

TEORIE

Předmluva	5
CO JE CELIAKIE?	7
CELIAKIE – NEMOC SOUČASNOSTI?.....	8
Sřevo: ochranný val našeho zdraví	9
Tenké sřevo při celiakii.....	12
Co je to lepek?.....	13
Jak vzniká celiakie?.....	14
Podobné klinické obrazy	17
Test: Jaké je u vás riziko vzniku celiakie?	18
Příznaky a důsledky celiakie.....	20
Různé formy celiakie	21
Nemoc u dětí a u dospělých	24
Nedostatek živin jako důsledek celiakie.....	28
Častá doprovodná onemocnění	35
Jak probíhá diagnostika celiakie?.....	44
Různé vyšetřovací metody	45



PRAXE

ÚSPĚŠNÁ LÉČBA.....	51
Bezlepková strava	52
Co smíte jíst – a co ne	53
Označování potravin	58
Kodexový standard.....	60
Je oves bezlepkový, nebo ne?	63
Co vám přinese přechod na bezlepkovou dietu?.....	64



Jak podpořit proces hojení	68
Rychlá pomoc při obtížích	69
Dostatek vitaminů a minerálů	72
Mírná podpora pro střevo.....	74

POCHUTNEJTE SI BEZ LEPKU 79

Bezlepková kuchyně.....	80
Pečení bez lepku je jen věci cviku	81
Zdravá snídaně	84
Oběd pro získání nové energie.....	90
Lehké večere	98

Dezerty a sladká jídla.....	106
Občerstvení a jemné pečivo	112

SERVIS

Záznam stravy a příznaků	120
Literatura	122
Adresy	122
Věcný rejstřík	124
Rejstřík receptů.....	126
Závěrem.....	127