

# BezLepku



Ročenka pre váš bezpečkový život



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

# Gluten FREI

Hotové výrobky si môžete kúpiť u našich partnerov:

- PENAM SLOVAKIA, a.s. (VITACELIA)
- F&K Pekáreň s.r.o., Komárno
- GEVIS s.r.o. - Čachtická pekáreň
- Ing. Katarína Remáková MARAL, Trebišov
- Ing. Peter Kačmár - MANNA, Kapušany pri Prešove
- Ing. Ondrej Jackulík - Pekáreň, Námestovo
- Iveta Byrová, Cukráreň IVERIA, Michalovce
- Katarína Kosmelová, Oravská Polhora
- KLASIK MR s.r.o., Bardejov
- KREMPEK s.r.o., Kremnica
- LIPTOVSKÉ PEKÁRNE A CUKRÁRNE VČELA-LIPPEK k.s., Liptovský Mikuláš
- LZ TRADEMARK s.r.o., Bátorové Kosihy
- Mária Vyšovská MARIANNA, Stará Ľubovňa
- MPC CESSI a.s., Spišská Nová Ves
- Pekáreň ILAS s.r.o., www.ilas.sk/shop
- SWEET STREET s.r.o. - cukráreň, Bratislava
- TATRAPEKO a.s., Liptovský Hrádok

Dodávateľ širokého sortimentu bezgluténových zmesí na Slovensku pre pekárov a cukrárov

Bezgluténový biely chlieb



Bezgluténový muffin



Bezgluténový svetlý cereálny chlieb



Bezgluténový chlieb s quinoa a chia



Bezgluténový brownie



Bezgluténové biele pečivo



Bezgluténový tmavý cereálny chlieb



Bezgluténový korpus



Bezgluténový toastový chlieb



Bezgluténové soft pečivo



Bezgluténový čoko-koláč



Bezgluténové jemné pečivo



  
**IREKS**

**DOKONALE  
CHUTNÉ**



# BEZ GLUTÉNU

**NATRVALO v naší ponuce:**

lahodné, bezgluténové výrobky značky K-free.  
Neprehliadnete vďaka ich oranžovému obalu.



Dobrý týždeň.

Žijeme bez lepku



Založené / Since 1991

Bezlepková novinka na každý deň

## MADLENKY od NOVALIMU

Lahodné bezlepkové pečivo Madlenky s pravým maslom a jemnou citrónovou chuťou si teraz môžete vychutnať každý deň. Na raňajky, na desiatu, ku kávičke alebo so sebou do kabelky.

Bezlepkové Madlenky v praktickom balení: 8 kusov samostatne balených koláčikov na každý deň.

Kúpate v sieti Starý otec, Yeme, v eshope Novalim alebo vo vybraných predajniach so zdravou výživou.

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



## REDAKCIA

riadiťel: 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

MUDr. Božena Pekárková  
MUDr. Jarmila Kabátová  
Ing. Jarmila Kabátová

## 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 - 05 - 6 print  
978 - 80 - 89912 - 06 - 3 pdf  
978 - 80 - 89912 - 07 - 0 epub  
978 - 80 - 89912 - 08 - 7 mobi  
978 - 80 - 89912 - 09 - 4 html

## NEPREDAJNÉ

## WWW.BEZLEPKU.SK

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

Milí čitatelia,

prichádzame k vám s ďalším vydaním nášho časopisu - ročenky BEZlepku, kedy sa mnohí intenzívnejšie venujeme témam ako sú zdravie a imunita. Prinútila nás k tomu situácia, ktorá overila našu empatiu, vzťah nielen k svojmu zdraviu, ale aj k zdraviu nás všetkých. Som šťastná, že sa väčšina z nás na Slovensku počas týchto dní správava zodpovedne a že sme si nedali vziať úsmev a nádej. Prajem nám všetkým najmä veľa zdravia a ďakujem všetkým, ktorí sa podieľali na realizácii celého projektu o živote bez lepku, ktorého súčasťou je aj realizácia Osvetovej kampane zameranej na nediagnostikovaných celiatikov, ktorá má názov NEMÁTE CELIAKIU? a na lekárov CELIATICI ČAKAJÚ NA SVOJU DIAGNÓZU, pomôžete im? Aj na Slovensku je ešte stále veľa celiatikov, ktorí o svojej diagnóze zatiaľ nevedia a liečia sa na iné diagnózy. Celiakia je známa ako „chameleón medzi chorobami“ a môže sa skrývať za rôznymi ďalšími diagnózami. Jedinou liečbou je ešte stále bezlepková diéta.

Rada by som sa aj touto cestou veľmi pekne poďakovala za dlhoročnú spoluprácu Vám, milá pani MUDr. Božena Pekárková, vedúca pracovnej skupiny pre celiakiu Slovenskej gastroenterologickej spoločnosti a za dlhoročnú spoluprácu ďakujem aj Vám, milá pani Ing. Jarka Kabátová.

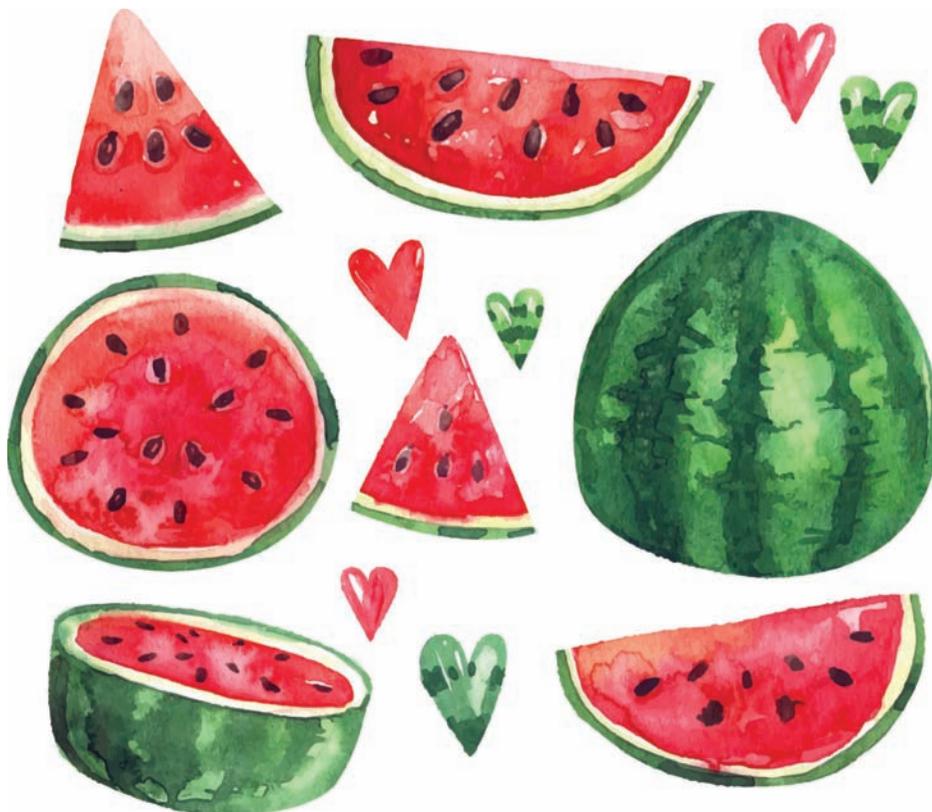
Ďakujeme aj vo vašom mene všetkým lekárom a klientom, ktorí sa na tejto kampani podieľajú. Podporuje nás aj pani MUDr. Monika Palušková, PhD., MBA, prezidentka, SPOLOČNOSŤ VŠEOBECNÝCH LEKÁROV SLOVENSKA a MUDr. Jana Bendová, PhD., a rovnako aj im veľmi pekne za podporu ďakujeme : )

*„Niekedy potrebuješ iba zastaviť a oceniť všetky tie dobré veci v Tvojom živote...“*

*„Pomoc jednému človeku nemôže zmeniť celý svet, ale môže zmeniť celý svet tomu jednému človeku.“*

Prijemné chvíle, veľa zdravia, nádeje a dôvodov na úsmev vám želá

Alena Sukupová  
šéfredaktor





# IgE mediovaná potravinová alergia a bezlepková diéta

V ľudskom tele prebýva veľké množstvo mikroorganizmov. Ich celkový počet sa pohybuje okolo sto biliónov a najväčšie množstvo nájdeme v tráviacom trakte. Toto prostredie sa označuje ako črevný mikrobiom. Celé toto spoločenstvo obývajúcce určitú časť tela nazývame mikrobióta – v tomto prípade mikrobióta čreva.

V ľudskom tele plní značné množstvo funkcií:

- ovplyvňuje črevnú motilitu, sekréciu, vstrebávanie, ale tiež pomáha s využívaním nestrávených zvyškov potravy, hrá úlohu v rozvinutí a udržiavaní správnej funkcie imunitného systému, zúčastňuje sa trávenia potravy, chráni pred patogénmi a toxickými látkami a významne sa podieľa na metabolizme živín, má tiež schopnosť ovplyvňovať CNS, vývoj mozgu a mozgové funkcie a má rovnaký metabolický výkon ako pečeň.

Črevná mikrobióta sa vytvára už pri pôrode a zohráva tu dôležitú úlohu pri správnom vývoji slizničného ale aj systémového - celotelového imunitného systému. K jeho

narušení dochádza pri nezdravom životnom štýle - fajčenie, alkohol, nedostatočná fyzická aktivita, nezdravé diétne návyky, stres - predovšetkým ten chronický, časté užívanie antibiotík, nadmerná hygiena a podobne.

Zloženie črevnej mikrobioty sa mení s vekom. Jedným z dôvodov vzniku potravinových nežiadúcich účinkov – napr. alergie a intolerancie teda môže byť narušenie črevného mikrobiomu v dôsledku zloženia stravy, ktorá je v súčasnej dobe väčšinou priemyselne spracovaná a dá sa označovať za zdraviu neprospešnú. Ďalej môže byť na vine stres ovplyvňujúci procesy gastrointestinálneho traktu a tým aj črevného mikrobiomu. Pri vzniku potravinových alergií nesmieme zabúdať ani na genetické vplyvy a na tie, ktoré ovplyvňujú integritu bariéry čreva, kedy následne dochádza k vzniku tzv. syndrómu priepustného - „deravého“ čreva.

Obilniny sú základnou zložkou našej potravy. Konzumáciou prolamínov zo pšenice, z raže, jačmeňa



a kontaminovaného ovsa dochádza u citlivých jedincov k zápalovému poškodeniu sliznice tenkého čreva, a tým i k vyvolaniu symptómov ochorenia celiakie. Konzumácia obilnín obsahujúcich glutén môže byť však spojená aj s ďalšími ochoreniami, čo môže okrem lepku, súvisieť aj s inými zložkami, ktoré tieto obilniny obsahujú. Okrem gluténu môžu imunitný systém aktivovať tiež negluténové proteíny pšeničného zrna - ATI (inhibítory amyláz a trypsinu). ATI sú známe ako hlavný alergén pri pekárenskej astme. Na základe rôznych štúdií sa môžu ATI spolu podieľať čiastočne aj na patogenéze celiakie, kde môžu zosilňovať adaptívnu imunitnú odpoveď. Rovnako tak s najväčšou pravdepodobnosťou zohrávajú rolu aj v patogenéze Neceliakálnej gluténovej/pšeničnej senzitivite. Veľká časť pšeničných proteínov gluténovej povahy (gliadínov a glutenínov), ale tiež albumínovej a globulínovej povahy (vrátane ATI) môžu fungovať ako alergén a zúčastňovať sa v patogenéze ďalších chorobných stavov spojených s pšeniceou.

### **IgE mediovaná alergia na obilniny**

Alergia na lepok, iné pšeničné proteíny a ostatné lepkové obilniny je neprimeraná imunologická reakcia - ochorenie navodené IgE protilátkami naväzujúce sa na tzv. epitopy (špeciálne miesta) alergénov. Následne sa spúšťa kaskáda procesov vedúcich k alergickému zápalu a prejavom alergie ako je nádcha, kýchanie, opuch sliznice v ústach, sčervenanie očí, dýchacie ťažkosti, svrbenie kože,

ťažkosti v oblasti tráviaceho traktu a pod. Výskyt IgE mediovanej alergie na pšenice sa pohybuje okolo 2 % celosvetovej populácie. U niektorých pacientov je možná krížová reaktivita IgE s proteínmi iných zŕn ako raž, jačmeň, alebo aj na inhalačné alergény. Najčastejšie sú postihnuté pokožka a dýchacie cesty. Pšenica sa predovšetkým v detskom veku považuje za jeden z hlavných alergénov, pričom alergia na pšenice spravidla ešte pred nástupom do školy vymizne.

U dospelých často pozorujeme trvalú alergiu na pšenice, ktorá sa vyskytuje iba v spojení s telesnou námahou (WDEIA - anafylaxia na pšenice, vyvolaná fyzickou aktivitou). Pri nej sa môže prechodne objaviť aj porucha slizničnej bariéry v črevách s následným zvýšením jej priepustnosti pre alergény pšenice s prienikom do celého organizmu. Pri intenzívnej športovej aktivite sa môžu objaviť až závažné anafylaktické reakcie na pšenice a v niektorých prípadoch môže byť spojená aj s inými faktormi, ako je napríklad vyššia spotreba aspirínu. Pacientom prekážajú aj najmenšie stopové množstvá danej obilniny.

Inou formou alergie na pšenice je tzv. „pekárská astma“, ktorú vyvolávajú a spúšťaajú vdychované alergény pšeničnej múky v pracovnom ovzduší. Práve vdychnutie pšeničnej múky v jej srovej forme je teda hlavným spúšťačom pekárskej astmy. Taktiež alergická



nádcha pri tomto povaní často nakoniec prejde do astmy. Pacienti s pekárskou astmou zvyčajne nemajú ťažkosti po konzumácii tepelne spracovanej pšenice alebo výrobkov z nej, ale môžu reagovať po požití výrobkov kontaminovaných surovou pšeničnou múkou.

### Diagnostika

Diagnóza alergie na pšenicu ako aj jej iných klinických prejavov (alergia spojená s požitím pšenice, WDEIA, alebo pekárska astma) je založená na podrobnej klinickej anamnéze, fyzikálnom vyšetrení a na špecifických testoch podľa jej jednotlivých foriem.

Základné testy zahŕňajú vyšetrenie hladín špecifických IgE protilátok na pšenicu, alebo raže v krvi ako aj vyšetrenie tzv. kožnými prick testami (SPT – skin prick test). Môže sa pristúpiť aj k orálnemu záťažovému testu, ktorý je však potrebné vykonať pod dohľadom vyškolených zdravotníckych pracovníkov v priestoroch umožňujúcich okamžitú resuscitáciu pre možnosť objavenia sa anafylaktickej reakcie. Určenie diagnózy WDEIA je niekedy ťažké, najmä preto, že sa na túto diagnózu nemyslí. Okrem vyššie spomenutých vyšetrovacích spôsobov je možné realizovať aj záťažový test pri fyzickej aktivite, ktorý spočíva v kontrolovanom príjme pšenice 30 minút pred cvičením na bežiacom páse, ktoré by malo trvať cca 15 – 20 minút. Diagnostika pekárskej astmy pozostáva z klinickej manifestácie, potvrdenia pozitivity

špecifických IgE na pšenicu z krvi a pozitivita kožných prick testov. Má sa doplniť aj bronchprovokačným testom s alergénom, ktorý je zlatým štandardom pre diagnostiku pekárskej astmy.

### Príznaky

Alergia na pšenicu sa prejavuje predovšetkým v podobe kožných príznakov (svrbenie, podráždenie kože) a reakciou v dýchacích cestách (astma), často bezprostredne po jedle. U detí sú najbežnejšími príznakmi astma, exantém a hnačka. Prejav môže byť aj okamžitý. Pri kontakte so sliznicou sa môžu objaviť afty v ústach, opuchutý jazyk, hrdlo – tzv. orálny alergický syndróm. Možnými príznakmi však môžu byť aj tráviace ťažkosti, objavujúce sa o čosi neskôr. V najhoršom prípade to môže viesť až k anafylaktickému šoku.

### Liečba

Jedinou dostupnou terapiou alergie na pšenicu sprostredkovanej IgE je prísne vyhýbanie sa pšenici, teda jej úplná eliminácia z jedálničku, pričom sa zameriavame aj na sledovanie jej stopového množstva v danom pokrme/ potravine/ výrobku. Z toho dôvodu sú pacienti s touto diagnózou nastavení na bezlepkovú diétu a majú nárok na preskripciu bezlepkových výrobkov podobne ako pacienti s riadne diagnostikovanou celiakiou. Prevencia WDEIA zahŕňa obmedzenie cvičenia do 6 hodín po konzumácii pšenice alebo výrobkov obsahujúcich



pšenicu. Je vhodné zvážiť aj jej celkové obmedzenie, alebo vylúčenie z jedálneho lístka. V prípade pekárskej astmy sa odporúča jednoznačne celkové obmedzenie vystavenia pšeničnej múky a zmena povolania. Pšenica má v potravinárskom priemysle široké využitie a môže teda dôjsť k neúmyselnému vystaveniu jej malým stopám. Z toho dôvodu je v mnohých prípadoch ťažké dosiahnuť prísne vyhýbanie sa pšenici. Sú preto potrebné riešenia, ktoré môžu zmierniť účinky neúmyselného vystavenia pšenici. Jedným z nich je imunoterapia, ktorá je založená na podávaní zvýšeného množstva alergénu s cieľom modulovať imunitný systém a dosiahnuť cez indukciu imunotolerancie elimináciu alergických príznakov.

V prípade potravinových alergií či už sa jedná o pšenicu, raž, alebo iné ako napr. mlieko, sója, vaječný bielok, jablko, lieskový orech, kvasnice... a pod. je potrebné v rámci bezlepkovej diéty vylúčiť príslušný alergén ako napr. sója, alebo vaječný bielok. Pacient tak musí sledovať zloženie aj bezlepkových výrobkov označených prečiarknutým klasom. V prípade potravinovej alergie je potrebné, aby pacient vylúčil aj len stopové množstvá daného alergénu. Tzn., pokiaľ má pacient alergiu napr. na sóju a je na obale výrobku uvedené „môže obsahovať stopy sóje“, alebo „vyrobené v závode, kde sa spracováva sója“, takýto výrobok je pre neho nevhodný. V prípade niektorých alergénov, ako napr. sója, alebo vaječný bielok, môže byť eliminácia alergénu čiastočný problém,

nakoľko sa jedná o suroviny, ktoré sú súčasťou receptúr pri bezlepkových výrobkoch veľmi často. V prípade IgE mediovanej alergie na pšenicu je viac ako kedykoľvek u celiatikov potrebné sledovať aj prítomnosť pšenice, či iných obilnín obsahujúcich lepok. Týka sa to predovšetkým výrobkov obsahujúcich deproteinovaný pšeničný škrob, ktorý sa čoraz častejšie začína využívať aj pri výrobe špeciálnych bezlepkových výrobkov označených prečiarknutým obilným klasom, nakoľko spĺňajú maximálne povolené množstvá lepku v nich, čo však neznamená že sú tieto výrobky povolené aj pre pacientov s alergiou na pšenicu. Jediným riešením potom je pátrať po výrobkoch, ktoré daný alergén neobsahujú, preferovať prirodzene bezlepkové potraviny s výnimkou príslušných alergénov a pripravovať si stravu doma, čo zaručí istotu neprítomnosti zakázaných zložiek. Rovnako tak je nevyhnutné v niektorých prípadoch zvážiť podanie nešpecifickéj antialergickej liečby imunoalergológom.

Článok podlieha autorským právam.

Ing. Jarmila Kabátová  
Nutričný terapeut

NZZ Odborná detská ambulancia s.r.o., Piešťany  
NZZ EndoCorp s.r.o., Trnava, [www.endocorp.sk](http://www.endocorp.sk)  
NZZ Gastroentero-Hepatologické centrum THALION  
[www.thalion.sk](http://www.thalion.sk)

RECEPT PRIPRAVILA  
*Lenivá  
kuchárka*  
RECEPT PRIPRAVILA



## Náš tip:

Všetko potrebné (nielen) na prípravu slávnostnej mrkvovej torty nájdete pod značkou K-free exkluzívne v Kauflande.

# SLÁVNOSTNÁ MRKVOVÁ TORTA bez lepku a laktózy

*Tradičných receptov na torty, dezerty či koláče sa v zápisníku vašej starej mamy skrýva určite mnoho. Čo však skúsiť pri najbližšej príležitosti niečo menej tradične, pripravené s veľkou dávkou originality a ešte väčšou porciou kuchárskeho nadšenia?*

*Nechajte sa inšpirovať napríklad sviežim a netradičným receptom od food blogerky Lenivej kuchárky. Čaro tohto slávnostného koláča spočíva najmä v jeho jednoduchosti. A čo je najlepšie, potešíte ním aj hostí, ktorí nie práve najlepšie tolerujú nielen lepok, ale aj laktózu.*

## Ingrediencie

### Korpus:

- forma s Ø 20 cm
- 2 korpusy (po prerezaní 4)
- 8 vajec
- 250 g trstinového cukru
- 2 ČL škorice
- 2 bio pomaranče
- 400 g nastrúhanej mrkvy
- 300 g mandľovej múky
- 200 g pohánkovej múky
- 2 ČL kypriaceho prášku do pečiva K-Classic

### Krém:

- 500 g bezlaktózového mascarpone
- 200 g bezlaktózového tvarohu K-free
- 150 ml bezlaktózovej smotany na šľahanie K-free
- 2 PL pomarančového likéru
- práškový cukor/med

### Na ozdobu:

- čerstvá mrkva

## Príprava



Na tortu pečieme 2 korpusy, všetky ingrediencie teda delíme dvoma. V miske vyšľaháme 4 bielka so štipkou soli do snehu. V druhej miske vyšľaháme 4 žĺtky, 125 g cukru, lyžičku škorice, šťavu a kôru z 1 pomaranča. Pridáme 200 g nastrúhanej mrkvy, 1/3 snehu z bielkov a jemne premiešame. Na záver pridáme 150 g mandľovej a 100 g pohánkovej múky, lyžičku prášku do pečiva a zvyšok snehu a opäť jemne premiešame.

Cesto vylejeme do okrúhlej formy, ktorú sme predtým vymastili maslom a vysypali kokosom. Vložíme do vyhriatej rúry a pečieme na 160 °C cca 45 minút. Po upečení necháme korpus vychladnúť na mriežke. Rovnakým spôsobom pripravíme druhý korpus. Po vychladnutí obidva korpusy prerežeme.

V miske vyšľaháme mascarpone s tvarohom dohladka. Pridáme pomarančový likér, smotanu a cukor/med podľa chuti a na vyšších otáčkach zašľaháme do krému. Krém by mal mať jemnú a nadýchanú konzistenciu.

Pustíme sa do vrstvenia. Na podnos položíme prvý korpus. Natrieme naň štvrtinu krému a prikryjeme druhým korpusom. Jemne pritlačíme, aby sa spojil s krémom. Natrieme ďalšou štvrtinou krému, prikryjeme tretím korpusom, potrieme krémom a prikryjeme posledným korpusom. Vrch a boky torty obtrieme zvyškom krému a odložíme do chladničky min. na 3 hodiny. Pred podávaním tortu ozdobíme čerstvou mrkvou a vňaťou.



DOBRÚ CHUŤ

Dobrý týždeň.



# Domáce bezlepkové rožky

## Ingrediencie

- 230 g prirodzene bezlepkovej hladkej bielej ryžovej múky
- 130 g prirodzene bezlepkovej hladkej kukuričnej múky
- 40 g prirodzene bezlepkového kukuričného škrobu – Maizeny
- 20 g kvasníc
- 2 polievkové lyžice vlákniny – Psyllia (FiberHusk)
- 1 čajová lyžička xantánovej gummy/guarovej
- 3 polievkové lyžice olivového oleja
- 6 dcl teplej vody (2 dcl použijeme na kvások)
- štipka soli
- štipka cukru
- + prirodzene bezlepková hladká biela ryžová múka na podsypanie
- + voda so soľou na potretie

## Postup

1. V rajničke zohrejeme 2 dcl vody v ktorej rozpustíme kvasnice so štipkou soli a cukru. Teda si pripravíme kvások.
2. V samostatnej miske zmiešame suché ingrediencie okrem psyllia a xantánovej gummy na prípravu domácich bezlepkových rožkov.
3. Do suchej misky vmiešame kvások spolu s vodou (zvyšných 4 dcl). Miešame vareškou.
4. Do vymiešaného hladkého, liateho cesta vmiešame Psyllium a xantánovú gummy. Miešame elektrickým mixérom/metličkou pokiaľ cesto nezačne hustnúť.
5. Vymiešané cesto na domáce bezlepkové rožky prikryjeme potravinovou fóliou a necháme ho na teplom mieste kysnúť po dobu 1 hodiny.
6. Po uplynutí 1 hodiny cesto preniesieme na mierne podsypanú pracovnú dosku a z cesta vymiesime 10 bochníkov (cesto je celistvé, jemne lepkavé a pružné)
7. Každý bochník vyvaľkáme do oválu a zrolujeme do tvaru rožka. Prebytočnú múku z rožkov oprášime.
8. Rožky preniesieme na plech vystretý papierom na pečenie a zakryjeme ich potravinovou fóliou. Necháme ich podkysnúť po dobu 30 minút.
9. Po 30 minútach rožky potrieme slanou vodou a vložíme ich do rúry spolu s plechom s vriacou vodou (na vytvorenie pary) a pečieme pri teplote 250°C po dobu 7 minút.
10. Po 7 minútach teplotu znížime na 180°C a vyťahujeme plech s vodou. Pečieme ďalších cca 25 minút.
11. Po upečení necháme domáce bezlepkové rožky úplne vychladnúť.

# Už ste vyskúšali zmes na bezlepkové HALUŠKY od Novalimu?

Žijeme bez lepku



Založené / Since 1991



Zložené z prirodzene bezlepkových surovín (pohánka, ryžová múka, zemiakové vločky, hrachová bielkovina), obohatené o prírodnú vlákninu a minerály z morských rias. **Bez lepku, bez mlieka, bez sóje, bez vajec.**

Stačí len zamiešať s vodou a uvariť. Bryndzové halušky, strapačky s kapustou, ako príloha k mäsovým jedlám s omáčkou - z tejto bezlepkovej zmesi ich máte hotové raz dva.



Kúpíte v sieťach Yeme, Terno - Kraj, vo vybraných predajniach so zdravou výživou a čoskoro aj v lekárňach na predpis.

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

# Raw kokosovo jahodová torta

## Základ:

2 1/4 šálky strúhaného sušeného kokosu  
1/3 šálky kokosového oleja  
3 datle  
1 PL javorového sirupu  
1 PL vanilkového extraktu

## Krém:

1 veľká (400 ml) konzerva kokosového mlieka  
1/2 šálky nastrúhanej cukety  
1/2 šálky kešu orechov (ktoré sme si namočili do vody na minimálne 30 minút )  
1/3 šálky kokosového oleja  
1 PL vanilkového extraktu  
3 PL javorového sirupu  
čerstvé jahody, maliny, prípadne iné ovocie...  
strúhaný sušený kokos na posypanie

Na základ si spolu rozmixujeme všetky ingrediencie na tvarovateľnú hmotu, ktorou vystelieme dno tortovej formy a dáme zchladiť na cca 30 minút. Medzitým si pripravíme krém, a to tak, že si tiež rozmixujeme spolu všetky ingrediencie na hladký a jemný krém (kešu orechy použijeme vopred namočené a cuketu po nastrúhaní zbavíme prebytočnej šťavy ). Na kokosový základ si poukladáme nakrájané čerstvé jahody, tak aby sme pokryli celú plochu, jahody potom zalejeme krémom a dáme stuhnúť do chladu na minimálne 6 hodín, prípadne celú noc. Stuhnuté potom dozdobíme čerstvým ovocím, posypeme kokosom a môžeme podávať.

[www.dulce-de-leche.eu](http://www.dulce-de-leche.eu)



Rýchlo a jednoducho  
s hotovými chladenými  
výrobkami bez lepku  
od Novalimu.

Žijeme bez lepku



**NOVALIM**<sup>®</sup>

Založené / Since 1991



Výživná hodnota	320 g	100 g	100 g
energetická hodnota	1054 kJ	263 kJ	263 kJ
z toho tuky	10,0 g	2,5 g	2,5 g
z toho nasýtené	0,0 g	0,0 g	0,0 g
z toho sacharidy	50,0 g	12,5 g	12,5 g
z toho cukry	0,0 g	0,0 g	0,0 g
z toho bielkoviny	10,0 g	2,5 g	2,5 g
z toho soľ	0,0 g	0,0 g	0,0 g

Maselnica tradičný do  
Máslársky tradičný do

**Žijeme bez lepku**  
NOVALIM<sup>®</sup>  
Založené / Since 1991

**parené buchty / knedlík pařený**  
bezlepkové s lekvárom | povidly bez lepku

**Žijeme bez lepku**  
NOVALIM<sup>®</sup>  
Založené / Since 1991

**linecke cesto**  
bezlepkové

**medové cesto**  
bezlepkové

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

Kúpíte v sieťach Yeme, Terno - Kraj, Tesco, v  
lekárňach na recept alebo v predajniach so  
zdravou výživou.



# LUXUSNÉ NUGÁTOVÉ CHEESECAKE S DOMÁCI MI PRALINKAMI

## **korpus**

- 100 g drvených lieskových orieškov
- 100 g kakaových bezlepkových a bezvaječných sušienok (Gullón)
- 80 g masla

## **náplň**

- 1 smotana na šľahanie, 33% tuku (250 g)
- 2 × balenie (350 g) čerstvého syra Philadelphia Milka
- 120 g nátierky Nutella
- 2 vrchovaté polievkové lyžice nasekaných orieškov alebo mandľových hranolčekov
- 4 plátky želatíny (Dr. Oetker)
- 5 polievkových lyžíc vody
- 80 g celých lieskových orieškov, opražených a zbavených šupky

## **Domáce pralinky à la Ferrero Rocher**

- 20 g lieskových orieškov, opražených a zbavených šupky
- nugát (Dr. Oetker), mandľové hranolky, čokoládová poleva na obalenie

## **poleva**

- 200 g horkej čokolády a 50 ml repkového oleja

• tortová forma otváracia s priemerom asi 23 cm, papier na pečenie na vyloženie formy

1. 200 g lieskových orieškov opražíme opatrne na panvici, až začnú šupky praskať. Ešte horúce ich rozložíme na utierku a po vychladnutí ich pomocou utierky zbavíme šupiek. Z tohto množstva 100 g podrvieme či rozmixujeme.

2. Sušienky rozmixujeme a v miske zmiešame s drvenými orieškami. Pristruháme studené maslo, rukami ich zapracujeme do zmesi a vytvoríme guľu cesta, ktorú rovnomerne rozprestrieme do vyloženej tortovej formy.

Necháme v mrazáku krátko stuhnúť do spevnenia korpusu.

3. Šľahačku ušľaháme a po jednom do nej zašľaháme syr Philadelphia Milka a Nutelu. Až vznikne hladký čokoládový krém, primiešame dve lyžice nasekaných orieškov alebo mandľových hranolčekov.

4. V kastrolíku rozpustíme vo vode plátky želatíny (asi 10 minút), krátko za stáleho miešania privedieme do varu, až sa želatína rozpustí. Odstavíme, necháme 3 minúty vychladnúť, pridáme lyžicou čokoládovo-syrový krém, premiešame a pridáme do celého objemu krému. Znova premixujeme.

5. Na sušienkový korpus rozprestrieme 80 g celých lúpaných pražených orieškov a opatrne na ne navrstvíme čokoládovo-syrový krém a studený sušienkový korpus. Uhladíme a opäť dáme do mrazničky (na 15 minút).

6. Konečnú čokoládovú kôrku vytvoríme z rozlámanej horkej čokolády, rozpustenej s olejom a vymiešané do hladkej konzistencie. Touto mierne vychladnutou polevou tortičky polievame. Necháme zatuhnúť v chladničke. Časť čokoládovej polevy si ponecháme na obalenie orieškových pralínok.

7. Zvyšných 20 g pražených olúpaných jadier lieskových orieškov zabalíme po jednom do kúska vychladnutého nugátu. V prstoch vytvárame guľičku, tú obalíme v mandľových hranolčekoch a necháme krátko zamraziť do zatuhnutia. Guľičky napichneme na špajdlu a obalíme v čokoládovej poleve. Necháme opäť schladieť. Pralínkami ozdobíme vychladnutú tortu.

**Radčína kuchačka bez lepku – SLAVNOSTI**

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



**HAPPY FOX**  
WILD ENERGY



vegan

zdravé ovocné, kakaové  
a kokosové tyčinky

gluten  
free

WWW.HAPPYLIFE.EU



# JAHODOVÉ KOCKY

## korpus

- bezmliečny tuk Alsan alebo Promienna na vymazanie
- strúhaný kokos na vysypanie
- 8 stredne veľkých vajíčok (žĺtky a bielky zvlášť)
- štipka soli
- 8 zarovnaných lyžíc trstinového cukru alebo xylitolu (6 do žĺtkov a 2 do bielkov)
- 1 polievková lyžica citrónovej šťavy
- 1 polievková lyžica kôry z bio citróna
- 1 kávová lyžička vanilkového extraktu
- 4 polievkové lyžice repkového oleja
- 4 polievkové lyžice horúcej vody
- 6 mierne vrchovatých polievkových lyžíc múky Doves Farm samokypriacej múky
- 2 polievkové lyžice strúhaného kokosu

## krém

- 800 ml rastlinného mlieka (sójové, mandľové, ryžové, čirokové a i.)
- 70 g pudingového prášku s pravou vanilkou (napr. z dm drogerie)
- cukor, alebo xylitol podľa chuti
- 250 g bezmliečného tuku Alsan

## želé

- 500 - 750 g jahôd, nakrájaných na plátky
- 1 pudingový prášok
- 330 ml ovocnej šťavy - jahodový džús a pod. (možno dosladiť podľa chuti)
- nádoba na pečenie 30 × 40 cm

1. Rúru predhrejeme na 175°C. Nádobu na pečenie vymastíme a vysypeme kokosom.

2. Bielky vyšľaháme so štipkou soli do pevného snehu, ku koncu do tuhého snehu prišľaháme cukor alebo sladidlo. Žĺtky vyšľaháme s cukrom, citrónovou šťavou a kôrou do svetlo žltej peny, pridáme vanilkový extrakt, olej a horúcu vodu a prešľaháme. K tomuto základu primiešame múku a kokosovú múku, až vznikne hladké liate cesto, ktoré prelejeme do nádoby na pečenie a uhladíme.

3. Predpečieme vo vyhriatej rúre asi 20 minút alebo až je špajla po vytiahnutí zo stredu čista. Piškótový korpus vyberieme z rúry na mriežku, necháme vychladnúť.

4. Medzitým si uvaríme z mlieka, pudingového prášku a cukru puding. Necháme pod potravinárskou fóliou za občasného miešania vychladnúť, prišľaháme zmäknutý tuk a vytvoríme hladký krém. Krémom potrieme korpus a dáme vychladnúť.

5. Umyjeme a nakrájame jahody, rovnomerne ich rozštvrtíme na piškótu s krémom. Z pudingového prášku a ovocnej šťavy uvaríme želé, ktorým celú piškótu malou naberačkou rovnomerne zalejeme.

6. Dáme do chladničky vychladnúť. Krájame na kocky.

Radčína kuchačka bez lepku – SLAVNOSTI

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

# Pečenie nás baví



## 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 knedličiek 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 sa môže dostať (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, má 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.

[www.pecenienasbavi.sk](http://www.pecenienasbavi.sk)  
[www.fb.com/drozdie](https://www.facebook.com/drozdie)



Žijeme bez lepku



**NOVALIM®**

Založené / Since 1991



## BYLINKOVÉ MUFFINY BEZ LEPKU

### Postup:

Špenátové listy a bazalku si nasekáme najemno. Píniové oriešky opožáme do zlatista na suchej panvici. Maslo si rozpustíme a ešte horúce ho vyšľaháme vo väčšej mise s mliekom a vajcami izbovej teploty. V druhej mise zmiešame suché prísady, múku, kypriaci prášok, soľ a cukor. Potom opatrne gumenou varechou zmiešame suché prísady s vyšľahanými, kým nezískame hladké cesto. Nakoniec zapracujeme do zmesi krémový syr, jogurt, parmezán, špenát, bazalku, píniové oriešky a provensálske korenie.

Košičky na mafiny poukladáme do formy a cesto rovnomerne rozdelíme do košíčkov. Cesto je pomerne lepkavé, preto ak máte, použite na to zmrzlinovú naberačku. Mafiny pečieme vo vyhriatej rúre pri teplote 200°C približne 20-25 minút. Po upečení necháme úplne vychladnúť.

### Potrebujeme:

- 120 g špenátových listov
- 50 g nastrúhaného parmezánu
- 3 PL píniových orieškov
- 4 PL bazalky
- 60 g masla
- 200 ml mlieka
- 2 vajcia
- 280 g Promix PK špeciál
- 1 balíček kypriaceho prášku
- 2 ČL kryštálového cukru
- 200 g krémového syra
- 50 g bieleho jogurtu
- 1 ČL provensálskeho korenia
- 1 ČL soli

# Nestlé. sinlac®



## NESTLÉ SINLAC JEDNA KAŠA PRE KAŽDÉHO

Uspokojiť všetky chuťové potreby vašich malých maškrtníkov býva občas náročné. Ak u vášho dieťatka hrozí zvýšené riziko alergií, býva to ešte náročnejšie. Pre tieto prípady je tu kaša Sinlac, ktorá je vhodná nielen pre deti, ale je výborným riešením aj pre dospelých s už preukázanou alergiou.

Už ste počuli o špeciálnej kaši Sinlac?



✓ bez mlieka a laktózy

✓ bez gluténu

✓ neobsahuje sóju



### Je vhodná:

- ✓ ako prvý príjímok
- ✓ pri rekonvalescencii detí aj dospelých
- ✓ pre malé deti, ktoré nechcú jesť
- ✓ pre deti i dojčiace matky

### Pomáha:

- ✓ pri bezlepkovej diéte
- ✓ pri intolerancii laktózy
- ✓ pri alergií na bielkovinu kravského mlieka a sóje

### Má ďalšie výhody:

- ✓ veľmi ľahko sa pripravuje (stačí pridať vodu)
- ✓ používa sa tiež ako základ na prípravu iných pokrmov
- ✓ výborne chutí dospelým aj deťom (už od ukončeného 4. mesiaca veku!)

Nestlé Sinlac možno jesť s mliekom, kašou alebo ovocím. Môže byť použitá aj na prípravu iných pokrmov. Či pripravíte niečo iné, ako drobec, palacinky alebo lievanec? Stačí na ňu pridať ovocie? Áno, môžete! Stačí pridať ovocie? Áno, môžete! Stačí pridať ovocie? Áno, môžete!

Mamičky určite potešú svojich malých maškrtníkov. Je to lahodná chuť.



## NESTLÉ SINLAC STOJÍ ZA TO VYSKÚŠAŤ

Viac receptov, informácií o hypoalergénnych výrobkoch a výrobkoch vhodných pri bezlepkovej diéte získate na [www.nestlebaby.sk](http://www.nestlebaby.sk)



# KARLOVARSKÉ KNEDLE

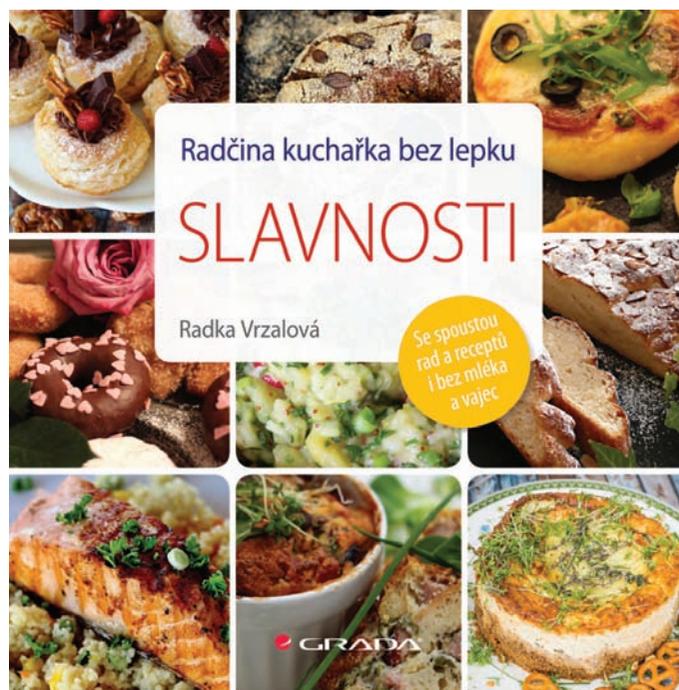
- 50 g slaniny
- 200 g bieleho pečiva, nakrájaného na kocky
- 2 vajcia (bielka a žĺtka zvlášť)  
soľ, zelený petržlen
- 100 ml mlieka (možno aj rastlinné)
- muškátový oriešok (podľa chuti)
- 50 g múky Doves Farm samokypriaca alebo Jizerky
- 1 kávová lyžička xantánu
- 1 kávová lyžička prášku do pečiva bez lepkú
- masť
- bezmliečny tuk (Alsan) na vymazanie potravinárskej fólie
- porcelánové hrnčeky, potravinárska fólia

1. Osmažíme slaninu nasucho, pridáme kocky pečiva a necháme vychladnúť.
2. Z bielkov so štipkou soli ušľaháme tuhý sneh.
3. Ku slanine a kockám pečiva pridáme petržlen, mlieko, muškátový oriešok, žĺtky, múku zmiešanú s xantánom a práškom do pečiva a nakoniec sneh.
4. Hrnčeky vymastíme masťou, plníme cestom do dvoch tretín.
5. Pečieme v mikrovlnnej rúre na stredný výkon asi 6 minút alebo v rúre na pekáči s vodou (sú lepšie), kedy voda siaha asi do polovice hrnčekov, alebo varíme v hrnci s vodou (knedlu zabalíme do potravinárskej fólie vymastenej tukom ako salámu, konce silno utiahneme a zagumičkujeme) 15 - 20 minút. Okrúhle knedle tvarujeme vlhkými rukami (5 - 6 cm v priemere), uválame ich v dlani a varíme v potravinárskej fólii, zagumičkované ako mešce, asi 9 - 10 minút.
7. Uvarené knedle na doske vybalíme z fólie a niťou naporcujeme. Podávame k špenátu, k omáčkam a pod.

## SÚŤAŽ O KNIHU

Milí čitatelia,  
pošlite nám na e-mail: [info@bezlepku.sk](mailto:info@bezlepku.sk) s predmetom mailu Radčina kuchačka bez lepkú – SLAVNOSTI, vaše obľúbené a odskúšané recepty na bezlepkové jedlá a trom z vás pošleme knihu, ktorú vám venuje vydavateľstvo Grada Slovakia, s.r.o.

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



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 chuti*



Výroba: **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)  
Bezgluténový výrobok. Obsah lepku <20mg/kg.

# Dr.Oetker



*Kvalita je najlepší recept.*

# Chutné a bezgluténové!



Jedinečný **Zlatý klas** s vyše 70 ročnou históriou sme pre Vás pripravili aj v bezgluténovej certifikovanej kvalite! Na prípravu krémov, náplní, zákuskov a jemných korpusov.



Dr. Oetker vám prináša najobľúbenejšie pudinky **Originál Puding aróma čokoláda** a **Vanilka** aj v bezgluténovej kvalite! Vychutnajte si pocit riatelstva, lásky a najlepšej chuti. Pravá pudingová klasika, ktorú miluje celá rodina.



Nový **BB puding** obsahuje ryžovú krupicu, vďaka ktorej je puding prirodzene bezgluténový. Puding je možné pripraviť s kravským aj rastlinným mliekom. Výrobok si zachováva svoju špecifickú štruktúru a tradičnú chuť.

**Tapioca Pearls** je nový vegánsky a bezgluténový výrobok z perál tapiokového škrobu, ktorý pochádza z hlúz manioku jedlého. Perličky majú garantovaný pôvod z Thajska a sú ľahko stráviteľné. Pripravte si dezert s mliekom alebo rastlinným mliekom podľa návodu na obale a ozdobte hoblinami čokolády, strúhaným kokosom a kúskami manga.



**novinka**

**Ryžová kaša Chia Natural** je jedinečný a originálny druh, bez pridaného cukru a s chia semenkami. Je pripravená na ochutenie podľa vlastnej chuti. Môžete pridať ovocie, orechy, javorový sirup, med alebo kúsky horkej čokolády či mletú škoricu.



**Ryžová kaša Jablkovo-škoricová** je naša najobľúbenejšia kaša, ktorá obsahuje ryžu, sušené jablká a mletú škoricu. Táto ľahko stráviteľná kaša Vám dodá energiu a vitalitu do vášho dňa. V praktickom balení vo vrecku po jednej porcii ju môžete mať stále poruke.



**Ryžová kaša Marhuľová** obsahuje ryžu a sušené marhule plné antioxidantov, vrátane flavonoidov. Je ľahko stráviteľná. Užite si lahodnú a jemnú chuť marhúľ na raňajky alebo na desiatu, príprava je jednoduchá.



**Paula Vanilla, Choco, Strawberry a Milk ChocoNut** Kvalitné pľnotučné mlieko bez konzervačných látok je základom jedinečného mliečného dezertu pre deti, ktorý si zamiluje celá rodina.



**Bio**

**OVKO**

# OVOCIE vždy po ruke!



- 100% ovocia
- Bez prídavku cukru a škrobu
- Bezlepkový výrobok
- Obsahuje prírodné cukry a vitamín C
- Neobsahuje konzervačné látky
- Jediná dojčenská výživa vyrobená na Slovensku

**novofruct**

NOVOFRUCT SK, s.r.o., Komárňanská cesta č. 13, 940 43 Nové Zámky, Slovenská republika  
Telefón: +421 (0) 35 6 424 295 - 7, Fax: +421 (0) 35 6 424 296, email: info@novofruct.sk



# VEGÁNSKE PIKANT KREKRY

- 150 g múky Schär Mix B + na podsypanie
  - 1 polievková lyžica maku, chia semienok, alebo sezamu
  - 1 kávová lyžička pikantného talianskeho korenia s cesnakom alebo iného bez lepku
  - 1/2 čajovej lyžičky sódy bikarbóny
  - 1/2 - 1 kávová lyžička soli podľa chuti a podľa slanosti zmesi korenia
  - 1 vrchovatá kávová lyžička xantanu asi 70 g bezmliečneho tuku (Promienna alebo Alsan)
  - 2 polievkové lyžice rastlinnej smotany alebo mlieka
  - 50 ml ľadovej vody
- plech, papier na pečenie, postrek so slanou vodou, vykrajovač - štvorček

1. Tepl vzdušnú rúru nahrejeme na 175 - 180°C, elektrickú rúru na 190°C.

2. V miske zmiešame sypké časti, pridáme studený tuk, rastlinnú smotanu alebo mlieko a ľadovú vodu (napadá ma, či by krehkosť nebola ešte lepšia pri využití sódočky či minerálky) a rýchlo ručne spracujeme cesto.

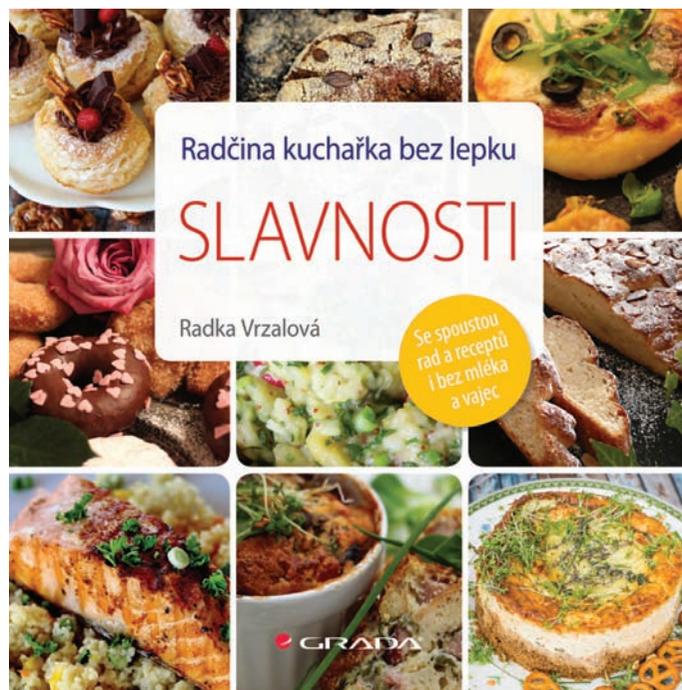
3. Vyvalkáme na podsypanej ploche na čo najtenší plát, vďaka xantanu by to malo ísť dobre (výška cesta by mala byť asi 3 mm). Vykrajujeme drobné štvorčeky. Popicháme vidličkou a kladieme na plech vyložený papierom na pečenie. Môžeme ich postriekať slanou vodou a posypať semienkami či makom (potom ale uberte soľ do cesta).

4. Pečieme na horúcom vzduchu podľa výkonu vašej rúry, maximálne 10 minút, do zlatistého sfarbenia. Necháme vychladnúť na mriežke. Podávame samotné alebo k dipom.

## SÚŤAŽ O KNIHU

Milí čitatelia, pošlite nám na e-mail: [info@bezlepku.sk](mailto:info@bezlepku.sk) s predmetom mailu Radčina kuchačka bez lepku SLAVNOSTI, vaše obľúbené a odskúšané recepty na bezlepkové jedlá a trom z vás pošleme knihu, ktorú vám venuje vydavateľstvo Grada Slovakia, s.r.o.

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





## Rýchla ovsená kaša bez lepku a laktózy

Vhodná pre bezlepkovú a bezlaktózovú diету.

Vynikajúca stráviteľnosť, jemná krémová chuť.

Vhodná pre vegetariánov a vegánov.  
Bez konzervantov, chemických farbív  
a stabilizátorov.

cena  
6,66 €

## Low Carb Palacinky bez lepku a laktózy

Vhodná pre bezlepkovú, bezlaktózovú  
a redukčnú diету. Bez konzervantov,  
chemických farbív a stabilizátorov.

Len 190 kcal v jednej porcii. Zdravé  
raňajky alebo ako pochúťka bez výčítiek.



cena  
8,44 €

## Detská kukuričná kaša bez lepku a laktózy

Kaša získala Certifikát Štátneho  
zdravotného ústavu v ČR. Kaša  
vhodná nielen pre deti obohatená  
o vitamíny a minerály.

Výborné raňajky pre celiatika.



cena  
5,34 €



## Ovsené vločky bezlepkové

Drtené, instantné ovsené vločky  
z Anglicka.

Vynikajúca stráviteľnosť, jemná  
krémová chuť.

Vhodné pre bezlepkovú diету.  
Na varenie a pečenie pre celiatika.

cena  
6,91 €



## Probiotiká LactoSpore®

Probiotiká LactoSpore® sú kvalitné  
prebiotiká a probiotiká založené na  
pôdnych prospešných baktériách.

Jednou z hlavných výhod je, že ich  
netreba uchovávať v chladničke.

Obsahuje až 15 miliárd Bacillus  
coagulans na 1 gram.

Bezlepkový výrobok. Plnené vo  
vegánskych kapsulách.

cena  
13,95 €

## Aj zdravá výživa môže mať skvelú chuť!

GreenFood Nutrition sú české bezlepkové potraviny a doplnky stravy  
z prvotriednych prírodných surovín. Nepoužívame lepok, u niektorých  
výrobkov laktózu a zbytočný cukor sme vymenili za palatinózu.

To všetko pri zachovaní skvelej chuti bez kompromisov.

Stiahnite si katalóg



Stačí len 3 minúty  
na prípravu!





# TVAROHOVO-KRUPICOVÝ DEZERT BEZ LEPKU

## Potrebujeeme:

- 250 g krémového tvarohu
- 250 g hrudkovitého tvarohu
- 150 g kyslej smotany
- 60 g masla
- 4 PL bezglut. krupice Novalim
- 2 ČL prášku do pečiva
- 3 vajcia
- 2 PL práškoveho cukru
- 1 PL vanilínoveho cukru
- ½ ČL mletej škoricice, štipka mletého badiánu
- Šťava a kôra z 1/2 citróna
- 4 mandarínky
- trochu masla, vanilínový cukor

## Postup:

Oba tvarohy so smotanou mixérom vymiešame. Žĺtky vymiešame s cukrom, vanilínovým cukrom a zmäknutým maslom. Primiešame tvarohovú hmotu tak, aby sme mali vláčny, hustý krém. Pridáme citrónovú šťavu a kôru. Krupicu premiešame s práškom do pečiva a postupne ju zamiešavame do krému. Ochutíme mletou škoricou a badiánom. Z bielkov vyšľaháme sneh, ktorý nakoniec opatrne vmiešame do zmesi. Zapekacie misky s priemerom približne 7 cm si vymažeme maslom a vysypeme cukrom. Cesto nalejeme do misiek do troch štvrtín a na vrch poukladáme mesiačky mandarínok. Môžeme ich jemne vtlačiť do cesta. Misky poukladáme na plech a pečieme v rúre na 180 °C cca 25 minút, kým sa na povrchu urobí jemná zlatistá kôrka. Dezert posypeme škoricou a podávame vlažný.

**gullón**

*bez lepku*

... a predsa chutia skvelo



ES-111-007



## Gullón Gluten Free

- široký výber sušienok bez gluténu
- pripravené so slnečnicovým olejom s vysokým obsahom kyseliny olejovej
- väčšina sušienok neobsahuje žiadne iné alergény

Transtrade.sk



- Dostanete
- v BILLA, DELIA, METRO a v predajniach zdravej výživy
  - na čerpacích staniách Slovnaft
  - online na edelia.sk, grizly.sk a iných

# REÁLNE CHUTNÝ SNACK!



BEZ LEPKU

PROTEÍN Z ORECHOV

V PAPIEROVOM OBALE ♻️

# PREČO SA V STRAVE OBMEDZOVAŤ?

VŠETKY TIETO PRODUKTY  
SÚ V BIO KVALITE  
A BEZ GLUTÉNU.

BEZ  
GLUTÉNU **BIO**



dmBio  
čokoládové  
müsli  
375 g

Bez obsahu sójovej múky,  
bez laktózy, s kúskami  
horkej čokolády



dmBio  
zmes na  
pečenie  
čokoládového  
koláča  
380 g



dmBio  
ovsená  
celozrnná  
múka  
500 g



dmBio  
zmes na pečenie  
chleba  
330 g



dmBio  
prosná  
minútka  
170 g

Chrumkavé potešenie  
pre malých aj veľkých



dmBio  
chrumky  
z ryžovej  
múky  
80 g



# RÝCHLE TYČINKY

- 1 balenie bezlepkového a bezlaktózového nátierkového masla Madeta
- bezlepková múka (množstvo odmeriame do umytej vaničky od nátierkového masla) 1 mierne navříšená vanička bezlepkovej múky + na podsypenie 50 nastrúhaného tvrdého syra bez laktózy + 50 g na posypanie
- 1/2 kávovej lyžičky sladkej alebo údenej papriky + mak alebo chia semienka podľa chuti
- 1 kávová lyžička soli a slaná voda na potretie
- nastrúhaný syr alebo mak na posypanie

Ak použijete múku Jizerku, alebo Schär MIX IT, budú tyčinky vláčnejšie, ak použijete samo kypriacu Doves Farm (modrá), bude cesto trochu drobivejšie, ale tyčinky budú po upečení krásne chrumkať. Druhý deň však budú tuhšie.

1. Nátierkové maslo, múku, strúhaný syr, papriku a soľ vymiešame na hladké cesto, ktoré necháme aspoň hodinu odpočinúť v mikroténovom sáčku v chladničke.

2. Po odpočinku predhrejeme rúru na 180 ° C, cesto rozvalkáme na placku s výškou asi 0,5 cm. Radielkom alebo nožom vykrajujeme tyčinky, ktoré preniesieme na plech vyložený papierom na pečenie. Tyčinky potrieme slanou vodou a posypeme strúhaným syrom a makom. Pečieme dozlatista. Tyčinky v plechovej dóze vydržia až tri dni.

#### TIP

Z rovnakého cesta možno vytvoriť krekry rôznych tvarov, rýchlu a chutnú pizzu, prípadne pomocou papiera zrolovať slaný pizza štrúdlík.

**Radčína kuchačka bez lepku – SLAVNOSTI**

[www.grada.sk](http://www.grada.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 nátierok, 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. Obľúbená pochúťka na desiatu a olovrant. **Vyrobené na Slovensku.**



## Krowky MLIEČNE KAMELKY

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)





brambory  
s majoránkovou o  
3/4 až 1 kg brambor  
nebo sádla, 1 cibule,  
ky, sůl, vývar z mas  
mouky

185

# UNIVERZÁLNE ZEMIAKOVÉ CESTO

- 500 g zemiakov (varný typ B, BC) uvarených v šupke, olúpaných a najemno nastrúhaných
- soľ podľa chuti
- 1 celé veľké vajce
- 2 polievkové lyžice zemiakového škrobu
- 8 - 10 polievkových lyžíc múky Schär Mix B + na podsypanie (podľa škrobnatosti zemiakov)

1. V miske zmiešame nastrúhané zemiaky so soľou, vajcom, škrobom a múkou. Na posypanej doske vymiesime hladké cesto (v prípade potreby podsypávame múkou). Nakoniec z cesta vytvoríme dve šišky, znova ich obalíme v múke a necháme odpočinúť.

2. Vo veľkom hrnci privedieme vodu do varu a dostatočne osolíme. Knedle varíme vo vriacej vode (necháme iba zvolna prebublávať) za občasného opatrného obracania asi 17 minút. Ak chceme vedieť, či sú dostatočne uvarené, knedľu z vody vyberieme, rozkrojíme niťou a skontrolujeme vnútro cesta, či je pevné a jedhliatej farby (nedovarený stred sa tiahne a je trochu svetlejší). Neuvarené knedle môžeme vrátiť do vody a nechať ešte 2 - 3 minúty variť.

3. Z tohto univerzálneho cesta môžete vytvoriť obľúbené knedle plnené údeným mäsom, alebo vytvoriť malé šišky (odkrajujeme z cesta 2 cm kolíky a v pomúčených prstoch tvarujeme šišky s dĺžkou 3 - 4 cm), ktoré podávame s makom alebo slané s opraženou cibulčkou a so špenátom. Plnené knedle varíme podľa veľkosti 6 - 8 minút a šišky podľa veľkosti 5 - 7 minút. Keď sú uvarené, zvyčajne vyplávajú. Vyberieme ich z vody veľmi opatrne, najlepšie dierovanou naberačkou, aby sa nepotrhali.

## TIP

Toto cesto môžeme využiť aj na taštičky s domácimi lekvárom (varíme asi 5 minút), slivkové knedle (ktoré, ale plníť miesto sliviek kúskami mandľového marcipánu, varíme 7 - 8 minút), halušky (varíme 2 - 3 minúty) alebo zemiakové lokše (pečieme na suchej nepriľnavej panvici 2 - 3 minúty z každej strany).

Radčina kuchačka bez lepku – SLAVNOSTI

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



# MUFFINY KAKAOVÉ S MARSHMALLOW KRÉMOM



- kakaové muffiny Vitacelia
- 90 g marshmallow cukríkov
- 120 g práškového cukru
- 1 vanilkový cukor
- 250 g masla
- 3–5 lyžíc vody

V miske vymiešame maslo s cukrom do peny. Do ďalšej misky vložíme marshmallow cukríky, zalejeme ich vodou a v desaťsekundových intervaloch ich necháme rozpustiť v mikrovlnnej rúre. Rozpustenú masu ihneď vmiešame mixérom do maslovej peny a necháme v chladničke cca 30 minút stuhnúť. Vychladnutým marshmallow krémom ozdobíme muffiny. Tento krém môžeme použiť na oslavu, ktorá zaberie viacero hodín. Krém nestečie a zachová si svoju podobu veľmi dlho.





# NADÝCHANÁ FOCCACIA

- 200 g múky Schär Mix B
- 50 g múky Jizerka alebo Doves Farm chlebová, alebo iné zmesové múky
- 4 g soli a 4 g kypriaceho prášku do pečiva  
čerstvo mleté čierne korenie
- drvený rozmarín alebo tymián (podľa chuti)
- 4 g sušeného droždia
- 200 - 250 ml Magnesia alebo iná perlivá minerálna voda
- 1 polievková lyžica olivového oleja
- 1 polievková lyžica agávového či iného svetlého sirupu  
slaná voda s kvapkou oleja na potretie

bylinky, sušené paradajky, olivy, šunka (kto smie, strúhaný parmezán - je bez laktózy) na posypanie, misa na kysnutie, potravinárska fólia, otvárateľná forma na tortu s priemerom asi 23 cm, papier na pečenie

1. Múky zmiešame so soľou, kypriacim práškom, korením a bylinkami. Prilejeme Agávový sirup a pridáme sušené droždie. Premiešame sypkú zmes. Pridáme minerálnu vodu a vymiešame hladké, lepivé cesto. Pridáme olej

a opäť ručne alebo hnetacími hákmi krátko premiešame, až sa všetko spojí. Necháme 45 minút kysnúť v mise prekryté potravinárskou fóliou.

2. Po vykysnutí cesto vlhkou rukou premiestnime do formy s papierom na pečenie, opatrne klbmi ruky premačkáme, potrieme slanou vodou s kvapkou oleja a posypeme bylinkami alebo korením, sušenými paradajkami, olivami, šunkou a pod.

3. Pečieme asi 10 minút v rúre vyhriatej na 250 °C (na dno rúry postavíme hrniec s 250 ml vody), potom vyberieme vodu a na 210 °C dopekáme 20 - 25 minút. Upečenú Foccaciu necháme krátko vo forme vychladnúť na mriežke, potom ju uvoľníme a podávame teplú alebo studenú, napríklad ako prílohu ku grilovanému mäsu alebo k polievke.

**Radčína kuchačka bez lepku – SLAVNOSTI**

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



EST. 1995

# GAŠPARÍK

Vyrábame lahodné **DOMÁCE DOBROTY**, ocenené značkou kvality aj na medzinárodnom veľtrhu gastronómie Danubius Gastro. Naše produkty sú vyrábané tak, aby boli vhodné aj pri bezlepkovej diéte.



Domáce paštéty a pečene od tradičného slovenského výrobcu



[www.gasparikmasovyroba.sk](http://www.gasparikmasovyroba.sk)  
FB Masovýroba Gašparík





# MINIKOLÁČIKY À LA PIZZA

## cesto

- 200 g múky Schär Mix Bread alebo zmes na pizzu a žemle (Kaufland) + na podsypanie
- 50 g múky Doves Farm samokypriaca štipka soli
- 3 - 4 g sušeného droždia
- asi 250 ml teplej vody (podľa druhu múky)
- 1 kávová lyžička medu alebo agávového sirupu
- 1 polievková lyžica repkového alebo olivového oleja + na potrebie
- misa na kysnutie s poklopom, popr. potravinárska fólia, pohár na vykrajovanie

## náplň

bezlaktózové syry - mozzarella Galbani (fialová), Gran Moravia bez laktózy, uležaná gouda - vegánska náhrada syra, výberová šunka, sušená šunka, kuracie kúsky, pikantné klobásky na kolieska, paradajky drvené s bazalkou v plechovke, brokolica, olivy, sušené oregano, atď. Pomerne rýchle a jednoduché cesto z chlebovej múky, ktorú máte určite doma.

1. Múky premiešame so soľou, až potom prísypeme droždie a zalejeme teplou vodou s rozmiešaným medom alebo sirupom a olejom. Vytvoríme mierne lepivé cesto, ktoré necháme kysnúť v mise potiahnuté potravinárskou fóliou alebo zakryté poklopom asi 45 minút.

2. Po vykysnutí cesto premiesime na doske a vyvalkáme na hrúbku 1 cm. Pohárikom vykrojíme kolieska. Na stred placky dáme pol lyžice paradajok, obložíme podľa chuti a posypeme štipkou oregana. Okraje potrieme olejom. V rúre vyhriatej na 250 °C pečieme 12 - 15 minút do zlatistého sfarbenia. Necháme vychladnúť na mriežke, prípadne posypeme nakrájanou čerstvou bazalkou.

3. Z cesta môžeme urobiť dve obdĺžnikové placky, ktoré potrieme paradajkami, obložíme kúskami syrov atď., pevne zabalíme ako roládu, nakrájame ostrým nožom na roládky a pečieme asi 10 minút.

## TIP

Ak nemáte samo kypriacu múku, doplňte chlebovú zmes kukuričným škrobom, tapiokovým, ryžovým a podobne, a k múkam pridajte 4 g kypriaceho prášku bez lepk. Môžete si pripraviť aj vegánsky parmezán: 100 g lúpaných opražených mandlí alebo nesolených kešu orechov zmiešame s 3 polievkovými lyžicami sušeného lahôdkového droždia, osolíme podľa chuti a zmes používame miesto parmezánu.

Radčina kuchačka bez lepku – SLAVNOSTI

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

# PEČIEME V NOVOM



**PEČIEME TO  
BEZ LEPKU**



**NOVINKA**



**NOVINKA**





# 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 istí, že obaly s logom McCain Vám zaručia nielen najvyššiu kvalitu výrobku, ale tiež množstvo príležitostí zdieľať krásne okamžiky s rodinou a priateľmi. Tajomstvo výrobkov McCain sa skrýva v prírodných surovinách najvyššej kvality: starostlivo vybraných zemiakoch, predsmážených v slnečnicovom oleji.



## Pečená ryba so zelenou bylinkovou omáčkou

- McCain 123 Fries Original 750 g
- 450 g tresky / lososa bez kože a kostí
- 1 polievková lyžica olivového oleja
- 1 polievková lyžica čerstvo nastrúhaného parmezánu
- soľ a čerstvo pomleté korenie
- strieborná fólia na pečenie
- 1 citrón

### Ingrediencie na zelenú bylinkovú omáčku:

- 1 olúpaný strúčik cesnaku
- 1 čajová lyžička soli
- 2 ančovičky, nakrájané nadrobno
- 1 čajová lyžička horčice
- 1 polievková lyžica kapary
- 1 polievková lyžica čerstvo nakrájanej bazalky
- 1 polievková lyžica čerstvo nakrájanej petržlenovej vňate
- 1 polievková lyžica čerstvo nakrájaného koriandra
- 2 polievkové lyžice oleja
- 1½ polievkovej lyžice citrónovej šťavy
- čerstvo mleté čierne korenie

Najprv dôkladne zmiešame všetky ingrediencie na zelenú bylinkovú omáčku a odložíme do chladničky na 30 minút.

Vytlačíme citrónovú šťavu. Zmiešame parmezán s olivovým olejom a vytlačенou citrónovou šťavou. Osolenú a okorenú rybu polejeme olivovým olejom s parmezánom a citrónovou šťavou. Zabalíme rybu do fólie na pečenie a vložíme do rúry predhriatej na 200 °C. Pečieme cca 10 minút.

Hranolky upečieme v rúre podľa návodu na balení. 5 minút pred dopečením hranoliek vložíme ešte rybu do rúry.

Rybu servírujeme poliatu zelenou bylinkovou omáčkou a ako prílohu chutné chrumkavé McCain hranolky.

Ochutnajte aj ďalšie naše bezlepkové hranolky:  
McCain Golden Longs a McCain Wedges Original



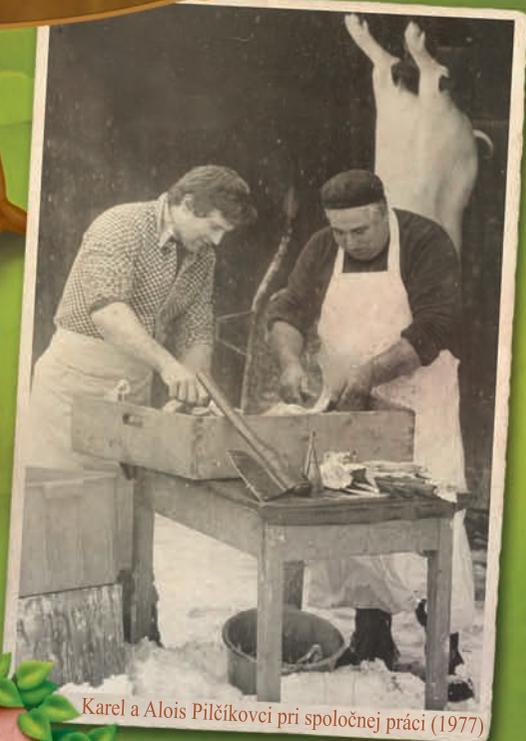


*Tradičná rodinná spoločnosť*

**Z VALAŠSKA**



*Klobásovník*



Karel a Alois Pilčíkovi pri spoločnej práci (1977)

**99%** NAŠICH  
VÝROBKOV

### KAŽDÁ RODINA MÁ SVOJU ROZPRÁVKU

V roku 1855 sa vyučil Jiří Pilčík mäsiarom a svoju prácu si veľmi obľúbil. Postupom času začal svojim deťom po večeroch rozprávať mäsiarske rozprávky o zázračných stromoch, ktoré miesto jablák a sliviek rodia klobásy, o kríkoch, na ktorých kvitnú šunky.

A tieto rozprávky sa dochovali až do súčasnosti...

[www.krasno.cz](http://www.krasno.cz)



# VYROBENÉ S MAXIMÁLNÝM POTEŠENÍM A LÁKAVOU ČOKOLÁDOU



**DELISHIOS  
MADE WITH THE BEST OF US**

# OSVETOVÁ KAMPAŇ ČASOPISU BEZLEPKU 2020/2021

## NEMÁTE CELIAKIU?

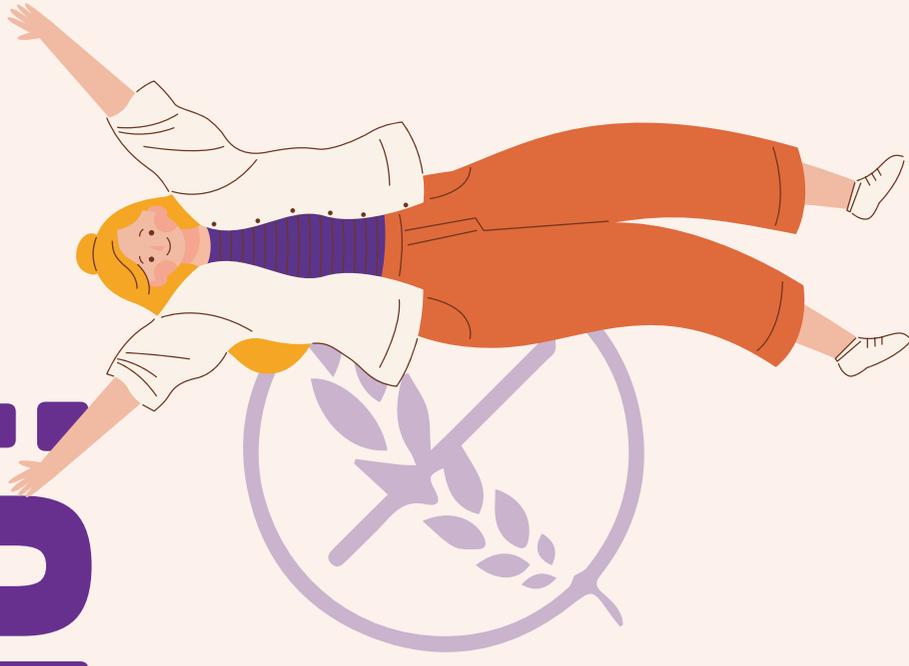
*Milá pani doktorka, pán doktor...*

Ďakujeme vám veľmi pekne za umiestnenie tohto letáku do vašej čakárne pre pacientov a podporu našej celoslovenskej kampane zameranej na nediangnostikovaných celiatikov.





# NEMÁTE CELIAKIU?



## ČO JE CELIAKIA?

Celiakia je ochorenie postihujúce súčasne mnohé orgány. Jedná sa o chronické autoimunitné ochorenie, kedy po pôsobení lepku (gluténu) dochádza k poškodeniu sliznice tenkého čreva. Lepok (glutén) je bielkovina nachádzajúca sa v obilninách ako pšenica, jačmeň, raž, kontaminovaný ovos a vo všetkých výrobkoch z nich vyrobených, alebo do ktorých boli tieto obilniny pridané ako súčasť prídavných látok. Ide o celoživotné a geneticky podmienené ochorenie, kedy jedinou možnou liečbou je vynechanie lepku z jedálničky pacienta. Celoživotná prísna bezlepková diéta vedie k vymiznutiu príznakov a predchádza rizikám, ktoré sú s touto diagnózou spojené.

Pridajte sa k nám na [www.facebook.com/BEZlepku.sk](http://www.facebook.com/BEZlepku.sk)

# DIAGNOSTIKA OCHORENIA

Prvým krokom v rámci diagnostiky celiakie je podozrenie lekára na celiakiu na základe klinických ťažkostí pacienta a serologické vyšetrenie, kedy sa z krvi stanovujú špecifické markery poukazujúce na toto ochorenie. V prípade že sú krvné testy pozitívne, pacient musí absolvovať enterobiopické vyšetrenie u gastroenterológa, tzv. „hadicu“, kedy sa pacientovi odoberá vzorka zo sliznice tenkého čreva. Doplnkovou diagnostickou metódou je vyšetrenie špecifických antigénov HLA DQ2 a DQ8, ktorých prítomnosť naznačuje genetickú predispozíciu pre celiakiu. Nakoľko sa jedná o genetické ochorenie, každý pacient by mal svojmu obvodnému lekárovi oznámiť, že sa u jeho prvostupňového príbuzného celiakia vyskytla. Podľa ESPGHAN 2012 (Európska spoločnosť pre pediatrickú gastroenterológiu, hepatológiu a výživu) je možný, podľa prísnych diagnostických kritérií, výsledkov, stanoviť u pacienta v detskom veku diagnózu celiakie aj iným spôsobom. Tento spôsob môže navrhnuť po dohode s rodičmi len pediatrický gastroenterológ. Na základe sčítavania dispenzarizovaných celiatkov v gastroenterologických ambulanciách na Slovensku je dnes k 31.12.2019 známych 22 735 pacientov. Predpokladá sa však, že ich celkový počet je oveľa vyšší. Ten rozdiel predstavujú ľudia, ktorí o svojej diagnóze zatiaľ ešte stále nevedia...

Medzinárodný deň celiakie pripadá na tretí víkend v máji. Tento sviatok sa oslavuje od roku 2003 a má za úlohu zvýšiť povedomie o tomto celoživotnom ochorení, ktoré postihuje približne 1 % obyvateľov. Vzhľadom k tomu, že len asi každý desiaty človek trpiaci celiakiou o svojej diagnóze vie, je dôležité venovať sa šíreniu informácií nielen medzi odbornou verejnosťou, ale aj tou laickou.

# PRÍZNAKY CELIAKIE

V detskom veku je to predovšetkým celkové neprospievanie (výška, hmotnosť), opakované bolesti brucha, vracanie alebo hnačky. U dospelých sa okrem tráviacich ťažkostí stretávame častejšie s prejavmi mimo tráviaci trakt ako únava, psychické poruchy, anémia z nedostatku železa, rednutie kostí, poruchy menštruácie, problémy s otehotnením, kožné vyrážky, zápaly kĺbov, defekty zubnej skloviny. Čoraz častejšie sa jedná o úplne bezpríznakových pacientov, ktorí nemajú žiadne ťažkosti a celiakia im bola diagnostikovaná náhodne, alebo v rámci skríningu príbuzných pacientov s celiakiou.

# RIZIKÁ PRI OMEŠKANÍ DIAGNOSTIKY

Neliečená celiakia vedie k chronickému deficitu živín ale tiež malígnym ochoreniam ako napr. karcinómy tenkého čreva, sliznice úst a pažeráka a tzv. non-Hodgkinov lymfóm (rakovina lymfatických uzlín). Pacienti s celiakiou majú taktiež zvýšené riziko ďalších autoimunitných ochorení ako cukrovka I. typu, alebo ochorenie štítnej žľazy.

GENERÁLNY PARTNER



**IREKS**



HLAVNÝ PARTNER

**Veroval®**  
DOMÁCI DIAGNOSTIKA

MEDIÁLNI PARTNERI

**ZDRAVIE.SK**

*Príjeme bez lepku*



Založené / Since 1991

**MojaLekáreň.sk**  
Zdravie nás baví



posilhamo od roku 2002

**BezLepku.sk**



# CELIATICI

## ČAKAJÚ NA SVOJU DIAGNÓZU

### POMÔŽETE IM?

**Nediagnostikovaných celiatikov  
na Slovensku je asi 30 000**

### RIZIKÁ PRI OMEŠKANÍ DIAGNOSTIKY

Medzi asociované choroby a zároveň aj prejavy celiakie patrí najčastejšie anémia, osteoporóza, poruchy fertility, kožné ochorenie Duhringová herpetiformná dermatitída a autoimunitné ochorenia ako Diabetes mellitus I. typu, Autoimunitná tyreoiditída, alebo Juvenilná artritída. Neličená celiakia zvyšuje nebezpečenstvo malígnych ochorení, ako sú adenokarcinóm tenkého čreva, orofaryngeálny a esofageálny karcinóm a non-Hodgkinov lymfóm.





## DOSPELÍ

- Chronická hnačka a brušný diskomfort
- Obštipácia
- Pokles hmotnosti
- Malabsorpčný syndróm
- Únava alebo malátnosť
- Osteoporóza
- Infertilita, u žien amenorea
- Neuropatie
- Sideropenická anémia
- Zvýšené pečeňové testy
- Psychické problémy, schizofrénia, depresie
- Diabetes mellitus I. typu, Autoimunitná tyreoidída
- Autoimunitná Hepatitída a iné autoimunitné ochorenia
- M. Down, syndróm IgA imunodeficiencie a iné
- Nádorové ochorenia tráviaceho traktu

## VAROVNÉ SIGNÁLY CELIAKIE

Nakoľko sa jedná o multiorgánové ochorenie, prejavy celiakie môžu byť veľmi variabilné. U detí sa častejšie vyskytujú prejavy týkajúce sa tráviaceho traktu, u dospelých sa stretávame častejšie s prejavmi mimo tráviaci trakt. V poslednej dobe sa však čoraz častejšie stretávame s asymptomatickými pacientmi, ktorí boli diagnostikovaní v rámci rôznych iných vyšetrení, eventuálne v rámci skríningu príbuzných pacientov s celiakiou, nakoľko sa jedná o geneticky podmienené ochorenie.

## DETI

- Neprosievanie (nepriberanie na váhe alebo porucha rastu)
- Vracanie, hnačky, nafukovanie, opakujúca sa bolesť brucha, obštipácia
- Anémia, zvýšené pečeňové testy
- Avitaminózy (A, E, B, D3, K), nedostatok zinku, vápnika, kyseliny listovej
- Duhringova choroba, ekzémy, psoriáza, alergie, astma, epilepsia (nereagujúca na liečbu)

GENERÁLNY PARTNER



**IREKS**



HLAVNÝ PARTNER

**Veroval®**  
DOMÁCÍ DIAGNOSTIKA

MEDIÁLNI PARTNERI

**ZDRAVIE.SK**

PARTNERI

*Príjeme bez lepku*



Založené / Since 1991

**MojaLekáreň.sk**  
Zdravie nás baví

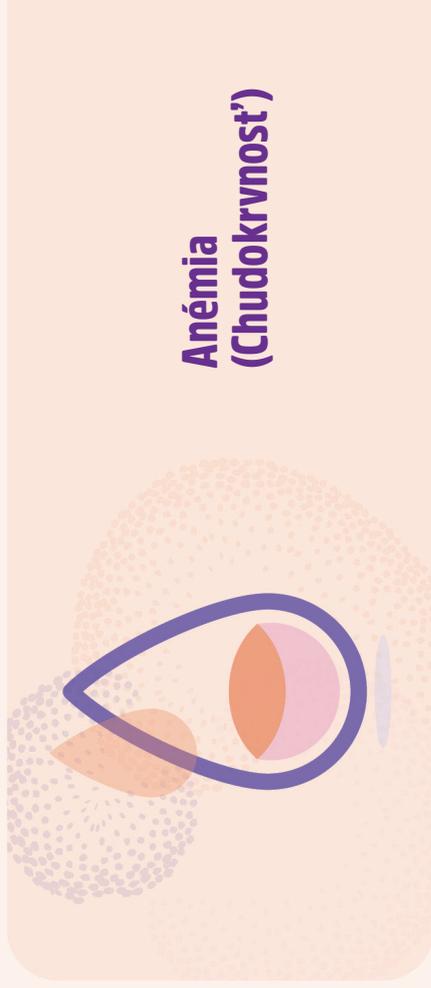


pomaňame od roku 2002

**BezLepku.sk**



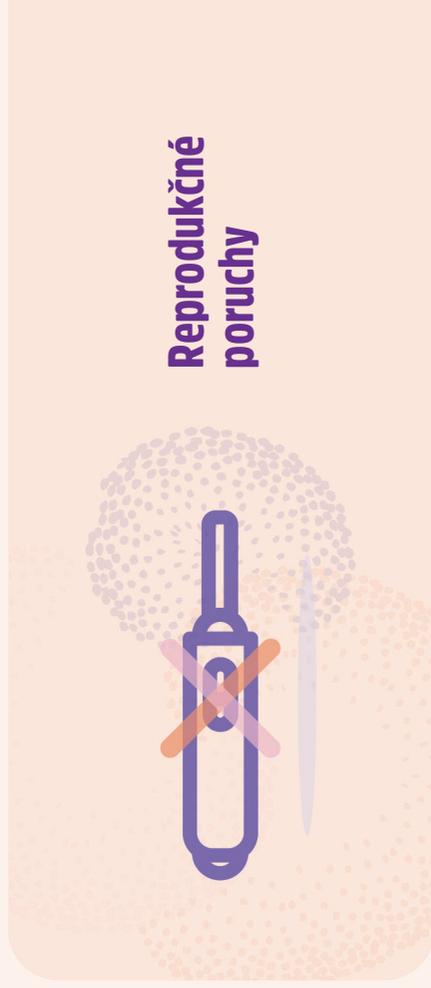
# ATYPICKÉ PRÍZNAKY CELIAKIE



**Anémia  
(Chudokrvnosť)**



**Osteoporóza**



**Reprodukčné  
poruchy**



**Neurologické  
problémy**

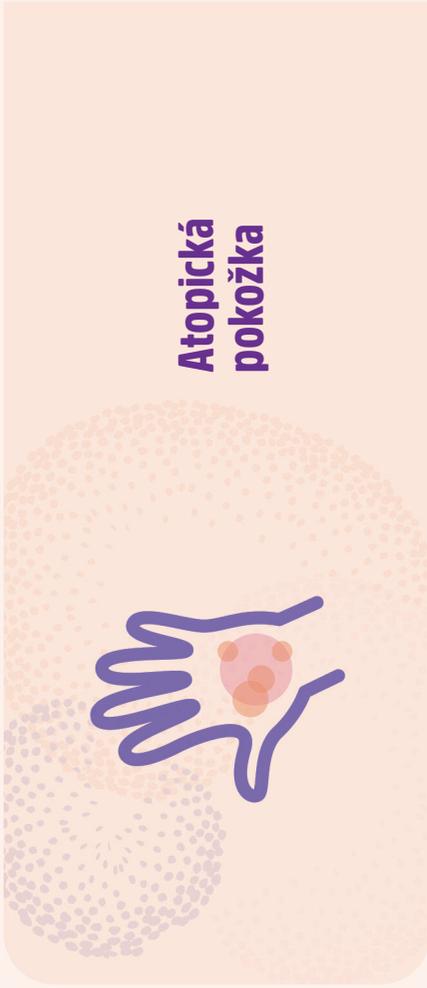




**Dentálne problémy**



**Slabý rast**



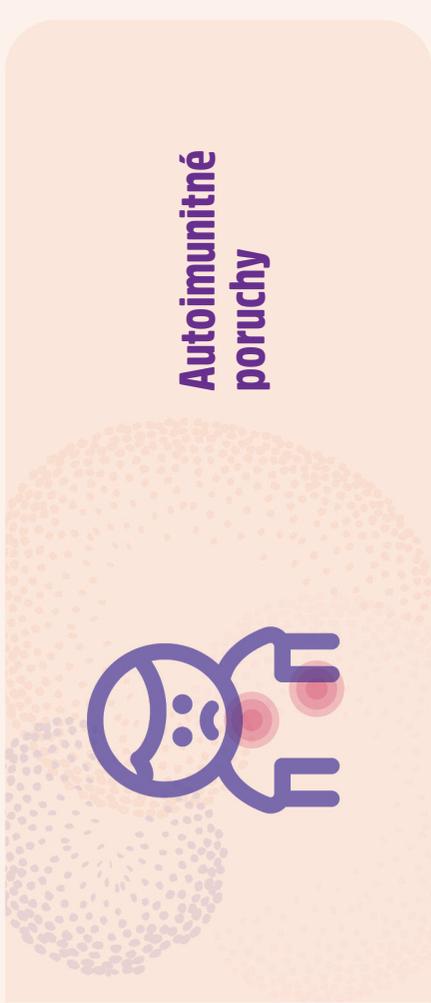
**Atopická pokožka**



**Dysfunkcia pečene**



**Reumatoidná artritída**



**Autoimunitné poruchy**

GENERÁLNY PARTNER



**IREKS**

HLAVNÝ PARTNER

**BENU**

Lekáreň

PARTNERI

**Veroval®**  
DOMÁCI DIAGNOSTIKA

MEDIÁLNI PARTNERI

**ZDRAVIE.SK**

*žijeme bez lepku*



Založené / Since 1991



ponúkame od roku 2002

**MojaLekáreň.sk**  
Zdravie nás baví!



**BezLepku.sk**



# OSVETOVÁ KAMPAŇ

## NEMÁTE CELIAKIU?

Celiatici čakajú na svoju diagnózu,  
pomôžete im?

Ďakujeme všetkým spoločnostiam za podporu pri  
realizácii celoslovenskej osvetovej kampane zameranej  
na nediagnostikovaných celiatikov.

GENERÁLNY PARTNER



HLAVNÝ PARTNER



PARTNERI



MEDIÁLNI PARTNERI





## Analýza DNA má pomôcť znížiť chorobnosť klientov

**Vedeli ste, že vstrebávanie vitamínu D do veľkej miery závisí od našich génov, že vstrebávanie železa sa u jednotlivých ľudí výrazne mení a väčšina ľudí potrebuje približne o 30 % vyšší denný príjem, aby dosiahli optimálny stav, alebo že 20 % Európanov trpí intoleranciou laktózy a až 45 % z nich si tento problém neuvedomuje?**

Každý človek je jedinečný a to čo funguje u jedného u iného vôbec nemusí, dokonca mu to môže škodiť. Každý z nás má totiž špecifickú genetickú podobu, a preto má aj špecifické nutričné potreby. Ak poznáme svoje genetické predispozície, sme schopní porozumieť fungovaniu nášho tela a zlepšiť kvalitu nášho života zlepšením stravovacích návykov, diéty či pohybu. Aj preto Allianz – Slovenská poisťovňa, v spolupráci so slovinskou spoločnosťou GENEPLANET, prichádza na poistný trh s unikátnou novinkou - **DNA analýzou NutriFit**.

### SPozNAJTE SVOJU DNA

NutriFit program je individuálne nastavený plán pre výživu a životný štýl na základe genetickej analýzy jednotlivca. Obsahuje 30 špecifických analýz, vďaka ktorým si klient vie prispôbiť svoj životný štýl potrebám svojho tela.

#### **Vďaka programu NutriFit klient zistí:**

- ako si najlepšie udrží ideálnu váhu
- aký vplyv majú gény na jeho metabolizmus
- aké minerály a vitamíny potrebuje jeho telo
- aký šport je najvhodnejší k jeho genetickým predispozíciám
- aké zmeny potrebuje urobiť vo svojom životnom štýle
- akú má genetickú predispozíciu k starnutiu a vzniku zápalov
- ako môže vďaka zdravšiemu stravovaniu predchádzať vzniku chorôb

### AKO SA TESTUJE

Analýzu DNA vzoriek vykonáva renomovaná slovinská spoločnosť GENEPLANET, ktorá má zastúpenie vo viac ako 30-tich krajinách sveta. Výsledky DNA analýzy vyhodnotia odborníci a na ich základe pripraví pre klienta komplexnú personalizovanú správu. Na viac ako 100 stranách klientovi ponúknu detailne informácie a návod, tak aby

si pomocou NutriFit programu mohol žiť zdravšie a predchádzať vzniku civilizačných ochorení. „Nutrigenetická analýza obsahuje napríklad informácie ako naše telo reaguje na tuky a sacharidy, ako náš metabolizmus spracováva alkohol, kofeín či laktózu či akú máme citlivosť na inzulín a glutén. Na základe toho nám odporučí aké potraviny a v akých množstvách by sme mali jesť, aby sme si zabezpečili prísun dôležitých vitamínov ako B6, B9, B12, D, E a minerálov draslík, sodík a železo. Analýza tiež zistí, ako náš metabolizmus spracováva alkohol, kofeín či laktózu. Dozvieme sa tiež, aká je naša svalová štruktúra a genetická svalová predispozícia a aké športy nám najlepšie pomôžu zväčšiť objem našej svalovej hmoty. Analýza DNA vzorky tiež odhalí sklon k biologickému starnutiu v porovnaní s priemerom populácie a tiež sklon k vzniku zápalov. Užitočnou informáciou pre klienta je tiež zistenie vhodného typu diéty, ktorá je vhodná pre udržanie optimálnej telesnej hmotnosti aj ako naša genetická výbava ovplyvňuje náš pocit sýtosti či známy jojo efekt,“ približuje Martin Šiška z oddelenia manažmentu životných produktov Allianz – SP.

### KTO SI MÔŽE OTESTOVAŤ SVOJU DNA?

NutriFit program získajú klienti Allianz – SP, ktorý si od 1. júla 2018 v rámci životného poistenia Šťastný život, Flexi život alebo investičných životných produktov pripoistia kritické choroby. Presné podmienky nájdú na stránke [www.allianzsp.sk](http://www.allianzsp.sk). Proces testovania DNA je veľmi jednoduchý a bezpečný. Klient dostane na svoju domovskú adresu špeciálny DNA balíček s nádobkou na odovzdanie svojej DNA spolu s návodom. Svoju DNA – vzorku sliny, odošle predplatenou službou do laboratória. Analýza vzoriek sa vykonáva v certifikovanom laboratóriu s akreditáciou ISO v Ljubljane v Slovinsku. Všetky rozboru sa vykonávajú v súlade so štandardami a požiadavkami EÚ a v súlade s normami upravujúcimi ochranu osobných údajov.

Allianz – SP kladie veľký dôraz na ochranu ich súkromia. Allianz – SP nemá žiaden prístup k odovzdaným vzorkám DNA našich klientov ani k výsledkom analýzy. Výslednú analýzu odošlú z laboratória priamo klientovi. Výsledky rozboru preto nemajú žiaden vplyv na určenie rizikových skupín či výšky poistného pre klienta.



# TEFFOV CHLIEB BEZ LEPKU

Nájsť dobrú chuť cesta pre chlieb z prirodzene bezlepkových múk je naozajstný kumšt. Je potrebné spojiť chute jednotlivých múk tak, aby sa neprebíjali, ale pekne dopĺňali. Aj keď v mojej rodine nie sme celiatici, radi si pomaškrtíme na bezlepkovom chlebe. Často ho jeme len tak samotný, pretože jeho chuť je jednoducho super.

## Na štartér potrebujeme:

- 110 g pšenevej múky
- 100 g vody
- 1 PL bezlepkového kvásku

Suroviny spolu premiešame v mise a prikryjeme potravinovou fóliou, aby štartér neobschol a kvások správne pracoval. Pri izbovej teplote 22°C ho necháme kvasiť 9 - 12 hodín.

## Na záparu potrebujeme:

- 1 PL vlákniny psyllium a 100 g vody

Záparu si pripravíme spolu so štartérom. Psyllium dáme do misky, zalejeme vodou a premiešame. Necháme napučať rovnaký čas ako štartér.

## Ďalej na cesto potrebujeme:

- 120 g pohánkovej bielej múky
- 60 g ryžovej múky
- 20 g tapiokovej múky
- 20 g amarantovej múky
- 1 hrst' teffových vločiek
- 2 PL olivového oleja, 110 g vody a 1,5 ČL soli

## Postup:

Suroviny na cesto spojíme s vykvaseným štartérom a nabobtnaným psylliom. Stačí polievkovou lyžicou všetko dokonale premiešať, aby sa suroviny spolu dobre spojili. Vznikne hustejšie, ale kompaktné cesto. Misku s cestom prekryjeme a necháme vykvasiť 2 – 3 hodiny pri izbovej teplote. Cesto trochu zväčší svoj objem, pri dotyku cesta cítime jeho nadýchanosť.

Vykvasené cesto dáme na pracovnú dosku pomúčenú bezlepkovou múkou. Z cesta vytvarujeme bochník podľa tvaru ošatky, v ktorej bude finálne kvasiť. Ošatku vysypeme ryžovou múkou. Vytvarované cesto dáme do ošatky spojom hore a ošatku prekryjeme fóliou. Necháme finálne kvasiť 1 – 1,5 hodiny pri izbovej teplote.

Plech na pečenie a plech na zaparenie vložíme do rúry a vyhrejeme na 250°C. Bochník opatrne vyklopíme z ošatky na papier na pečenie a pomocou sádzacej lopaty preniesieme do vyhriatej rúry. Pred zatvorením dvierok rúry vylejeme do spodného plechu pohár vody. Takto pečieme 10 minút. Následne vyberieme plech s vodou, teplotu stiahneme na 190°C a dopekáme ešte 30 – 35 minút. Správne prepečený chlieb znie po zaklopaní zospodu duto. Upečený bochník necháme na mriežke vychladnúť.

Dobrú chuť!



Žijeme bez lepku

**NOVALIM**<sup>®</sup>

Založené / Since 1991

## BEZLEPKOVÉ ŽEMLE

### Potrebuje:

- 500 g bezlepkovej múky Promix Alfa
- 500 ml mlieka alebo vody
- 1 balenie sušeného droždia
- 1 PL kryštálového cukru
- 1 ČL soli
- 1 PL oleja
- 1 vajce na potretie
- sezamové semiačka

### Postup:

Do vlažného mlieka nasypeme sušené droždie a lyžicu cukru, premiešame a necháme chvíľu postáť. Do misy dáme bezlepkovú múku Promix Alfa, soľ, pridáme olej a zalejeme to tekutou drožďovou zmesou.

Miešame mixérom po dobu 5 minút. Vyklopíme na pracovnú dosku, ktorú sme jemne pomúčili bezlepkovou múkou. Ručne ešte premiesime a rozdelíme na 8 rovnakých častí. Každú z nich miesením vytvarujeme do žemličky a poukladáme ich na plech vystlaný papierom na pečenie.

Necháme kysnúť asi 20 minút pri izbovej teplote.

Nakysnuté žemličky potrieme rozšľahaným vajčkom a posypeme sezamom. Pečieme v rozohriatej rúre (ideálne na parnom režime alebo s miskou plnou vody na dne rúry) na 200 stupňoch asi 20-23 minút do zlatista.



# SYROVO - MANDL'OVÉ KREKRY

- 200 g múky Schär Mix It + na podsypanie
- 50 g mletých lúpaných mandlí alebo hotovej mandľovej múčky (nájdete v supermarketoch)
- 125 g bezmliečneho tuku Alsan
- 100 g najemno nastrúhaného syra bez laktózy (Gran Moravia, Džiugas a pod.)
- 1 kávová lyžička soli
- 1 polievková lyžica chia semiačok
- 4 - 6 polievkových lyžíc rastlinného mlieka do cesta (podľa konzistencie)
- 1/2 bezlepkového prášku do pečiva, rastlinné mlieko a mandľové plátky na potretie a posypanie

Robím ich na Vianoce i Veľkú noc i na ďalšie oslavy. Deti ich milujú a máte ich radi aj vy, ktorí ste ich už stihli vyskúšať podľa druhého dielu mojej kuchárky. Tentokrát som využila aj bezlaktózové produkty. Zajačiky sme vykrajovali trochu vyššie, aby sa nám v uškách nelámali. Myslím, že to dopadlo na jednotku, a veľmi pekne to vyzerá.

1. Zo všetkých ingrediencií vytvoríme hladké nelepivé cesto. Ak by sa drobilo, pridávame po lyžiciach mlieko a spracovávame, až je cesto vláčne. Zabalíme ich do mikroténu a necháme v chladničke aspoň 2 hodiny uležať (kľudne aj cez noc).

2. Cesto vyberieme z chladničky, rúru dáme na 180°C.

3. Cesto rozvalkáme na podsypanej doske na placku asi 0,5 cm vysokú. Pomúčeným vykrajovačom vykrajujeme ľubovoľné tvary alebo rozkrájame nožom na tyčinky. Kladieme na plech vyložený papierom na pečenie.

4. Potrieme mliekom a posypeme mandľovými plátkami. Pečieme asi 10 minút do zlatista.

5. Plech s krekrami necháme vychladnúť na mriežke a konzumujeme najlepšie trochu odležané s pohárom dobrého vína či sektu. Ak vám zostanú (s čím ja teda nerátam), v plechovej krabici vydržia až dva týždne.

## SÚŤAŽ O KNIHU

### Radčina kuchačka bez lepku SLAVNOSTI

Milí čitatelia, pošlite nám na e-mail: [info@bezlepku.sk](mailto:info@bezlepku.sk) s predmetom mailu Radčina kuchačka bez lepku – SLAVNOSTI, vaše obľúbené a odskúšané recepty na bezlepkové jedlá a trom z vás pošleme knihu, ktorú vám venuje vydavateľstvo Grada Slovakia, s.r.o.



# Rýchla a chutná ovocná desiata



- ✓ BEZLEPKOVÝ výrobok
- ✓ Obsah ovocia viac ako 94%
- ✓ Bez umelých prísad a syntetických farbív
- ✓ Obsahuje vitamín C
- ✓ Neobsahuje konzervačné látky

Day  
+ Up  
Pearls

## Perla medzi dezertmi

Ovocný dezert s kokosom a tapiokami



Bez prídavku cukru



Bez konzervačných látok



Nepotrebuje chladenie



Bezlepkový výrobok



Pohodlné balenie



NOVOFRUCT SK, s.r.o.,  
Komárňanská cesta 13,  
94043 Nové Zámky,

www.novofruct.sk



# BEZLEPKOVÉ KVÁSKOVÉ ŽEMLE

## Potrebuje:

- 120 g ryžovej múky
- 85 g kukuričnej múky
- 35 g tapiokovej múky
- 1 PL ryžového sladu
- 1 ČL soli
- 2 PL psyllia
- 1 PL bezlepkového materského kvásku
- 250 g vody

## Postup:

Všetky suroviny navážime do misy. Lyžicou poriadne rozmiešame, aby boli všetky suroviny dokonale zmiešané, no cesto nemiesime. Konzistenciou dostaneme riedke cesto, ktoré každou minúťou tuhne.

Misku s cestom prekryjeme fóliou alebo iným neprievzdušným materiálom a necháme kvasiť pri izbovej teplote cca

12 hodín. Vykvasené cesto dáme na pracovnú dosku. Múka na podsypanie je potrebná len minimálne. S cestom sa dobre pracuje. Cesto rozdelíme na 4 rovnaké časti. Každú časť rukami vytvarujeme do tvaru žemle. V prípade, že sa nám cesto lepí na prsty, namočíme si ich do vody.

Vytvarované žemle dáme na plech, prekryjeme fóliou a necháme oddýchnuť cca 30 minút. Zatiaľ rozohrejeme rúru na 230°C. Vykvasené žemle pečieme vo vyhriatej rúre 25 – 30 minút. Upečené bezlepkové kváskové žemle necháme vychladnúť na mriežke.

Dobrú chuť!

**TIP:** Rozdeľte cesto na 16 maličkých rovnakých častí a urobte z nich minihamburgery.

Žijeme bez lepku



**NOVALIM**<sup>®</sup>

Založené / Since 1991



## BEZLEPKOVÝ CHLIEB

### Postup:

Rúru rozohrejeme na 220 st. a necháme v nej nahriať misu z jenského skla aj s poklopom. Sypké prísady premiešame. V teplej vode rozpustíme droždie a cukor a necháme postáť, kým sa nevytvorí kvások. Kvások, olej a ocot pridáme do sypkej zmesi a miesime asi 10 minút, kým je cesto hladké. Lepkavé cesto necháme v mise prikryté fóliou podkysnúť asi pol hodinu. Potom ho premiesime. Rozohriatu misu aj s viečkom vyberieme opatrne z rúry. Cesto pomúčime, pomocou stierky ho preniesieme do rozohriatej misy z jenského skla (keďže cesto nedrží tvar, budete musieť pracovať rýchlo a len ho šikovne prehodíte do misy). Misu s chlebom prikryjeme pokrievkou a vložíme ju späť do rúry. Chlieb pečieme najprv 30 minút uzavretý, potom opatrne odstránime pokrievku a dopekáme ho asi 20 minút odokrytý do zlatohneda. Upečený chlieb aj s misou vyberieme z rúry a necháme ho ešte asi 15 minút v mise, potom ho vyberieme na mriežku a necháme ho úplne vychladnúť.

### Potrebuje:

- 450 g bezl. múky Promix CH špeciál
- 450 ml teplej vody
- 30 g pohánkovej múky Novalim
- 20 g tapiokového škrobu
- 20 g čerstvého droždia
- 1 PL olivového oleja
- 1 ČL octu
- 2 g celej rasce
- 1/2 ČL cukru do kvásku



# BEZLEPKOVÁ KVÁSKOVÁ PIZZA

## Na cesto potrebujeme:

- 100 g ryžovej múky
- 80 g pšenej múky
- 20 g amarantovej múky
- 10 g tapiokovej múky
- 2 PL olivového oleja
- 1 ČL ryžového sladu
- 1 ČL soli
- 1 PL bezlepkového materského kvásku
- 130 – 180 g vody

## Na dokončenie potrebujeme:

- paradajkový základ
- mozzarellu
- paradajky
- čerstvú bazalku
- ďalšie suroviny podľa chuti

## Postup:

Všetky suroviny, okrem vody a kvásku, navážime do misy. Vody si najprv odvážíme 130 g. Kvások rozmiešame vo vode a pridáme k ostatným surovinám. Lyžicou dobre rozmiešame, podľa savosti múk ešte pridáme vodu tak, aby nám vzniklo cesto stredne hustej konzistencie. Cesto však nemiesime. Misu s cestom prekryjeme fóliou či iným neprievzdušným materiálom a necháme pri izbovej

teplote kvasiť 12 hodín. Vykvasené cesto dáme na ryžovou múkou pomúčenú pracovnú dosku. Cesto mierne postláčame, vypudíme bublinky.

Mokrými rukami cesto roztláčime do malého kruhu. Následne preniesime cesto na papier na pečenie. Finálne dotvarovanie urobíme mokrými rukami do priemeru cca 20 cm a hrúbky 1 cm.

Okraje cesta pritom necháme trochu hrubšie. Vytvarovaný korpus cesta poľfkame jemne vodou a prekryjeme fóliou. Rozohrejeme rúru na 250°C s tým, že od začiatku rozohrievania rúry dáme dnu aj plech, na ktorom budeme pizzu piecť. Snímeme fóliu z cesta a naniesime paradajkový základ. Kraje necháme bez potrebia. Na cesto pokladíme paradajky, bazalku a mozzarellu. Kraje potrieme olejom.

Pizzu pripravenú do rúry preniesime pomocou sádzacej lopaty na vyhriaty plech a pečieme v hornej tretine rúry 5 – 7 minút. Prepečenie cesta môžeme vidieť zlatistou farbou okraja cesta. Po malom nadvihnutí okraja pizze je cesto aj zosponu zlatistej farby. Dobrú chuť!

Žijeme bez lepku



**NOVALIM**®

Založené / Since 1991



# MRKVOVÉ BÁBOVKY BEZ LEPKU

## Potrebujeme:

- 200 g bezl. múky Promix UNI
- 100 g trstinového cukru
- 50 g kryštálového cukru
- 125 ml oleja
- 4 stredne veľké mrkvy
- 2 PL bieleho jogurtu
- 4 PL mletých orechov
- 2 vajcia
- 2 ČL mletej škorice, 1/4 ČL ml. zázvoru, 1/4 ČL ml. muškát. orieška
- 1 ČL kypriaceho prášku
- 1/2 ČL sódy bikarbóny
- štipka soli

## Postup:

Cukor, olej, vanilku, jogurt a vajcia vymiešame do krému. Pridáme mrkvu, mleté orechy, soľ a zamiešame. Na toto preosejeme múku Promix PK špeciál zmiešanú s kypriacim práškom a sódou bikarbónou a gumenou varechou sypkú zmes vmiešame do mokrych prísad.

Vylejeme do vymastených a vysypaných formičiek na minibábovky a pečieme v rúre na 200 stupňoch asi 25 minút.

Na vlašné bábovečky naniesieme polevu, ktorú si pripravíme rozmiešaním 125 g krémového syra s 2 PL práškového cukru, 2 PL mäkkého masla a 50 ml mlieka. Posypeme nasekanými a opraženými vlašskými orechami.

**Veroval®**  
DOMÁCI TEST

HARTMANN



O krok ďalej  
pre zdravie

**Veroval®**  
DOMÁCI TEST

HARTMANN

**Neznášanlivosť  
lepku**

Rýchlotest na zistenie celiakie

10 min



Presnosť  
98 %

Overte si, či sa dajú vaše zdravotné ťažkosti, napr. nafukovanie a hnačka, zmierniť úpravou stravy



# Je lepšie vedieť, či netrpíte celiakiou

Ak máte problémy s trávením, nafukovaním či hnačkami, môže ísť o intoleranciu na lepok, teda bielkovinu, ktorá sa vyskytuje v mnohých bežných potravinách. Pomocou domáceho testu **Veroval® Neznášanlivosť lepku** zistíte, či sú Vaše problémy zapríčinené celiakiou. Stačí jedna kvapka krvi zo špičky prsta a o desať minút poznáte výsledok. Test je vhodný aj pre deti.



Veroval – Vezmite si svoje zdravie k srdcu.

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

## UROBTE NIEČO PRE SEBA

PRE VAŠE ZDRAVŠIE JA

Hlavným poslaním každej lekárne je poskytovať kvalitnú lekárenskú starostlivosť pre svojich zákazníkov – pacientov.

Avšak nie je lekárne ako lekárne, a preto chceme, aby ste BENU lekárne vnímali viac ako len miesto, kam si prídete vyzdvihnúť lieky. V našich lekárňach nájdete okrem širokej ponuky kvalitných výrobkov, odborného personálu s dlhoročnými skúsenosťami aj možnosť plne využívať širokú škálu nami poskytovaných BENU služieb, ktoré zahŕňajú diagnostiku, poradenstvo a konzultáciu pri rozličných zdravotných problémoch.

O možnostiach poskytovaných služieb sa môžete informovať vo vašej BENU lekárni, z letákov alebo na stránke <https://www.benulekaren.sk/sluzby-na-lekarnach>.



## Registrujte sa a čerpajte výhody BENU VERNOSTNÉHO PROGRAMU

### VÝHODY:

- Každým vaším nákupom získavate a zbierate body
- Zbierate body aj za lieky na predpis plne hrazené pacientom a voľnopredajný sortiment\*
- Nazbierané body môžete využiť v ktorejkoľvek kamennej lekárni ako aj pri nákupoch prostredníctvom e-shopu
- Zľava z doplatku za recept a E-recept až 2€\*\*
- Možnosť vyzdvihnutia e-receptu v ktorejkoľvek lekárni na SR
- Možnosť získať body navyše na vybrané portfólio (extra body za kúpu vybraných výrobkov)
- Odmeny pri príležitosti Vášho sviatku (meniny)

### AKO SA PRIHLÁSIŤ:

- Vyplňte prihlášku priamo našej lekárni alebo na stránke [www.benulekaren.sk](http://www.benulekaren.sk)
- Podmienkou je vek viac ako 18 rokov

\* Bližšie informácie a podmienky uplatnenia benefitov Vernostného programu BENU sú spravované Všeobecnými obchodnými podmienkami vernostného programu, ktoré sú dostupné na [www.benulekaren.sk](http://www.benulekaren.sk) alebo v ktorejkoľvek BENU Lekárni.

\*\* Zľava z doplatku za lieky čiastočne hrazené poisťovňou až do výšky 2 €. Zľava z doplatku sa poskytuje najviac do výšky 0,25 € za jedno balenie lieku.





# Sekundárne ochorenia pri celiakii

Celiakia je trvalá neznášanlivosť imunitného systému k lepkovej bielkovine – glutén, ktorý sa prirodzene nachádza v mnohých druhoch obilia. Ľudia trpiaci touto chorobou presne poznajú túto definíciu. Dokonca vedia aj to, že lepok sa nachádza vo väčšine komerčne vyrábaných potravín vo forme prísad s technickou funkciou.

Stačí len, ak produkt má v sebe maltodextrín, ktorý nie je kukuričného pôvodu alebo protihrudkujúcu látku s obsahom lepku, ktorý sa pridáva takmer do všetkých potravín vrátane práškoveho cukru či bežnej soli. Príkladov na uvedenie by bolo veľmi veľa. Z nasledovného vyplýva, že ľudia trpiaci celiakiou to majú naozaj ťažké, hlavne keď si chcú zabezpečiť pestré a vyvážené každodenné stravovanie. Aj pri ich najväčšej snahe, to nejde stopercentne. Po dlhých rokoch bezlepkového stravovania sa postupne môžu z nedostatku rôznych minerálov, stopových prvkov či vitamínov, veľmi ľahko rozvinú rôzne sekundárne ochorenia. Medzi najčastejšie patrí **postihnutie pohybového aparátu**, ktorý rýchlo pocíti nedostatok alebo znížený prísun svojich „stavebných látok“. Najčastejšími chorobami pohybového aparátu vôbec, sú v súčasnej dobe **osteoartróza**, t.j. degeneratívne nezápalové kĺbové ochorenie a **osteoporóza** (ochorenie látkovej výmeny kostného tkaniva, ktorá sa prejavuje ubúdaním množstva kostnej hmoty a porucha mimikro-

architektúry kostí, čo vedie k oslabeniu pevnosti kosti a tým k zvýšenej lámavosti). Okrem ochorenia pohybovej sústavy, celiatici často trpia aj **anémiou z nedostatku železa**.

Vráťme sa však k osteoartróze, keďže jej výskyt je frekventovanejší, bez ohľadu či ide o celiatika. Postihnúť môže kohokoľvek, celiatik to má náročnejšie v tom, že sa mu ťažšie hľadajú adekvátne výživové doplnky bez obsahu lepku. Toto ochorenie je charakteristické najmä degradáciou chrupky a zmenami mäkkých tkanív. Odhaduje sa, že v celej populácii ju už má až 12-13% obyvateľstva, čo je pomerne vysoké číslo. Artróza postihuje predovšetkým drobné kĺby, ale aj váhonosné kĺby a chrbticu.

Liečba tejto choroby je komplexná, dlhodobá a závislá od štádia ochorenia. Zahŕňa v sebe nefarmakologickú, medikamentóznou alebo chirurgickú terapiu. Používanie viacerých skupín liekov v súčasnej praxi prináša riziko výskytu nežiadúcich účinkov. Čoraz viac pozornosti sa v súčasnom období venuje prevencii ochorenia, resp. možnosti ovplyvnenia ochorenia už v iničiálnych štádiách. Pri ochorení nazývanom osteoartróza sa v rámci terapie používajú tzv. SYSADOA (symptom modifying slow acting drugs for OA – pomaly pôsobiace symptomatické lieky na OA). Do tejto skupiny radíme aj tzv. chondroprotektívne

látky ako sú: glukozamín a chondroitín sulfát. Klinicky je používaný ako glukozamín sulfát, tak aj glukozamín hydrochlorid. Viac vedeckých dôkazov o klinickej účinnosti a publikovaných dát je o glukozamín sulfáte. Prevažná väčšina výsledkov potvrdzuje fakt, že glukozamín sulfát u pacientov s osteoartrózou výrazne znižuje bolesť a stuhnutosť v postihnutom kĺbe oproti placebo. Glukozamín sulfát je prekursorom (predchodcom) chondroitín sulfátu, ktorého úlohou je stimulovať tvorbu novej chrupky. Doporučený pomer medzi glukozamínom a chondroitínom je 5:4, zvyčajná dávka je 1500 mg glukozamínu a 1200 mg chondroitínu. Správne vyvážený pomer medzi týmito látkami je veľmi dôležitý pre správny výsledný efekt. Pre lepšiu účinnosť týchto látok sa odporúča ich užívanie spolu so zlúčeninou síry – metylsulfonylmetánu (MSM). MSM plní v ľudskom tele niekoľko významných funkcií, medzi inými je aj silným antioxidantom a prírodným analgetikom. Najdôležitejší objav ohľadom MSM je jeho vysoká účinnosť proti rôznym druhom chronických bolestí. MSM dokáže blokovať zápal a zápalové procesy, zároveň je účinným myorelaxantom – dokáže uvoľniť svalové napätie, ktoré je neraz na príčine rôznych bolestí. Nedostatok síry môže spôsobiť nedostatočnú funkčnosť jednotlivých buniek, tkanív a orgánov v našom tele. Anorganická forma sa veľmi ťažko vstrebáva a preto je dôležité prijímanie organicky viazanej síry.

Ťažisko pôsobenia MSM je v prvom rade jeho protizá-

palové pôsobenie. Práve pre túto vlastnosť je MSM doporučované pri ochoreniach kĺbov (osteoartróze, reumatoidnej artritíde, bolestiach svalov).

Pre kĺby je dôležitá aj kyselina hyalurónová, ktorá je zložkou synoviálnej tekutiny. Táto tekutina plní funkciu maziva a má dôležitú úlohu pri výžive buniek kĺbových chrupiek. Rovnako ako MSM aj kyselina hyalurónová má protizápalový účinok.

Poslednou zložkou, ktorá je nevyhnutná pre kĺby je bielkovina nazývaná kolagén, ktorá sa považuje za základnú stavebnú hmotu podporných tkanív (kosti, chrupky, šľachy, väzy). V ľudskom organizme kolagén predstavuje 25 - 30% všetkých bielkovín. Existuje niekoľko typov kolagénov, ale v chrupkách sa nachádza práve typ II. K správnej tvorbe kolagénu je nevyhnutná aj prítomnosť vitamínu C.

Dôležitosť vhodnej kombinácie účinných látok, ktoré môžu modifikovať začínajúci priebeh ochorenia, potláčať zápalovú reakciu, prípadne spomaliť progresiu ochorenia, je nevyhnutná. Pri výbere produktu na kĺby je potrebné brať do úvahy optimálne pomery jednotlivých látok, ale aj celkové zloženie a samozrejme aj to, či je produkt bez prítomnosti lepku. Túto informáciu by každý výrobca či distribútor mal uvádzať v časti: „Upozornenie“ vetou: „Bez lepku“, resp. symbolom preškrtnutého klasu.

# DOPRAJTE SI MAXIMUM AŽ 6 AKTÍVNYCH LÁTOK PRE VŠETKY CHRUPAVKY A KOSTI

Tím kanadských špecialistov vytvoril jedinečné zloženie s dobrou vstrebateľnosťou a optimálnym pomerom až 6 aktívnych látok: chondroitín a glukozamín sulfát, MSM, kyselinu hyalurónovú, kolagén II. typu a vitamín C, tak, aby mali čo najžiadanejší efekt pre podporu a výživu chrupaviek a kostí. Okamžite sa stal obľúbeným doplnkom nielen u vrcholových športovcov, ale aj seniorov a všetkých ľudí s nadmerne namáhaným pohybovým aparátom.

Pre optimálne vstrebávanie aktívnych látok do štruktúry chrupaviek odporúčame minimálne 3- mesačné užívanie.

Pre svoje kvalitné zloženie získal ocenenie: Najlepšie hodnotený v nezávislom teste kĺbovej výživy dTest 5/2016.

Zloženie aktívnych látok:	v 1 tablete	RVH*
<b>Glukozamín sulfát</b> (Glukozamín sulfát 2KCl 95%)	500 mg (702 mg)	nie je stanovená
<b>Chondroitín sulfát</b>	200 mg	nie je stanovená
<b>MSM (methylsulfonylmetan)</b>	200 mg	nie je stanovená
<b>Kolagén II. typu</b> (hydrolyzovaný kurací)	60 mg	nie je stanovená
<b>Vitamín C (L-askorban sodný)</b>	20 mg	25%
<b>Kyselina hyalurónová</b>	18 mg	nie je stanovená

\*RVH - referenčná výživová hodnota

vystrihni alebo odfoť a ukáž v lekárni

**GLUKÓZAMÍN SULFÁT**  
**CHONDRITÍN SULFÁT**  
**MSM**  
**KOLAGÉN II. TYPU**  
**KYSELINA HYALURÓNOVÁ**  
**VITAMÍN C**

**Inovo 5 forte**  
**5+1**  
**90 TABLET**  
**VÝŽIVOVÝCH LÁTOK V JEDNEJ TABLETE**  
**UNIKÁTNE KOMPLEXNÉ ZLOŽENIE**  
**VÝŽIVOVÝ DOPLNOK**

**MEBSAHUJE LEPKU**

**Dr. Max**

# 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  
polyneenasýtené 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 prekursorami 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 lastúrni-  
ka - 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 polyneenasý-  
tených masných kyselín **omega 3**, ktoré blahodarne  
pôsobia na ľudský organizmus. Tieto látky sú patentované  
do účinného koncentrátu vo forme želatínových toboliek.  
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

optimálny doplnok k výžive pri  
**zápale,**  
**astme,**  
**športe**  
k podpore zdravia

predstavujú pohyb, vitalitu, radosť zo života



nutraceutikum

**Komfort** pre Váš organizmus  
**Vitalita** pre Vaše telo  
**Pohodlie** pre žalúdok a trávenie

KLINICKY  
OVERENÉ  
VEDECKY



patentovaný výživový doplnok

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

- vo svojej aktívnej frakcii obsahuje **jedinečnú kombináciu morských lipidov** a extra podiel **Omega-3 polyneenasýtených masných kyselín**, vrátane OTA, ETA, EPA, DHA, ktorým sa pripisuje priaznivé pôsobenie v organizme celkovo. Pre udržiavanie zdravia a povzbudenie postačí Vášmu organizmu 1kps denne. Pre upokojenie nežiaducich prejavov v organizme a zlepšenie celkového stavu postačia 2-4 kps denne, čo je veľmi dôležité hlavne u ľudí s problémom znášanlivosti farmaceutických produktov a ich vedľajších účinkov.

Odborníci a vedci odporúčajú výživový doplnok pri: • zápalových prejavoch v organizme celkovo • bolestiach kĺbov spôsobených zápalom • poraneniach a operáciách kĺbov • udržiavaní optimálnej hladiny cholesterolu • cievnych problémoch, zápaloch žíl • predchádzaní Alzheimeru • zápaloch v tráviacom trakte • zápaloch pokožky, psoriáze • bronchitíde, astme, atď.

„Súčasťou boja proti vlne nárastu srdcovo-cievnych ochorení je zameranie sa odborníkov na vysvetlenie fungovania zápalu 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 / objedajte si v lekárni**

alebo na tel. č.: 0907 906 906

**www.lyprinol.sk**

Krajina pôvodu: kontrolované najčistejšie vody Nového Zélandu.

# NEDOVOLTE OSTEOPORÓZE OVLÁDNUŤ VAŠE KOSTI

Celiatici majú zníženú funkciu vstrebávania živín, vitamínov a minerálov, čo môže viesť k vzniku osteoporózy.



## Dokonalá kombinácia pre zdravie Vašich kostí

### PRÍRODNÝ VÁPNIK

- je základnou stavebnou zložkou kostí a zubov
- zohráva dôležitú úlohu pri činnosti srdca, svalov, nervov a zrážaní krvi

Prírodný vápnik OVOVITAL® bez chemických a pomocných látok nezaťažuje organizmus ani pri dlhodobom užívaní a má až o 30% vyššiu vstrebateľnosť ako syntetický vápnik. Vysoká biologická dostupnosť je zabezpečená vďaka unikátnemu zloženiu: prírodný vápnik, horčík, fosfor a ďalšie stopové a biogénne látky prospešné pre kostný metabolizmus.

### VITAMÍN K<sub>2</sub>

- prispieva k udržaniu zdravých kostí
- pomáha nasmerovať vápnik do kostí a zubov
- bráni ukladaniu vápnika v cievach a tkanivách

### VITAMÍN D<sub>3</sub>

- prispieva k normálnej hladine vápnika v krvi
- podporuje efektívne vstrebávanie vápnika do krvi
- ovplyvňuje viac ako 200 procesov v našom tele

*100% prírodné produkty  
Výživové doplnky najvyššej kvality*



# Celiakiu vám pomôžeme zvládnuť

Okrem širokej ponuky bezlepkových produktov pre vás máme aj online poradňu. Veľa otázok, na ktoré naši lekárnici odpovedajú, sa týka i celiakie a bezlepkovej diéty. Sledujeme trendy a poskytneme vám odborné rady a tipy, ako si s touto autoimunitnou chorobou poradiť. Nebojte sa opýtať!



## Na Mojalekaren.sk nájdete:

- ☒ online poradňu
- ☒ výhodné zľavy a akcie
- ☒ širokú ponuku bezlepkových produktov
- ☒ zaujímavé články, tipy a rady



**30 000 produktov**  
pre zdravie a krásu



**Prijemné poštovné**  
už od 1,50 €



**Bezpečne a starostlivo**  
zabalené balíčky



**Tovar skladom**  
čoskoro doma

[www.mojalekaren.sk](http://www.mojalekaren.sk) ☒ [www.facebook.com/mojalekaren.sk](https://www.facebook.com/mojalekaren.sk)

## Tip pre vás



## Vegetariánske bezlepkové kofty

Pre 2 porcie budete potrebovať

200 g uvareného cíceru alebo 1 plechovku cíceru / 2 stredné mrkvy / 1 menšiu bulvu kvaky / 2 strúčiky cesnaku / 1 vajce / poriadnu hrst nasekanej petržlenovej vňať / 2 lyžice pohánkovej múky (alebo akejkoľvek inej) / himalájsku soľ, rímsky kmín, karí alebo korenie garam masala / kukuričnú strúhanku na obalenie / tuk na vyprážanie

- Cícer cez noc namočte vo vode. Vodu ráno vylejte a varte v novej vode podľa návodu.
- Uvarený cícer riadne rozmixujte.
- Pridajte k nemu jemne strúhanú mrkvu a kvaku, prelisovaný cesnak, petržlenovú vňať, vajce, soľ a korenie.
- Ak nemáte mletý rímsky kmín, použite obyčajný, ale najprv ho nasekajte nožom, aby sa uvoľnila chuť i vôňa
- Pridajte 2 lyžice pohánkovej múky
- Obalte kofty v kukuričnej strúhanke
- Zmažte v olivovom oleji tak, aby aspoň pol gule bolo ponorenej. Vyprážanie netrvá dlho, stačí do zlatista zo všetkých strán.



# STŘEVO - KLÍČ K IMUNITNÍMU SYSTÉMU

**Vanessa věděla, že trpí autoimunitním onemocněním, ale neuvědomovala si, že jde o onemocnění známé jako propustné střevo. Řekla bych, že propustné střevo má téměř každý člověk trpící autoimunitním onemocněním i spousta dalších lidí, takže se pojďme na zdraví střev a na to, jak ovlivňuje imunitní systém, podívat blíže.**

Jak můžete uhodnout už podle názvu, propustné střevo je stav, kdy se střevo (konkrétněji tenké střevo) stává příliš propustným a umožňuje pronikání částic ze zažívacího traktu a jejich volné putování krví. A právě v tomto bodě se střevo a imunitní systém protínají. Výstelka střevní stěny, jíž se říká epitel, je tvořena pouze jednou vrstvou buněk. Hned na druhé straně této tenoučké stěny se přitom nachází zhruba 80 procent imunitního systému. Když je střevní stěna zdravá, všechno jde skvěle. Imunitní systém se nikdy nemusí potýkat s ničím potenciálně nebezpečným ani zánětlivým, co by touto stěnou prosakovalo; všechno, co prochází mezi těsně spojenými buňkami, jsou jen nepatrné částičky živin, které jsou

úplně strávené a rozložené na ty nejmenší nezbytné součásti. Když je však střevní stěna propustná - zvláště když zůstávají otevřené těsné spoje mezi jejími buňkami, mohou jí procházet malá množství částečně strávené potravy a to vyvolává nikdy nekončící pohotovost imunitního systému. Ten není „zaškolený na rozpoznávání částečně strávených mléčných výrobků, lepku ani jakýchkoliv jiných potravin a po nějaké době je začne považovat za cizí útočníky. A teď pozor - jak totiž správně uhodnete, adaptivní imunitní systém vyvíjí proti útočníkům cíleně zaměřené protilátky. Teď pokaždé, když vypijete mléko nebo sníte kousek chleba, pokaždé, když se setkáte s malou porcí mléčných výrobků nebo lepku v jakékoliv formě, jsou vaše protilátky v pohotovosti a ti hoši z řídicí centrály se znovu zblázní a zasypou celý organismus veškerou dostupnou palebnou silou. To samo o sobě není autoimunitní odpověď, ve skutečnosti je to přecitlivělost na potraviny.

**Abyste měli zdravý imunitní systém, musíte mít zdravé střevo.**



## SOUVISLOST S LEPEM

Kromě toho, že trpěla propustným střevem, konzumovala Vanessa spoustu lepku - druhu bílkoviny nacházející se v takových obilovinách, jako je pšenice, ječmen, žito a špalda. Lepek je samozřejmě přítomen v chlebu, pečivu a těstovinách, ale v šokujícím množství se objevuje i v průmyslově zpracovaných potravinách včetně těch, které byste s obilovinami pravděpodobně nikdy nespojovali: v polévkách, omáčkách a šťávách, párcích, sójové omáčce a dokonce i v potravinových doplncích a lécích, kde se používá jako pojivo a konzervační látka. Lepek je také přítomen ve spoustě kosmetických výrobků, takže dokonce i když stojíte ve sprše nebo si do kůže vtíráte hydratační krém, můžete si jej vpravovat do těla. To je problém, protože lepek je jednou z hlavních příčin propustného střeva u lidí s poruchou štítné žlázy a autoimunitními chorobami. Nejextrémnější reakce na něj se objevuje u pacientů s celiakií - lepek jim doslova zničí část střeva, zhoršuje jim trávení a vystavuje je riziku mnoha zdravotních problémů. Méně extrémní a častější reakce pochází z neceliakální přecitlivělosti na lepek - v takovém případě adaptivní imunitní systém vytváří protilátky proti lepku a vyvolává zánětlivou odpověď pokaždé, když ho trochu zkonzumujete (nebo si ho trochu vetřete do pokožky).

Průkopnická práce doktora Alessia Fasana odhalila další problém, který je ještě horší. Když někdo s přecitlivělostí

na lepek konzumuje potraviny, které jej obsahují, bílkoviny lepku projdou žaludkem a dorazí do tenkého střeva, kde tělo reaguje tvorbou zonulinu. Ne, zonulin není padouch z Hvězdných válek; je to látka, která spouští otevírání těsných spojů ve střevní stěně a vede k propustnosti střev. Mezi další příčiny propustného střeva patří střevní infekce, jako je nadměrný růst kvasinek rodu *Candida*, léky, například antibiotika nebo antikoncepční pilulky, a stres. Propustné tenké střevo tedy nyní dovoluje částečně strávené potravě pronikat do krevního oběhu, a to spolu s toxiny a mikroby, které by jinak zůstaly za bezpečnou střevní stěnou. Není divu, že je imunitní systém ve stavu vysoké pohotovosti! Přicházejí stále další a další hrozby, takže se tělo nachází ve stavu chronického zánětu a vy jste na cestě k rozvoji autoimunitního onemocnění. Bohužel lepek, který způsobil propustnost střev, také zvyšuje pravděpodobnost vzniku onemocnění štítné žlázy. Jedná se o jeden z nejnebezpečnějších případů záměny identity, jaký znám. Pokaždé, když je tělo vystaveno nebezpečnému vnějšímu útočníkovi, si imunitní systém zapamatuje jeho strukturu, konkrétně sekvenci jeho bílkovin, aby proti tomuto patogenu dokázal vyvinout dokonalou obranu a v budoucnu ho rozpoznal. Jak jsme ale viděli, imunitní systém není v rozpoznávání dokonalý. Koneckonců, zaměňuje pravé neštovice za kravské, že? Pokud je jedna molekulová struktura a bílkovinná sekvence dostatečně podobná jiné, imunitní systém to může chybně svést

k tomu, aby napadl molekuly podobného vzhledu - dokonce i když jsou součástí tkáně vlastního těla. Molekulární mimikry jsou jedním z nejběžnějších spouštěčů autoimunitní reakce - záměny tkáně vlastního těla s cizím útočníkem. Štítná žláza má ke své smůle běžně se vyskytujícího dvojníka, což ji vystavuje riziku nevyzpytatelných autoimunitních útoků. Uhodli jste - tímto dvojníkem je lepek. Tato bílkovina se svojí strukturou podobá tkáni štítné žlázy, takže když ji váš imunitní systém chce napadnout, hádejte, co to udělá s vaší štítnou žlázou? Není to nic hezkého. Padesát procent lidí s citlivostí na lepek má navíc také zkušenosti s molekulárními mimikry s kaseinem, bílkovinou nacházející se v mléčných výrobcích. (Tento stav je známý také jako zkřížená reaktivita - reakce na původní spouštěč i na jiný spouštěč, který se tomu prvním podobá.) Jeden z klíčových vědců v oboru, doktor Aristo Vojdani, je přesvědčen, že takových lidí je skoro 100 procent. Ještě horší je, že čím pro-pustnější je střevní stěna, tím je větší pravděpodobnost, že částečně strávený lepek a mléčné výrobky proniknou do krevního oběhu. Váš ubohý, přepracovaný imunitní systém začíná vidět nepřátele na všech stranách, a tak napadá se stejnou intenzitou mléko, lepek a tkáň štítné žlázy. Je zajímavé, že tyto útoky na štítnou žlázu mohou mít dva velmi odlišné výsledky. Pokud máte Hashimotovu nemoc, útoky imunitního systému narušují schopnost štítné žlázy správně fungovat, což zpomaluje celý metabolismus až na úroveň plíživého tempa. Pokud trpíte Gravesovou chorobou, tak jako já, váš imunitní systém škodí štítné žláze jiným způsobem. U této poruchy se protilátky proti štítné žláze chovají tak, jako by to byly molekuly tyreotropního hormonu. V důsledku toho štítná žláza produkuje hormonů příliš mnoho a roztáčí metabolismus do přehnaných obrátek. Mimochodem, i když vaše onemocnění štítné žlázy není autoimunitní, i tak z vás mohou molekulární mimikry učinit svou oběť. Proto doporučuji všem svým pacientům s poruchou štítné žlázy vypustit ze stravy lepek a mléčné výrobky, a to dokonce i tehdy, když autoimunitní poruchou netrpí.

### ZA ČÍM VŠÍM STOJÍ ŠTÍTNÁ ŽLÁZA

je další titul autorky Dr. Amy Myers, uznávané lékařky funkční medicíny, bestselleru Autoimunitní řešení, který přináší komplexní a dostupný přehled potíží souvisejících se štítnou žlázou, jež vám pomůže rozpoznat varovné signály a navrátit zdraví.

Jste stále vyčerpaní, máte zamíženou mysl a nejste schopní zhubnout? Bojujete s nespavostí, záchvaty paniky a strachu? Trvá váš lékař na tom, že výsledky vašich testů jsou v normě a jediné, co potřebujete, je méně jíst a více cvičit? Každý, kdo toto zažil, ví, že neexistuje nic více frustrujícího, stresujícího a emočně vyčerpávajícího, než cítit se špatně, zatímco vám člověk, od něhož očekáváte, že vám pomůže, tvrdí, že jste v pořádku.

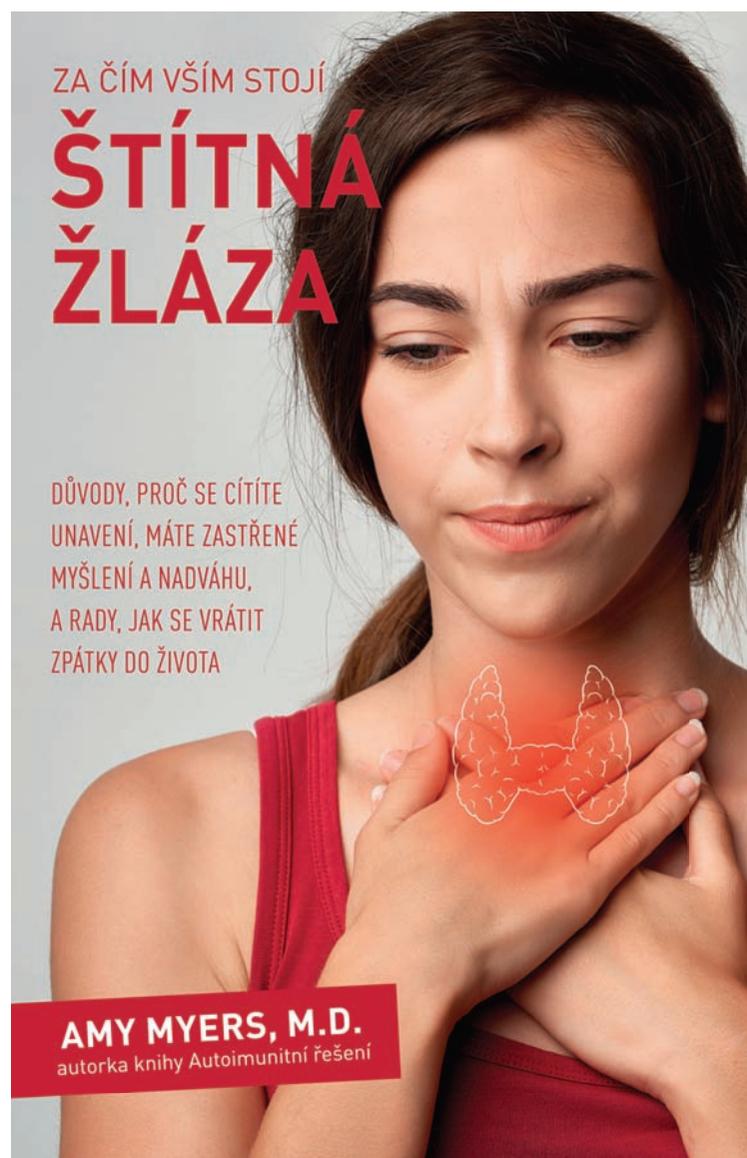
Pravdou je, že vaše příznaky by mohly být způsobeny

poruchou štítné žlázy, což bývá skrytá příčina široké škály zdravotních problémů, které mohou ohrožovat život. Dysfunkce štítné žlázy, jako jsou Hashimotova choroba, hypofunkce a hyperfunkce štítné žlázy, postihují miliony lidí po celém světě. V knize Za čím vším stojí štítná žláza ukazuje doktorka Amy Myers, jak vzít zdraví do vlastních rukou. Poté, co původně chybně diagnostikovala sebe samou, došla k pochopení dysfunkcí štítné žlázy. Naštěstí také objevila, jak si pomoci a navrátit zdraví – a toho můžete dosáhnout i vy! V této své knize vysvětluje vědecké pozadí problémů se štítnou žlázou a také, jak spolupracovat s lékařem, aby mohl stanovit správnou diagnózu a nastavit léčbu. Kniha nabízí kompletní 28 denní program zaměřený na váš konkrétní zdravotní stav a rady z oblasti životosprávy, výživy, doplňků, cvičení, úlevy od napětí a spánku. Představuje podrobný plán pro navrácení vašeho šťastného a zdravého já.

### SÚTAŽ o knihu ZA ČÍM VŠÍM STOJÍ ŠTÍTNÁ ŽLÁZA

Milí čitatelia, pošlite nám na e-mail: [info@bezlepku.sk](mailto:info@bezlepku.sk) s predmetom mailu ZA ČÍM VŠÍM STOJÍ ŠTÍTNÁ ŽLÁZA, meno autorky knihy a štyrom z vás pošleme knihu, ktorú vám venuje vydavateľstvo ANAG, spol. s r.o.

[www.anag.cz](http://www.anag.cz)



ZA ČÍM VŠÍM STOJÍ  
**ŠTÍTNÁ  
ŽLÁZA**

DŮVODY, PROČ SE CÍTÍTE  
UNAVENÍ, MÁTE ZASTŘENÉ  
MYŠLENÍ A NADVÁHU,  
A RADY, JAK SE VRÁTIT  
ZPÁTKY DO ŽIVOTA

**AMY MYERS, M.D.**  
autorka knihy Autoimunitní řešení

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)



# Komplikace celiakie

Většina pacientů na bezlepkovou dietu (BLD) reaguje dobře, což se projeví postupným ústupem klinických obtíží, známek malabsorpce (klinická remise) a normalizací specifických titrů celiakálních autoprotilátek (sérologická remise). BLD, pokud je striktní, vede ke slizničnímu zhojení (histologická remise) a podstatně redukuje výskyt dlouhodobých komplikací celiakie (poruchy fertility, zvýšené riziko fraktur, T-lymfom tenkého střeva, nehodgkinské lymfomy, maligní nádory). Z klinické praxe i z epidemiologických studií je ale dobře známo, že ani přísné dodržování BLD ve všech případech zcela nenormalizuje kostní minerálovou denzitu ani úplně nebrání rozvoji asociované autoimunitní choroby. Jiná situace nastává, pokud při dodržování BLD přetrvává či se znovu objeví symptomatologie. Zde je nutno důkladným vyšetřením odlišit **non-responzivní a refrakterní celiakii**.

## **Non-responzivní celiakie**

Menší množství jedinců (podle studií 4 až 30 %) se při bezlepkové dietě nelepší – takovou situaci označujeme

jako non-responzivní celiakie. Non-responzivní celiakie je definována jako perzistentní symptomy a laboratorní nálezy typické pro celiakii i přes dodržování BLD po dobu šesti až dvanácti měsíců. V 98 až 99 % případů jde pouze o zdánlivou non-responzibilitu na bezlepkovou dietu, neboť příčinou je nedokonalá bezlepková dieta, kdy celiak dietu porušuje buď vědomě, nebo nechtěně konzumuje potraviny s méně zjevnými zdroji lepku. Proto přetrvávají zvýšené sérové titry specifických celiakálních autoprotilátek. V budoucnosti by zavedení vyšetřování glutenových imunogenních peptidů (GIP) ve stolici/moči do klinické praxe mohlo pomoci v průkazu stopových množství lepku v organismu.

Detekce je však závislá na množství konzumovaného glutenu pouze v předcházejících dvou až čtyřech dnech. V případě non-responzivní celiakie je třeba pacienta odeslat k nutričnímu terapeutovi, který provede pečlivý dietní rozbor a opakovanou edukaci o bezlepkové dietě a bezlepkovém dietním režimu. Problémem bývá především nevědomá konzumace glutenu (kontami-

nované potravinářské výrobky, stravování v restauracích, smažená jídla, doplňky stravy, koření, polevy). Recentní studie ukázala, že z méně zjevných zdrojů může celiak získat dokonce 150 – 400 mg glutenu denně, což je množství překračující obecně uznávaný bezpečný denní limit (50 mg/den). Individuální citlivost na množství lepku velmi kolísá, a proto jsou u některých pacientů k dosažení klinické a sérologické remise nutná specifická dietní opatření – ultračistá bezlepková dieta, t.j. strava připravovaná doma z čerstvých, nekonzervovaných, přirozeně bezlepkových potravin, s vyloučením jakýchkoliv potravinářských výrobků a aditiv (s výjimkou soli, čistého vinného octa a olivového oleje). Pokud ani toto opatření nepomáhá, je možno zavést tzv. elementární dietu (čtyři týdny sipping jako jediný perorální příjem v kombinaci s parenterální výživou). Ultračistá dieta je velmi restriktivní, je třeba ji doplnit o podávání bezlepkových multivitaminových preparátů. Má probíhat pod dohledem zkušeného nutričního terapeuta maximálně tři měsíce.

Pokud dojde k vymizení symptomatologie, podstatnému poklesu protilátek proti tkáňové transglutamináze (anti-tTG2) a eventuálně kontrolní gastroscopické vyšetření s biopsií potvrdí vymizení vilózní atrofie, je možno pod dohledem nutričního terapeuta zahájit postupný návrat k bezlepkové stravě. Další klinická a sérologická kontrola je vhodná za šest měsíců. Dalšími příčinami non-responzivity na bezlepkovou dietu mohou být chybná počáteční diagnóza celiakie (vstupně falešná pozitivita anti-tTG2) nebo další (dosud nepoznané) onemocnění koexistující s celiakií (v těchto případech jsou při striktním dodržování BLD titry specifických celiakálních autoprotilátek v normě). Je třeba revidovat, zda byla diagnóza celiakie stanovena lege artis a pátrat po jiné chorobě s příznaky imitujícími celiakií.

Nabízí se řada alternativních diagnóz – např. tropická sprue, kolagenní sprue, autoimunitní enteritida, eozinofilní enteritida, enteropatie asociovaná s léky (olmesartan, nesteroidní antirevmatika), postiradiační enteritida, syndrom bakteriálního přerůstání, amyloidóza, mastocytóza, mikroskopická kolitida, kolagenní kolitida, idiopatický střevní zánět, chronická mezenterická ischemie, intestinální lymfangiektázie, syndrom dráždivého tračníku, hypertyreóza, giardiáza, Whippleova choroba, zevně sekretorická insuficience pankreatu, laktózová či fruktózová intolerance, alergie na bílkoviny kravského mléka u dětí, hypogamaglobulinemie a jiné imunodeficity vedoucí např. k enteropatii způsobené chronickou infekcí norovirem. Vzácně bývá příčinou non-responzivity na bezlepkovou dietu skutečná neodpovídatost (refrakternost), jako je tomu v případě refrakterní celiakie, lymfomu tenkého střeva či jiného maligního onemocnění tenkého střeva.

### **Refrakterní celiakie, T-lymfom tenkého střeva a ulcerativní jejunoileitida**

Velice vzácná (podle literárních údajů zaujímá odhadem

jedno procento až dvě procenta z non-responzivní celiakie) je skutečná refrakternost k bezlepkové dietě, kdy pacienti mají perzistentní malabsorpční syndrom spojený s vilózní atrofií, s průjmy a bolestmi břicha. Příčinou jsou lymfomatózní komplikace celiakie – refrakterní celiakie 1. typu, 2. typu či T-lymfom tenkého střeva. Tato onemocnění způsobuje nepřiměřená (a na glutenu nezávislá, respektive závislá pouze na podprahových dávkách glutenu) aktivace imunitního systému a provází je expanze intraepiteliálních lymfocytů (IEL).

Recentní výzkum ukazuje, že na progresi celiakie do refrakterní celiakie 2. typu se zřejmě podílí geneticky kódovaná změna imunitní reaktivity Panethových buněk (epitelové buňky lokalizované v kryptách sliznice a secernující antimikrobiální peptidy (defenziny, lysozym, fosfolipázu 2) a TNF- $\alpha$  do lumen tenkého střeva). Celogenomová asociační studie (GWAS, genomewide association study) identifikovala variaci single-nukleotidového polymorfismu na 7. chromosomu, která je asociovaná s refrakterní celiakií 2. typu a která v Panethových buňkách ovlivňuje expresi genů pro antimikrobiální peptidy a vrozenou imunitu. Sérologické markery celiakie (protilátky anti-tTG2, EMA, eventuálně i protilátky proti nativnímu gliadinu) jsou vlivem dodržování bezlepkové diety u pacientů s refrakterní celiakií negativní. Typickým rysem refrakterní celiakie je expanze intraepiteliálních lymfocytů (IEL). Podle charakteristik IEL se refrakterní celiakie dělí na typ 1 (expanze polyklonálních IEL s normálním fenotypem) a typ 2 (monoklonální expanze IEL s aberantním fenotypem). K rozlišení obou typů refrakterní celiakie je nutné provést střevní biopsii se zhodnocením jednak histologického nálezu a jednak počtu, morfologie, fenotypu a klonality IEL. Fenotyp lze posoudit imuno-histochemickým vyšetřením přítomnosti znaků CD3 a CD8 na povrchu IEL, eventuálně lze použít vyšetření těchto znaků pomocí průtokové cytometrie (FACS, fluorescence activated cell scanner).

Klonalita se vyšetřuje molekulárně-patologickou analýzou IEL založenou na PCR (polymerázové řetězové reakci) charakterizující gen, který kóduje  $\gamma$ -řetězec T-buněčného receptoru (TCR), popřípadě i  $\beta$ -řetězec. Diferenciace mezi refrakterní celiakií 1. a 2. typu je podstatná, neboť se liší léčebnou prognózou a komplikacemi. Refrakterní celiakie 1. typu (RCD-1) se klinicky velmi podobá aktivní celiakií, ale na rozdíl od aktivní celiakie RCD-1 nereaguje na léčbu běžnou BLD. Refrakterní celiakie 2. typu (RCD-2) má závažné klinické projevy. Může být komplikována ulcerativní jejunitidou (jejunoileitidou) a sekundární proteín ztrácející enteropatií. Proto je nutné extenzivní vyšetřování zahrnující MR-enterografii, kapslovou endoskopii, dvojbalonovou enteroskopii, gastroscopii, kolonoskopii, PET-CT, punkci kostní dřeně či trepanobiopsii. RCD-2 je vzácné onemocnění, a tak v léčbě neexistují (kromě nutnosti velmi přísné bezlepkové diety a nutriční podpory) jednotná doporučení. V různých specializovaných centrech byly



zkoušeny rozličné léčebné přístupy. Imunosupresiva ukazují rozporné výsledky (nejspíše v závislosti na včasnosti diagnostiky a procentuálním zastoupení aberantních IEL), některé studie neprokázaly jejich účinnost a navíc naznačily, že mohou zvyšovat pravděpodobnost přechodu do T-lymfomu tenkého střeva.

Zkouší se biologická léčba. Zdá se, že nejúčinnější je agresivní chemoterapie vedoucí k myeloablaci a následovaná autologní nebo alogenní transplantací kostní dřeně. V prognóze hraje podstatnou roli časná diagnostika a časné zahájení léčby, která by měla probíhat ve specializovaných centrech. RCD-2 má nedobrou prognózu a vysokou pravděpodobnost předchodu do T-lymfomu tenkého střeva. Přibližně 50 až 60 % jedinců s RCD-2 vyvine T-lymfom v průběhu pěti let. T-lymfom tenkého střeva (EATL) je agresivní typ ne Hodgkinského lymfomu vznikající z intraepiteliálních T-lymfocytů. Je často asociován s celiakií, zejména s neléčenou nebo nedokonale léčenou, kde není dosaženo slizničního zhojení. Postižení tenkého střeva bývá multifokální, nejčastější je v jejunu, dále v ileu a duodenu. Typickým nálezem jsou ulcerace, stenózy či perforace střevní stěny. Může se prezentovat diseminovaným onemocněním s postižením mezenterálních uzlin, sleziny, jater, plic a kůže. Klinicky se projevuje bolestmi břicha, léčebně neovlivnitelným průjmem, váhovým úbytkem, lymfadenopatií, B-symptomatologií

(febrilie, noční poty), často (až v 50 %) dochází k perforaci nebo obstrukci tenkého střeva. Vyšetřovací protokol je stejný jako u RCD-2. U celiaků vzniká ve 33 – 52 % progresí z refrakterní celiakie 2. typu, může však vzniknout i de novo po letitém průběhu (většinou neléčené/nepoznané) celiakie. Nejčastěji se diagnostikuje v páté a šesté dekádě života. V terapii se uplatňuje agresivní chemoterapie s následnou transplantací kostní dřeně. Jde o závažnou malignitu s pětiletým přežitím kolem 8 – 20 %. U refrakterní celiakie 2. typu a T-lymfomu tenkého střeva bývá slizniční postižení natolik závažné, že často dochází ke vzniku slizničních ulcerací – tedy k ulcerativní jejunoleitidě.

Ulcerativní jejunoleitida se klinicky projevuje bolestmi břicha, průjmem, váhovým úbytkem a malnutricí i při dodržování bezlepkové diety. Ulcerace bývají mnohočetné a mohou se komplikovat invazí do hlubších vrstev střevní stěny – tedy krvácením, perforací nebo vznikem striktur s následnou střevní obstrukcí. Nález ulcerativní jejunoleitidy u celiaka je spojen s rizikem současné přítomnosti či budoucího vývoje T-lymfomu tenkého střeva. Ve vyšetření se uplatňuje MR enterografie následovaná enteroskopií či kapslovou endoskopií. Ulcerativní jejunoleitida však může komplikovat i jiné onemocnění tenkého střeva, než je celiakie. U dětí jsou refrakterní celiakie, T-lymfom tenkého střeva a ulcerativní jejunoleitida ještě raritnější než u dospělých.

## Maligní komplikace celiakie

Kromě T-lymfomu je další vzácnou a pro celiakii relativně specifickou maligní komplikací adenokarcinom tenkého střeva. Představuje zhruba 3 % všech karcinomů gastrointestinálního traktu. Vyskytuje se jak v asociaci s celiakií, tak u jedinců bez celiakie, kde mívá horší prognózu. Nejčastěji je nacházen v jejunu. V léčbě se uplatňuje resekce a chemoterapie. Dřívější studie ukazovaly zvýšené riziko rozvoje maligních onemocnění u jedinců s neléčenou celiakií. Zejména šlo o karcinomy dutiny ústní a faryngu (9,7 krát zvýšené riziko), jícnu (12,3 krát zvýšené riziko) a nehodgkinské lymfomy (42,7 krát zvýšené riziko). Recentní metaanalýzy, zahrnující studie do roku 2012 a 2015, jsou optimističtější. Riziko jakékoliv malignity je u celiaků téměř srovnatelné se všeobecnou populací (maximálně 1,25 krát zvýšené). Riziko malignity gastrointestinálního traktu je 1,6 krát vyšší, zejména zvýšené je však riziko karcinomu tenkého střeva (14,41 krát) a karcinomu jícnu (3,72 krát), zatímco riziko karcinomu žaludku, jater, pankreatu, tlustého střeva a rekta je srovnatelné se všeobecnou populací. Dále je zvýšené riziko nehodgkinského lymfomu (2,55 krát), a to především T-lymfomu (15,8 krát). Podstatné však je, že jak starší, tak recentní studie dokumentovaly, že striktní BLD a slizniční zhojení mají protektivní efekt, a že po pěti až patnácti letech trvání BLD je riziko vzniku malignity zvýšené nesignifikantně.

## Celiakální krize

Velmi vzácně se celiakie prezentuje v podobě celiakální krize. Jde o závažné onemocnění s profuzními průjmy, malnutricí, hypoalbuminemií, těžkou dehydratací, metabolickou acidózou a minerálovým rozvratem (hypokalcemie, hypokalemie, hypomagnezemie). Může dojít k arytmiím a úmrtí. Označení celiakální krize vzniklo v roce 1953, kdy bylo popsáno 35 případů fulminantní celiakie s 9% úmrtností. Nejčastěji byla dokumentována u dětí, může se objevit i ve vyšším věku. V rozvinutých zemích je celiakální krize jako primomanifestace celiakie neobvyklá (méně než 1 %). Precipitujícím faktorem bývá konkomitantní závažnější onemocnění, operace, porod či střevní infekce (rotavirová či salmonelová), popřípadě nedodržování bezlepkové diety u diagnostikovaného celiaka. V rozvojových zemích je celiakální krize popisována častěji, tamními rizikovými faktory jsou špatné sociální podmínky, velká rodina, popřípadě časné zavádění lepku do stravy kojence. Léčba spočívá v intravenózní hydrataci a suplementaci minerálů, korekci acidobazické rovnováhy, podávání parenterální výživy, eventuálně i intravenózních kortikoidů. Po stabilizaci stavu se zahájí přísná BLD. Pacienty, u kterých po bezlepkové dietě průjmy rychle nevymizí, je třeba léčit perorálními kortikoidy po dobu několika týdnů. Díky současné kvalitní lékařské péči není celiakální krize smrtelným onemocněním. K uzdravení dochází zpravidla v průběhu tří až dvaceti dní. Na celiakální krizi je nutno myslet při diferenciální diagnostice profuzních průjmů s těžkým metabolickým rozvratem.

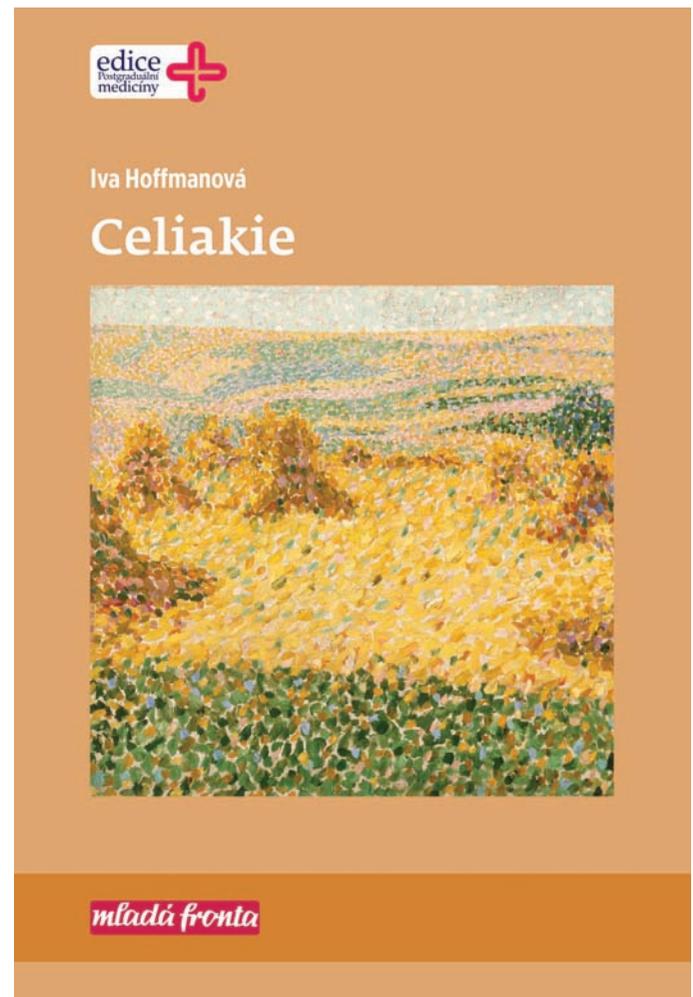
## Celiakie

MUDr. Iva Hoffmanová, Ph.D., internistka z 2. interní kliniky Fakultní nemocnice Královské Vinohrady a 3. lékařské fakulty Univerzity Karlovy

Kniha určená pro širokou lékařskou veřejnost si klade za cíl podat ucelený a současný pohled na celiakii jako na systémovou autoimunitní chorobu. Historické a epidemiologické souvislosti této nemoci představuje kniha jako velmi časté a mnohdy opomíjené. Důraz je kladen na neobyčejně pestré klinické projevy, které zasahují téměř do všech oborů medicíny, na osvětlení patogeneze a moderního přístupu k diagnostice a léčbě. Nová publikace pojednává o důležitých aspektech bezlepkové diety a bezlepkových potravin, o psychosociální podpoře a klinickém sledování jedinců s celiakií. Diskutován je rovněž zdravotní význam obilovin v širším kontextu a problematika tzv. neceliakální glutenové (resp. pšeničné) senzitivity. Publikace na obdobné téma určená pro lékaře v českém písemnictví dosud chyběla.

## SÚŤAŽ o knihu CELIAKIE

Milí čitatelia, pošlite nám na e-mail: [info@bezlepku.sk](mailto:info@bezlepku.sk) s predmetom mailu CELIAKIE, meno autorky knihy a trom z vás pošleme knihu, ktorú vám venuje vydavateľstvo Mladá fronta a.s., [www.mf.cz](http://www.mf.cz)





# Prevence autoimunitních onemocnění a 10 tipů jak je zvrátit

**Autoimunitní onemocnění (AO) je destrukce vlastních tkání, kde se imunitní systém z určitých důvodů „zahltí“ a myslí si, že zdravé tkáně těla jsou „útočníci“ a je potřeba je napadat. U AO hrají důležitou roli všechny složky imunitního systému a zdůrazním zde především T lymfocyty a jejich diferenciaci do čtyř hlavních typů. Do nedávna se hovořilo pouze o Th1/TH2 nerovnováze. V poslední dekádě však byly objeveny další subtypy T lymfocytů, které zasahují do imunopatologických reakcí a do patogeneze autoimunitních a alergických onemocnění (Th17 a T regulační lymfocyty).**

AO začínají být velmi rozšířené, dokonce rozšířenější než onkologická onemocnění s tím, že spousta jedinců ani neví, že autoimunitou trpí. V dnešní době je oficiálně pojmenováno již přes 80 autoimunitních onemocnění.

Na naši kliniku Institutu funkční medicíny a výživy chodí spousta lidí s nejrůznějšími AO jakými jsou například diabetes 1. typu, RS, RA, autoimunita štítné žlázy, psoriáza,

alopecie atd. a vždy společně diskutujeme, jak tato onemocnění řešit z pohledu funkční medicíny (FM). Konvenční medicína k AO přistupuje tak, že se především zaměřuje na potlačování symptomů tím, že se potlačí i imunitní systém, prostě se oslabí (imunosupresivními a protizánětlivými léky) a tak ve většině případů skončíte tak, že užíváte dlouhodobě medikamenty, ale neřešíte pravou příčinu onemocnění.

Svou důležitou roli zde mohou hrát i tzv. „molekulární mimikry“ neboli antigenní mimikry což je napodobování jedné molekuly molekulou jinou. Příkladem, krom molekulárních mimik parazitů, které jsou velmi dobře popsány, mohou být i určité potraviny, konkrétně gluten či kasein, kdy peptidové sekvence potravin jsou podobné sekvencím lidských molekul, jako je například myelinový oligodendrocytární glykoprotein, lidský akvaporin a další. Tato podobnost může mít za následek tzv. zkříženou reaktivitu, která vede k potravinovým senzitivitám, a právě k autoimunitním poruchám, jako je roztroušená skleróza (RS), celiakie či Devicova choroba.



Z pohledu funkční medicíny, která se zaměřuje na hlavní příčiny vzniku onemocnění, je zde pět souvisejících pilířů (z práce skvělého Dr. Alessia Fasana víme o třech pilířích, které byly rozšířeny na pět), které mají vliv na projev AO a těmi jsou:

1. Genetická predispozice (což ale neznamená, že například matka s Crohmem bude mít děti, které Crohna zdědí!), jak zřejmě již víte z mého předešlého článku o nutrigenomice, geny se mohou projevit či nikoli v závislosti na mnoha faktorech.

2. Environmentální spouštěče - zde je mnohdy velmi obtížné na ně přijít a mnohdy se jedná o kombinaci jak environmentálních spouštěčů (bakterie, viry, parazité, toxické látky z kosmetiky, hygienických a čistících prostředků, těžké kovy, nadužívání léků) tak i životního stylu a psychiky - stresu, traumát, stravy, významných životních událostí a pod. tyto spouštěče pak kompromitují náš střevní mikrobiom a dojde ke nerovnováze. Kumulativní efekt nejrůznějších toxických látek v pre-natálním období z matčina organismu pak může způsobit, že se rodí děti již s autoimunitními poruchami, u kterých je imunitní systém již tak přehlcen, že se AO spustí již v raném věku.

3. Střevní disbióza, neboli nerovnováha mezi patogenními a esenciálními bakteriemi střevního prostředí, které hrají

významnou roli. Složení střevní mikroflóry se podílí na regulaci imunitní homeostázy a dnes již víme, že na střevní bakterie má obrovský vliv nejen to, co prochází přímo gastrointestinálním traktem. Tato disbióza pak vede ke zvýšené propustnosti střeva.

4. Zvýšená propustnost střev – sliznice střeva je z jedné vrstvy buněk, které společně tvoří těsné spoje (představte si je jako pavučinu), přes které se do krevního řečiště dostávají živiny, které jsou z větší části absorbovány v tenkém střevě. Zvýšená propustnost střeva je stav, kdy se tyto těsné spoje začínají rozestupovat a do krve se tak dostávají mnohem větší molekuly a látky, které v krvi nemají co dělat a imunitní systém na ně začne reagovat. Tzv. „leaky gut“ testujeme pomocí testů, kde je jedním (ale ne jediným a zcela spolehlivým) ukazatelem hladina zonulinu (jedná se o bílkovinu regulující těsné spoje ve střevě, a i když je hladina zvýšená, ještě to ale nemusí znamenat, že daný jedinec trpí na „leaky gut“). Pak měříme množství butyrátu, respektive počet bakterií, produkujících butyrát a pokud je jich málo, pak je zde šance, že jedinec trpí zvýšenou propustností střeva (pak tedy, pokud vidíme zvýšený zonulin a málo bakterií produkujících butyrát, pak je vysoká pravděpodobnost tzv. leaky gut). Dalším spolehlivým testem je tzv. LAMA test, což je absorpční test nemetabolizovanými cukry (z moče/krve na doporučení vašeho gastroenterologa, v ČR v případě na podezření na celiakii)



5. Systémová reakce imunitního systému – všechny 4 výše uvedené body zahltlí náš imunitní systém natolik, že se zvýší množství konkrétních protilátek a naše tělo začíná napadat vlastní tkáň (například alopecie, kdy vypadávají vlasy, obočí, řasy, Hashimoto, kdy imunita ničí vlastní štítnou žlázu, roztroušená skleróza, kdy imunita napadá nervový systém a pod.). A kombinace těchto pěti pilířů přispívá k projevení AO...

#### **Co ale teď s tím?**

Zde musím upozornit, že neexistuje jeden jediný „recept“ na všechny a je třeba velmi personalizovat! Dám příklad – dnes velmi populární autoimunitní protokol (AIP) je sice fajn, ale i ten je nutné personalizovat a sám o sobě vás „jenom“ úprava vašich stravovacích návyků bohužel nezachrání a je třeba jít mnohem, mnohem více do hloubky.

Každopádně vám dám alespoň několik tipů, na které se můžete zaměřit a rozhodně doporučuji práci se zkušeným terapeutem v oblasti FM, naturopatie či podobných oborů, rozumějící této problematice a komplexnosti.

1. Vytvořte si svou vlastní časovou osu vašeho života, kde se snažte identifikovat jednak možné environmentální ale i psychické zátěže (od prenatálního období, přes školku, školy, pracovní prostředí, až po současnost. Jaké medikamenty jste užívali, operace,

nemoci, traumata a pod.). Tuto časovou osu můžete prezentovat i svému ošetřujícímu lékaři, což napomůže tomu, že nemusíte story vašeho života opakovat všem ošetřujícím lékařům či terapeutům. Už u tohoto „cvičení“ je velmi pravděpodobné, že identifikujete určité souvislosti.

2. Eliminujte nejčastější potravinové alergeny a iritanty jakými jsou gluten, kasein, laktóza, průmyslově zpracované cukry, škroby a veškeré průmyslově zpracované potraviny. Vyřadte alkohol a některým velmi prospěje i vyřazení kávy na určitou dobu. Zde případně ještě doporučuji MRT test, který netestuje diskutabilní IgG a IgG4, ale zánětlivé cytokiny a je mnohem více vypovídající o tom, jak vaše lymfocyty reagují na bílkoviny určité potraviny. Už jen eliminace určitých potravin může velmi pomoci se symptomy. Sama o sobě ale neřeší komplexně AO!

3. Určitě se nechte otestovat na možné infekce, především na borelie, EBV, chlamydie a pod.

4. Pokud máte podezření a z vaší časové osy vychází možná zátěž těžkými kovy, nechte se otestovat – vhodná je kombinace moč, krev, vlas.

5. Zaměřte se na svá střeva – zde je to velmi individuální dle toho, čeho je ve střevech nadbytek či naopak schází.



Může se krom zvýšené propustnosti střeva jednat o dysbiózu, přemnožení parazitů, nejrůznějších plísní, více bakterií produkujících histamin, málo laktobacilů či bifidobakterií, špatné pH a pod.

6. Pracujte se svým terapeutem na identifikaci možných deficitů. U AO především vit D, vitamíny skupiny B, Mg, C, omega 3 (především EPA a DHA), N-acetyl L-cystein a glutathion, zinek.

7. Zaměřte se na byliny a potraviny s protizánětlivými, antioxidačními účinky jako jsou: kurkumin, zázvor, CBD (studie LDN související s možnými účinky při léčbě nemocí imunitního systému<sup>1,2</sup> – nízké dávky naltrexonu, což je antagonist opiatových receptorů, kdy se toto léčivo používá při závislostech na alkoholu či opiátech vs CBD3 a zde jen zmíním obdobný mechanismus účinku opioidů a kanabinoidů), zelený čaj, rozmarýn, kadidlovník, oregano a další.

8. Zaměřte se na netoxickou domácnost a život obecně – zbavte se konvenčních čistících přípravků, kosmetiky, hygienických potřeb a nahraďte je netoxickými, nezatěžujícími vaše tělo ani životní prostředí. Vyřadte plasty! Ftaláty jsou nejen hormonálními disruptory, ale studie ukazují, že s velkou pravděpodobností narušují také kognitivní funkce, konkrétně snižují IQ<sup>4</sup>. Extrémní tetování kůže může mít také vliv na váš imunitní systém.

9. Pijte filtrovanou vodu, pokud pijete kohoutkovou.

10. Zaměřte se na kvalitní spánek, hluboké dýchání, relaxaci, pravidelný pohyb (nemusíte běhat maratony...) a vyřešte si „toxické vztahy“, které vám způsobují stres a na váš imunitní systém mají také velký vliv.

Těchto 10 bodů bychom mohli dále detailně rozepsat, každopádně pro každého by body měly jiné znění a tohle je již na personální přístup. Jen třeba co se stravy týče, někomu bude vyhovovat AIP, ale někomu například Wahls protokol, nízkosacharidová strava, strava zahrnující půsty či rostlinná strava. Nad čím můžete mít kontrolu, kontrolujte, omezte či zcela eliminujte. Držím vám moc palce.

**Mgr. Eva Hájková MPH, MBA**

Specialistka v preventivní, funkční medicíně a výživě  
Institut funkční medicíny a výživy, Praha  
[www.ifmv.cz](http://www.ifmv.cz)

Zdroje:

1. [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29885638](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29885638)
2. [www.lowdosenaltrexone.org/ldn\\_and\\_ai.htm](http://www.lowdosenaltrexone.org/ldn_and_ai.htm)
3. [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6085417/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6085417/)
4. [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4262205/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4262205/)
5. [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25599184](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25599184)



# Bezlepková diéta u psov

**Našťastie väčšina psov toleruje obilniny celkom dobre a nemajú pre nich žiadne nežiaduce účinky. Niektoré psy ale nemusia lepok tolerovať a táto diagnóza sa u nich nazýva gluténom indukovaná enteropatia. Vyvinie sa u nich chronické zápalové ochorenie tenkého čreva, majú opakované alebo pretrvávajúce hnačky, nezdravú srst', chudnú, strácajú telesnú kondíciu alebo len všeobecne neprospievajú.**

Presný priebeh ochorenia nie je úplne objasnený. Isté je, že imunitný systém psov trpiacich neznášanlivosťou lepku útočí na ich črevný trakt v prípade, že príde do kontaktu s lepkom. V tenkom čreve sa nachádzajú milióny klkov, ktoré zväčšujú povrch čreva pre vstrebávanie živín. Poškodenie sliznice znamená, že tieto klky miznú. Medzi klkami sa nachádzajú krypty. Krypty sa pri poškodení sliznice predlžujú. Choroba je charakterizovaná podstatnou stratou klkov v tenkom čreve a zmenšením absorpčného povrchu. Výsledkom uvedených mechaniz-

mov je porucha resorpcie všetkých zložiek potravy (vitamínov, minerálov, cukrov, tukov a bielkovín). Pri posudzovaní psa s údajmi o hnačkách, strate hmotnosti, zlej telesnej kondícii a celkovo zlého prospievania, veterinár vykoná rutinné vyšetrenia krvi a moču, vyšetrenie stolice na parazity, brušné röntgenové snímky a test exokrinnej pankreatickej insuficiencie. Výsledky týchto testov sú u psov, ktoré sú citlivé na lepok obvykle normálne. Jediný spôsob, ako definitívne diagnostikovať neznášanlivosť lepku je, že pes dostane bezlepkovú diétu na dva až štyri týždne a keď nastane zlepšenie ide o intoleranciu na lepok. Zviera by malo priberať na váhu a mali by prestať hnačky a jeho celkový zdravotný stav by sa mal normalizovať. Našťastie je neznášanlivosť lepku úplne liečiteľná – nie však vyliečiteľná. Je potrebné sa vyhnúť krmivu, ale aj pochúťkam s obsahom pšenice, raže, ovsu, jačmeňa alebo iných obilných zŕn. Pšenica je najproblematickejšou zložkou krmív pre psov a obzvlášť riskantné sú geneticky modifikované zrná. Všetky príznaky vymiznú pri kŕmení bezlepkovou potravou.

# HORNBACH prináša nový prémiový sortiment krmív FINEVO

Hornbach považuje domácich miláčikov za plnohodnotných členov rodiny. Upozorňuje ich majiteľov na dôležitosť ich správnej výživy. Aktuálne prináša nový sortiment prémiových krmív FINEVO pre psov a mačky, ktoré nutrične zodpovedajú individuálnym stravovacím požiadavkám a zároveň sú dostupné za rozumnú cenu.

Nutrične vyvážená výživa pomôže domácemu miláčikovi prežiť dlhší a kvalitnejší život. Výber správneho krmiva však nie je jednoduchá úloha. Nedostačujúca kvalita krmiva sa časom prejaví na zdravotnom stave zvierat: nedostatok energie, utlmený temperament a ani ich srst' nežiari zdravím. „Pre zvieratá je vysokokvalitná potrava rovnako dôležitá ako pre ľudí. V spolupráci s veterinármi a odborníkmi sme vyvinuli krmivo FINEVO, ktoré zodpovedá najnovším poznatkom a spĺňa rovnaké hygienické štandardy ISO Food Standards a HACCP, aké sa dodržiavajú vo výrobe potravín,“ hovorí Daniel Brychta, odborník z oddelenia záhrady v projektových marketoch Hornbach.

## Krmivo pre aktívny život

Každý pes či mačka má individuálne požiadavky na výživu. Rastúce šteňa má v porovnaní so starším psom iné výživové nároky. To isté platí pre zvieratá s alergiami či zdravotnými problémami oproti zdravým jedincom. Každé krmivo FINEVO je preto prispôbené individuálnym požiadavkám. V ponuke nájdete krmivá zaradené do kategórií na základe veku, fyzickej aktivity, zdravotného stavu a veľkosti. Krmivá sú obohatené o potrebné vitamíny a minerálne zložky, vďaka čomu pokrývajú náročnú výživovú hodnotu. Bielkoviny a vláknina zasa zabezpečia dobrú stráviteľnosť krmiva. Komplex antioxidantov (vitamín A, B, D, E)

posilní imunitu a prispieva k správnej tvorbe energie. Hornbach sa pri vývoji prémiového sortimentu krmív FINEVO riadi zásadou: čo je na obale, je aj vo vnútri. „V krmivách FINEVO nenájdete odpady živočíšnej výroby pod vynaliezavým názvom vedľajšie produkty živočíšnej výroby. Zloženie všetkých receptúr je verejne známe,“ ubezpečuje Daniel Brychta. Prémiové krmivá FINEVO obsahujú vysoký podiel mäsa (minimálne 55 % pri krmive pre mačky a 65 % pri krmive pre psov), vyváženú kombináciu potrebných živín pre zdravie, ale aj niekoľko variantov príchuť pre potešenie domácich miláčikov. Samozrejmosťou sú balenia v rôznych veľkostiach.

## Myslíme na špecifické požiadavky

V ponuke možno nájsť aj krmivá vyvinuté pre špeciálne potreby zvierat. FINEVO prináša krmivá pre aktívne zvieratá, juniorov a seniorov, **zvieratá s potravinovými alergiami** a tiež krmivá pre sterilizovaných psov a mačky. Nezabudlo sa ani na zvieratá so zažívacími ťažkosťami, pre ktoré je ideálne krmivo bez obsahu obilnín FINEVO GRAIN FREE. Krmivá tiež neobsahujú žiadne farbivá, živočíšnu múčku, cukry či geneticky modifikované potraviny. FINEVO si zakladá na vysokom podiele čerstvého a sušeného mäsa. Vysokokvalitné oleje, zelenina, bobule a bylinky navyše poskytujú prírodné živiny a účinné látky. Širokú ponuku krmív FINEVO si môžete pozrieť a zakúpiť aj z pohodlia domova online. Všetkých milovníkov zvierat však poteší možnosť zastaviť sa s vaším štvornohým členom rodiny priamo na predajniach Hornbachu, kde vás privítajú odborníci na výživu a spoločne vyberiete to najlepšie. Domáci miláčikovia majú totiž vstup do predajni povolený.

Viac informácií sa dozviete na stránke [www.hornbach.sk](http://www.hornbach.sk).





## Nájdete u nás aj **BEZLEPKOVÉ JEDLÁ**

Stravovanie klientov sa poskytuje v hoteli Ozón - jedáleň Amélia a jedáleň Napoleón, v hoteli Astória - jedáleň Ludvig a jedáleň Elizabeth. V hoteli Mier poskytujeme stravovanie detských pacientov.

### **Jedáleň Amélia a Ludvig – stravovanie pacientov**

Raňajky sú podávané formou bufetu, ktorý ponúka výber mäsových, mliečnych výrobkov, nátierok, čerstvej zeleniny, pečiva a teplých jedál. Z nápojov je v ponuke káva, čaj, mlieko, ovocný nápoj, voda.

Obedy a večere si klient vyberá z ponuky 5 druhov jedál. K obedu má možnosť výberu z 2 druhov polievok a zeleninových šalátov, ktoré sa nachádzajú na bufetovom stole.

Neoddeliteľnou súčasťou liečebného systému je **diétne stravovanie**. V našich prevádzkach zabezpečujeme všetky druhy základných diét podľa platného diétneho systému, ako aj špeciálne diéty v závislosti od zdravotného stavu klienta.

### **Jednou zo špeciálnych diét, ktoré poskytujeme, je bezlepková diéta.**

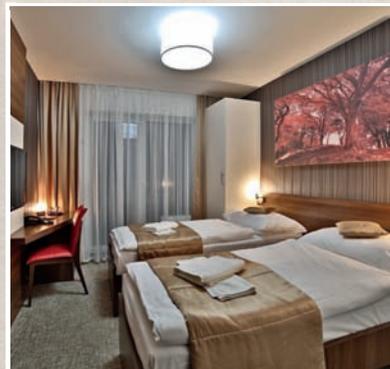
Bezlepkovú stravu pripravujeme pre klientov na kúpeľnej liečbe viac ako 30 rokov. Pri jej príprave používame certifikované potraviny značiek PROMIX, CELIHOPE, NOVALIM. Pri tvorbe jedálneho lístka sa prihliada na zastúpenie všetkých živín a dodržiavanie zásad prípravy bezlepkovej stravy.

### **Jedáleň Napoleon a Elizabeth – stravovanie samoplatcov**

Raňajky, obedy a večere sú podávané formou bufetových stolov. Ponuka raňajok: mäsové výrobky, mliečne výrobky, nátierky, kaše, teplé jedlá, cereálie, čerstvá zelenina, ovocný šalát, chlieb a pečivo, káva, čaj, džús, voda.

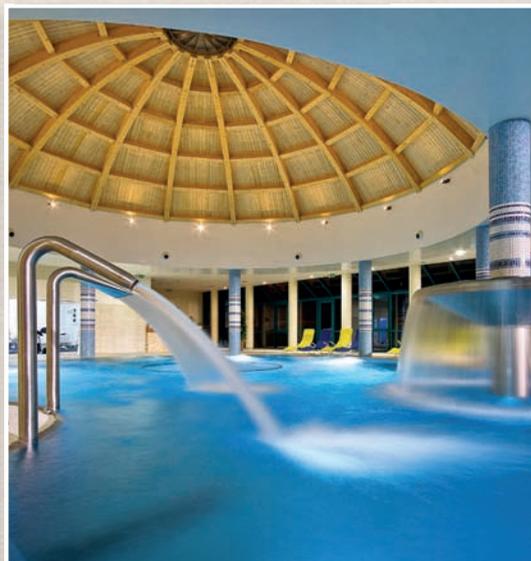
Na obed a večeru má klient možnosť výberu z bufetových stolov (polievky, mäsité jedlá, zeleninové a múčne jedlá, prílohy, zeleninový bufet, nápoje podľa ponuky).

**Reštaurácia hotela Alexander \*\*\*\*** ponúka taktiež raňajky, obedy a večere formou bufetových stolov.



# BARDEJOVSKÉ KÚPELE, a.s.

[www.kupele-bj.sk](http://www.kupele-bj.sk)





# Symptómy celiakie

Podľa ESPGHAN z roku 2012 sa odhaduje, že len 1 z 3 až 1 zo 7 pacientov s celiakiou je symptomatický(1).

Klinické prejavy ochorenia celiakie sa v poslednom desaťročí veľmi zmenili. V minulosti už po prvom kontakte predisponovaného jedinca s lepkom dochádzalo k zdravotným komplikáciám ohrozujúcim život, k tzv. celiakálnej kríze. Bola to veková skupina dojčiat, ktoré začali byť prikrmované nemliečnymi prídavkami, konkrétne lepkom. Prejavy ako vracanie, početné vodnaté stolice, ťažká dehydratácia vyžadovali hospitalizáciu. S takýmito príznakmi sa stretávame v dnešnom období skôr sporadicky.

Dôvodom neskorších prejavov celiakie je podľa dostupnej literatúry postupné zavádzanie lepku do stravy detí, ktoré sú stále dojčené, čím sa znižuje riziko celiakie v ranom detskom veku a pravdepodobne aj v ďalšom živote (35). Odporúčané zavádzanie lepku do výživy v súčasnosti je najskôr vo 4. mesiaci života, najneskôr v 7. mesiaci života a nie je vhodné odkladať zavedenie lepku do výživy

neskôr ani u rizikových detí, napr. u detí matiek s diagnostikovanou celiakiou. Je dôležité pokračovať v dojčení dieťaťa aj v čase zavádzania lepku do stravy (36).

V minulosti bola celiakia považovaná za chorobu detí, dnes sa priemerný vek diagnózy ochorenia posúva postupne k predškolskému, respektíve začiatku školského veku, 6 - 7 rokov. V súčasnosti sa zaznamenáva zvýšená diagnostika u dospelých, u ktorých je priemerný vek v čase stanovenia diagnózy 45 rokov. Prevalencia celiakie v populácii staršej ako 55 rokov je 2,34% a v dospelí, napríklad fínskej populácii 2% (37), dokonca pribúda počet pacientov s diagnostikovanou celiakiou vo veku nad 60 rokov.

Veľké množstvo pacientov s celiakiou bolo v minulosti kachektických, s tenkými končatinami, vymiznutým tukom v podkoží, atrofickým svalstvom – sarkopéniou, nafúknutým bruchom, atakmi hnačiek a s vracaním. V posledných rokoch sa však u pacientov často stretávame v čase stanovenia celiakie aj s obezitou.



**Symptómy celiakie aj klinické príznaky sú rôzne, preto včasná a správna diagnostika ochorenia nie je jednoduchá.**

- Gastrointestinálne symptómy – klasická forma celiakie, pre ktorú je typická hnačkovitá stolica so steatoreou. Stolica je bledá až sivá, pláva na vode. Hnačky bývajú často epizodické, striedajú sa s obdobiami bez ťažkostí, dokonca môže byť prítomná obštipácia. Časté sú prejavy bolesti bruška, meteorizmus, anorexia, glositídy. V čase hnačiek dochádza k úbytku na hmotnosti, poruchám rastu a k prejavom malabsorpcie, ktorá vyúsťuje k laboratórnym zmenám, k stratám mikro - a makronutrientov, bielkovín, železa, minerálov, stopových prvkov, vitamínov a podobne.

- Symptómy mimo tráviaceho traktu (extraintestinálne), medzi ktoré patria kostné a svalové (osteoporóza, osteopénia, artritída, poruchy skloviny trvalého chrupu, myopatia a pod.), kožné a slizničné prejavy (dermatitis herpetiformis Duhring, alopecia, recidivujúce aftózne stomatitídy, vitiligo, vaskulitídy a pod.), prejavy v oblasti reprodukcie (oneskorená menarché, vynechávanie menštruácie alebo aj infertilita) a v neposlednom rade neurologické a psychické poruchy (epilepsia nereagujúca na terapiu, depresie, periférna neuropatia, mozočková ataxia, migréna, demencia, nesústredenosť a pod.).

- Medzi ďalšie patria hematologické prejavy, ako je

sideropenická anémia, prípadne anémia z nedostatku vitamínu B12. Málo sa myslí na to, že celiakia môže byť príčinou chronického únavového syndrómu. Z kožných a zo slizničných prejavov je zaujímavá už spomenutá dermatitis herpetiformis Duhring. Prejavuje sa výrazne svrbivým exantémom s predilekčnými príznakmi najčastejšie v okolí veľkých kĺbov (predkolenie, predlaktie), kde sa ohýba koža, ale aj na tele alebo hlave (38), (39). Pacient nemusí mať žiadne tráviace ťažkosti. Asi 80 – 90% pacientov má zmeny na sliznici tenkého čreva a ústup ťažkostí počas bezlepkovej diéty. Diagnózu potvrdzuje aj výsledok z biopsie kože, kde sú v kožných papilách prítomné depozity granulórného IgA, ktoré obsahujú protilátky anti-tTG3 proti epidermálnej transglutamináze 3. typu.

#### **Ochorenia asociované s celiakiou**

Medzi základné autoimunitné ochorenia asociované s celiakiou patria predovšetkým:

- diabetes mellitus 1. typu (DM 1), asociácia s celiakiou je 3 – 12%
- autoimunitná hepatitída, asociácia s celiakiou je 3 – 6%
- autoimunitná tyreoiditída, asociácia s celiakiou je 2 – 7%
- IgA nefropatia, asociácia s celiakiou je 4%
- IgA deficit, asociácia s celiakiou je 2 – 58%
- juvenilná idiopatická artritída, asociácia s celiakiou je 1,5 – 2,5%



Z ďalších ochorení asociovaných s celiakiou možno uviesť primárnu biliárnu cirhózu, Sjögrenov syndróm, autoimunitnú trombocytopeniu, alopecia areata, systémový lupus erythematosus a pod. Treba mať na pamäti, že u pacientov s celiakiou sa autoimunitné ochorenia vyskytujú 3 až 10 krát častejšie ako u bežnej populácie. K možným asociovaným ochoreniam s celiakiou patria najmä nešpecifické zápalové ochorenia čreva, chronické hepatitídy vrátane autoimunitnej polymyozitídy, vaskulitídy, iridocyklitída, sarkoidóza, cystická fibróza a ďalšie. V posledných rokoch sa čoraz viac skúma možnosť asociácie s celiakiou pri schizofrénii a autizme. Ku genetickým syndrómom asociovaným s celiakiou patrí Downov syndróm (asociácia s celiakiou 5 – 12 %), Turnerov syndróm (asociovaný s celiakiou 2 – 5 %), Williamsov syndróm (asociovaný s celiakiou 9 %), IgA deficiencia a CVID (bežná imunodeficiencia) a iné. Samostatnou „rizikovou skupinou“, pri ktorej je potrebné vykonávať cieleň skríning, sú prvostupňoví príbuzní pacientov s celiakiou. Sú to väčšinou asymptomatickí pacienti a celiakia sa u nich môže vyskytovať od 10 do 15%, u druhostupňových príbuzných je možný výskyt celiakie od 3 do 6%.

### **Klinická manifestácia celiakie**

Celiakia má typický obraz fenoménu ľadovca. Časť nad vodou predstavuje pacientov s diagnostikovanou celiakiou, časť pod vodou pacientov so subklinickou (silentnou) alebo potenciálnou (latentnou) formou celiakie.

Symptomatická celiakia je príznačná pre pacientov, ktorí

majú prejavy z tráviaceho traktu. Vyskytujú sa u nich hnačky, bolesti brucha, vracanie, neprospievanie. Môže byť prítomná zápcha. Na druhej strane majú neurologické, kožné, endokrinologické a iné príznaky. Niektorí pacienti sú niekoľko rokov dispenzarizovaní a liečení pre patologické laboratórne parametre ako sideropenická anémia, zvýšené hepatálne testy. Všetci títo pacienti majú pozitívne protilátky na lepok, pozitívne enterobiopické vyšetrenie aj typické HLA genotypy na celiakiu.

Asymptomatická celiakia je príznačná pre pacientov, ktorí sú aktívne vyhľadávaní pri skríningu, pretože patria do skupiny prvostupňových príbuzných pacientov s celiakiou, eventuálne do skupiny autoimunitných ochorení, syndrémov, ktoré sú asociované s celiakiou.

Subklinická celiakia (tichá, silentná) je stav, keď pacient nemá výrazné klinické ťažkosti, má pozitívne protilátky na lepok a pozitívne enterobiopické vyšetrenie so známkami atrofie sliznice, so významným počtom intraepiteliálnych lymfocytov (35).

Potenciálna (latentná) forma celiakie je stav, keď pacient môže, ale aj nemusí mať klinické prejavy, má pozitívne protilátky na lepok, ale nemá typický nález na sliznici čreva. Na sliznici je zvýšený počet intraepiteliálnych lymfocytov. Počet pacientov s potenciálnou formou celiakie narastá, treba ich sledovať, pretože podľa štúdií až v jednej tretine z nich sa môže po čase vyvinúť atfia klkov črevnej sliznice významná pre celiakiu (19). V diagnostike môže pomôcť nález intestinálnych depozít anti-tTG2 IgA (41). Malígne komplikácie celiakie nie sú časté, ale riziko vzniku malignity je pri tomto ochorení

vyššie v porovnaní s bežnou populáciou(42). Najčastejšie sa vyskytuje T-bunkový lymfóm spojený s enteropatiou (EATLY – enteropathy associated T-cell lymphoma), adenokarcinómy tenkého čreva, pažeráka, orofaryngu (43). V detskom veku sú tieto komplikácie skôr raritné.

Zvláštnou skupinou je refraktérna celiakia, ktorej výskyt v detskom veku je ojedinelý. Predominantne postihuje pacientov nad 50 rokov, 2 až 3 krát častejšie ženy. Je charakteristická tým, že pacient dodržiava prísnu bezlepkovú diétu a napriek týmto diétnym opatreniam sa opakujú ataky hnačiek s pretrvávajúcim malabsorpčným prejavom. Prevalencia tohto ochorenia je okolo 1 %. Pacienti s refraktérnou celiakiou musia byť podrobne diagnostikovaní (44), pre vysoké riziko vzniku lymfómu.

V rámci diagnostiky je potrebné najprv preveriť, či pacient správne dodržiava bezlepkovú diétu, či nerobí „nechcené“ chyby. Tento pacient má mať urobené základné odbery, pričom autoprotilátky na lepok (anti-TG2, EMA) môžu byť negatívne. Následne musia byť vylúčené iné ochorenia, ktoré bývajú sprevádzané atrofiou klkov. Je to napríklad syndróm bakteriálneho prerastania, autoimunitná enteropatia, hypogamaglobulinemická sprue, Whippleova choroba, kolagenózna sprue, Crohnova choroba, eozinofilná enteritída, s liekmi asociovaná enteropatia, infekčná enteritída, giardióza, črevná TBC, črevný lymfóm, enteropatia pri AIDS (45). Ďalej sa odporúča enteroskopické vyšetrenie s viacnásobnými biopsiami sliznice čreva a CT enteroklýza. Histologické vzorky z jejuna treba vyšetriť na imunofenotyp T-lymfocytov. Podľa toho rozoznávame refraktérnu celiakiu typu 1 bez aberantných intraepiteliálnych T-lymfocytov a typ 2 s abnormálnym fenotypom intraepiteliálnych T-lymfocytov. Typ 2 sa považuje za prelymfóm a nemá dobrú prognózu. Terapia refraktérnej celiakie je zložitá, okrem bezlepkovej diéty sa opísal pozitívny efekt imunosupresívnej terapie (44).

#### ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY

- 1) HUSBY, S., KOLETZKO, S., KORPONAY-SZABÓ I. R., et al., 2012. *European Society for Pediatric Gastroenterology, and Nutrition guidelines for the diagnosis of coeliac disease. J Pediatr Gastroenterol Nutr.* 2012; 54 (1): 136 – 160
- 19) NEVORAL, J. a kol., 2013. *Praktická pediatriká gastroenterologie, hepatologie a výživa. Chronická průjmová onemocnění, poruchy vstřebávání. Celiakie.* 2013; s. 181 – 200. ISBN 978-80-204-2863-9
- 35) KOVÁCS, L., KABÁTOVÁ, J., et al., 2015. *Odporúčania na výživu dojčiat. Zavádzanie lepku. Solen.* 2015; s. 73
- 36) LIONETTI, E., CASTELLANETA, S., et al., 2014. *47 th ESPGHAN 2014, Jerusalem. Coeliac Disease Risk: Age at gluten introduction and risk of coeliac disease: final results on a prospective, nutritional intervention study on infants at family risk. J Pediatr Gastroenterol Nutr.* 2014; 58: S1
- 41) KOSKINEN, O., COLLIN, P., KORPONAY-SZABO I., et al., 2008. *Gluten – dependent small bowel mucosal transglutaminase 2 – specific IgA deposits in overt and mild enteropathy coeliac disease. J Pediatr Gastroenterol Nutr.* 2008; 47 (4): 436 – 442
- 42) ELFSTRÖM, P., GRANATH, F., Ye, W., LUDWIGSSON, J. F., 2012.

*Low Risk of Gastrointestinal Cancer Among Patients With Celiac Disease, Inflammation, or Latent Celiac Disease. Clin Gastroenterol Hepatol.* 2012; 10 (1): 30 – 36

43) SUCHÁ, V., PEKÁRKOVÁ, B., JURGOŠ, L., 2016. *Je celiakia rizikovým faktorom malignity? Gastroenterológia pre prax.* 2016; 1 (15): 14 – 18. ISSN 1336-1473

44) FARRELL, R., KELLY, C., 2006. *Celiac Sprue and Refractory Sprue in FELDMAN, M., FRIEDMAN, L. S., BRANDT, L. J.: Sleisenger and Fordtran's Gastrointestinal and Liver Diseases, 8th Edition Elsevier, Philadelphia.* 2006; ISBN 9996002616

45) RUBIO-TAPIA, A., KYLE, R. A., KAPLAN, E. L., et al., 2009. *Increased prevalence and mortality in undiagnosed celiac disease. Gastroenterology.* 2009; 137 (7): 88 – 93

## Celiakia - od symptómov k diagnóze a terapii

MUDr. Jarmila Kabátová a kol.

Kniha, Celiakia – od symptómov k diagnóze a terapii, zahŕňa už známe, no aj nové poznatky o celiakii a bezlepkovej diéte. Samostatná časť je venovaná výsledkom z vlastnej klinickej praxe autorov, a odporúčaným postupom pri diagnostike. Začiatok do problematiky uvedie a pokročilým prinesie novšie poznatky. Je určená pediatrom, detským gastroenterológom, všeobecným lekárom a gastroenterológom pre dospelých, ale aj ich pacientom a širokej verejnosti.

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



# CELIAKIA

- OD SYMPTÓMOV  
K DIAGNÓZE A TERAPII

JARMILA KABÁTOVÁ  
A KOL.

**A-medi**  
management



# Celiakia na Slovensku čo o nej možno neviete

Pri rozhovoroch o celiakii sa najčastejšie opakuje jej definícia, možnosti diagnostiky a problematika bezlepkovej diéty. Tak ako vo všetkom, okolo tejto základnej témy sa dejú veci, ktoré sú síce v pozadí, ale sú tiež veľmi dôležité. Množstvo diagnostikovaných celiatikov stúpa. Je to predovšetkým zdokonalením diagnostiky ochorenia, ale aj tým, že celiakia sa stále viac dostáva do povedomia našej spoločnosti.

Slovenská gastroenterologická spoločnosť už v r. 2002 založila pracovnú skupinu pre celiakiu. O jej založenie sa vtedy zasadil vtedajší prezident spoločnosti Doc. MUDr. Ľubomír Jurgoš, PhD. Cieľom bolo najprv získať prehľad, ako to vlastne na Slovensku s celiakiou stojí a podľa výsledku reagovať na najdôležitejšie zistenia. V roku 2004 sme robili prvé spočítanie celiatikov sledovaných na gastroenterologických ambulanciách.



Výsledný počet bol 2986 celiatikov, teda prevalencia bola 1:1792 obyvateľov. Podľa literatúry je prevalencia 1:300 až 1:100, teda mali sme čo doháňať. Nasledujúce roky bolo na odborných gastroenterologických podujatiach venovaných stále viac prednášok problematike celiakie. Boli vytvorené celé prednáškové bloky zaoberajúce sa úskaliami u celiakie.

Zdravotné sestry sú pravou rukou lekára, ich vedomosti sú neoddeliteľnou súčasťou kvalitnej práce, preto identické prednášky a diskusie odzneli na sesterských odborných podujatiach. V informovanosti o diéte je zdravotná sestra neoddeliteľnou súčasťou. Na Slovensku tým viac, lebo dietológov, diétnych sestier a adekvátne vzdelaných nutričných poradcov máme nedostatok.

Celiakia nepostihuje len tráviaci trakt, ale celý organizmus a prejaviť sa môže len v jednom systéme. Z tohto dôvodu sme oslovili predovšetkým lekárov prvého kontaktu, ale aj imunológov, endokrinológov, gynekológov, neurológov, hematológov, aj iné odbornosti. Členovia pracovnej skupiny mali po celom Slovensku veľa prednášok venujúcich sa tejto problematike.

Spolupráca s patientskými organizáciami je neoddeliteľnou súčasťou našej práce. Tu však narážame na problém, že niekoľko nadšencov roky vynakladá veľa síl na to, aby patientske skupiny fungovali, ale z radov celiatikov, hlavne mladých a novo diagnostikovaných, pribúdajú nezištní dobrovoľníci len ojedinele. Na stretnu-

tiach s celiatikmi sa nás neraz pýtajú, prečo na bezpečkové potraviny musia pacienti doplácať, prečo nie je sortiment čiastočne hradených výrobkov širší, prečo nevybavíme väčšie výhody pre celiatikov a podobne. Na iných sedeniach dostávame otázky, prečo práve celiatici majú čiastočne hradené určité potraviny a prečo je kategorizovaný sortiment taký široký.

Tých prvých (nespokojných) informujeme, že na svete je len málo krajín kde majú pacienti čiastočne hradené bezpečkové výrobky zo zdravotného poistenia, že zadarmo nemôžu byť, lebo aj zdravý človek si musí za potraviny platiť, takže výpočty doplatkov sú tomu prispôbené. A tej druhej (neprajnej?) treba povedať, že bezpečkové výrobky sú finančne veľmi náročné a diéta je jediným liekom pre celiatikov, preto čiastočné hradenie pomáha celiatikov liečiť. Keďže odborná komisia MZSR určila aj množstvom limity, tak sa nedá ich preskripcia zneužívať. Ak sa aj sortiment kategorizovaných bezpečkových potravín rozšíril, nezvýšila sa tým finančná záťaž nášho zdravotníctva, lebo preskripciu držia množstvom limity. Význam kategorizovaných potravín je aj v tom, že podliehajú veľmi prísnej kontrole, že sú vyrábané z primárne bezpečkových zdrojov a tým zaručujú pre celiatikov absolútnu garanciu. Aj v prípadoch, keď pacienti neprospievajú je v prvom rade potrebné, aby konzumovali len bezpečkové potraviny a suroviny odsúhlasené Kategorizačnou komisiou Ministerstva zdravotníctva Slovenskej republiky.



Ďalším problémom, ktorý sme museli riešiť, boli nejasnosti s posudzovaním celiatikov pre sociálne účely. Stretnutiami s vedením Sociálnej poisťovne bol aj tento problém vyriešený. Všetka menovaná iniciatíva nielen pracovnej skupiny pre celiakiu (MUDr. Kabátová PhD., MUDr. Kadlečková, MUDr. Pekárková, MUDr. Szépeová PhD., MUDr. Zakuciová), ale iniciatíva celej Slovenskej gastroenterologickej spoločnosti, zdravotných sestier, patientskych organizácií viedla k aktuálnym výsledkom v prevalencii celiatikov:

Rok 2004	1:1792
Rok 2008	1:677
Rok 2012	1:404
Rok 2016	1:305
Rok 2020	1:240

Podrobnejšie ku 1.1.2020:  
 Slovenská republika: 5 450 421 obyvateľov  
 Počet celiatikov k 31.12.2019: 22 735  
 Z toho: 16 617 dospelých, 6 118 detí  
 Prevalencia v SR: 1:240

Výsledok je prakticky v strednej hodnote údajov z mnohých európskych aj mimoeurópskych vyspelých krajín, čo nepriamo poukazuje na dobrú úroveň diagnostiky celiakie na Slovensku. Získanie údajov nebolo ľahké, pretože pre ochranu osobných údajov nemožno dať k dispozícii rodné čísla pacientov. Štatistický úrad vychádza z diagnózy K90.0, pritom v zdravotnej dokumentácii môže byť tento kód len pri klinickom podozrení na ochorenie, čo by viedlo ku zavádzajúcemu údaju o počte dispenzarizovaných celiatikov u jednotlivých gastroenterológov.

A čo ďalej? Na poslednom odbornom gastroenterologickom podujatí s názvom Gastrofórum 2020 sme si dali medicínske ciele pre skvalitnenie našej práce na poli celiakie v laboratórnej aj histopatologickej diagnostike. Toto všetko ale nie je komplexné bez obetavej práce patientskych organizácií. Týmto aj vyzývame všetkých pacientov s celiakiou, ich rodiny a priateľov, aby organizovali stretnutia, kde si môžu navzájom odovzdať informácie, skúsenosti, rady. Je to veľmi dôležité pre novo diagnostikovaných pacientov, ktorí takúto podporu potrebujú.

**MUDr. Božena Pekárková**

vedúca pracovnej skupiny pre celiakiu  
**Slovenskej gastroenterologickej spoločnosti**

# Enterofytol®

kapsuly

PRÍPRAVOK  
NA RASTLINNEJ  
PRÍRODNEJ BÁZE



✓ fenikel  
✓ kurkuma

## POMÁHA DOSIAHNUŤ VYVÁŽENÝ TRÁVIACI TRAKT

Enterofytol pomáha dosiahnuť vyvážený tráviaci (črevný) trakt v týchto prípadoch:

- pri pocite plnosti brucha
- pri pocite nafúknutia
- pri zvýšenej tvorbe črevných plynov

1 kapsula obsahuje optimalizovaný extrakt z kurkumy štandardizovaný na 42 mg kurkumínu a feniklový esenciálny olej 25 mg.



ENT-FREK-01-022019



Zastúpenie v SR:  
**Ewopharma spol. s r.o.** | Prokopa Velkého 52 | 811 04 Bratislava  
T 02/5479 3508 | info@ewopharma.sk