



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, průjmu)? | 22 |
| 17. Co znamená stupeň vyhlazení (resp. zániku) střevních klků? | 22 |
| 18. Kde můžeme najít pomoc? | 23 |
| 19. Může být nemocný celiakií dárce 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 |



Obsah

| | | |
|--|---|-----------|
| 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 kozi 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 alergii 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 celiakii? | 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 vitamínů 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 |