



* Maminčin odborník

MUDr. Martin Fuchs
primár Pediatrického oddělení
Fakultní nemocnice Na Bulovce, Praha

V jakém věku zařadit do dětského jídelníčku potraviny obsahující lepek?

Pět dětí z jednoho tisíce (možná i více) se narodí s dispozicí k celiakii. Těm pochopitelně lepek ve stravě dřív nebo později ublíží. Čím dříve se lepek podá, tím dříve mohou obtíže propuknout a propukají i ve větší intenzitě a agresivitě. Některé rizikové děti lze vystopovat předem tím, že se celiakie vyskytuje v rodině, nejde to ale u všech. U těchto dětí by se mělo s lepkem začínat nejdříve po prvním roce věku. Spolehlivý test na možnou celiakii při nezavedení lepku totiž zatím neexistuje (bezlepková dieta se tak nedá předepsat „preventivně“). Existují sice drahé genetické metody, ale ne každý nositel určitých již známých genů musí nutně celiakii onemocnět i při normální stravě. A jakmile se lepek nikdy v životě nepodal, dopadnou výsledky krevních testů na autoprotilátky, jakož i střevní biopsie v mezích normy. A jak se zachovat k ostatním dětem, u kterých asi celiakie nikdy nepropukne (995 z tisíce)? Při zavádění nemléčné kojenecké stravy včetně mouky (cereálií) asi žádné zvláštní omezení lepku neobstojí. Chovejme se podle nabídky našeho přísně střeženého trhu s kojeneckou výživou. Na každém výrobku včetně cereálií (různé nemléčné obilné kaše, kojenecké sušenky aj.) je údaj, od kterého měsíce věku lze tuto složku použít. Nicméně s lepkovou (obvykle pšeničnou) moukou ať maminky v domácnostech s kojencem spíše pracují méně než více. Lepkové mouky spolehlivě nahradí mouka kukuřičná či mouka rýžová. A opravdu jen výjimečně uvařte v Česku tak oblíbenou krupicovou kaši, je sice oficiálně povolena již od 6. měsíce věku, ale lékaři specializovaní na výživu to moc rádi nevidí. Pozor: častá konzumace klasických moučných (byť povolených) výrobků vede ke škodlivé nadváze. Běžné pečivo, piškoty (mimochodem ty jsou obecně velmi nedietní), chléb, moučné výrobky typu koblih, koláčků, buchet, nekojeneckých sušenek – to vše by se mělo odkládat až ke konci prvního roku života, lépe až do roku druhého. Jde totiž o potraviny vesměs z kynutého těsta nebo přeslažené a hůře stravitelné. Rovněž by se neměly kojencům podávat celozrnné výrobky.

- * **Alergie na lepek** – nejedná se o celiakii. Projevuje se nevolnostmi, zvracením, kolikami, nadýmáním, průjmem, únavou či bolestí kloubů – tedy obdobné obtíže jako u celiakie, ale navíc také typickými kožními projevy (atopický ekzém, otoky, kopřivka) a dýchacími problémy (astmatická dušnost, kašel, rýma apod.). U dospělých jde často o profesní chorobu (pekaři, kuchaři, cukráři aj.).
- * **Autismus** – v poslední době se objevily zprávy,

že i tato závažná mentální porucha by mohla mít původ v potravinových bílkovinách a že lze toto onemocnění

DALŠÍ INFORMACE

Sdružení celiaků České republiky – Poradna pro celiaky
Klinika dětského a dorostového lékařství
Ke Karlovu 2, Praha 2
tel. 224 967 776-8
GSM 602 273 173
e-mail: info@celiac.cz
www.celiac.cz

ovlivnit dietou bez lepku a mléčného kaseinu. Přesvědčivé důkazy o této spojitosti však chybějí, jde o pouhou teorii.

LÉČENÍ

Pokud nemoc není léčena, lepek (respektive imunitní odpověď na přítomnost lepku) způsobí poškození střevní sliznice. Výrazně se poruší schopnost střevní sliznice štěpit potravinové složky a mizí četné malé výčnělky – mikrokilky a klky, povrch tenkého střeva se snižuje. V důsledku toho se pak zmenšuje schopnost trávení a vstřebávání živin. Jediným způsobem, jakým je možné celiakii úspěšně léčit, je bezlepková dieta, na niž tělo velmi rychle příznivě reaguje. Jejím základem je naprosté vyloučení většiny obilovin (žito, pšenice, ječmene a ovsy) z potravy.

Náhradními surovinami jsou rýže, kukuřice, sója, pohanka, proso, amarant a brambory. Pacienti s celiakii se musejí vyvarovat také potravin, které obsahují příměsi lepku (zejména ve formě nečistého pšeničného škrobu). Jsou totiž i v potravinách, ve kterých by to laik nepředpokládal – tedy uzeninách, mletých masech, hořčici, kečupech, kypřících práscích, zmrzlině, čokoládě, některých nápojích, lécích a dalších produktech.

Pacienti s těžkou formou celiakie (tzv. floridní) musejí zpočátku (než se vzpamatuje sliznice tenkého střeva) ze svého jídelníčku vynechat i mléko, cukr – především ten řepný, tučná jídla, éčka, těžké a dráždivé potraviny. Po zahojení sliznice je možné pokračovat v klasické bezlepkové dietě. Při jejím přísném dodržování všechny příznaky nemoci vymizí a krevní testy i biopsie mají stejné výsledky jako u zdravého člověka.

Dieta ale musí být dodržována celoživotně. Pokud ji pacient

Bezlepkovou dietu je nutné dodržovat po celý život

DOPORUČOVANÝ JÍDELNÍČEK

- * **Snídaně**
 - * křehké chlebičky kukuřičné, rýžové, pohankové...
 - * kukuřičné lupínky
 - * rýžová, jáhlová, prosná, pohanková kaše
 - * ovoce, zelenina
- * **Oběd, večeře**
 - * přírodně upravená masa
 - * zelenina
 - * brambory, rýže
 - * bezlepkové bramborové knedlíky
 - * polenta
 - * bezlepkové těstoviny
 - * luštěniny
- * **Dezert**
 - * pudink
 - * ovoce, kompot
 - * oříšky

poruší, nemoc u něj opět propukne.

JAK NAKUPOVAT

V současné době je na trhu řada potravin pro pacienty s celiakii. Je možné je koupit jak