



MŮJ ŽIVOT S BEZLEPKOVOU STRAVOU

Ročníková práce

Školní rok **2022/2023**

Autor: Tereza Čejková, IX.A
Konzultant: Mgr. Sabina Králová

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem ročníkovou práci zpracovala samostatně a použila jen prameny uvedené v seznamu literatury.

Ve Sloupě dne 23. 5. 2023

Tereza Čejková

Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala vedoucí práce Mgr. Sabině Králové za ochotnou pomoc a cenné rady při vypracování ročníkové práce.

Obsah:

1. Úvod.....	5
2. Vysvětlení pojmu „bezlepková strava“.....	6
3. Co je to Celiakie.....	9
4. Rozdíl mezi Celiakií a bezlepkovou dietou.....	10
5. Jak jsem k tomuto onemocnění přišla.....	13
6. Mé stravování a přísné dodržování dietního režimu.....	15
7. Jak účinně bojovat s lepkem.....	16
8. Závěr.....	17
9. Resumé.....	18
10. Zdroje.....	19

1. Úvod

Tématem pro svoji ročníkovou práci jsem si zvolila nemoc, se kterou žiji už od malička a budu žít až do konce svého života. Nemoc, která je už v dnešní době velmi známá. Celiakie. Spousta lidí netuší, co tato nemoc znamená a co obnáší. Jak je nebezpečné nedodržovat zadanou stravu bez lepku. A proto Vás ve své ročníkové práci chci seznámit se svým “strastiplným“ životem s dietní stravou. Snad Vám tento můj výklad bude něčím přínosným.



Obr. 1

2. Vysvětlení pojmu „bezlepková strava“

Hned na začátku bych Vám všem ráda vysvětlila, co vlastně znamená jíst **bezlepkovou stravu**. Prostě jíst stravu, jídlo, které neobsahuje složku „lepek - glutén“.

Výraz lepek je opravdu odvozen od lepivosti. Stejně tak cizí název gluten znamená latinsky „lepidlo“.

Lepek (gluten) je proměnlivá směs bílkovin vyskytující se ve čtyřech druzích obilovin ze skupiny „pšenicovitých“. Tyto obiloviny poznáme podle toho, že jejich zrno má podélnou rýhu. Lepek je hlavní bílkovinou ve všech typech pšenice, žita, ječmene a ovsa. Více je v obilovinách už jen škrobů.



Obr. 2

Protein glutenu obsahuje látku gliadin, která má toxický účinek na sliznici a vede k narušení absorpce (vstřebávání) živin.

První, co každého napadne při otázce: dá se žít bez lepku? NE. Vždyť je všude v chlebu, v rohlících. Člověk si řekne proboha, co budu jíst? Kam budu chodit jíst, když si neuvařím?

Nepanikařím a beru svůj život s bezlepkovou stravou pozitivně. Vždyť ani naši předkové nekonzumovali velké množství bílé mouky.

Využívala se spíš výjimečně v neděli a ve svátek. Navíc dnes konzumujeme pšenici šlechtěnou, která obsahuje daleko víc lepku než původní druhy.

Větší koncentraci lepku získaly dnešní odrůdy až moderním dlouhodobým šlechtěním. Strava bez lepku nás rozhodně nepoloží ba naopak.

Čím více lepku obilovina obsahuje, tím je považována za kvalitnější a výživnější – alespoň z pohledu mlynářského a pekařského. Díky lepku jsou výrobky z mouky pružné, dobře kynou a po upečení si drží tvar.

Možná to teď zní trochu jednoduše, možná se to teď zdá být jednoduché, ale není tomu úplně tak.

Lehce se to řekne, ale hůře dělá. Lepek dnes totiž obsahují i potraviny a suroviny, do kterých bychom to na první pohled neřekli. Lepek je ve skryté formě přítomen i v různých dochucovadlech, omáček a dressingů, ale také i v kečupech, tatarské omáčce, hořčici, v sirupech, v pivě a v některých druzích tvrdého alkoholu.

Lepek z obilovin se bohužel používá i do potravin, kde by se přirozeně neměl vyskytovat, jako levný zlepšující přípravek, jako to pojídlo. Obsahují ho i některé méně kvalitní uzeniny, jogurty (ovocné i light) a mléčné výrobky – dezerty, zmrzliny, lahůdky, ale i polotovary a hotové pokrmy, pochutiny.

Dobrý bílý jogurt NESMÍ obsahovat lepek!

Mnozí se také domnívají, že špaldová mouka lepek neobsahuje, ale je to omyl. Pouze v menším množství než třeba běžná pšenice nebo pšenice tvrdozrná, která se používá na kvalitní italské těstoviny.

Je velice důležité číst pozorně obsah z obalu a kupovat potraviny, které neobsahují již výše zmiňované obiloviny ani technologické produkty z nich, což jsou například škroby. Aby se škroby mohly konzumovat, musí být v tzv. bezlepkové formě – musí být DEPROTEINOVANÉ.

Člověk dodržující bezlepkovou stravu se musí vyhýbat všem potravinám, které obsahují i nepatrné (stopové) množství tohoto lepku.

Nikdy nemohu vědět, zda mi množství lepku neublíží.

Podle množství obsahu tohoto lepku se potraviny dělí na:

- **S velmi nízkým obsahem lepku** – potravina nesmí obsahovat více než 100 mg lepku/kg ve stavu, v němž je prodávána konečnému spotřebiteli.
- **Bezlepkové potraviny** - potravina nesmí obsahovat více než 20 mg lepku/kg ve stavu v němž je prodávána konečnému spotřebiteli.
- **Bezlepkové pečivo** – v dnešní době jej lze běžně koupit u různých výrobců

Mezi základní potraviny s obsahem lepku patří:

- Ječmen, oves, žito, pšenice a tím samozřejmě veškeré výrobky z těchto mouk (pečivo, koláče, strouhanka, knedlíky, pizza, apod.)
- Těstoviny
- Vločky, kroupy, krupky, lámanka, krupice, bulgur, kuskus, otruby
- Sladkosti, zmrzliny, pudinky
- Ovocné nápoje
- Uzeniny (kromě kvalitní šunky s vysokým podílem masa)

Vhodnou náhradou potravin obsahujících lepek jsou obiloviny přirozeně bezlepkové, které se i souhrnně nazývají jako **nepšeničné mouky**.

Mezi nejznámější z těchto mouk jsou:

pohanková mouka, kaštanová mouka, kukuřičná mouka, cizrnová mouka, lupinová mouka, jáhlová mouka, rýžová mouka, sójová mouka, a tapioková mouka.

Moučná jídla lze nahradit také jídly z brambor nebo luštěnin.

3. Co je to Celiakie

Člověk je nucen dodržovat bezlepkovou stravu z toho důvodu, že se u něj rozvine nemoc, která spočívá v nesnášenlivosti lepku – **celiakie a nebo má alergii na lepek.**

Název **celiakie** je odvozen od latinského slova *coeliacus*, jež má původ v řečtině - *koiliakós* "břišní".

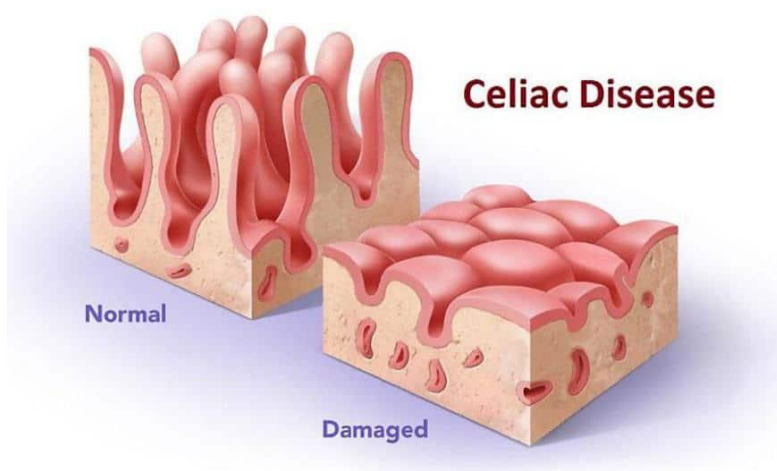
Celiakie je chronické autoimunitní onemocnění postihující zažívací, střevní soustavu. Je to nemoc, při které autoimunitní systém pokládá lepek za nebezpečný.

Toto onemocnění se projevuje zánětem tenkého střeva spojeným se zvýšenou propustností střevní stěny. Je to dysfunkce tenkého střeva kvůli nedostatku enzymů, které rozkládají gluten a peptid a které je doprovázeno narušenou absorpcí živin.

V podstatě jde o to, že u takto nemocných lidí dochází ke změnám sliznice tenkého střeva. A to střevo, tedy jeho výstelka, jakmile přijde do styku s lepkem, se zanítí a dochází k jeho rozsáhlé zkáze. Nedokáže vstřebávat živiny z jídla nebo jídlo dobře trávit.

U zdravých lidí funguje střevní bariéra naprosto normálně.

Názorná ukázka poškozeného střeva při celiakii:



Obr. 3

Nejčastěji postihuje malé děti, rozvinout se může však v jakémkoliv věku. U dětí do tří let se celiakie projevuje nedostatečným vstřebáváním vitamínů a živin v tenkém střevě a vede k dalším zažívacím potížím. U malých dětí může jít o dost závažné onemocnění, protože nejsou schopny vstřebávat výživu potřebnou k růstu. Dítě neprospívá.

U starších dětí jsou příznaky už méně nápadné. U dospělých může celiakii spustit konkrétní nemoc, u žen i těhotenství. Onemocnění je dvakrát častější u žen.

To ale neznamená, že dokud nedojde k akutní fázi (k rozvinutí), tak lepek takovému jedinci neškodí.

Jde o celoživotní autoimunitní onemocnění bez jakékoliv možnosti naprostého vyléčení.

Úplné vyloučení výrobků obsahujících lepek vede k obnovení funkční schopnosti tenkého střeva u pacientů s celiakií až po několika měsících.

Neléčená, tedy stravování s lepem, zvyšuje především nebezpečí onemocnění jako je agresivní rakovina lymfatických žláz a také rakovina střev.

4. Rozdíl mezi Celiakií a bezlepkovou dietou

Většina z nás si pod slovy: dodržuji bezlepkovou dietu a nebo mám celiakii ,představí to, že mi prostě „nedělá dobře“ lepek v potravinách, že mám alergii na tuto složku stravy a již se nezajímáme o detaily.

Spokojíme se prostě s konstatováním, že celiakie i alergie na lepek v zásadě patří mezi alergie a řeší se stejným způsobem, bezlepkovou dietou.

Alergie na lepek není totéž, co celiakie, což je poměrně často zaměňováno anebo slučováno.

Celiakie poškozuje tenké střevo, zatímco alergie na lepek může podráždit celou trávicí soustavu.

Alergie na pšenici může vyvolat i anafylaktický šok.



Obr. 4



Obr. 5

Tabulka ukázky rozdílných ukazatelů celiakie a alergií na lepek:

	Atopická („klasická“) alergie na lepek	Celiakie – imunitní nesnášenlivost lepku
Oblast zaměření:	Celé tělo, celá trávicí soustava.	Má autoimunitní charakter (imunitní systém při konzumaci lepku napadá tenké střevo)
Příznaky	svědění v ústech a krku, bolest žaludku, zvracení, průjem, nadýmání, rýma, dušnost, anafylaxe, kopřivka, ekzém aj.	průjem, nadýmání, poruchy vstřebávání živin, únava, neprospívání a poruchy růstu u dětí, zvýšená kazivost zubů, afty, chudokrevnost aj.
Nástup příznaků	rychlý: jednotky až desítky minut po konzumaci lepku	pomalý: hodiny až dny po konzumaci lepku
Kde se léčí	alergologie	gastroenterologie
Diagnostika	krevní nebo kožní imunologické testy	různá vyšetření střev, různé krevní testy
Trvání	nemusí být celoživotní, někdy dokonce sama odeznívá častěji v útlém dětství	celoživotní nezávisí na věku
Vyléčitelnost	je možné vyvolat toleranci organismu vůči lepku, a zejména pomocí alergenové vakcinace	zatím není známa možnost úplného odstranění nemoci

Bezlepková dieta při alergii na lepek nemusí být tak přísná jako při celiakii. Navíc alergie na obiloviny většinou není celoživotní.

Zatímco při celiakii je potřeba vyřadit z jídelníčku všechny lepkové obiloviny (jsou si navzájem velmi podobné) a výrobky z nich, tak při alergii čistě na jednu z obilovin můžeme ty ostatní konzumovat. Opravdu záleží hlavně na tom, co nám skutečně nedělá dobře.

5. Jak jsem k tomuto onemocnění přišla

Já se v podstatě s celiakií již narodila. Své první zdravotní problémy jsem měla již po prvním roce svého života a samozřejmě souvisely s mým zažívacím ústrojím. Tyto problémy, které se z počátku vyvíjely a nastupovaly pomalu, pak přešly ve velký a vleklý zdravotní problém. Ve svých dvou letech jsem musela dodržovat různé stravovací omezení, jedla stravu s vyloučením různých alergenů a na doporučení lékařů užívala léky a doplňky stravy. To vše ale nemělo žádný kladný výsledek.

Problém byl také v tom, že neexistují žádné krevní testy, které by celiakii rozpoznaly. Ke správnému určení této nemoci se používá jen biopsie. Což znamená, že se odebírají kousičky střevní sliznice a ty se pak zkoumají mikroskopicky.

Krevní testy mohou zaměnit celiakii za jinou neobvyklou nemoc trávicího ústrojí.

Dost velkým problémem při stanovení mé správné diagnózy bylo to, že než jsem jako malé dítě podstoupila tuto biopsii, tento operativní zákrok, bylo potřeba jíst stravu s lepkem až po dobu šesti měsíců, aby střevní sliznice byla dost vážně poškozena. A nemoc se prokázala.

Bylo to pro mé rodiče dost těžké období. Je to již skoro 14 let, já si z toho nic nepamatuji, což je dobře.

Já úplně nevypadala jak typické dítě s celiakií - s příznaky neprospívání, hubnutím, a celkovým strádáním těla, ba naopak. Jen jsem měla dost velké zažívací problémy – bolesti břicha, zácpy, průjmy....

Také jsme se dost často setkávali s lékařskými závěry, že nemoc je u takto malých dětí dědičná a vzhledem k tomu, že nikdo v naší rodině nic takového nevykazoval, celiakii nemám.

A přesto!

Ruku v ruce jde s alergií na lepek také alergie na mléko (kravskou bílkovinu). Což se bohužel projevilo i u mě, a to ale již v pozdějším věku.

V tomto případě se dá však bojovat, a to léky. Na trhu je spousta léčiv, doplňků stravy, které obsahují enzym laktázu, která štěpí mléčný cukr, a tak zlepšuje trávení. Stačí užívat tyto léky před přímou konzumací mléčné stravy. Anebo užívám bezlaktózové potraviny, kterých je na trhu spousta.



Obr. 6

6. Mé stravování a přísné dodržování dietního režimu

Obecně se uvádí, že bezlepkové potraviny mají zpravidla vyšší glykemický index, protože obsahují více sacharidů.

Snažím se jíst stravu bohatou na vlákninu, která je u mě velmi důležitá. Stravu bohatou na minerální látky a vitamíny (zejména vitamín B).

Nezanedbávám pohyb to, že trpím celiakií, mě nijak neomezuje ve sportovních aktivitách. Naopak se domnívám, že bezlepková dieta mě vede ke zdravému životnímu stylu.

Vždy pokud někam cestuji, musím mít při ruce nějaké své jídlo pro případ, že bych nic vhodného nesehnala. Ale také se řídím pravidlem: je lepší hladovět než mít zdravotní problém!

Řada z vás by si možná myslela, že čím jsem starší, tím je toto stravování pro mě jednodušší.

Ale není tomu úplně tak. Jako malé dítě jsem stravu dostávala. Nepřemýšlela jsem o tom a hlavně jsem nevěděla, že něco vlastně může chutnat úplně jinak. A také jsem se pohybovala převážně jen v doprovodu své blízké rodiny, která toto vše za mě řešila.

Ale nyní, již jako velká školačka, je toto vše na mě. Jsem odkázána jen sama na sebe. Musím upozorňovat přátelé na to, co mohu jíst. Jsem omezená školními akcemi, mimoškolními aktivitami a v neposlední řadě není vždy úplně jednoduché se domluvit ani v restauracích.

Pokud cestuji cíleně a vím dopředu místa svého pobytu, snažím se dopředu zjistit si své stravovací možnosti. I když to, co mnohdy dohledám na internetu, neodpovídá skutečnosti.

A pokud si nejsem stoprocentně jistá o jídle, nejím ho!

Restaurační a stravovací zařízení mnohdy uvádějí ve svých nabídkách jídla bez lepku, ale realita je pak jiná a ani za mák neodpovídá nabízenému.

Prostě jíst v restauracích nebo u přátel, nebo se stravovat na cestách, je pro mě něco úplně jiného než pro ostatní. Jsem závislá na svých znalostech a na svých informacích.

Já miluji jídlo, všechno „moje“ jídlo. Doma mi říkají, že jsem vděčný strážník ☺



Obr. 7

7. Jak účinně bojovat s lepkem

S lepkem se nedá bojovat žádnými medikamenty, jen stravou s naprostým vyloučením lepku. Jak jsem se již zmínila, celiakie je nevyléčitelná, je doživotní. Vynechání lepku může však být i přínosné, a to i v případě, že na něj člověk není alergický, citlivý nebo na něho nemá intoleranci.

Všichni, kdo se stravují bezlepkově, by měli vykazovat určité pozitivní změny ve svém životě a ve svém těle. Nejčastějšími jsou úbytek hmotnosti, kvalitnější spánek, zlepšení trávení, odstranění mnohých chronických onemocnění, depresí, zánětů, nervozity a podrážděnosti.

8. Závěr

Na závěr bych chtěla ještě jednou moc poděkovat paní učitelce Sabině Králové za pomoc s touto prací. Také bych chtěla poděkovat svým přátelům, že se mnou mají trpělivost. Mojí rodině, mojí babičce, ale především svým rodičům za výborná jídla, která mi každý den vaří a za podporu, kterou mi dávají, ale také za informace z dětství, které jsem tu použila.

V mé ročníkové práci jsem Vám sdělila svoje zkušenosti a pocity s bezlepkovou stravou, ale také jsem nezapomněla na odborné věci k pochopení, co to vlastně je.

Při tvorbě práce jsem se dozvěděla i informace, které jsem doposud nevěděla a o spoustě zážitků a problémech, které jsem jako malá měla. O to víc mám z toho respekt a kladu na to větší důraz.

9. Resumé

In my work, I informed you about feelings and experiences with a gluten-free diet. I chose the topic of celiac disease because I have suffered from this disease since I was a child and it felt good to share it with you. I enjoyed working on the work and I learned a lot of information that I didn't know before.

10. Zdroje

Internetové:

<https://cs.wikipedia.org/wiki/Celiakie>

Obrázky:

https://www.google.com/search?q=znak+pro+celiakii&sxsrf=APwXEddaciBgeklygp-074ckhz6NQ9MIqg:1684944214047&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwjnuCqgo7_AhXNgf0HHcbWCzIQ_AUoAXoECAEQAw&biw=1536&bih=730&dpr=1.25#imgrc=xQLoJ22uTAcNjM Obr. 1

https://www.google.com/search?q=pe%C4%8Divo&sxsrf=APwXEdd5MCqu3X70fOtfatP1s_5Q-

[SoNUQ:1684952373525&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwjTxL_dyl7_AhXSi_0HHR5jC94Q_AUoAXoECAEQAw#imgrc=DG9QcYzitB1I4M](https://www.google.com/search?q=obiloviny&sxsrf=APwXEdfxxNcWF1Csse46OfLZBO4JrxqQCQ:1684952505866&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwjLg82cyY7_AhV49rsIHVHZD3sQ_AUoAXoECAEQAw&biw=1536&bih=775&dpr=1.25#imgrc=fMljdPAdv8oRYM) Obr. 2

https://www.google.com/search?q=obiloviny&sxsrf=APwXEdfxxNcWF1Csse46OfLZBO4JrxqQCQ:1684952505866&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwjLg82cyY7_AhV49rsIHVHZD3sQ_AUoAXoECAEQAw&biw=1536&bih=775&dpr=1.25#imgrc=fMljdPAdv8oRYM Obr. 2

[https://www.google.com/search?q=celiac+disease+cz&tbm=isch&ved=2ahUKEwit3b-Hm4z_AhVnnCcCHRr6AfoQ2-](https://www.google.com/search?q=celiac+disease+cz&tbm=isch&ved=2ahUKEwit3b-Hm4z_AhVnnCcCHRr6AfoQ2-cCegQIABAA&oq=celiac+disease+cz&gs_lcp=CgNpbWcQAzoECCMQJzoGCAAQBxAeOgQIABAEogclABATEIAEULoCWOIINYNoMaABwAHgAgAFpiAHjApIBAzMuMZgBAKABAaoBC2d3cy13aXotaW1nwAEB&sclient=img&ei=4hhtZK3kBee4nsEPmvSH0A8&bih=730&biw=1536#imgrc=yBMmoHb5rAg1QM)

[cCegQIABAA&oq=celiac+disease+cz&gs_lcp=CgNpbWcQAzoECCMQJzoGCAAQBxAeOgQIABAEogclABATEIAEULoCWOIINYNoMaABwAHgAgAFpiAHjApIBAzMuMZgBAKABAaoBC2d3cy13aXotaW1nwAEB&sclient=img&ei=4hhtZK3kBee4nsEPmvSH0A8&bih=730&biw=1536#imgrc=yBMmoHb5rAg1QM](https://www.google.com/search?q=celiac+disease+cz&gs_lcp=CgNpbWcQAzoECCMQJzoGCAAQBxAeOgQIABAEogclABATEIAEULoCWOIINYNoMaABwAHgAgAFpiAHjApIBAzMuMZgBAKABAaoBC2d3cy13aXotaW1nwAEB&sclient=img&ei=4hhtZK3kBee4nsEPmvSH0A8&bih=730&biw=1536#imgrc=yBMmoHb5rAg1QM) Obr. 3

Vlastní zdroj obr. 4

Vlastní zdroj obr. 5

Vlastní zdroj obr. 6

Vlastní zdroj obr. 7

Knižní:

BÍLÁ, Lea Sage. *Bez lepku: vaříme zdravě a chutně*. V Praze: Fortuna Libri, 2017. ISBN 978-80-7546-078-3.

BERRIEDALE-JOHNSON, Michelle. *Kuchařka pro alergiky: 200 receptů pro celiaky a lidi s intolerancí na pšeničnou mouku, mléčné produkty a laktózu*. Přeložil Hana VALIŠOVÁ. Praha: Brána, 2018. ISBN 978-80-7584-077-6.

Můj život – mé vlastní zkušenosti.