života väčšinou vymizne. Súvisí to pravdepodobne s dozretím slizničnej bariéry čreva. U malých detí je potrebné, ak matka nekojí, používať preparáty s vysokým stupňom hydrolýzy, hypoalergénne mlieka, bez obsahu kravského mlieka. Sójové mlieko, ako aj mlieka iných zvierat – kozie aj ovčie – nie sú vhodné pre možnú skríženú alergiu. Pri intolerancii bielkovín mlieka je vhodné redukovať množstvo mlieka a výrobkov podľa individuálnej tolerancie. V prípade alergie na mlieko je rozhodujúcim názor alergológa a jeho vyšetrenie.

### **Záver**

Neznášanlivosť mlieka je spoločenský problém, s ktorým sa v poslednom čase často stretávajú detskí lekári, alergológovia, gastroenterológovia ale i kožní lekári, psychológovia, pneumológovia, hematológovia a iní odborní lekári. Ide o multidisciplinárny problém. Preto je potrebné poznať jeho prejavy, príčiny a liečbu. Využíva sa pritom rad vyšetrovacích metód, ktoré sú časovo rôzne náročné a nemožno opomenúť ani ekonomickú stránku týchto metód. Z praktického hľadiska je pomerne jednoduché hlavne stanovovanie biochemických testov, vyšetrenie imunoglobulínov IgA, IgM, IgG a pri alergii aj celkového a špecifického IgE, vyšetrenie DAO, protilátok proti tkanivovej transglutamináze, bielkovinám kravského mlieka a proti laktóze, vyšetrenie endomýziových protilátok, ako i ďalšie – už spomínané – vyšetrenia. Pomocou týchto vyšetrení sa v spolupráci s ostatnými odborníkmi prakticky vždy pomerne rýchlo podarí dospieť k správnej diagnóze.

### **Literatúra:**

1. Schleip Thilo: Histaminová intolerancia. Galén 2009 Praha, 1. vydání. 120 s.
2. Martin Hrubíško: Histamínová intolerancia. Známa neznáma, 2011.
3. Hana Kayserová: "Potravinová alergia", ViapRACTICA 2004, str. 90 – 94.
4. MUDr. Iveta Čierna PhD.: "Intolerancia laktózy nie je alergia", *Pediatrica pre prax*, 3/2007, str. 129 – 130.
5. MUDr. Jiří Bronský, PhD.: "Alergie na bílkovinu kravského mléka". *Postgraduální Medicina*. 2010.
6. Z. Maratka, B. Fixa: *Gastroenterologie*. 1999. str. 33 – 41.
7. Z. Mažatka: *Aktuality v gastroenterologii*. 1994. str. 86 – 113.
8. Ľ. Jurgoš a kolektív: *Gastroenterológia*. VEDA. 2006. str. 49, 136, 344. a [www.alphamedical.sk](http://www.alphamedical.sk)



# Slovenská spoločnosť celiatikov

Celiakia (primárny malabsorbčný syndróm) je genetické, celoživotné autoimunitné ochorenie tenkého čreva, spôsobujúce chronickú poruchu výživy spôsobenú systémovou poruchou organizmu na perorálne podaný glutén (lepok). Hlavnou liečbou je celoživotné dodržiavanie prísnej bezlepkovej finančne náročnej diéty.

Neliečená, resp. včas nediagnostikovaná celiakia je príčinou mnohých závažných symptómov (osteomalácia, osteoporóza, Deringova dermatitída a i.) a komplikácií (zvýšený výskyt nádorových ochorení a i.). Tieto skutočnosti nastoľujú potrebu aktívnej starostlivosti o celiatikov, ochranných opatrení a pomoci zo strany všetkých kompetentných.

Preto v roku 2004 vznikla Slovenská spoločnosť celiatikov (SSC) ako občianske združenie s celoštátnou pôsobnosťou zaregistrované na ministerstve vnútra SR podľa zák. č. 83/1990 Zb. s cieľom pomáhať v spolupráci s lekármi a inými odborníkmi prekonávať psychické a spoločenské problémy pacientov postihnutých celiakálnym ochorením.

Naša spoločnosť je dobrovoľníckou, patientskou a neziskovou organizáciou, ktorá združuje ľudí (detí i dospelých) postihnutých celiakiou, ich príbuzných, pri-

znivcov, zdravotníckych pracovníkov a všetkých tých, ktorí sa chcú podieľať na zlepšovaní kvality života celiatikov.

Členstvo v SSC je dobrovoľné. Všetky činnosti a práce pre SSC vykonávajú dobrovoľníci. Členom SSC môže byť fyzická osoba postihnutá celiakálnym ochorením, ako aj osoba sympatizujúca, ktorá sa stotožňuje s cieľmi, poslaním a stanovami SSC. Je vhodné aby členmi boli všetci rodinní príslušníci celiatika, pričom sa platí za celú rodinu len jeden členský príspevok.

**Nie je jednoduché žiť, keď sa nemôžete bez obáv a obmedzení najesť.**

Budeme vám vďační, ak nás akýmkoľvek spôsobom budete v našej dobrovoľníckej práci podporovať. Ďakujeme.

## SLOVENSKÁ SPOLOČNOSŤ CELIATIKOV

Pribinova 2, P.O.Box D5, 921 01 Piešťany  
Informačné centrum: Krajinská 3, Piešťany (budova Stavomontu, 3. poschodie)  
pobočky: Trenčín, Dubnica nad Váhom  
tel.: 0904 065 747  
e-mail: [ssc.piestany@gmail.com](mailto:ssc.piestany@gmail.com)  
[www.celiakpn.sk](http://www.celiakpn.sk)

# LEPOK

vám môže spôsobovať rôzne zdravotné problémy

**CELIAKIA**

**ALERGIA NA LEPOK**

**POTRAVINOVÁ INTOLERANCIA NA LEPOK**

**NECELIAKÁLNA GLUTÉNOVÁ SENZITIVITA (NCGS)**

# Intolerancia laktózy

Ľudia na bezlepkovej diéte patria k tým, u ktorých je produkcia enzýmu laktáza na veľmi nízkej a dokonca často na nulovej úrovni. Výsledkom je, že majú tráviace problémy nielen po konzumácii mliečnych výrobkov, ale aj po čo i len nepatrnom množstve tzv. skrytej laktózy. A to je často takmer neriešiteľný problém. Laktóza je totiž priemyselne pridávaná do rôznych výrobkov napr. cukroviniek, čokolád, mäsových výrobkov, dressingov a iných potravín. Pre celiatika je dobré vedieť, že laktózu obsahuje asi každý piaty liek. Našťastie, pri liekoch je väčšinou možné vyžiadať si od lekára alternatívny liek, ktorý laktózu neobsahuje. V prípade balených potravín je u nás povinnosť uvádzať na etikete výrobku jeho zloženie. Vedzte, že poradie zložiek je od zložky s najväčším zastúpením po najnižšie. Ak sa nedá (alebo občas nechcete?) vyhnúť konzumácii laktózy, riešením je súčasná konzumácia enzýmu LAKTAZAN v tabletovej forme.

## Tip:

### Laktózu hľadajte pod pojmami:

mlieko, smotana, srvátka a to vo všetkých formách, mliečny cukor a tiež maslo.

### Pokiaľ ste však alergickí (aj) na mliečnu bielkovinu, hľadajte ju pod pojmami:

mliečna bielkovina, kyselina mliečna, baktérie kyseliny mliečnej.



*mliečnych jedál!*

Kanadský prírodný produkt

**NATURAL**

# a celiakia

## Je laktáza bezpečná?

Enzým laktáza vo výživovom doplnku LAKTAZAN je prírodného pôvodu a je absolútne bezpečný pre zdravie človeka. Nie sú známe žiadne vedľajšie účinky ani interakcie s inými výživovými doplnkami, potravinami a liekmi. Neobsahuje glutén a je preto bezpečný aj pre celiatikov. LAKTAZAN nie je liek a v žiadnom prípade nemá za cieľ liečiť intoleranciu na laktózu, pretože intolerancia laktózy nie je choroba. Neznášanlivosť mliečného cukru je daná len nedostatočnou produkciou enzýmu laktáza v tenkom čreve človeka.

Produkty LAKTAZAN sú schválené Úradom verejného zdravotníctva Slovenskej Republiky.

### Bližšie informácie:

- ✓ obchody so zdravou výživou
- ✓ lekárne
- ✓ [www.laktazan.com](http://www.laktazan.com)
- ✓ infolinka: 0850 / 003 111

Pri problémoch  
spojených  
s intoleranciou  
laktózy

# Laktazan

Výživový doplnok s obsahom enzýmu laktáza

*Pre zdravé trávenie  
mliečnych jedál!*



**AKCIA** platíte len poštovné a balné - 1,29 €  
**balenie tbl. 10 ks ZDARMA!**

**AKCIA! ZDARMA!!!**

Vyskúšajte si zdarma LAKTAZAN tablety!



Objednávam si 1 balenie LAKTAZAN 10 tbl.:

Meno a priezvisko: \_\_\_\_\_

Adresa: \_\_\_\_\_

Podpis: \_\_\_\_\_

Alebo

internet: [www.laktazan.com/test](http://www.laktazan.com/test)

infolinka: 0850 / 003 111

Ponuka platí do vyčerpania zásob.

Na jednu adresu zasielame iba jedno balenie.

Platíte len poštovné a balné 1,29 €

RS Pharma s.r.o., Plzenská 2, 08001 Prešov



[www.laktazan.com](http://www.laktazan.com)

**BEZ  
LEPKU**





# NAJSTARŠIE PROBIOTIKUM SVETA

## Probiotiká na báze kozieho mlieka

Predstavujeme Vám novú produktovú radu spoločnosti Daflorn LAKTERA ALLERGY FREE pripravenú na kozom mlieku. Originálnym výrobným procesom sa získali probiotiká, ktoré u osôb citlivých na bielkovinu kravského mlieka nevyvolávajú plynatosť, vyrážku ani nevoľnosť. Počas skladovania pri izbovej teplote si zachovávajú maximálnu odolnosť a životaschopnosť. Po užití a pri prechode gastrointestinálnym traktom človeka dosiahnu maximálnu biologickú dostupnosť a prejavia sa ich priaznivé účinky.

Vedci a technológovia spoločnosti Daflorn skombinovali bulharskú tradíciu výroby jogurtu s novodobou technológiou a vytvoril najsilnejšie a najužitočnejšie probiotikum doteraz známe. Obsahuje unikátne prírodné probiotické kmene izolované z vodného prameňa v Bulharsku.

**Prečo sú probiotiká namnožené na kozom mlieku?** Kozie mlieko má veľa výnimočných vlastností. Je užitočné najmä pri **žalúdočných ochoreniach, chudokrvnosti**, problémami s videním. V horských strediskách vo Švajčiarsku kozím mliekom už dlho liečia pacientov **s tuberkúzou, anémiou či kriviciou**. Má antibakteriálne vlastnosti a obsahuje biologicky aktívne látky, ktoré sa nenachádzajú v kravskom mlieku. Obsahuje veľa **draslíka**,

ktorý je prospešný predovšetkým pre kardiovaskulárny systém. Tiež je dobrým zdrojom **vápnika a aminokyselín** (napr. tryptofán). Obsahuje fosfor, riboflavín (vitamín B2). **Artritídy, reumatizmus, diabetes, ochorenia srdca, pľúc, obličiek, pečene** a ďalšie sa výrazne zlepšili pri užívaní kozieho mlieka vzhľadom k jeho **alkalickej reakcii**. Kozy sa živia aj kôrou stromov a kríkov, preto ich mlieko obsahuje vysoký pomer kremíka. **Kremík** je nevyhnutný pre normálnu **činnosť kože, rast vlasov a nechtov**, pre správne fungovanie **nervovej sústavy. Chráni zuby** pred zubným kazom a pomáha budovať zdravú sklovinu. V neposlednom rade, kozie mlieko je dobré pre dojčence a deti. Neobsahuje typ kravskej bielkoviny, ktorá spôsobuje alergie u detí. Preto je kozie mlieko najvhodnejším produktom pri prechode z materského mlieka na normálnu stravu u dojčiat.

Nízky obsah laktózy v probiotikách predurčuje tento produkt ako ideálnu voľbu **pre ľudí s neznášanlivosťou laktózy**. Sú vhodné **pre malé deti od prvého dňa po narodení** a aj pre ľudí dlhodobo chorých.

### L. Bulgaricus a celiakia:

Som 38 ročná celiatička, mám histamínovú intoleranciu, IBS - syndróm dráždivého čreva,

gynekologické zápaly a neustále tráviace problémy. Napriek dodržiavaniu bezlepkovej diéty, vysadila som aj laktózu a mlieko, vyskúšala naozaj rôzne druhy probiotík mi pred asi rokom tri mesiace nezaberalo už absolútne nič. Mala som kŕče, nafukovanie, hnačky, zápchy, bolesti. Schudla som 10 kg. Doporučené mi boli kozie probiotiká Laktera Allergy Free. Začala som opatrne, po zarovnaných lyžičkách.

Chuťovo sú výborné! Aj napriek občasným diétnym chybám pri syndróme dráždivého čreva a rôznym potravinovým intoleranciami s následnými veľmi silnými reakciami, po užití probiotík bolesti okamžite ustúpili. Asi po dvoch - troch mesiacoch začalo tráviacich problémov ubúdať. Dokonca som začala normálne jesť všetky mliečne výrobky, takže sa momentálne neviem dojesť šľahačky. Gynekologické zápaly sú minulosťou. Rozhodla som sa v ich užívaní pokračovať. Po pol roku už aj na báze kravského mlieka, prášok Biomilk Colon a Biomilk Aloe vera. Z kozích probiotík kapsule Laktera Allergy Free Rose. S poteším musím konštatovať, že bulharské probiotiká sú naozaj najlepšie zo všetkých! Chcem Vám veľmi pekne poďakovať aj za všetky rady!

### L. Bulgaricus a vysoké teploty:

Naša trojročná dcérka má od narodenia poruchu spracovania bielkovín. Má obmedzený ich príjem a funguje na nízkobielkovinovej diéte. V lete dostala virózu, veľmi zvracala. Skončili sme v nemocnici na infúziách. Viróza jej narušila a rozhádzala celý organizmus. Vyskočil jej amoniak a kyslosť v tele. Nevedeli sme zraziť vysoké teploty. V nemocnici jej nasadili antibiotiká. Keď na piaty deň liečba nezaberala, na odporúčenie mojej sesternice som dcérke začala dávať nové práškové probiotiká Laktera Allergy Free. Podávali sme zarovnanú lyžičku prášku rozmiešanú v troche vody každú hodinu, dve. Začali sme v stredu večer. O dva dni, v piatok doobeda sme už šli z nemocnice domov bez teploty ...

Probiotiká jej dávam doteraz.

Dcérke sa zlepšilo trávenie, pekne a rýchlo pribrala to čo schudla. Začala jesť s väčšou chuťou. Upravila sa aj stolica. Moje hodnotenie je výborné a určite ich odporúčam aj ostatným.



+421 911 937 944

WWW.BULGARICUS.SK

+421 907 767 967

PROBIOTIKÁ Z BULHARSKA NA KAŽDÝ DEŇ

Všetko o celiakii na [www.celiakia.sk](http://www.celiakia.sk)

Bezlepkové hotely

Rady lekárov

Informácie o stretnutiach celiatikov

Bezlepkové reštaurácie

Súťaže

Základné informácie o celiakii

Občianske združenia celiatikov

Recepty bez lepku

Facebook komunita

Bezlepkové výrobky

Diskusné fórum



NOVINKA

všetky potraviny na recept na jednej stránke

[www.potravinynarecept.sk](http://www.potravinynarecept.sk)

[www.facebook.com/Celiakia.sk](http://www.facebook.com/Celiakia.sk)

# Prečo potrebujeme enzýmy

Už v dávnych časoch ľudia používali na liečenie rán, zápalov a vredov dužinu a šťavu z ovocia bohatého na enzýmy, napríklad figy, papáju, ananás, alebo čerstvé časti niektorých orgánov obetných zvierat, ktoré tiež obsahujú veľa enzýmov, hoci ešte nevedeli, čo sú enzýmy, ani to, že práve oni prispievajú k liečeniu.

## Význam biokatalyzátorov v organizme

Enzýmy sú látky bielkovinovej povahy, ktoré sa nachádzajú v každom živom organizme. Umožňujú, zrýchľujú a riadia biochemické reakcie, ktoré v našom tele prebiehajú, preto sa tiež nazývajú biokatalyzátory. Súhra jednotlivých reakcií zabezpečuje nepredstaviteľne zložitú životnú pochodu. Vďaka enzýmom sa môže v organizme uskutočniť za jednu sekundu tisíce chemických reakcií. Bez nich by sa zastavil život. Naša imunitná sústava by bola bez enzýmov neúčinná. Zapájajú sa do boja proti choroboplodným zárodkom. Pomáhajú pri zneškodňovaní odpadových látok v organizme. Musíme ich mať však dosť. Pri nedostatku enzýmov môže dôjsť k oslabeniu príslušných reakcií.

## Otec elixíru mladosti

Vedecký záujem medicíny o enzýmy vzbudil pred vyše polstoročím prof. Max Wolf. Osud ho zavial z Viedne do Ameriky, kde vyštudoval a stal sa uznávaným lekárom. Zaujímal sa o bielkovinové molekuly, ktoré pôsobia ako biologické katalyzátory - skúmal enzýmy a ich využitie v praxi. Sledoval najmä súvislosť medzi procesom starnutia a enzýmami. V mnohých svojich štúdiách dokazoval, že rozhodujúcou príčinou väčšiny ochorení v starobe je nedostatok enzýmov alebo porucha fyziologických regulačných mechanizmov, ktoré spoľahlivo fungujú len vtedy, ak je organizmus dobre zásobený enzýmami. V praxi dosiahol povest' zázračného lekára. Medzi jeho pacientov patrili také osobnosti ako Pablo Picasso, Charlie Chaplin, Marilyn Monroe, Marlen Dietrich, rodiny Roosveltovcov, Kennedyovcov, významných spisovateľov a politikov. Zistil, že aktivácia enzýmov závisí napríklad aj od životného štýlu. Stimuluje ju športová činnosť a naopak, brzdí ju fajčenie, vysoký obsah cukru v krvi, tučné jedlá, vysoký cholesterol. Starší ľudia si môžu pomôcť i pravidelným užívaním enzýmových preparátov. Aj Max Wolf sa riadil odporúčaniami, ktoré dával iným: zomrel vo veku 91 rokov.

## Využitie enzýmov v medicíne

V medicínskej praxi sa stále viac využíva systémová enzymoterapia, ktorej základy položil prof. Max Wolf. Predstavuje liečebný postup, pri ktorom sa chorým podávajú vysoké dávky cielene zostavených kombinácií hydrolytických enzýmov zo zvieracích pankreasov a niektorých druhov ovocia, najmä ananásu a papáje. Prípravky systémovej enzymoterapie komplexne pôsobia na organizmus a priaznivo ovplyvňujú zápalové reakcie, ktoré sú prejavom

takmer každej choroby. Využívajú sa ako podporná liečba pri zdolávaní ochorení v oblasti imunológie, urológie, gynekológie či dokonca stomatológie. Pomáhajú pri liečbe rôznych poranení, opuchov, zlomenín, komplikácií chirurgických zákrokov, či pri chorobách dýchacích ciest. V onkológii sa využívajú na znižovanie nežiaducich účinkov chemoterapie.

Veľkým prínosom spomínanej liečby je to, že enzýmy, využívané v systémovej enzymoterapii, nepotláčajú zápal tak ako klasické protizápalové lieky, ale "optimalizujú" jeho priebeh v organizme tak, aby prebiehal rýchlo a pre organizmus čo najlepším spôsobom. Enzýmy totiž dokážu štiepiť škodlivé látky, ktoré sú prítomné pri zápale, a pomáhajú ich odstraňovať. Upravujú prekrvenie postihnutého tkaniva a tak umožňujú jeho zásobovanie živinami a kyslíkom. Tým sa tiež zrýchľuje hojenie rán po úrazoch a skracuje pooperačné liečenie. Navyše, enzýmy pomáhajú aj pri bakteriálnych zápaloch, ktoré treba liečiť antibiotikami. Uľahčujú totiž prienik antibiotík do tkaniva a tým zvyšujú ich účinok. Preto je výhodné užívanie enzýmov spolu s antibiotikami.

Výhodou týchto prípravkov je aj to, že sú vhodné pre všetky vekové skupiny a nevyskytujú sa pri nich takmer žiadne nežiaduce účinky či alergické reakcie.

## Zoznámte sa s Wobenzymom!

Na povzbudenie účinnosti imunitného systému sa používajú viaceré prostriedky, medzi inými aj systémová enzymoterapia. V tejto oblasti má vedúce postavenie na trhu u nás voľne dostupný preparát Wobenzym. Obsahuje rastlinné enzýmy (bromelain z ananásu a papain z papáje) a živočíšne enzýmy (trypsín a chymotrypsín), ktoré sú doplnené výťažkom rutínu z pagodového stromu. Práve toto presne vyvážené

zloženie spolu so špeciálnou úpravou tabliet zaisťuje liečivé účinky Wobenzymu a výrazne ho odlišuje od iných prípravkov, predovšetkým potravinových doplnkov, obsahujúcich enzýmy. Tieto na rozdiel od liekov nemusia pre uvedenie na trh preukázať klinickú účinnosť. Prípravok posilňuje zníženú obranyschopnosť organizmu a výrazne skracuje čas hojenia, urýchľuje vstrebávanie opuchov, krvných výronov a podliatin. Obvyklý čas hojenia skracuje až takmer o polovicu! Širokospektrálne použité Wobenzymu, výborné výsledky v praxi a čoraz väčšia podpora zo strany laickej i odbornej verejnosti je dôkazom, že podporná liečba pomocou systémovej enzymoterapie nielen v oblasti imunológie, ale aj v chirurgii, športovej medicíne, gynekológii či lymfológii má rozširujúce sa tendencie a čo je najdôležitejšie - pozitívny dopad na pacientov.

## ENZÝMY SA PODIEAJÚ NA:

- procesoch látkovej premeny
- premene potravy na stavebné súčasti, energiu a pohyb
- odstraňovaní opotrebovaných buniek a na ich náhradu novými,
- zneškodňovaní odpadových látok metabolizmu,
- nervovej činnosti a myslenia,
- ochrane organizmu proti mikrobom a iným škodlivinám,
- hojení všetkých druhov zápalov.

# Wobenzym®

## Prírodné enzýmy proti zápalom, opuchom a poruchám imunity

Pri zvládání zápalu majú v našom tele zvláštny význam takzvané proteolytické enzýmy. Pomáhajú nám zaisťovať rovnováhu imunitného systému tak, aby zápal prebehl rýchle a bez následkov. Ak však máme oslabenú imunitu alebo nás ohrozuje silný zápal, je vhodné podporiť náš obranný systém podávaním takýchto enzýmov zvonku. Zaoberá sa tým špeciálna oblasť medicíny - systémová enzymoterapia. Najznámejším a najpoužívanejším liekom je tu Wobenzym.

## Prečo Wobenzym pomáha pri toľkých ochoreniach ?

Enzýmy, ktoré Wobenzym obsahuje, pôsobia proti zápalom kdekoľvek v našom tele. Urýchľujú vstrebávanie opuchov, krvných podliatin a výronov, skrátujú dobu hojenia a podporujú úplné doliečenie zápalov tak, aby nedochádzalo k ich opakovaniu alebo neprechádzali do chronického stavu. Wobenzym teda môže pomôcť aj tam, kde pacient trpí viacerými zápalmi súčasne. Pretože sú zápal súčasťou mnohých zdravotných ťažkostí, Wobenzym možno používať pri liečbe širokého okruhu ochorení. O tom, že je pritom skutočne účinný, svedčí i skutočnosť, že tohto roku oslavuje už štyridsiate výročie. Za tú dobu pomohol miliónom pacientom v rôznych krajinách sveta a každým dňom pomáha ďalším.

POCHORENIA	DÁVKOVANIE	DOBA LIEČBY	ÚČINOK
Zápaly horných a dolných dýchacích ciest, uší, hrtaniek Zápaly močových ciest Zápaly pohlavných orgánov	Dospelí: 3x5 drg. Deti: 1 drg. / 6 kg hmotnosti / deň	Užívať do odznenia klinických príznakov. 5 ustupom ťažkosti je možné postupne znížiť na dávku 3x3 drg. denne.	Podpora procesu hojenia zápalu a posilnenie zníženej obrany - schopnosti organizmu. Zmiernenie opuchu slizníc. Zvýšenie účinnosti antibiotík.
Zápaly v oblasti tráviaceho traktu, zápaly kože, iné zápaly	Dospelí: 3x7 až 3x5 drg	Užívať aspoň po dobu 2-3 týždňov.	Podporná liečba zahŕňajúca: - urýchlenie hojenia zápalov a opuchov. - zlepšenie tekutosti krvi a mikrocirkulácie.
Zápaly povrchových žíl	Dospelí: 3x10 až 3x5 drg.	Užívať minimálne po dobu 5-6 týždňov.	Urýchlenie vstrebávania opuchov. Zamedzenie opuchov po záťaži. Zmiernenie bolesti, počtu ťažkých náh. Zlepšenie tekutosti krvi a mikrocirkulácie.
Artróza	Dospelí: 3x6 drg.	Užívať najmenej po dobu 5-6 týždňov.	Priaznivé ovplyvnenie zápalového procesu, zmiernenie bolesti a opuchov, zlepšenie hybnosti.
Reumatizmus mäkkých tkanív (tenisový lakeť, zápal Achillovej šľachy, „zamrznuté rameno“)	Dospelí: 3x5 drg. Deti: 1 drg. / 6 kg hmotnosti / deň	Užívať najmenej po dobu 3-4 týždňov.	
Reumatoidná artritída (zápalové ochorenie kĺbov s po-dielom autoimunitnej reakcie)	Dospelí: 3x5 drg. Deti: 1 drg. / 6 kg hmotnosti / deň	Užívať po dobu aspoň 5-6 mesiacov, obvykle ako súčasť komplexnej liečby.	Skrátenie rannej stuhlosti, zlepšenie hybnosti, zmiernenie bolesti pri pohybe i v kľude, obmedzenie prejavov zápalu.

Z textu tejto brožúry nesmie vzniknúť dojem, že vždy postačí užívať iba Wobenzym. Ten je často používaný ako súčasť komplexnej liečby, spoločne s inými liekmi a postupmi, či ako podporná liečba. Liečbu detí je nutné konzultovať s lekárom.

MUCOS Pharma CZ, s.r.o., Uhlířneveská 448, 252 43 Průhonice, Česká republika, P.O. Box 19, 971 01 Prievidza  
Konzultácie na: +421 911 723 175, www.mucos.cz, www.wobenzym.sk

POCHORENIA	DÁVKOVANIE	DOBA LIEČBY	ÚČINOK
Mnohopočetná mozko-miészna skleróza	Dospelí: 1-14, deň 3x10 drg., potom sa prechádza na udržiavaciu dávku 3x3 drg. Liečba musí byť konzultovaná s lekárom.	Užívať dlhodobo, u záťažových stavov sa dávkovanie zvyšuje na 3x10 drg.	Modulácia imunitného systému a zápalového procesu.
Poučrazové opuchy	Dospelí: 3x5 až 3x10 drg. podľa závažnosti úrazu. Deti: 1 drg. / 6 kg hmotnosti / deň.	Liečbu zahájiť vyššou dávkou, po 7-10 dňoch postupne znížiť, užívať až do úplného vymiznutia príznakov.	Urýchlenie vstrebávania opuchov a krvných podliatin a výronov. Skrátenie doby hojenia.
Niektoré pooperačné stavy v chirurgii	Dospelí: zahájenie liečby 3x5 až 3x10 drg. Deti: 1 drg. / 6 kg hmotnosti / deň.	Úvodnú dávku užívať 1-10 dní, po odznení akútneho stavu postupne znížiť na 3x5 až 3x3 drg., užívať až do úplného odznenia príznakov.	Urýchlenie vstrebávania opuchov, krvných podliatin a výronov. Skrátenie doby hojenia.
Fibrocystická mastopatia (chronické ochorenie prsníka s tvorbou cyst a väziva)	Dospelí: 2x10 drg. Liečbu zahájiť až po vyšetrení lekárom.	Najmenej po dobu 6 týždňov.	Zmiernenie bolestivosti.
Lymfedémy (opuchy spôsobené hromadením miazgy)	Dospelí: zahájenie liečby 2x10 alebo 3x7 drg., neskôr 3x5 až 3x3 drg. V tejto indikácii je vždy potrebné poradiť sa s lekárom!	Úvodnú dávku užívať minimálne 4-5 týždňov, ďalej podľa výsledkov liečby a doporučení lekára. Liečba by mala byť dlhodobá.	Zlepšenie priechodnosti lymfatických ciev, vstrebávanie lymfatického opuchu.

## Ako Wobenzym správne užívať a aké balenie kúpiť?

Wobenzym je nutné užívať nalačno v dostatočnom odstupe od jedla - to znamená aspoň 1/2 hodiny pred jedlom a najmenej 2 hodiny po poslednom predchádzajúcom jedle. Nerozhrýzané tablety je potrebné vypiť 200 ml tekutiny (voda, čaj, minerálna). Nesprávne užívanie znižuje účinnosť lieku.

Kupujte vhodnú veľkosť balenia podľa predpokladanej doby užívania: balenie po 40 dražé pre krátkodobé užívanie pre deti a do príručnej lekárníčky na cesty, po 200 dražé pre liečbu trvajúcu 2-3 týždne, balenie po 800 dražé pre dlhotrvajúce užívanie a ako rodné balenie.



Liek k vnútornému užitiu  
z prírodných zdrojov.

# Zápalové ochorenia organizmu

## *skúsme ich ovplyvniť prírodným produktom*

Zápalové ochorenia pohybového aparátu, kardio-vaskulárneho systému, tráviaceho či dýchacieho traktu, patria dnes už medzi tzv. civilizačné ochorenia.

Ich počet v celosvetovom meradle z roka na rok stúpa.

**Zápal** je reakcia organizmu na poškodenie jeho buniek a tkanív. Poškodenie môžu vyvolať mechanické, chemické, nutričné - výživové alebo biologické faktory. Ide o fylogeneticky aj ontogeneticky najstarší **obranný mechanizmus**. Jeho úlohou je likvidácia, zriedenie alebo vylúčenie škodliviny a poškodeného tkaniva, alebo aspoň jeho ohraničenie a súčasná reparácia (hojenie). Zápal možno deliť podľa rôznych kritérií - na obranný a poškodzujúci, na akútny alebo chronický, na povrchový a hlboký a pod.

### **Pri zápalovej odpovedi možno pozorovať 4 fázy:**

1. cievna odpoveď,
2. akútna bunková odpoveď,
3. chronická bunková odpoveď,
4. zahojenie.

Na zápalovej reakcii sa zúčastňujú mnohé bunky, ktoré patria do imunitného systému (najmä neutrofilny – biele krvinky, makrofágy, T-lymfocyty, endotelové bunky, eozinofily, žirne bunky, trombocyty), multienzýmové systémy krvnej plazmy (komplementový, hemokoagulačný, fibrinolytický, kinínový), prozápalové a protizápalové cytokíny, proteíny - bielkoviny akútnej fázy zápalu, prostaglandíny a ďalšie metabolity kyseliny arachidónovej, ako aj niektoré iné zápalové mediátory. Základnou bunkou **akútneho zápalu**, ktorá reguluje jeho vývoj a ktorá sa dostáva do zápalového ložiska ako prvá, je neutrofil. Pri **chronickom zápale** sa uplatňujú najmä makrofágy a T-lymfocyty. Tieto bunky pri obrannom zápale produkujú v potrebnom množstve a v požadovanom časovom období mediátory, reaktívne intermediáty kyslíka, enzýmy a cytotoxíny, ktorými usmrcujú a rozkladajú invadujúce patogény alebo poškodené vlastné tkanivo. Ak zápalový stimul pretrváva, alebo ak sa tieto produkty tvoria v nadmernom množstve a nekontrolovane, vzniká **poškodzujúci zápal**, ktorého výsledkom je poškodenie vlastných buniek a tkanív, vedúce k poruchám funkcií rôznych orgánov a systémov, ktoré môže viesť až k smrti. Zápalové bunky môžu tieto svoje aktivity uplatňovať len vtedy, keď sa dostanú z cievneho riečiska do tkaniva, kde vzniká zápalová reakcia. Takáto transendotelová migrácia diapedéza leukocytov sa uskutočňuje z postkapilárnych venúl sériou adhezívnych interakcií medzi adhezívnymi

molekulami (zabezpečujúcimi tesný kontakt buniek), nachádzajúcimi sa na povrchu leukocytov a cievnych endotelových buniek (pokrývajúcimi vnútorný povrch krvných ciev). Je to niekoľkostupňový proces, na ktorom sa zúčastňujú selektívny + integríny (glykoproteínové molekuly) a členovia imunoglobulínovej veľkorodiny.

V posledných rokoch došlo k významným zmenám v diagnostike a liečbe **bronchiálnej astmy** u detí aj dospelých vďaka novým poznatkom o patogenéze a patofyziológii tohto ochorenia. Astma bronchiale je v súčasnosti považovaná za chronické zápalové ochorenie, v ktorom sa okrem ďalších buniek uplatňujú hlavne eozinofilné granulocyty. K tomu prispeli predovšetkým nové vyšetrovacie metódy, napr. využitie bronchoalveolárnej laváže a biopsie bronchiálnej sliznice pri fibrobronchoskopii, a nové laboratórne metódy v oblasti celulárnej a molekulárnej biológie. Týmito metódami bolo dokázané, že **zápalové zmeny sú prítomné v bronchiálnej stene** aj v kľudovom, t.j. bezpríznakovom štádiu ochorenia. Preto prvoradú úlohu zohráva včasná ovplyvnenie zápalu. Správne indikovaná včasná a dostatočne účinná protizápalová liečba umožňuje u väčšiny pacientov stabilizáciu stavu a zlepšenie prognózy astmy.

Leukotriény sú metabolity kyseliny arachidónovej, ktorých hlavným zdrojom sú aktívované žirne bunky, bazofily a eozinofily. Patria medzi najvýznamnejšie mediátory v patogenéze astmy. Pri astme sa uplatňujú hlavne cysteinilové leukotriény, ktoré vznikajú z kyseliny arachidónovej tzv. 5 - lipooxygenázovou cestou. Tieto leukotriény majú výrazný bronchokonstrikčný účinok (vyvolávajú stiahnutie priedušiek), ktorý je až niekoľkostonásobne vyšší ako účinok histamínu. Zároveň zvyšujú permeabilitu-priepustnosť ciev a spôsobujú edémopuch sliznice priedušiek. Tieto deje vedú k akútnym príznakom astmy. Leukotriény majú aj chemotaktický a iné účinky, ktoré vedú k neskorým príznakom a spôsobujú trvalé zmeny sliznice bronchov, tzv. remodeláciu steny dýchacích ciest.

Spoločným menovateľom zápalových ochorení, ako napr. **osteoartritídy, reumatoidnej artritídy alebo astmy**, je práve kyselina arachidónová, ktorá patrí do skupiny 6-omega mastných kyselín a vzniká z kyseliny linolovej (LA). Štrukturálne podobné kyseline arachidónovej sú mastné kyseliny – kyselina eikosapentaénová (EPA), kyselina dokosahexaénová (DHA), kyselina eikosate-



traénová (ETA) a pod., ktoré patria medzi 3-omega mas-  
né kyseliny. Masné kyseliny omega-3 a omega-6 sú  
polynenasýtené masné kyseliny. Ľudský organizmus si je  
schopný vyprodukovať všetky masné kyseliny, s výnim-  
kou kyseliny linolovej (LA-6-omega) a kyseliny alfa-  
linolénovej (ALA -3-omega). Tieto by sme mali prijímať  
v strave, preto ich nazývame esenciálne masné kyseliny.  
Obe tieto kyseliny sú potrebné na rast a obnovu buniek,  
ale aj na tvorbu ďalších masných kyselín. Omega 3 aj  
omega 6 masné kyseliny sú významnými zložkami  
bunkových membrán a prekursori viacerých látok

v organizme, napríklad takých, ktoré sa podieľajú na re-  
gulácii krvného tlaku a v zápalových procesoch. Omega 3  
masné kyseliny majú protizápalový účinok, čo môže byť  
dôležité z hľadiska rôznych ochorení. Lyprinol je  
**patentovaný výťažok morských lipidov** z tela lastúrnika -  
Slávky novozélandskej (*Perna canaliculus*), ktorý  
podľa austrálskych, japonských a novozélandských ved-  
cov, napr. Dr. Henryho Bettsa z reumatologického labo-  
ratória v Austrálii, obsahuje jedinečné masné kyseliny  
s výrazným protizápalovým účinkom.

Obsahuje aj karotenoidy, ktoré chránia organizmus pred  
oxidačným stresom. Pre pôvodných obyvateľov Nového  
Zélandu - Maorov, je Slávka novozélandská s lastúrou so  
zeleným lemom hlavnou zložkou potravy. Už celé stáročia  
im poskytuje bohatý zdroj bielkovín, minerálov, vitamínov  
a mimoriadne cennej eikosatetraénovej masnej kyseliny  
**ETA** - špeciálnej substancie zo skupiny polynenasý-  
tených masných kyselín **omega 3**, ktoré blahodarne  
pôsobia na ľudský organizmus. Tieto látky sú patentované  
do účinného koncentrátu vo forme želatínových tobliiek.  
Vďaka svojej jedinečnej technológii je tento mimoriadne  
**stabilizovaný produkt** odlišný od bežne dostupných  
omega 3 masných kyselín na trhu. Pochádza  
z najčistejších a kontrolovaných zdrojov morskej vody  
Nového Zélandu.

**MUDr. Eva Lapšanská, PhD.**

Ambulancia Klinickej imunológie a alergológie, Poprad

**VITALITA**  
pre Vaše telo



... predstavujú pohyb, vitalitu, radosť zo života...

**KOMFORT**  
pre Váš organizmus

KLINICKY  
OVERENÉ  
VEDECKY

**POHODLIE**  
pre žalúdok a trávenie

**VYSOKOČISTÝ A STABILIZOVANÝ  
PCSO-524™ lipidový komplex**

- optimálny výživový doplnok, patentovaný k starostlivosti o pohybový aparát, cievny systém, dýchanie, trávenie...



PCSO-524™ lipidový komplex - vo svojej aktívnej frakcii obsahuje jedinečnú kombináciu morských lipidov a extra  
podiel Omega-3 polynenasýtených masných kyselín, vrátane OTA, ETA, EPA, DHA, ktorým sa pripisuje priaznivé pô-  
sobenie v organizme celkovo. Pre udržiavanie zdravia a povzbudenie, postačí Vášmu organizmu 1kps denne. Pre upoko-  
jenie nežiadúcich prejavov v organizme a zlepšenie celkového stavu, postačia 2-4 kps denne, čo je veľmi dôležité  
hlavne u ľudí s problémom znášateľnosti niektorých farmaceutických liečiv a ich vedľajších účinkov.

„Súčasťou boja proti vlne nárastu srdcovo-cievnych ochorení je zameranie sa odborníkov na vysvetlenie fungovania zá-  
palu a následnej príčiny chorôb srdca, diabetes, Alzheimerovej choroby a tiež najobávanejšej hrozby - rakoviny. Problém  
nastáva vtedy, keď zápalový proces pretrváva a stane sa chronickým. Extrakt lipidovej frakcie mušle neobsahuje proteíny  
a je bezpečný aj pre ľudí alergických na mäkkýše.“

PROF. G. M. HALPERN MD, PHD, Univerzita medicíny a výživy v Kalifornii a Hong Kongu

**Žiadajte v lekární, alebo navštívte • [www.lyprinol.sk](http://www.lyprinol.sk)**

Viac info a referencie na: • [www.lyprinol.de](http://www.lyprinol.de) • [www.lyprinol.com](http://www.lyprinol.com)



# Slovenské prírodné produkty z Kysúc bez konzervantov



## NOVINKA na trhu:

**100% sušené kozie mlieko Capramilk, plnotučné**  
balené 300g bez konzervantov a prísad

**Vhodné:** dokrmovanie detí, kúpanie - atopické ekzémy, psoriáza, pre dospelých, vhodné aj pri dovolenkách

### Kozie kolostrum od firmy Capramilk

- je to **100% kozie kolostrum**
- odoberaté **do cca 2 hodín**
- lyofilizácia
- z jednej farmy, **nie je skupované z iných fariem**
- schválené Úradom verejného zdravotníctva SR
- kozy sa pasú **voľne** na lúkach
- **prirodená reprodukcia**, 1x ročne
- **v kapsuliach**, vhodné pre deti, tehotné a kojacie matky

### Tabletky zo sušeného kozieho mlieka 144ks

**Fialové** - podpora imunity, alergie, onkopacienti, regenerácia pečene, deti

**Modré** - tehotné, kojacie matky, menopauza, deti, nedostatok železa

**Zelené** - tráviaci trak, cukrovka, zápcha, hemoroidy

**Oranžové** - prostata, tráviaci trakt, onkopacienti, po liečbe antibiotikami, deti

### Kozie kolostrum Capramilk priaznivo pôsobí:

- na reguláciu imunitného systému, alergia, astma
- priaznivé účinky na tráviaci trakt - základ imunity
- onkologický pacienti pri chemoterapii a rádioterapii
- kožné ochorenia, atopický ekzém
- správny rast svalov a kostí, nervového tkaniva, chrupavky, pokožky
- pre tehotné a kojacie matky
- vírusové, bakteriálne, plesňové a parazitné ochorenie
- spomaľuje starnutie organizmu
- autoimunitné ochorenia

Distribútor pre Slovensko

Ing. Renáta Kozárová

mobil: 0905 319 211

firma.rolox@gmail.com

www.pravekoziekolostrum.sk

# Nakúpte si bezlepkové výrobky z pohodlia vášho domova...

MojaLekáreň.sk, to je:

- ⊗ 22 600 produktov pre vaše zdravie a krásu
- ⊗ 15 lekárnikov pripravených poradiť vám online
- ⊗ viac ako 230 odberných miest po celom Slovensku
- ⊗ doprava už od 1 € alebo nad 30 € ZADARMO



 **ZĽAVA 4 €**

Vyskúšajte [www.mojalekaren.sk](http://www.mojalekaren.sk) a nakúpte si so zľavou 4 € na celý nákup.

Stačí v košíku zadať kód **BEZLEPKU2018**. Kód platí do 31. 10. 2018 pri nákupe nad 40 €.





# ICDS 2017

17. mezinárodní symposium o celiakii se konalo 8 - 10 září 2017 v New Delhi v Indii. Tato konference se koná každé 2 roky na různých místech světa. Naposledy to byla Praha v roce 2015, která hostila největší světový kongres odborníků na celiakii a jednání bylo velmi úspěšné. Celiakie po více než 60 let po vynálezu jejunální biopsie a desetiletí po objevení citlivých serologických testů bývá často podceňována a diagnostikována až se značným zpožděním. V Indii se konalo symposium proto, že místní odborníci, které vedl profesor Govind K. Makharia prokázali v rámci rozsáhlého epidemiologického průzkumu, že celiakie se vyskytuje nejen ve vyspělých Evropských zemích a v USA, ale také v Asii. V severní části Indie byla prokázána incidence celiakie u přibližně 1% obyvatelstva.

Celkem se konference zúčastnilo asi 450 odborníků, ale i několik pacientů z celého světa.

Na sestavení odborném programu se významnou měrou podílela mezinárodní společnost pro studium celiakie (ISSCD), v jehož předsednictvu jsem měl tu čest zasedat po skončení Pražského symposia.

Konference byla rozdělena do dvou hlavních částí: vědecké a klinické a byla doplněna o imunologický workshop vedený dr. Abulem K. Abbasem ze San Francisca a nutriční workshop. Součástí byla již tradičně bohatě zastoupená posterová sekce (150 posterů).

Na konferenci se probírala problematika diagnostiky celiakie se zaměřením na predikci možného vzniku choroby, genetika, strategie indukce tolerance imunologických chorob. V oblasti patogeneze byla probírána účast B buněk a interleukinu 15. Nemalá část jednání byla věnována i problematice celiakie u dětí a uplatnění tzv. ESPGHAN doporučení v praxi. V oblasti epidemiologického výzkumu pak byl některými odborníky vyzdvižen přínos rychlého HLA-DQ testu. Již tradičně se část vědecké programu zabývala refrakterně probíhající celiakií (nereagující na dietu a základní léky). Probírala se i role transglutaminázy 2 u celiakie. To co je důležité zdůraznit, že i v oblasti celiakie probíhá intenzivní výzkum, co se týče možnosti ovlivnění nemoci medikamenty a očkováním. Z této oblasti bych zmínil imunoterapii, kterou prezentoval dr. Anderson z USA. Nexvax2® je kombinace tří patentovaných peptidů, které vyvolávají imunitní odpověď u pacientů s celiakií nesoucí gen pro rozpoznávání imunitního systému HLA-DQ2.5. Nexvax2® se podává intradermálně jako terapeutická vakcína. Předběžné výsledky jsou velmi slibné a studie dále pokračuje. Výsledky experimentální duální terapie inhibitory interleukinu 15 a 21 představil Paul Frohna z USA. Jedna z částí sekce se věnovala problematice, jak monitorovat stav („zdraví“) klků v tenkém střevě bez nutnosti provedení endoskopie. Jennifer Sealey Voyksner z USA ukázala, že se v této oblasti může uplatnit simvastatin jako biomarker.

Na rozdíl od předchozích let se konference zúčastnilo jen málo pacientů. Vysvětlení je jednoduché, celiakie se v současnosti v Indii „objevuje“ a pacientské organizace neexistují. A pro nemocné ze zbylé části světa je Indie přeci jen daleko.

Kdo by se však chtěl zúčastnit dalšího, v pořadí 18. mezinárodního symposia, bude to mít poměrně blízko, bude se konat v Paříži v roce 2019. Bylo již rozhodnuto i o další akci ICDS, ta bude v Itálii, v Sorentu v roce 2021.

Vědecká činnost je v oblasti celiakie velmi intenzivní, objevují se kromě diety i nové léčebné přístupy a choroba jako taková podstupuje čilý epidemiologický průzkum s průkazem i v zemích, kde bychom to dříve nečekali. Tak můžeme doufat, že příští konference přinesou další možnosti v léčbě a v časném odhalení choroby.

**MUDr. Pavel Drastich, Ph.D.**

*Za informace zo sympózia srdečne ďakujeme českému lekárovi, pánovi Drastichovi, ktorý pracuje na Klinike hepatogastroenterologie, Inštitút klinické a experimentálnej medicíny v Prahe.*

[www.icds2017india.com](http://www.icds2017india.com)



# Gluten Free Expo

## BEZLEPKOVÁ UDALOSŤ ROKA

2. ročník medzinárodnej prezentačnej a predajnej výstavy s kongresom pre celiatikov a všetkých, ktorých zaujímajú nové trendy v potravinách, výrobky bez lepku a prirodzene bezlepkové výrobky.

01 – 02  
JÚN 2018

GLUTEN FREE EXPO SLOVAKIA 2018  
na výstavisku EXPO CENTER, a. s. v Trenčíne

MEDZINÁRODNÝ  
DEŇ DETÍ BEZ LEPKU



# NADÝCHANÁ BEZLEPKOVÁ MAKOVÁ TORTA

 jednoduchá

 70 minút

 8 – 10



## ČO BUDEME POTREBOVAŤ

- » 250 g uletého maku
- » 150 g uletých mandlí
- » 6 vajec
- » 250 g práškového cukru
- » 100 ml polotučného mlieka
- » maslo na vymazanie formy
- » 200 ml šľahačkovej smotany
- » ovocie na ozdobu (napr. jahody)

## POSTUP

Žĺtky vymiešame s cukrom do jemnej peny, pridáme mak, mandle, mlieko a všetko spolu premiešame. Bielky vyšľaháme dotuha a opatrne ich primiešame do cesta. Tortovú formu s priemerom 23 cm vymažeme maslom a vystelieme papierom na pečenie, na ktorý nalejeme cesto. Korpus pečieme pri teplote 165 °C približne 55 až 60 minút,

kým cesto nie je tuhé. Otestovať ho môžete špajľou. Ak sa na ňu po vytiahnutí nelepia kúsky cesta, koláč je upečený. Korpus necháme úplne vychladnúť a pred podávaním jeho povrch ozdobíme vyšľahanou šľahačkou a kúskami čerstvých jahôd alebo iného drobného ovocia.



# ŽITE BEZ OBMEDZENÍ!

Ste odkázaní na špeciálnu stravu? Už sa kvôli nej nemusíte obmedzovať. Stačí si vybrať tie správne potraviny. Tesco ponúka široký výber prírodných produktov a potravín so zníženým obsahom laktózy, bez lepku alebo s nízkym obsahom cukru. Žite naplno a užite si svoje obľúbené jedlo bez obmedzení.



Výrobky Free From sú dostupné vo vybraných obchodoch Tesco do vypredania zásob. Ilustračné foto.

**TESCO**