

Celiakia? Čo je to za ochorenie?



Celiakia je celoživotné autoimunitné ochorenie spôsobené neznášanlivosťou lepku (gluténu). Lepok je zmes bielkovín v povrchovej časti obilných zŕn a spôsobuje lepivosť cesta. Medzi obilie s obsahom lepku radíme pšenicu, raž a jačmeň. U ľudí s touto neznášanlivosťou dochádza pôsobením lepku k rozvoju zápalu sliznice tenkého čreva, ktorý vedie k zničeniu slizničných klkov a mikrokľkov. Následkom toho sa povrch tenkého čreva zmenšuje, a preto sa znižuje aj schopnosť vstrebávania živín. V strednej Európe trpí týmto ochorením 1 človek z 250, a to bez ohľadu na pohlavie a vek*. Pri celiakii dochádza k narušeniu povrchu sliznice tenkého čreva, kde sa tvorí enzým štiepiaci mliečny cukor, tzv. laktáza. Preto môže u ľudí s neliečenou celiakiou dochádzať aj k **laktózovej intolerancii**, t. j. neznášanlivosti mliečnych výrobkov (obsahujúcich mliečny cukor).

Ako spoznám, že mám ja alebo dieťa celiakiu? Aké sú príznaky? Medzi tie najčastejšie patria: hnačka, bolesti brucha a kŕče, plynatosť, nevoľnosť, vracanie. Ďalej strata chuti do jedla, chudnutie, stagnácia rastu u detí. Niekedy sa objavuje zápcha a celková nepohoda. Vyskytujú sa aj ďalšie príznaky: málokrvnosť, osteoporóza, zápal kĺbov, dermatitída. U žien zas nepravidelná menštruácia či spontánne potraty, u mužov problémy s plodnosťou. Neznášanlivosť lepku však môže byť aj bezpríznaková. Pre veľkú rozmanitosť prejavov býva ťažké celiakiu včas a správne diagnostikovať. Počuli ste niekedy o chorobe **CHAMELEÓN**? Je to práve celiakia.

Je neznášanlivosť lepku (celiakia) to isté ako alergia na lepok? Nie je. Alergia na lepok sa môže prejavovať rovnakými črevnými príznakmi, má však ďalšie typické prejavy (svrbenie v hrdle alebo ústach, nádcha, dýchavičnosť, žihľavka) a reakcia sa rozvíja do niekoľkých minút po požití. **Príznaky celiakie prichádzajú pozvoľna a tráviace ťažkosti sa objavujú zhruba hodiny až dni po konzumácii lepku.**

Ako sa celiakia lieči? Ako s ňou žiť a dá sa to zvládnuť? Najefektívnejším liekom je bezlepková diéta. Bohužiaľ ju musíte dodržiavať celý život. Vďaka tomu môžu vymiznúť všetky nepríjemné príznaky, a dokonca sa postupne môže uzdraviť aj črevná sliznica. Všetko sa vracia do normálu, akoby ste boli zdraví... len nehrešiť a **dodržiavať diétne opatrenia. Bez nich to naozaj nejde.** Každý krok bokom znamená pre váš organizmus veľkú záťaž a návrat obťažujúcich ťažkostí.

Čo znamená bezlepková diéta? Čo môžem a nesmiem jesť? Zásadné je vyhnúť sa potravinám, kde sa vyskytuje lepok, a to aj skrytý – vo forme napr. pšeničného škrobu. Lepok na nás môže číhať v sójovej omáčke, v kocke bujónu, v prášku do pečiva, v majonéze, kečupe, horčici, ale aj v pudingu, jogurte, dokonca aj v instantnej káve, pive. Preto skúmajte informácie o zložení veľmi pozorne!

Čo teda môžem jesť? Všetko, čo je označené bez lepku alebo glutenfree. Medzi hlavné zložky bezlepkového jedálneho lístka patria zemiaky, kukurica, ryža, proso, pohánka, sója, pšeno, šošovica, hrach, fazuľa, cícer, amarant, orechy, semená. Ďalej mäso, ryby, zelenina, ovocie, vajcia, med, cukor. Vhodné pečivo pre vás je z múky kukuričnej, ryžovej, pohánkovej. Môžete si upiecť, na čo máte chuť, aj doma.

TIP: Na tráviace ťažkosti **vyskúšajte bylinný liek Iberogast.** Pôsobí na viacero tráviacich ťažkostí naraz a **má aj protizápalový účinok.** Je prirodzene bez lepku a bez laktózy, vhodný od 12 rokov veku.

