

## Lepok a celiakia

**Bezlepková diéta sa v žiadnom prípade nehodí pre zdravých ľudí, nie je to žiadne „moderné“ ani „cool“ stravovanie.**

**Celiakia** je vážne a život ohrozujúce ochorenie (autoimunitné ochorenie) a spôsobuje ju **neznášanlivosť lepku. Lepok (glutén)** je rastlinná bielkovina (proteín), je to hlavná bielkovinová zložka obilných zŕn pšenice, jačmeňa, raže a ovsu. Bielkovina lepok sa pri trávení rozkladá na kratšie bielkoviny (gliadíny sú v pšenici, sekalíny v raži, hordeíny v jačmeni, aveníny v ovse).

V prípadoch, keď sú ľudia **geneticky zat'ažení, netolerujú tieto krátke bielkoviny** (najmä gliadín), ktoré vznikajú štiepením lepku v tráviacom trakte.

Čo zapríčiňuje, že tieto bielkoviny u **geneticky disponovaných jedincov** vyvolávajú trvalú tvorbu protilátok, sa stále skúma, určite ich je ale viac. Organizmus si „myslí“, že črevo napadli nebezpečné vírusy, ktoré majú veľmi podobnú bielkovinovú štruktúru ako gliadín a preto začne produkovať protilátky, aby ich zneškodnil. Tak vzniká autoimunitný zápal (zápal poškodzuje vlastné štruktúry tela), ktorý črevo poškodzuje. Poškodením čreva je obmedzená alebo zaniká jeho schopnosť absorbovať zo stravy telu prospešné živiny, vitamíny a minerály.

Sprievodnými rizikovým faktormi pre vznik celiakie sú najmä časté infekcie čreva. V typickej forme sa celiakia prejavuje hnačkami, chudokrvnosťou, stratou hmotnosti a celkovou poruchou telesného i duševného vývoja. Pokiaľ nie je lepok z potravy **trvalo a úplne vylúčený**, dochádza k vyčerpaniu a deštrukcii imunitného systému, vzniku ďalších autoimunitných chorôb a komplikáciám, z ktorých mnohé sú chronické alebo život ohrozujúce. V súčasnej dobe sa choroba najmä u dospelých, ale aj u detí často nemusí prejavovať črevnými príznakmi, ale postihnutím iných orgánov, napr. kože, žliaz s vnútorným vylučovaním, pohybového aparátu a nervovej sústavy, pečene. **Jedinou a kauzálnou liečbou je v súčasnosti celoživotné dodržiavanie bezlepkovej diéty.**

Stanovenie protilátok z krvi proti konkrétnemu enzýmu, patrí medzi základné sérologické diagnostické vyšetrenia celiakie. **ALE!!! Začatie liečby bezlepkovou diétou len na podklade pozitívneho výsledku sérologického vyšetrenia je hrubou chybou.** Pozitívny nález protilátok v krvi indikuje gastroscopické alebo enteroscopické vyšetrenie (zavedenie „hadice“ cez ústa až do hornej časti tenkého čreva) s následným odberom mikroskopických

častí črevnej sliznice, ktoré sa histologicky vyšetria pod mikroskopom. Až toto mikroskopické vyšetrenie vzoriek sliznice tenkého čreva potvrdí či má človek celiakiu a ak ju má, tak v akom je ochorenie štádiu. Diagnózu celiakia má stanoviť **gastroenterológ**.

Liečba zahŕňa bezlepkovú diétu sprevádzanú náhradnou liečbou (substitúciou), ktorá má upraviť deficit vitamínov a minerálov. U pokročilých foriem a komplikácií celiakie sa používajú špeciálne režimy.

**Vylúčenie surovín, potravín a nápojov pripravených z pšenice, raže, jačmeňa a ovsu alebo s ich prímiesou musí byť úplné a musí byť dodržiavané celoživotne.** Odporúča sa konzumovať potraviny vyrábané len z primárne bezlepkových surovín. Primárne bezlepkových znamená, že nestačí technologicky zbaviť škrob získaný z obilnín lepku. Výrobcovia bezlepkových potravín sú zaviazaní dodržiavať maximálne množstvo lepku 20 mg na 1kg potraviny. Tieto normy mimo EU môžu v rôznych krajinách byť iné. Kanada má napríklad desaťnásobne prísnejšiu normu.

Bezlepková diéta obsahuje málo vlákniny, vitamínov B, D, železa, horčíka a zinku a je potrebné ju v týchto smeroch dopĺňať. **Bezlepková diéta sa v žiadnom prípade nehodí pre zdravých ľudí, nie je to žiadne „moderné“ ani „cool“ stravovanie.** Nie je to určite ani diéta na chudnutie či iné „lifestylové“ použitie.

Úspech bezlepkovej diéty predpokladá tímový prístup pacienta, lekára, rodiny, nutričného terapeuta. Pacienti s celiakiou môžu trpieť aj inými potravinovými alergiami a intoleranciami, čo ich situáciu ešte komplikuje. Aby to nebolo také jednoduché existuje aj tzv. neceliakálna gluténová (lepková) senzitivita.

Zdroje na ďalšie štúdium:

1. AO ECS - Association of European Coeliac Societies

<https://www.aoecs.org/sites/default/files/ckeditor/AO ECS%20Standard%20Sept%202016.pdf>

2. Štandardný diagnostický a terapeutický postup 46. Metodický list racionálnej farmakoterapie; Racionálna diagnostika a liečba celiakie

<http://www.sgssls.sk/content/sgs/ files/publikacie/metodicke-listy/racionalna-diagnostika-a-liecba-celiakie.pdf>