



Obsah

Celiakie	9
1. Co je to celiakie?	9
2. Znamená syndrom poruchy vstřebávání totéž co celiakie?	9
3. Je celiakie a alergie na lepek totéž onemocnění?	10
4. Co je to gluten?	11
5. Co se děje v případě, že osoba s celiakií jí potraviny obsahující lepek?	11
6. Jak často se vyskytuje celiakie?	13
7. Vyskytuje se celiakie pouze u dětí?	13
8. Jak se celiakie projevuje?	13
9. Je forma celiakie dědičná?	18
10. Na čem závisí výskyt jednotlivých forem a zda se jedná o stejné onemocnění?	18
11. Čím se projevuje Dühringova nemoc?	19
12. Jak se diagnostikuje celiakie, když projevy onemocnění jsou tak různé?	19
13. Jak se diagnostikuje Dühringova nemoc?	21
14. Je biopsie tenkého střeva nebezpečná?	21
15. Co to jsou markery celiakie?	21
16. Je možné stanovit celiakii bez vyšetření, tj. na základě zavedení bezlepkové diety, po které došlo k vymizení potíží (např. bolesti břicha, průjmů)?	22
17. Co znamená stupeň vyhlazení (resp. zániku) střevních klků?	22
18. Kde můžeme najít pomoc?	23
19. Může být nemocný celiakií dárceem krve?	23
Nesnášenlivost laktózy (mléčného cukru) a galaktózy	24
1. Co to je laktóza?	24
2. Jaký je rozdíl mezi laktózou a laktázou?	24
3. Co rozumíme pod pojmem nesnášenlivost laktózy?	24
4. Co způsobuje nesnášenlivost laktózy?	25
5. Jak často se vyskytuje nesnášenlivost laktózy?	25
6. Jak se projevuje nesnášenlivost galaktózy – tj. cukru, který vzniká vlivem štěpení laktózy?	26
7. Jak se diagnostikuje nesnášenlivost laktózy a galaktózy?	27
Potravinová alergie	29
1. Co znamená potravinová alergie?	29
2. Jsou nežádoucí reakce spojené s konzumací potravin způsobeny jen na podkladě alergickým?	29



3.	Čím se liší alergie od potravinové nesnášenlivosti neimunitního původu?	30
4.	Čím je dán výskyt alergií?	32
5.	Přecitlivělost na bílkovinu kravského mléka je nejčastější potravinovou alergií. Co je příčinou toho, že některé dítě s přecitlivělostí může pít kozí mléko a jiné nikoliv?	33
6.	Může mateřské mléko alergizovat?	33
7.	Jak se projevuje alergie na mléko?	34
8.	Jak se diagnostikuje alergie?	35
9.	Jak lze předcházet alergií na kravské mléko?	36
10.	Přetrvává alergie na kravské mléko po celý život?	37
11.	Jak se prokáže, že alergické dítě snáší mléko?	37
Léčba		38
1.	Domácí příprava vybraných jídel:	39
2.	Praktické rady pro přípravu bezmléčné a bezlepkové diety	39
Dieta bezlepková		40
1.	Co znamená bezlepková dieta?	40
2.	Které potraviny se mohou při bezlepkové dietě jíst?	40
3.	Jsou výrobky s proškrtnutým klasem skutečně bez lepku?	41
4.	Při léčbě bezlepkovou dietou se mohou používat pouze výrobky označené „proškrtnutým klasem“?	41
5.	Je možné provést si doma test na přítomnost lepku ve výrobcích, které by jej neměly obsahovat?	42
6.	Může nemocný celiakií jíst kysanou zeleninu a smažená jídla?	42
7.	Je škrob obsažený v pudinku bezlepkový?	44
8.	Lékař dovolil mému dítěti s celiakií jíst pohanku, dítě se po ní cítí špatně. Je pohanka bezpečná při celiakií?	44
Dieta bezlaktózová (bezgalaktózová)		44
1.	Co znamená dieta bezlaktózová (bezgalaktózová)?	44
2.	Kdy je třeba dietu bezlaktózovou používat po celý život a kdy jen dočasně?	44
3.	Hrozí nedodržování bezlaktózové diety komplikacemi?	45
4.	Kde najdeme laktózu?	46
5.	Mohou kojenci, batolata a malé děti s hypolaktázií nebo poruchou metabolismu galaktózy konzumovat veškeré výrobky nahrazující mléko?	47
6.	Je pravdou, že při dietě bezlaktózové nelze jíst chléb?	47
7.	Jsou k dostání jiné bezmléčné výrobky?	47
8.	Neohrozí vyloučení mléka a mléčných výrobků ze stravy dítěte jeho správný vývoj, případně nezvýší riziko onemocnění osteoporózou?	47
Dieta u potravinové alergie		49
Doplnění (suplementace) stravy		51
1.	Nehrozí při používání bezlepkové nebo bezmléčné diety nedostatek vitaminů a minerálů?	51
Neúspěchy během léčby		57



1. Vědomé nedodržování diety	57
2. Nevědomé nedodržování diety	57
3. Problémy nezávislé na dodržování diety	57
4. Psychologické problémy při celiakii	58
Recepty	61
Bezlepkový chleba a buchtý	61
Pirohy, knedlíky, taštičky, pizza, kulebiak	63
Cukroví	67
Moučníky z kynutého těsta, rohlíčky, koblihy, banánky, věnečky a jiné zákusky	69
Zákusky a dorty	77
A pár receptů navíc...	91
Legislativa v ČR a v SR týkající se osob na bezlepkové dietě	94
Česká republika	94
Slovenská republika	95
Přídavné látky (aditiva „Éčka“)	96
Užitečné kontakty	100
Rejstřík	101