

Bezlepková diéta – strava budúcnosti (Gluten-free Diet – Food of the Future)

Pitnerová, E., Konečná, M.

Oddelenie diétnych sestier, Univerzitná nemocnica Martin

Súhrn

Celiakia je v poslednom období rozšírené ochorenie, preto sa mu budeme v našom príspevku venovať. Upresníme si podstatu ochorenia a povieme si o potravinách, ktoré sú vhodné pre kvalitnejší život celiatika.

Kľúčové slová: celiakia, bezlepková diéta, vstrebávanie živín zo sliznice tenkého čreva

Abstract

Since celiac disease has been wide-spread recently, it will be covered in our contribution. We will specify the essence of this disease and we will also tell you about foods that are suitable for a better quality of life of celiac patients.

Key words: celiac disease, gluten-free diet, the absorption of nutrients from the mucosa of the small intestine

Celiakia (sprue) je ochorenie tráviaceho traktu. Patrí medzi primárny malabsorbčný syndróm, pričom malabsorbcia znamená zlé vstrebávanie. Podstatou tohto ochorenia je, že sa dostatočne neprodukuje peptidáza štiepiaca bielkovinu gliadín, ktorá sa nachádza v lepku (gluténe) – bielkovinovej súčasti obilného zrna. Lepok tvorí asi 10% múky.

Najrozšírenejší gliadín toxickým alebo alergickým pôsobením vyvoláva atrofiu klkov tenkého čreva. Klky sliznice tenkého čreva sú dôležité pri vstrebávaní živín. Tým je resorbčná plocha tenkého čreva; to znamená, že živiny sa nedokážu vstrebať a nevyužité odchádzajú stolicou. V tele je ich nedostatok. Vznikajú hnačky, pacient chudne, je slabý, málokrvný, u detí môže dôjsť k zastaveniu rastu. Viazne aj vstrebávanie tukov, ktoré sa vo zvýšenom množstve vyskytujú v stolici. Stolica býva objemná. Vzniká porucha pohyblivosti tenkého čreva a jeho dilatácia.

Príčiny vzniku ochorenia nie sú celkom známe. Môže ísť o genetickú predispozíciu, zápal na imunologickom podklade.

Celiakia sa vyskytuje v každom veku, od dojčenského po neskorú starobu. V dospelosti sa častejšie ako hnačky vyskytuje nafukovanie, škŕkanie v bruchu, pocit prelievania črevného obsahu, plynatosť, niekedy dokonca zápcha. Môžu sa vyskytnúť aj mimo črevné ťažkosti, hlavne slabosť a skorá vyčerpanosť, pokles hmotnosti, nižší vzrast, opuchy z nedostatku bielkovín, kožné zmeny, chudokrvnosť.

Škodlivé proteíny sú:

- Gliadín – vyskytuje sa v pšenici;
- Hordeín – prítomný v jačmeni;
- Sekalín – vyskytuje sa v raži;
- Avidín – nachádza sa v ovse.

Jediným liekom na celiakiu je len bezlepková diéta.



Glutén vyvoláva anatomické zmeny na sliznici tenkého čreva, preto všetky živiny treba podávať v ľahko stráviteľnej forme.

Pri ochorení treba odlišť akútny stav, ktorý býva spojený s ťažkým poškodením sliznice tenkého čreva. Živiny, ktoré sa nemôžu vstrebať črevnou sliznicou, sa chorému podávajú parenterálne vo forme roztokov glukózy, aminokyselín, minerálnych solí, vitamínov a tukových emulzií.

Až keď črevo zregeneruje a prejde do kľudového štádia, postupne prejdeme na orálnu výživu – bezlepkovú diétu. Liečba na prvý pohľad nie je zložitá, stačí len prísne dodržiavať diétu. Nie je to však až tak jednoduché. Vyžaduje si kvalitný výber špeciálnych potravín, ktorý spočíva vo vynechaní gluténu z potravy. Glutén sa nachádza v pšenici, jačmeni, raži a ovse. Zo stravy treba vynechať všetky výrobky, ktoré ich obsahujú, t.j. :

- pečivo, chlieb, zemle, praclíky;
- cukrárenské výrobky (zákusky, piškóty, perník, oblátky, sušienky) a polotovary (palacinky a lievance);
- cestoviny, knedle a kaše z múky spomínaných cereálií, potraviny so strúhankovými obalmi;
- mäsové a údenárske výrobky (saláma, párky, klobásy, špekačky, jaternice, paštéty a pomazánky);
- cukrovinky (plnené čokolády, nugát, plnené bombóny, karamel);
- nápoje; napr. pivo (slad – výťažok z šľachteného jačmeňa), liehoviny vyrobené z obilnín (whisky, vodka, obilné pálenky).

K niektorým prirodzene bezlepkovým výrobkom môže byť lepok pridávaný v podobe pšeničného škrobu,

modifikovaného škrobu, prípadne aditív, ako sú emulgátory, stabilizátory či umelé sladidlá. Aditíva sú označené podľa Európskej únie písmenom E.

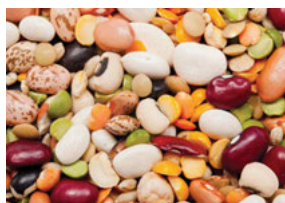
Keďže aditív je veľa druhov, ktoré nie sú vhodné pre celiatikov (a nielen pre nich), je lepšie uprednostniť výrobky, do ktorých sa nepridávajú. Sú to rôzne bio-produkty alebo výrobky bez obsahu konzervačných látok. Zo stravy treba vylúčiť výrobky obsahujúce E: 150, 620, 621, 622, 623, 624, 625, 965, 1100, 1400, 1401, 1402, 1403, 1404, 1405, 1410, 1412, 1413, 1414, 1420, 1421, 1422, 1440, 1442, 1450.

Lepok môže byť dokonca aj v potravinách, v ktorých by sme ho na prvý pohľad neočakávali, napr. v horčici, kečupe, žuvačkách, alebo aj v alkohole.

Vylúčiť treba veľa potravín aj pochutín, preto je nevyhnutné zmeniť spôsob stravovania. Všetky produkty treba nahradiť alternatívnymi potravinami.

Štandardné múky nahradzame múkami z prirodzene bezlepkových rastlín: ryže, zemiakov, kukurice, sóje, amarantu (obilnina z Južnej Ameriky).

Diéta využíva aj ďalšie prirodzené bezlepkové



potraviny:

- strukoviny – fazuľu, hrach, šošovicu;
- proso – pšeno, ktoré má vysoký obsah vitamínu B1 a B2, nenasýtených mastných kyselín a železa;
- pohánku, obsahujúcu draslík, fosfor, vápnik, vitamíny skupiny B;
- pohánkovú múku, ktorá obsahuje plnohodnotné bielkoviny s vysokým zastúpením aminokyselín. Pozornosť si zaslúži rutín, ktorý má priaznivé účinky na cievy. Vďaka konzumácii pohánky sa cievam vracia pružnosť.
- orechy, kokos, jedlé gaštany, kakao, čokoláda pravá (bez prísad);
- ovocie, zelenina;



- mlieko, mliečne výrobky (aj keď celiakia je často spojená s intoleranciou mlieka);
- mäso, ryby;
- med, čierna káva (bez prísad).

Práve z týchto prísad sa dá pripraviť zdravé a chutné jedlo.

Potraviny vhodné pre bezlepkovú diétu majú na etikete označenie preškrtnutý pšeničný klas.

Život celiatikov je komplikovaný neustálym sledovaním stravy. Na trhu sa čoraz viac objavujú výrobky, ktoré sú určené práve pre nich, pribúdajú slovenskí výrobcovia. Do výrobkov sa pridávajú ľanové a slnečnicové semenka, hrozienka, d'atle, slivky, ktoré sú dôležité pre ľudský organizmus.

Pri porušení diéty sa hnačky vrátia. Opakované porušovanie diéty celiatikom škodí nielen pre časté hnačky a s nimi súvisiace problémy. Poškodzuje sa sliznica tenkého čreva – klky, ktoré sú dôležité pre vstrebávanie živín. Čím viac je poškodená sliznica tenkého čreva, tým je menšia využiteľnosť potrebných živín získavaných z potravy a preto je pre pacienta orálna výživa nedostačujúca. Ak je diéta dobre zostavená, zlepšenie stavu sa dostaví po niekoľkých týždňoch. Pacient sa cíti lepšie, môže sa zaradiť sa do bežného života. Správnou diétou sa dá dlhodobo udržiavať stabilizovaný stav, preto diétu podávame celý život. Správna životospráva, zdravé stravovanie a športovanie môžu byť prospešné nielen pre celiatikov.

Na pomoc ľuďom – celiakom vznikla v Bratislave (31.3.2003) dobrovoľná humanitná nezisková organizácia – Občianske združenie celiatikov. Združenie má celoslovenskú pôsobnosť, ktorého predsedníčkou je v súčasnosti PhDr. Katarína Hajtášová. Jeho cieľom je šíriť osvetu na ochranu záujmov celiatikov, na zlepšenie ich životného postavenia. Raz ročne vydáva časopis „Celiakia“. Poradenskú činnosť zabezpečuje prostredníctvom informačnej kancelárie v Bratislave – Petržalke. Výsledkom ich činnosti bolo prijatie a uplatnenie nového systému zabezpečovania základných bezlepkových potravín prostredníctvom lekární na recept a ich zaradenie do kategórie dietetických potravín, čiastočne uhrádzaných zdravotnou poisťovňou.

Združenie organizuje pravidelné stretnutia celiatikov v spolupráci s lekármi, odborníkmi z oblasti potravinárstva a výživy, pracovníkmi zdravotníctva a sociálnych vecí, výrobcami a dovozcami bezlepkových potravín.