



PRAKTICKÉ RADY PRE RODIČOV

# STAROSTLIVOSŤ O DIEŤA S CELIAKIOU



## CELIAKIA

Celiakia je trvalá neznášanlivosť imunitného systému voči lepkovej bielkovine gluténu, ktorý sa nachádza v mnohých druhoch obilia, ako je pšenica, raž, jačmeň, špalda, ovos...

**POSTIHNUTÍ PACIENTI NESMÚ JEŠŤ ŽIADNE VÝROBKY  
OBSAHUJÚCE OBILNINY S LEPKOM.**

U detí a dospelých s genetickou dispozíciou vedie príjem potravín obsahujúcich glutén, alebo takých, ktoré obsahujú čo i len stopy gluténu, k imunitnej reakcii v čreve. Dochádza k chronickému zápalu a poškodeniu tenkého čreva. V dôsledku toho organizmus vstrebáva menej živín alebo žiadne živiny, ako sú bielkoviny, tuky, sacharidy, vitamíny a minerálne látky. Následkom sú podvýživa a prejavy nedostatočnej výživy.

# FORMY CELIAKIE

## TYPICKÁ CELIAKIA

Vyvíja sa už veľmi skoro, obyčajne niekoľko mesiacov po ukončení dojčenia, a **prejavuje sa pre celiakiu typickými symptómami nedostatočného príjmu živín:**

- » chronická hnačka,
- » poruchy rastu,
- » nechutenstvo,
- » nevoľnosť,
- » nafúknuté brucho.

## ATYPICKÁ CELIAKIA

Prejavuje sa až neskoršie, a to príznakmi mimo črevnej oblasti:

- » málokrvnosť,
- » neznášanlivosť laktózy,
- » opakujúce sa bolesti brucha,
- » defekty zubnej skloviny,
- » poruchy plodnosti,
- » poruchy rastu v školskom veku.

## TICHÁ CELIAKIA

Nemá zreteľné symptómy a obyčajne **sa diagnostikuje náhodne** v rámci krvného vyšetrenia, keď sa ukáže prítomnosť pozitívnych protilátok.

## POTENCIÁLNA CELIAKIA

Ide o prípady, pri ktorých sa v krvi dokážu príslušné protilátky, no nález z biopsie čreva je nenápadný, ale v priebehu času sa môže v tenkom čreve vyvinúť zreteľné poškodenie.

## PRÍZNAKY POTENCIÁLNEJ CELIAKIE U DETÍ

Objavuje sa hnačka, chudnutie, celková slabosť, nafukovanie, žalúdočné kŕče, pocit tlaku v bruchu, zvýšená plynatosť čriev, zvýšené množstvo stolice, ktorá je riedka, svetlá, s vysokým obsahom tukov, kyslého zápachu, pláva na vode. Deti sú podvyživené, s veľkým, guľatým a lesklým bruškom, majú oneskorený rast a slabo priberajú na hmotnosti. Vzniká anémia (málokrvnosť), opuchy, výrazný deficit vitamínov (hlavne skupiny B), železa, kyseliny listovej. Môže sa objavovať kombinácia viacerých príznakov alebo len jedného z nich.



## LIEČBA CELIAKIE

Základom liečby celiakie je dodržiavanie prísnej bezlepkovej diéty, čím u vášho dieťaťa postupne zanikajú doterajšie príznaky, a to bez podania akýchkoľvek liekov.

**BEZLEPKOVÁ DIÉTA ZABEZPEČÍ DIEŤAŤU  
POSTIHNUTÉMU CELIAKIU OPTIMÁLNY ZDRAVOTNÝ  
STAV, OBNOVÍ SA FYZICKÁ POHODA, ŤAŽKOSTI ZANIKNÚ  
A TELESNÝ, AKO AJ DUŠEVNÝ STAV SA ZLEPŠÍ.**

Diagnóza celiakie a nasledujúca zmena životosprávy nastoľuje množstvo otázok, týkajúcich sa bezlepkovej diéty, preto je vhodné vyhľadať dietologické poradenstvo.



## BEZLEPKOVÁ STRAVA

Je v súčasnosti jedinou možnou terapiou pri celiakii. Musíte dbať na to, aby ste vylúčili všetky potraviny vyrobené z obilnín obsahujúcich lepok. Nezáleží pritom na množstve lepku, pretože aj minimálne množstvá lepku, resp. stopy lepku, môžu spôsobiť ťažkosti. Nie je jednoduché celkom sa zriecť pečiva a cestovín, ale prechod na bezlepkové stravovanie uľahčuje množstvo prirodzene bezlepkových potravín (kukurica, ryža, zemiaky, mäso, ryby, ovocie, zelenia...), ako aj špeciálne zhotovené bezlepkové výrobky (chlieb, cestoviny, koláče, korpusy na pizzu, múka, sušienky, sladkosti, hotové jedlá). Tieto špeciálne potraviny sú označené nápisom „bezlepkový“ a/alebo symbolom „prečiarknutého klasu“ a sú dostupné na lekárske predpis v lekárňach pri ich čiastočnej úhrade zo zdravotného poistenia. Ich zoznam a limity na predpis sú aktuálne publikované na webovej stránke MZSR.

(Dostupné na internete: [www.health.gov.sk/?zoznam-dietetickych-potravin.](http://www.health.gov.sk/?zoznam-dietetickych-potravin))

Okrem toho je možné bezlepkové potraviny zakúpiť v obchodoch s biopotravínami, ako aj v niektorých supermarketoch.

**Označenie ako „bezlepkový“ a/alebo symbol „prečiarknutého klasu“ uľahčuje pacientom ich výber pri nákupe.**

## VHODNÉ POTRAVINY

Kukurica, ryža, proso, pohánka, amarant, tef (milička habešská) a quinoa. Okrem toho sú aj zemiaky alebo strukoviny ako fazuľa a šošovica bezlepkové a sú dôležitou zložkou vyváženého bezlepkového stravovania. Najlepšie je, ak využijeme celú paletu bezlepkových druhov obilia, ako aj zemiaky a rôzne strukoviny a zostavíme z nich pestrý jedálnyček. To je základom vyváženého a zdravého stravovania.

## NEVHODNÉ POTRAVINY

Jedlá a výrobky z pšenice, jačmeňa, špaldy, raže, ovsu, kamutu a triticale.

## SOCIÁLNA POMOC

Žiadosť o poskytnutie peňažného príspevku na diétne stravovanie je potrebné podať na Úrade práce, sociálnych vecí a rodiny v mieste trvalého bydliska, na oddelení peňažných príspevkov na kompenzáciu a kompletnú zdravotnú dokumentáciu spolu s odborným nálezom.

## ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY/ZDROJ:

- 1) Zoznam dietetických potravín, MZ SR, 2011, [www.health.gov.sk/?zoznam-dietetickych-potravin](http://www.health.gov.sk/?zoznam-dietetickych-potravin)
- 2) Celiakia: <http://www.lf.upjs.sk/hygiena/celiakia.htm>
- 3) Čo je celiakia? <https://www.schaer.com/sk-sk/a/co-je-celiakia>
- 4) Ako ľahšie žiť s celiakiou, uverejnené so súhlasom firmy Dr. Schär <https://www.celiakia.sk/co-je-to-celiakia/co-je-celiakia>
- 5) Hudecová, D. Celiakia je zodpovedná za mnoho nevysvetliteľných zdravotných problémov. 2014, <https://zdravie.pravda.sk/zdrava-vyziva/clanok/310053-celiakia-je-zodpovedna-za-mnoho-nevysvetlitelnych-zdravotnych-problemov/>

## VYPRACOVALA:

PhDr. Milena Cifruľáková

hlavná sestra ProCare Svet zdravia v odbore pediatria