

# BEZLEPKOVÁ DIETA

pro pacienty s nesnášenlivostí lepku (celiakie)

## Jde to i bez lepku!



Společnost pro bezlepkovou dietu z.s.

[www.celiak.cz](http://www.celiak.cz)



# Bezlepkově s Globusem

*Zajímá vás bezlepková dieta?  
Víte, co znamená ji dodržovat?  
Pomůžeme vám!*



- Více než 320 druhů bezlepkových produktů v oddělení Zdravý svět
- Více než 120 druhů bezlepkových masných výrobků z vlastního řeznictví Globus
- Bezlepkové pokrmy v naší restauraci
- Bezlepková odpoledne
- Bezlepková poradna



---

**www.globus.cz**

*Život na bezlepkové dietě není snadný,  
ale se spolehlivými a aktuálními informacemi si brzy zvyknete  
a zjistíte, že to*

## **JDE I BEZ LEPKU.**

*Brožura je určena všem, kdo musí ze zdravotních důvodů dodržovat celoživotní bezlepkovou dietu, a jejich blízkým.*

*O bezlepkové dietě dnes již slyšel skoro každý, avšak pro ty z nás, pro které je bezlepková dieta jediným lékem, je obzvlášť důležité, abychom měli k dispozici aktuální a spolehlivé informace ohledně této problematiky. Až jednou móda bezlepkové diety pomine, jinou si ne zvolíme.*

*Brožura proto přináší přehled základních informací, které Vám život s bezlepkovou dietou usnadní.*

*Neklademe si za cíl poskytnout Vám odborné informace týkající se Vaší diagnózy a zastoupit tak roli lékaře, ale chceme Vám poradit, jak s bezlepkovou dietou plnohodnotně žít.*

*za Společnost pro bezlepkovou dietu  
Jitka Dlabalová a Ivana Lášková*

*4. aktualizované vydání brožury „Bezlepková dieta Jde to i bez lepku“  
vydané za finanční podpory Ministerstva zdravotnictví České republiky  
s odbornou gescí*

*MUDr. Ivy Hoffmanové, Ph.D.,*

*II. Interní klinika, 3. LF UK a FN Královské Vinohrady, Praha  
a Ing. Dany Gabrovské, Ph.D, Potravinářská komora ČR  
2019*



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ  
ČESKÉ REPUBLIKY

## CELIAKIE

Celiakie je celoživotní autoimunitní onemocnění způsobené nesnášenlivostí lepku (glutenu), tj. komplexní směsi bílkovin, obsažené v zrnech pšenice, ječmene a žita.

Působením lepku dochází k rozvoji autoimunitního zánětu sliznice tenkého střeva, který vede k destrukci slizničních klků a mikrokloků. Následkem toho se povrch tenkého střeva zmenšuje, a tím se snižuje jeho schopnost trávení a vstřebávání živin. V důsledku porušení vstřebávání živin může v organismu nemocného postupně dojít k nedostatku řady životně důležitých látek. Kromě toho je tenké střevo více propustné, a tím se dostávají do těla škodlivé látky. Typickými (klasickými) příznaky celiakie jsou průjem, nadýmání, křeče v břiše, pokles hmotnosti a také únava. Kromě toho se však celiakie může projevovat velmi pestrým spektrem příznaků, vyplývajících z poškození jiných orgánů, než je vlastní tenké střevo.

Tato nemoc se může projevit v kterémkoliv věku – **v dětství i v dospělosti**. U malých dětí se celiakie nejčastěji objevuje brzy poté, co jim byla první podána strava obsahující lepek, např. krupičná kaše, piškoty nebo polévky zahuštěné moukou. Ve většině případů začínou děti trpět průjmy (typické jsou objemné a nápadně zapáchající stolice). Přítomny mohou být bolesti břicha, které postupně nabývají na intenzitě. Děti ztrácejí chuť k jídlu, jsou často plačtivé a mrzuté. Ubývají na váze a málo rostou, celkově se dá říct, že neprosívají. Může se rovněž projevit chudokrevnost, způsobená nedostatkem železa.

U starších dětí a u dospělých se onemocnění může objevit až po výrazné zátěži (např. nemoc, u žen po těhotenství). Kromě klasických příznaků spojených s trávicím ústrojím se celiakie může projevit zácpou nebo sníženou chutí k jídlu. Pacient s celiakií však nemusí mít vůbec žádné střevní příznaky, ale může trpět mimostřevními projevy, jako jsou chudokrevnost, osteoporóza (řidnutí kostí), afty, porucha zubní skloviny, bolesti kloubů, únava, či duševními obtížemi – deprese a úzkosti. U dívek se celiakie může projevit pozdějším nástupem menstruace a její nepravidelností. U žen mohou být přítomny gynekologické problémy, častá je neplodnost a spontánní potraty.

Celiakie však nemusí mít žádné projevy. Pak hovoříme o asymptomatické (bezpříznakové) celiakii, kterou je možno diagnostikovat aktivním vyhledáváním této nemoci (screening). Pro velkou rozmanitost projevů onemocnění bývá někdy obtížné celiakii včas a správně diagnostikovat, a právě proto se jí říká **NEMOC CHAMELEON**.

Jedinou léčbou celiakie je přísné celoživotní dodržování bezlepkové diety. Pokud pacient dietu dodržuje, změny na sliznici vymizí a onemocnění se neprojevuje, v krvi pacienta vymizí protilátky charakteristické pro celiakii. To však neznamená, že se může vrátit k běžné stravě s obsahem lepku. Při nedodržování bezlepkové diety onemocnění propukne znovu. Zdravotní problémy se nemusí při porušování bezlepkové diety projevit hned, ale postupně se rozvíjí poškození sliznice tenkého střeva se všemi (výše popsány) neblahými zdravotními důsledky.

S celiakií se mohou sdružovat i další onemocnění – např. cukrovka 1. typu, poruchy štítné žlázy a další onemocnění autoimunitního původu.

U celiakie dochází k poruše kartáčového lemu na povrchu sliznice tenkého střeva, což může být v některých (méně častých) případech spojeno s nedostatkem laktázy, enzymu, který rozkládá mléčný cukr (laktózu). Z tohoto důvodu může u lidí s neléčenou celiakií v některých případech dojít k **laktóзовé intoleranci** tj. nesnášenlivosti mléka. V počátcích léčby tak může lékař jedincům, kterým mléko a mléčné výrobky způsobují potíže, doporučit jejich vynechání.

Po zhojení sliznice tenkého střeva vlivem bezlepkové diety laktózoová intolerance zpravidla vymizí a lidé mohou postupně zkoušet mléko zařadit zpět do jídelníčku. Je vhodné začít s kysanými mléčnými výrobky a sýry, které jsou lépe snášené.

## KLINICKÝ OBRAZ ONEMOCNĚNÍ A FORMY CELIAKIE

Klinický obraz celiakie je u dětí i dospělých velmi pestrý. Může se jednat o velmi výrazné příznaky u klasické formy celiakie, nebo to mohou být nespecifické, nevýrazné příznaky, jež mohou vést lékaře k jiné diagnóze či zcela uniknou jeho pozornosti.

### SYMPTOMATICKÁ FORMA CELIAKIE forma projevující se symptomy (příznaky)

Vyskytuje se asi u 30 % nemocných s touto chorobou. Vyznačuje se hlavně obtížemi v trávicím traktu. Může se jednat o chronický průjem, nevolnost, bolesti břicha, zvracení, plynatost, ale i o zácpu, ztrátu hmotnosti, poruchu výživy a nedostatek vitamínů a minerálních látek, u dětí pak zpomalení růstu a neprosívání. Vyskytují se i příznaky mimo trávicí trakt, mezi ně patří únava, záněty sliznic, řídnutí kostí, chudokrevnost, jsou přítomny i psychické poruchy, změny na kůži, kloubech či svalch. Může být přítomen i jen jeden příznak např. anémie, která nereaguje na léčbu železem či vitamínem B12. V neposlední řadě je příznakem dermatitis herpetiformis (Dühring). Jedná se o kožní zánětlivé projevy v podobě puchýřků (připomínají pásový opar), které se vyskytují na vnější straně loktů, kolen nebo ve vlasové části hlavy. Dermatitis herpetiformis je považována za „kožní formu celiakie“.

### ASYMPTOMATICKÁ FORMA CELIAKIE klinicky němá (bezpříznaková)

U tohoto typu jsou přítomné autoprotilátky, při vyšetření se prokážou typické změny na sliznici střeva, ale pacient nemá příznaky spojené s celiakií. Je subjektivně zdravý. Asymptomatická celiakie bývá často zachycena aktivním vyhledáváním (screening) této nemoci u příbuzných (sourozenců, dětí, rodičů) již diagnostikovaného celiaka.

## VZNIK ONEMOCNĚNÍ

K rozvoji celiakie je kromě genetického pozadí (na kterém se však vedle HLA genů podílí i řada dalších tzv. non-HLA genů) nutná konzumace lepku a přítomnost řady vyvolávajících vlivů tzv. faktorů zevního prostředí (jako jsou například infekce, stres).



# Služby Schär na první pohled

## [go.schaer.com/servis](https://go.schaer.com/servis)



### Bezlepkově v každodenním životě

tipy na nakupování a organizování kuchyně doma, Informační seznam o povoleném, rizikovém a striktně zakázaném jídle



### Bezlepkové recepty

Množství nápadů na vaření a pečení s různými plány jídelníčků



### Astromilly pro děti

Informace o celiakii a bezlepkové výživě vhodné pro děti



### Bezlepkově na cestách

Schär bezlepková App zdarma: světový vyhledávač restaurací, hotelů, barů a obchodů



### Bezlepkové produkty na první pohled

Přehled bezlepkových výrobků firmy Schär vyrobených z vysoce kvalitních surovin s nejvyššími požadavky na kvalitu a bezpečnost



### Dr. Schär Institute

Digitální platforma poskytuje zdravotnickým pracovníkům a odborníkům na výživu nejnovější studie, webové semináře, vědecké rozhovory, přenos vědomostí a podrobné informace o výživě v souvislosti s lepkem

[www.drschaer-institute.com](https://www.drschaer-institute.com)

## GENETIKA

Celiakie je onemocnění geneticky podmíněné. Hlavním genetickým rizikovým faktorem je přítomnost genů **HLA DQ2, resp. HLA DQ8**. Jde o geny kódující tzv. HLA antigeny II. třídy (HLA je zkratka pro Human Leukocyte Antigen, což jsou bílkovinné struktury na povrchu lidských bílých krvinek, které se podílejí na obranyschopnosti, na rozpoznávání těla cizorodých látek). Právě podtyp HLA DQ2 a HLA DQ8 je rizikový pro rozvoj celiakie.

V současné době je možné genetické riziko celiakie vyšetřit, avšak přítomnost uvedených rizikových genů neznamena automaticky diagnózu celiakie. Uvedené rizikové geny jsou totiž velmi často zastoupeny (cca ve 35-40 %) v evropské populaci a je odhadováno, že pouze 2-3 % nositelů těchto genů onemocní celiakií.

Genetické vyšetření tak může celiakii vyloučit, ne však potvrdit.



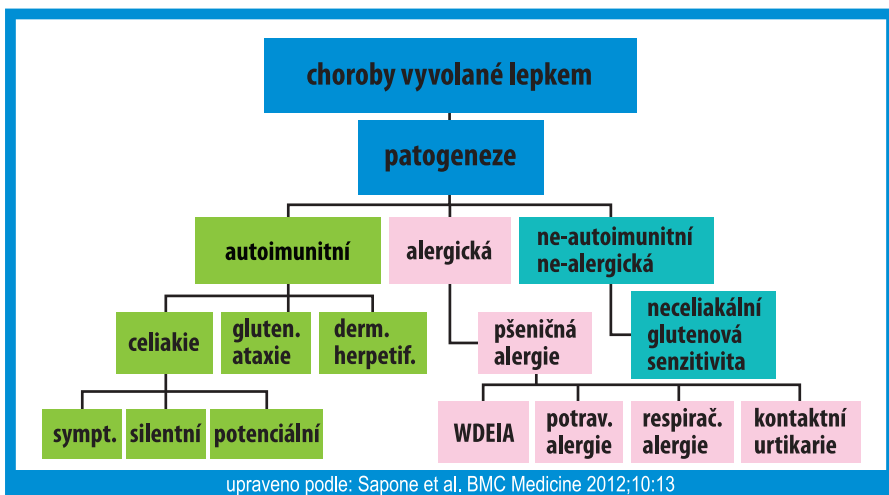
*Výskyt genů HLA DQ2/DQ8 v populaci a riziko celiakie.*

## ONEMOCNĚNÍ VYVOLANÁ LEPKEM

Strava obsahující lepek u disponovaných jedinců nemusí způsobovat pouze celiakii, ale i řadu dalších onemocnění. V současnosti ke spektru chorob vyvolaných lepkem vedle celiakie patří i alergie na pšenici a tzv. neceliakální glutenová senzitivita.

## DUHRINGOVA DERMATITIDA

Dermatitis herpetiformis Duhring (DH) je kožní projev autoimunitního poškození vyvolaného lepkem a je vzácnější než celiakie. Na různých částech těla vznikají svědivé puchýřky podobné těm, které se vyskytují u pásového oparu. Ty se objevují zejména na vnější straně loktů, na kolenou či ve vlasech. Na sliznici tenkého střeva bývají změny charakteristické pro celiakii, střevo nemusí být poškozené plošně, ale pouze ostrůvkovitě. Při podezření na DH nemocní podstupují kožní biopsii, kdy se odebírá malý vzorek kůže, ve kterém se prokazují změny charakteristické pro toto onemocnění. DH se může objevit, podobně jako celiakie, kdykoliv během života. Bezlepková dieta je základní terapií DH. Odezva organismu na dietu ovšem může být mnohem pomalejší než u celiakie. Někdy je nutné pro účinnější omezení tvorby puchýřků navíc nasadit léky (Disulone).



Pozn. WDEIA – námahou vyvolaná pšeničná anafylaxe

## ALERGIE NA PŠENICI

U některých lidí vzácněji dochází k nepříjemným reakcím po požití pšenice, aniž by bylo přítomno typické poškození sliznice tenkého střeva. V tomto případě se tedy nejedná o celiakii, ale o alergii. Alergická reakce bývá rychlá. Klinické projevy jsou nejčastěji vázány na trávicí ústrojí: nevolnost, křeče, nadýmání, průjem, ale mohou se objevit i kožní projevy (kopřivka) či dýchací projevy (dušnost, astmatický záchvat). K odstranění potíží je třeba vyloučit lepek ze stravy. Zda se jedná o alergii, nebo o celiakii, **musí vždy rozhodnout lékař**, a to ještě před nasazením diety.

## NECELIAKÁLNÍ GLUTENOVÁ SENZITIVITA

Existují jedinci, kteří na příjem lepků ve stravě reagují různorodými obtížemi (zažívacími i nezažívacími), a u kterých byla lékařsky vyloučena jak celiakie, tak alergie na lepek. Obtíže těchto pacientů odpovídají relativně nové diagnóze nazývané (ne zcela přesně) neceliakální glutenová senzitivita. Problém je, že pro tuto diagnózu dosud neexistuje žádný potvrzující test. Proto se těmto pacientům doporučuje vynechání lepků z potravy a sledování efektů tohoto opatření. Bezlepková dieta je v těchto případech doporučována na zkoušku na dobu několika málo týdnů, poté je vhodné zkusit do diety zařazovat malá množství stravy obsahující lepek a sledovat obtíže. Dosud není jisté, zda jde v případě neceliakální glutenové senzitivity o přechodnou či trvalejší záležitost.

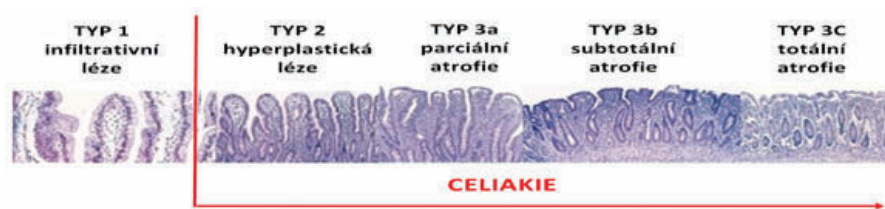
## DIAGNOSTIKA

Diagnostika celiakie je založena na vyšetření protilátek proti tkáňové transglutamináze a endomysiu v krvi, popřípadě protilátek proti deamidovaným gliadinovým peptidům. Tyto protilátky jsou vysoce specifické pro celiakii, jsou stanovovány ve třídě imunoglobulinů IgA nebo IgG. Při dodržování bezlepkové diety časem mizí. Pokud přetrvávají delší čas, je to známka nevědomého, nebo vědomého porušování diety

V případě pozitivního výsledku protilátek (s výjimkou jasně definovaných případů dětí, viz níže) se přistupuje k biopsii tenkého střeva, při níž je nemocnému odebrán malý vzorek sliznice tenkého střeva k mikroskopickému vyšetření. Biopsie se provádí v průběhu gastroscopického vyšetření. Pokud vzorek vykazuje typický obraz hyperplazie slizničních krypt, atrofie sliznice (tj. střevní klky jsou nízké až vymizelé) a jsou přítomné pro celiakii charakteristické zánětlivé změny, stanoví gastroenterolog diagnózu celiakie a indikuje jedinou možnou léčbu, **celoživotní bezlepkovou dietu**.

## STADIA POŠKOZENÍ SLIZNICE TENKÉHO STŘEVA

Marsh-Oberhuberova klasifikace



U dětí, které mají symptomy (příznaky) charakteristické pro celiakii a které mají současně hladiny protilátek proti tkáňové transglutamináze tak vysoké, že je překročena horní referenční mez více jak 10x, je možné na základě rozhodnutí lékaře (dětského gastroenterologa) upustit od biopsie.

Zmíněná vyšetření je nutné provádět ještě **před tím, než pacient začne dodržovat bezlepkovou dietu**. V opačném případě totiž může dojít k zamaskování diagnosticky velmi cenných nálezů.

Orientační testy z krve na přítomnost různých protilátek specifických pro celiakii si může udělat každý sám, a to díky testům, které jsou volně prodejné v lékárnách. Tímto testováním však nelze nahradit odborné lékařské vyšetření. Je však signálem pro provedení odborného vyšetření k definitivnímu určení konečné diagnózy.

## NEPOZNANÁ A NELÉČENÁ CELIAKIE ČI DH JE ZÁVAŽNÝM ONEMOCNĚNÍM.

## VÝSKYT CELIAKIE

Prevalence celiakie v Evropě je kolem 1% populace. V ČR by tak mohlo být na 100 000 celiaků. Podle statistiky ÚZIS bylo v ČR v roce 2018 21 483 pacientů, kteří navštívili lékaře s diagnózou celiakie. Z toho bylo 6 574 mužů a 14 909 žen. Z toho vyplývá, že je diagnostikováno přes 20 % pacientů. Častěji se celiakie vyskytuje u žen než u mužů, a to cca dvojnásobně. Z přehledu je patrné, že počet diagnostikovaných celiaků stoupá, ale určitě nejde o přesné počty diagnostikovaných pacientů - jen těch, kteří v daném roce navštívili lékaře.

### PŘEHLED POČTU CELIAKŮ V LETECH 2015 - 2018 PODLE VĚKU A POHLAVÍ Přehled zpracoval na naši žádost Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR

|        | 2015  |       | 2016  |       | 2017  |       | 2018  |       |
|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|        | M     | Ž     | M     | Ž     | M     | Ž     | M     | Ž     |
| 0-9    | 1613  | 2157  | 1574  | 2242  | 1529  | 2262  | 1567  | 2176  |
| 10-19  | 1497  | 2366  | 1584  | 2589  | 1730  | 2832  | 1777  | 2980  |
| 20-29  | 729   | 2304  | 711   | 2128  | 630   | 1995  | 645   | 1999  |
| 30-39  | 865   | 2558  | 819   | 2550  | 785   | 2497  | 781   | 2443  |
| 40-49  | 681   | 2128  | 662   | 2222  | 712   | 2344  | 783   | 2590  |
| 50-59  | 430   | 1217  | 399   | 1221  | 406   | 1154  | 442   | 1238  |
| 60-69  | 334   | 880   | 321   | 899   | 339   | 984   | 375   | 973   |
| 70-79  | 136   | 309   | 145   | 319   | 167   | 384   | 172   | 432   |
| 80-89  | 28    | 88    | 38    | 83    | 39    | 98    | 30    | 71    |
| 90+    | 2     | 7     | 2     | 3     | 0     | 6     | 2     | 7     |
| celkem | 6315  | 14014 | 6255  | 14256 | 6337  | 14556 | 6574  | 14909 |
|        | 20329 |       | 20511 |       | 20893 |       | 21483 |       |

## SCREENING CELIAKIE

Protože je celiakie nedostatečně diagnostikovaná, byl ve Věstníku Ministerstva zdravotnictví č.3/2011 vydán Metodický pokyn k cílenému screeningu celiakie. Jeho cílem je včasná diagnostika celiakie s následným zavedením bezlepkové diety, odhalení atypických forem, prevence komplikací a zlepšení kvality života celiaků.

Jelikož je pro rozvoj celiakie nutná genetická dispozice, mělo by docházet k vyhledávání celiaků zejména u příbuzných diagnostikovaných pacientů. Dále u lidí, u kterých se vyskytují asociované choroby, tj. takové, které se s celiakií mohou sdružovat, jako je cukrovka 1. typu, choroby štítné žlázy a další (jak je podrobně vyjmenováno ve zmíněném Metodickém pokynu).

Pokud je v rodině diagnostikovaný celiak, měli by být vyšetřeni rodiče, sourozenci a děti, a to i v případě že nemají žádné příznaky, příp. příznaky minimální.

## KONTROLY CELIAKŮ

Děti s celiakií mají být každoročně kontrolovány dětským gastroenterologem, tak jak to definuje doporučení České pediatrické společnosti. Rovněž u dospělých je pravidelné sledování celiaka žádoucí. Může je provádět praktický lékař, internista, endokrinolog či gastroenterolog. Většinou se doporučuje **v ročním, ev. dvouletém intervalu** klinická kontrola lékařem, spojená se zhodnocením celkového zdravotního stavu a s posouzením kvality dodržování bezpečkové diety. Klinická kontrola je posléze doplněna odběrem autoprotilátek, ev. jiných laboratorních ukazatelů, které jsou v kontextu zdravotního stavu nutné. Je jasné, že pokud jsou při kontrolním vyšetření zaznamenány jakékoliv obtíže, lékař pak zajistí podrobnější vyšetření (včetně ev. kontrolního gastrokopického vyšetření).

## CELIAKIE A POSILOVÁNÍ IMUNITY A OČKOVÁNÍ

Pacienti se často dotazují na možnost posilování imunity. V zásadě však žádné posilování imunity (nad rámec přísné bezpečkové diety) není nutné. Pokud však celiak kromě celiakie trpí nějakým lékařsky potvrzeným imunodeficitem, pak léčbu imunodeficitu řídí imunolog a i s ním je třeba konzultovat ev. užívání doplňků stravy, které deklarují vliv na imunitu.

Stran očkování je třeba rozlišit mezi aktivní celiakií a celiakií stabilizovanou bezpečkovou dietou. U aktivní celiakie (tj. pacient má příznaky, v krvi jsou přítomny celiakální autoprotilátky) je třeba řádné očkování odložit do doby stabilizace celiakie. Naproti tomu jedinec se stabilizovanou celiakií (tj. celiak, který dlouhodobě dodržuje bezpečkovou dietu, nemá žádné příznaky a nemá v krvi prokazatelné autoprotilátky) může být očkovan.

Stejně tak jedinec se stabilizovanou celiakií může (podobně jako jakýkoliv zdravý člověk) užívat doplňky stravy či vitamíny v rozumné míře a v doporučeném dávkování, avšak jen tehdy, pokud je u těchto doplňků stravy garantována bezpečkovost.



Tradičně skvělé  
bezpečkové  
pečení a vaření

WWW.LABETA.CZ



Český výrobce

## MÝTY O CELIAKII

O celiakii se traduje řada polopravd, které níže uvádíme na pravou míru.

✗ *Celiakie je dětská nemoc.*

✓ Celiakie může být diagnostikována kdykoliv, a to i v pozdním věku.

✗ *Z celiakie se vyroste.*

✓ Současná medicína celiakii neumí vyléčit. Při dodržování bezlepkové diety však všechny příznaky onemocnění vymizí, přičemž výsledky krevních testů i biopsie jsou stejné jako u zdravých jedinců. Bezlepkovou dietu je nutné dodržovat celoživotně.

✗ *Typickým příznakem celiakie je průjem, nikdy zácpa.*

✓ Přestože častějším příznakem neléčené celiakie je průjem, není zácpa nijak výjimečná. V případech zácpy se však bohužel na celiakii nemyslí, a proto je cesta k diagnóze složitější.

✗ *Při celiakii se hubne.*

✓ Hubnutí vyvolává podezření na celiakii. Pokud ale postižený trpí zácpou a nikoliv průjmem, nehubne a výjimečně může i přibývat na váze.

✗ *Po bezlepkové dietě se tloustne.*

✓ Po nasazení diety se zastavuje hubnutí a většina pacientů se během několika měsíců (až dvou let) vrátí na původní váhu.

Po uzdravení sliznice tenkého střeva mohou lidé přibývat na váze, protože jsou zvyklí na větší přísun potravy, při kterém dříve nepřibývali. Takové tloustnutí však není způsobeno bezlepkovou dietou, ale nepoměrem mezi příjmem a výdejem energie.

✗ *Negativní testy zcela vylučují celiakii.*

✓ Malé procento lidí má tzv. falešně negativní krevní testy. Přestože je tato skutečnost teoreticky známá, takový pacient je většinou mylně označen za zdravého.

✗ *Pokud mám při kontrolním vyšetření krev v pořádku, už nemusím držet dietu.*

✓ Kontrolní krevní vyšetření dokládá správné dodržování bezlepkové diety, nikoliv uzdravení se z celiakie. Bezlepkovou dietu je naopak nutné dodržovat dál.

✗ *Pozitivní genetické testy stačí k diagnostice celiakie.*

✓ Pozitivní genetické testy neznamenají automaticky celiakii. Negativní genetické testy celiakii vyloučí.

... BEZLEPKOVÉ NOVINKY ... BEZLEPKOVÉ NOVINKY... BEZLEPKOVÉ NOVINKY...

Kvalita a inovace, to je naše tradice...



**KOLÁČKY BEZ LEPKU 120 g**  
**PK 8204**

*Nově pro Vás:*

*křehké bezlepkové koláčky  
plněné jahodovou náplní  
s chia semínky*

*Koláčky jsou vhodné pro  
každou příležitost:*

*\*snídaně*

*\*svačina*

*\*ke kávě*

*\*na cesty*



**SMĚS NA PALAČINKY**  
**BEZ LEPKU 500 g**  
**PK 8673**

*Nově pro Vás:*

*Směs na bezlepkové  
palačinky, které lze  
připravit na sladký či  
slaný způsob.*

*Snadná příprava.*



**Přejeme Vám dobrou chuť!**  
**Vaše Jizerské pekárny**



[www.jipek.cz](http://www.jipek.cz)

## BEZLEPKOVÁ DIETA - JEDINÝ LÉK

Celiakie je onemocnění, na které současná medicína nemá lék, a tak jedinou terapií zůstává celoživotní vyloučení lepku z potravy. Po určité době, kdy pacient dodržuje bezlepkovou dietu, dochází k obnově klků a mikrokloků a k regeneraci tenkého střeva. Organismus na stravu bez lepku reaguje velmi příznivě a většinou poměrně rychle.

Bezlepková dieta je plnohodnotná, obsahuje dostatečné množství všech potřebných živin, minerálních látek, stopových prvků, vitaminů i vlákniny. Je-li dodržována trvale a bez výjimky, zabraňuje dalším projevům nemoci.

Pacienti s těžkou akutní formou celiakie by měli zpočátku vynechat mléko, tučná jídla, těžké a dráždivé potraviny. Zmíněné potraviny sice nemusí obsahovat lepek, ale pokud je sliznice tenkého střeva velmi poškozena, nedokáže organismus tyto potraviny zpracovat. Po zahojení sliznice tenkého střeva je opět možné jíst všechny potraviny, které lepek neobsahují.

## MAXIMÁLNÍ DENNÍ PŘÍJEM LEPKU

Bezlepková dieta musí být přísná. Různé osoby s nesnášenlivostí lepku mohou snášet různě malá množství lepku. Na základě studií je jako doporučený maximální denní příjem lepku uváděno 10 - 50 mg lepku. Za bezpečnou hodnotu se považuje 20 mg lepku za den. Uvedený maximální denní příjem lepku v žádném případě neznamená, že dietu můžete porušovat. Reakce celiaků na stopová množství konzumovaného lepku je však naprosto individuální, a i podlimitní množství může vyvolávat imunitní reakci spojenou s variabilní tíží zánětlivých změn ve sliznici tenkého střeva.

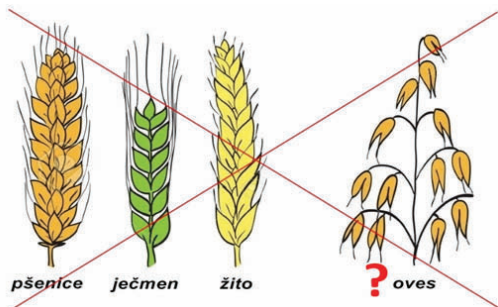
Pro názornost uvádíme 1 krajíc chleba obsahuje **5 GRAMŮ** lepku.

## ZAKÁZANÉ POTRAVINY

Při bezlepkové dietě je zakázáno konzumovat obiloviny, které obsahují lepek, tj. všechny odrůdy pšenice (včetně špaldy), khorasan (obchodní název kamut), žito, žitovec (triticale), ječmen, a veškeré potraviny, které jmenované obiloviny obsahují.

Jedná se o:

- výrobky z mouky - chléb, pečivo, strouhanka, cukrářské výrobky, těstoviny, knedlíky
- vločky, kroupy, krupky, lámanka, krupice
- rostlinné maso seitan (vysoký obsah lepku)



## VHODNÉ POTRAVINY

Při bezlepkové dietě je vhodné se zaměřit na potraviny, které jsou přirozeně bezlepkové. Lepek neobsahují **brambory, rýže, kukuřice, luštěniny, sója, pohanka, proso (jáhly), quinoa, amarant, teff, čirok**. Bezlepkové je samozřejmě **ovoce, zelenina, houby, bylinky, maso, vejce, cukr, med, káva, čaj, kakao, dále mléko a mléčné výrobky** (s výjimkou např. jogurtů s muesli).

Pro bezlepkovou dietu se kromě přirozeně bezlepkových potravin používají i **speciální potraviny**. Existuje pečivo, těstoviny nebo sušenky a zvláštní směsi, které lze používat jako náhradu mouky obsahující lepek.

## DEPROTEINOVANÝ PŠENIČNÝ ŠKROB

Ve výrobcích speciálně určených pro lidi s nesnášenlivostí lepku se můžete setkat s pšeničným škrobem. Tato informace může působit matoucím dojmem, protože se říká, že škrob z pšenice není vhodný při bezlepkové dietě. V tomto případě se ale jedná o tzv. deproteínovaný pšeničný škrob, ve kterém byl lepek (gliadin a glutelin) odstraněn. Obsah lepku v něm musí splňovat limit pro bezlepkovou potravinu (tj. méně než 20 mg/kg).

 **Bezlepek**

# BEZLEPKOVÝ E-SHOP PRO ČR A SR

čerstvé a trvanlivé pečivo  
vlastní bezlepkový sortiment  
od snídaně do snídaně  
na dálku, přitom na přímo  
kupujte v pohodlí domova  
odesíláme po + út + st

[www.pepinky.cz](http://www.pepinky.cz)



**JSME K SEŽRÁNÍ**

## OTAZNÍKY KOLEM OVSA

Většina osob, ne však všechny, trpících nesnášenlivostí lepku, může do své stravy zařadit oves, aniž by pocítily nepříznivé účinky na své zdraví. Někteří lidé na něj ale mohou být citliví. Zhruba 10 % celiaků může na konzumaci ovsa imunologicky reagovat. Velký problém představuje **kontaminace** ovsa pšenicí, žitem nebo ječmenem, ke které může dojít během sklizně, přepravy, skladování a zpracování.

Na základě rozhodnutí odborníků byla tato skutečnost zařazena do standardu Codex Alimentarius (CODEX STAN 118-1979) a následně do evropské legislativy. Oves musí splňovat limit pro obsah lepku jako bezlepkové potraviny, a to obsah lepku nesmí být vyšší než 20 mg/kg.

Přesto je otázka zařazení ovsa do jídelníčku celiaka předmětem řady kontroverzí a pokračujícího studia a zkoumání vědců. Většina doporučení se shoduje, že oves je možno do jídelníčku celiaka zařadit až tehdy, když je celiakie stabilizovaná bezlepkovou dietou – tj. pokud jsou negativní celiakální autoprotilátky a pokud celiak nemá žádné obtíže. Výrobky s ovsem ovšem rozšiřují spektrum potravin pro celiaky a benefitem těchto výrobků je obsah vlákniny, a to především rozpustné vlákniny a také obsah bílkovin. Výrobky z nekontaminovaného ovsa můžeme najít i v českých obchodech (např. müsli, sušenky nebo některé ovesné nápoje k náhradě mléka). Ani tento tzv. „čistý“ oves není doporučován při čerstvě diagnostikované celiakii. Pokud se jedinci stabilizovaní bezlepkovou dietou rozhodnou konzumovat takový oves, měli by o svém rozhodnutí informovat svého lékaře, který zajistí pravidelnou kontrolu celiakálních autoprotilátek.

## OZNAČOVÁNÍ SLOŽEK OBSAHUJÍCÍCH LEPEK VE SLOŽENÍ POTRAVIN

Lidé s nesnášenlivostí lepku nemohou být odkázáni pouze na speciálně vyrobené potraviny. Zařazování běžných potravin přispívá k větší rozmanitosti stravy. Při výběru vhodných potravin je potřeba bedlivě sledovat složení výrobku.

Od 13. prosince 2014 platí nařízení Evropského parlamentu a rady (EU) č. 1169/2011 ze dne 25. října 2011 o poskytování informací o potravinách spotřebitelům. To mimo jiné stanovuje povinnost poskytnout spotřebitelům informace o alergenních látkách a produktech, které byly použity při výrobě potraviny. Informační povinnost se vztahuje na **14 potravinových alergenů**, které jsou nejčastější příčinou alergických reakcí u spotřebitelů a jsou uvedeny v Příloze II. - Látky nebo produkty vyvolávající alergie nebo nesnášenlivost.

Jako **alergen číslo 1** jsou uvedeny **obiloviny obsahující lepek**, konkrétně pšenice (např. špald a khorasan), žito, ječmen, oves nebo jejich hybridní odrůdy a výrobky z nich, kromě:

- a) glukózových sirupů na bázi pšenice, včetně dextrózy<sup>(1)</sup>;
- b) maltodextrinů na bázi pšenice<sup>(1)</sup>;
- c) glukózových sirupů na bázi ječmene;
- d) obilovin použitých k výrobě alkoholických destilátů, včetně ethanolu zemědělského původu.

<sup>(1)</sup> A výrobky z nich, pokud zpracování, kterým prošly, nezvyšuje úroveň alergenicity, kterou úřad stanovil pro příslušný základní produkt.

U těchto produktů (a-d) bylo prokázáno, že v důsledku použité technologie výroby nebo zpracování výsledná potravina neobsahuje rezidua alergenních látek, původně obsažených v surovině.

Povinnost uvádět na obalu alergeny se vztahuje i na označování nebalených potravin a potravin zabalených bez přítomnosti spotřebitele pro účely bezprostředního prodeje. Informace o alergenních složkách musí být v těchto případech uvedeny v blízkosti místa nabídky nebalené potraviny, nebo na obalu potraviny zabalené bez přítomnosti spotřebitele. Pro snadnější přehled **musí být alergeny zvýrazněny** – barvou, velikostí či typem písma...

Rovněž v restauracích, jídelnách, rychlém občerstvení a ostatních zařízeních společného stravování musí být spotřebiteli zpřístupněny informace o alergenních složkách použitých při přípravě pokrmů, např. uvedením výčtu alergenů v nabídce pokrmů nebo na vyžádání spotřebitele u obsluhy, případně jiným vhodným způsobem. Povinnost se vztahuje i na nápoje.

### Informace o alergenních látkách se na obale potraviny uvádí:

- **ve složení**, přičemž název alergenní složky nebo produktu musí být zvýrazněn tak, aby byl jasně odlišen od ostatních složek (např. typem či stylem písma, nebo barvou pozadí)

- jako **výčet** alergenních složek **za slovem „obsahuje“**, není-li na obale výrobku uveden seznam složek

Pokud název potraviny jasně odkazuje na danou alergenní složku, není již další označení alergenů povinné (např. mléčná rýže, žitný chléb).

## PROVÁDĚCÍ NAŘÍZENÍ KOMISE (EU) Č. 828/2014 - INFORMACE O NEPŘÍTOMNOSTI ČI SNÍŽENÉM OBSAHU LEPKU

**Nařízení EK č. 828/2014 upravuje poskytování informací o nepřítomnosti či sníženém obsahu lepku v potravinách spotřebitelům.** Nařízení platí od 20. července 2016 a díky němu přechází požadavky na označování bezpečkových potravin pod obecné potravinové právo.

Nařízení stanovuje jednotná evropská pravidla pro označování potravin z hlediska obsahu lepku. Umožňuje použít označení „bez lepku“ i na potravinách určených k běžné spotřebě, což přispívá k větší rozmanitosti stravy při bezpečkové dietě. Různé osoby trpící nesnášenlivostí mohou tolerovat různě malá množství lepku a cílem nařízení je této skutečnosti přizpůsobit nabídku potravin na trhu, tj. aby si spotřebitel mohl vybrat potravinu odpovídající jeho potřebě a míře jeho citlivosti na lepek.

### Povolená tvrzení o nepřítomnosti či sníženém obsahu lepku v potravinách:

Tvrzení **„bez lepku“** lze použít pouze tehdy, neobsahuje-li potravina ve stavu, v němž je prodávána konečnému spotřebiteli, více než **20 mg/kg lepku**.

Tvrzení „velmi nízký obsah lepku“ lze použít pouze tehdy, pokud u potravin, jež sestávají z jedné nebo více složek vyrobených z pšenice, žita, ječmene, ovsa, nebo jejich kříženců, které byly speciálně zpracovány tak, aby v nich byl snížen obsah lepku, nebo tyto složky obsahují,

činí obsah lepku v potravině ve stavu, v němž je prodávána konečnému spotřebiteli, nejvýše **100 mg/kg**. Tato kategorie je využívána velmi málo.

**Oves** obsažený v potravinách označovaných jako „bez lepku“ nebo „s velmi nízkým obsahem lepku“ musí být speciálně vyroben, připraven a/nebo zpracován tak, aby bylo zamezeno kontaminaci pšenicí, žitem, ječmenem nebo jejich kříženci, přičemž obsah lepku v ovsu nesmí být vyšší než **20 mg/kg**.

## PREVENTIVNÍ OZNAČENÍ ALERGENNÍCH SLOŽEK - LEPKU

Často diskutovanou otázkou je označení „**MŮŽE OBSAHOVAT STOPY LEPKU**“. Jedná se o tzv. preventivní značení, což je dobrovolná informace, kterou provozovatel potravinářského podniku poskytuje v rámci svého odpovědného přístupu. Cílem preventivního značení je upozornit spotřebitele na riziko nezáměrné kontaminace potravin alergenní složkou, a umožnit tak osobám s alergií nebo nesnášenlivostí informovaný výběr potravin a předcházení nežádoucím reakcím na potravinu. Preventivní značení se používá pouze v případě, kdy **alergenní složka nebyla vědomě použita** při výrobě potravin a potravina přesto může obsahovat malá množství alergenní složky, která zůstanou ve výrobku po realizaci všech preventivních opatření s cílem zabránit kontaminaci alergenní složkou.

Nejčastější příčinou nezáměrné kontaminace potravin alergenní složkou je použití surovin kontaminovaných alergenní složkou, nebo tzv. křížová kontaminace při výrobě. **Riziko nezáměrné kontaminace** nelze v některých případech s ohledem na objektivní technologická omezení nebo technologické podmínky zcela vyloučit, i když provozovatel přijme vhodná preventivní opatření.

Deklarace preventivního značení provozovatele potravinářského podniku nezbavuje veškeré odpovědnosti za bezpečnost potravin ve vztahu k obsahu alergenní složky, či odpovědnosti za dodržování správné výrobní a hygienické praxe. Uvedení preventivního značení neznamená, že potravina může obsahovat alergenní složku v jakémkoliv množství. Pokud vycházíme ze situace, kdy alergen nebyl do potravin přidán jako složka, ale na obale výrobku je uvedeno upozornění pro spotřebitele „**Může obsahovat stopy...**“, pak by měl být takový alergen pod hodnotou citlivosti akreditované laboratorní metody (na potravinu bude pohlíženo, jako že alergen neobsahuje). Tolerance v žádném právním předpise stanoveny nejsou. Pokud je obsah alergenu v potravine na hranici meze stanovitelnosti akreditované laboratorní metody, anebo nepatrně vyšší (např. SZPI pro účely kontroly považuje za „nepatrně vyšší“ hodnoty max. 10 x vyšší), lze hovořit o stopovém množství a označení by mohlo být považováno za vyhovující.

Ministerstvo zemědělství, Státní zemědělská a potravinářská inspekce a Státní veterinární správa vydaly **Národní doporučení pro uvádění informací o možném a nezáměrném výskytu látek nebo produktů vyvolávajících alergie nebo nesnášenlivost v potravinách**:

- Pokud potravina obsahuje množství alergenu z důvodu nezáměrné kontaminace do hodnoty, která je považována za nulovou (**pro lepek 20 mg/kg potravin**) není nutné na potravině uvádět informaci o výskytu „stopového množství alergenu“.

- Stanovuje maximální hodnoty množství alergenu v potravine určené konečnému spotřebiteli, které je možné považovat za „stopové množství“ (**pro lepek 50 mg/kg potravin**).

- Pokud potravina **obsahuje stopové množství alergenu** z důvodu nezáměrné kontaminace a **není-li potravina označena informací** např. slovy "Může obsahovat stopy..." nebo "Může obsahovat..." **je považována za škodlivou pro zdraví.**

- Pokud potravina určená pro konečného spotřebitele obsahuje **stopová množství alergenu** z důvodu nezáměrné kontaminace a je označena např. slovy "Může obsahovat stopy..." nebo "Může obsahovat..." , je potravina označena v souladu s **čl. 7 odst. 1 písm. a) a v souladu s čl. 7 odst. 2 nařízení (EU) č. 1169/2011**, jelikož spotřebitel je o výskytu stopového množství alergenu informován, a není **tak podle čl. 14 odst. 2 písm. a) nařízení (ES) č. 178/2002 považována za škodlivou pro zdraví.**

- Pokud bude v potravině označené "Může obsahovat stopy..." nebo "Může obsahovat..." množství alergenu přesahující stopové množství, **nelze již hovořit o nezáměrné kontaminaci** a spotřebitel je tak poskytnuta závadějící informace - **tedy v rozporu s čl. 7 odst. 1 písm. a) nařízení (EU) č. 1169/2011.**

Kromě pozitivního přínosu pro spotřebitele může mít preventivní značení i negativní dopad na rozmanitost stravy osob trpících alergií nebo intolerancí. Průzkum zaměřený na používání preventivního značení provedený irskou agenturou (Food Safety Authority of Ireland - 2010) ukázal, že 94 % testovaných potravin nesoucích preventivní značení neobsahovalo detekovatelné množství alergenů.

Preventivní značení by tedy mělo být provozovateli potravinářských podniků používáno pouze při splnění níže uvedených podmínek:

- použití preventivního označení musí být odůvodněné (např. na základě analýzy rizika, screeningu výrobního zařízení nebo výstupní kontroly)
- provozovatel musí přijmout vhodná preventivní opatření k zamezení kontaminace alergenní složkou.

Obdobný průzkum jako v Irsku byl proveden v České republice. **Výzkumný ústav potravinářský Praha (VÚPP)** ve spolupráci s námi, Společností pro bezlepkovou dietu, otestoval 29 výrobků označených slovy „**může obsahovat stopy lepku**“. U 80 % potravin nebylo naměřeno detekovatelné množství lepku, 10 % potravin by spadalo do kategorie bez lepku (do 20mg/kg). Zbývajících 10 % (4 vzorky) by patřilo do kategorie s velmi nízkým obsahem lepku (do 100mg/kg), přičemž při následném kontrolním testu 3 vzorky z těchto 4 byly pod hranicí 20 mg/kg.

Dále byste se mohli setkat s označením „**vyrobeno v závodě, kde je zpracováván lepek event. pšenice**“. Tato věta není z hlediska požadavku deklarace alergenu dostačující.

## Pro lepší porozumění uvádíme příklad:

Pokud používáte koření se stopami lepku, které by skutečně obsahovalo stopové množství lepku (tj. max. 10 násobek detekce, což odpovídá 50 mg lepku/kg) a přepočtete toto množství na hmotnost spotřebovaného koření, zjistíte, že se jedná o marginální množství.

## PIVO V BEZLEPKOVÉ DIETĚ

V souvislosti s pivem je na tom pacient s celiakií dnes mnohem lépe než pacient s celiakií diagnostikovaný před deseti, dvaceti lety. V dnešní době si celiak může vybrat z několika druhů bezlepkových piv, což je úspěch v pivovarské technologii.

Bezlepkové pivo musí samozřejmě plnit legislativní limit pro potraviny označené „bez lepku“, a to obsah lepku do 20 mg/l. Pro stanovení obsahu lepku v pivu a dalších hydrolyzovaných nebo fermentovaných potravinách (škrob, škrobové sirupy, sójové omáčky, sladové extrakty apod.) byla vyvinuta kompetitivní ELISA metoda, která je schopna stanovit obsah peptidových fragmentů **pšeničného gliadinu, ječného hordeinu a žitného sekalinu** přítomných v těchto potravinách. Všechna piva označená „bez lepku“ jsou touto metodou analyzována a kontrolována státním kontrolním orgánem (SZPI).

**Ferdinand**  
18 97  
SKUTEČNÉ PIVO

**SKUTEČNĚ  
BEZLEPKOVÝ**

CZ-105-002

**GLUTEN FREE**

**Ferdinand 0**  
BEZLEPKOVÉ PIVO  
nealkoholické světlé

**Ferdinand 12**  
BEZLEPKOVÉ PIVO  
Lezak světlý Premium  
GLUTEN FREE

**TRUANOVO SLAD** **ŽATECKÝ CHMEL** **CK TANK** **TECHNOLOGIE HGB**

[www.pivovarferdinand.cz](http://www.pivovarferdinand.cz)

## OBILNÉ DESTILÁTY

Pacienti s celiakií mohou konzumovat obilné destiláty. Vyplývá to z legislativního rozhodnutí Evropské unie z Nařízení Evropského parlamentu a rady (EU) 1169/2011 o poskytování informací spotřebitelům o potravinách. V příloze II Nařízení jsou uvedeny Látky nebo produkty vyvolávající alergie nebo nesnášenlivost, přičemž v bodě 1 d) jsou z povinnosti označování jako alergenní složky vyňaty obiloviny použité k výrobě alkoholických destilátů, včetně ethanolu zemědělského původu.

Evropský úřad pro bezpečnost potravin (EFSA) vypracoval stanovisko (Opinion), kde shrnuje současné vědecké znalosti v oblasti technologie výroby obilných destilátů a dochází k závěru, že při řádně vedené destilaci nedochází k přenosu bílkovin a peptidů do destilátu v množství větším než 1 mg/l pro celkové bílkoviny a 0,4 mg/l pro lepek. Odborníci došli k závěru, že je nepravděpodobné, aby destiláty vyrobené z obilovin, vyvolaly u citlivých jedinců závažnou alergickou reakci.

## LOGO PŘEŠKRTNUTÉHO KLASU

Symbol přeškrtnutého klasu je registrovaná ochranná známka Anglických celiaků a AOECs (Asociace evropských společenství celiaků). Podmínky pro používání tohoto symbolu stanovuje tzv. **Evropský licenční systém**. Standard AOECs upřesňuje technické požadavky na potravinářské produkty, které mohou být označeny logem přeškrtnutého klasu, určují limity obsahu lepku, analytické metody měření obsahu lepku a četnost testování. Na užití loga musí být uzavřeny licenční smlouvy a jeho používání je zpoplatněno.

**Symbolem nesmí být označeny produkty přirozeně bezlepkové a nezpracované jako obilná zrna, rýže a kukuřice, maso, ryby, vejce, mléko a mléčné výrobky, kojenecká výživa, zelenina a luštěniny, ořechy, semena, ovoce, nápoje, sladidla, tuky, ocet a koření a aromatické byliny.**

Licencované produkty musí být opatřeny registračním číslem. Tímto logem mohou být označeny pouze výrobky, ve kterých je obsah lepku do 20 mg/1 kg. Speciálně jsou označeny výrobky obsahující oves, které zároveň splňující podmínku obsahu lepku do 20 mg/1 kg. Díky tomu má spotřebitel přehled, jaký výrobek konzumuje. Přehled výrobců z celé Evropy, kteří uzavřeli licenční smlouvu na používání symbolu přeškrtnutého klasu, a jejich výrobků je uveden v registru spravovaném AOECs.

Licencovat výrobky logem přeškrtnutého klasu je možné i v České republice. Příslušnou smlouvu umožňující licencování podepsaly v roce 2014 dvě české pacientské organizace, a to Společnost pro bezlepkovou dietu a Sdružení celiaků ČR. Oba spolky jsou členy AOECs.

Příklady ochranné známky:



GB-123-123



OATS  
GB-123-123

označení země výrobce - kód výrobce - kód označení výrobku

## ČÍM SE ŘÍDIT PŘI VÝBĚRU POTRAVIN

### POVINNÉ OZNAČENÍ:

Lepek jako alergen musí být ve složení vždy uveden. Pšenice, ječmen, žito a složky z nich vyrobené musí být až na uvedené výjimky zvýrazněny ve složení potraviny (Nařízení evropského parlamentu a rady (EU) č. 1169/2011)

### DOBROVOLNÉ OZNAČENÍ:

Tvrzení **bez lepu** - do **20mg lepu/kg potraviny** - prováděcí nařízení rady (EU č. 828/2014)

Tvrzení velmi nízký obsah lepu do 100 mg lepu/kg potraviny (EU č. 828/2014)

Stopové množství lepu - **do 50 mg lepu/kg potraviny** (Národní doporučení MZem ČR)

**Logo přeškrtnutého klasu**

## KONTROLA BEZPEKOVÝCH VÝROBKŮ

Podrobný výklad k označování potravin najdete na stránkách **Státní zemědělské a potravinářské inspekce** (SPZI, [www.szpi.gov.cz](http://www.szpi.gov.cz)). SPZI kontroluje dodržování vyhlášek a v případě pochybností se se svými podněty může každý obrátit na jejich jednotlivé inspektoráty. Inspektoráty mohou konkrétní podezření prošetřit a sjednat nápravu přímo u výrobce, dovozce, nebo prodejce. Přehled kontrol a jejich výsledky najdete na stránkách „Potraviny na pranýři“.

Další významnou pomocí pro celiaky je práce **Výzkumného ústavu potravinářského Praha, v.v.i.**, který provádí testování potravin, zda vyhovují normě pro bezpečnou dietu. Přehled testovaných výrobků je uveden na internetových stránkách [www.potravinybezlepu.cz](http://www.potravinybezlepu.cz). Díky jejich práci víme, že celiaci mohou do svého jídelníčku zařadit řadu výrobků z běžného sortimentu a v běžných cenových relacích.

- *křehké plátky*
- *cereální tyčky*
- *bisquity*
- *mouky*
- *strouhanky*
- *luštěninové směsi*



**více najdete na:**  
[www.extrudo.cz](http://www.extrudo.cz)  
[www.extrudoshop.cz](http://www.extrudoshop.cz)



nominal 

Česká firma z Vysočiny s více než 25 lety tradice.

Pečeme,  
a Vaříme  
Bezlepkově  
s Nominalem



[www.nominal.cz](http://www.nominal.cz)

Více info a recepty najdete na [www.nominal.cz](http://www.nominal.cz)  
nebo na našem Facebooku.



BEZ LEPKU  
BEZ GLUTÉNU



## BEZLEPKOVÁ KUCHYNĚ

Příprava bezlepkových pokrmů se v podstatě **neliší od běžné kuchyně**, můžete i nadále používat stejné recepty a postupy. Je však nutné vyloučit veškeré zdroje lepku, kontrolovat všechny používané suroviny. Je důležité dbát na to, aby bezlepkové pokrmy nebyly kontaminovány lepkem, drobky z běžného pečiva obsahujícího lepek, přenosem přes používané nádoby a náčiní. Připravit v jedné kuchyni stravu s lepkem a bez lepku jde, ale je potřeba dávat si velký pozor, aby se lepek nedostal do jídel bez lepku. Z tohoto důvodu je **NUTNÉ** časově či prostorově oddělit přípravu. Doporučujeme nejdříve připravit jídlo bez lepku, a pak běžnou stravu, dávat si pozor, abychom nepoužili olej, ve kterém se smažilo jídlo s lepkem, či vodu, ve které se vařily běžné těstoviny či knedlíky.

Pozor dávejte na záměnu potravin, je dobré ukládat suroviny zvlášť bez lepku od těch běžných s lepkem, a to jak při skladování, zpracování, tak i servírování.

Je třeba důkladně dbát na čistotu, aby nedošlo k zanesení lepku do čistě bezlepkových pokrmů např. vafečkou, oděvem, důkladně si musíme umývat ruce apod. Pozor na spotřebiče, které se používají pro běžnou i bezlepkovou kuchyni - např. mixéry, topinkovače (ty je lepší si vyhradit zvlášť pro bezlepkovou dietu a pro běžnou stravu s lepkem). Je lepší používat silikonová prkénka než dřevěná, která se hůř myjí a případně si i vyhradit zvlášť vafečky a další pomůcky.

**Výjimku** oproti běžné kuchyni tvoří **přílohy a různé druhy pečiva**, které kvůli odlišným vlastnostem bezlepkové mouky vyžadují jiné způsoby přípravy. Jako náhražku za pšeničnou mouku lze používat různé směsi, které jsou pro tento účel speciálně vyrobeny a svými vlastnostmi se nejvíce podobají běžné mouce. K přípravě příloh nebo pečiva je dobré opatřit si osvědčené recepty. Pro pečení se dobře hodí silikonové formy, případně pomáhá používání pečicího papíru.

Užitečným pomocníkem je **domácí pekárna**. Na trhu existují i takové, které mají speciální program na bezlepkový chléb. Bezlepkové těsto podruhé nevykyne, a proto se pro něj nehodí běžný pečicí program, kdy po vykynutí probíhá druhé míchání a následně další kynutí.

Pro bezlepkovou dietu byla vydána řada **kuchařek**, které lze koupit v knihkupectví nebo v prodejnách se zdravou výživou.

*TIP: Sekce „recepty“ je i na našich webových stránkách [www.celiak.cz](http://www.celiak.cz).*

## KDE NAKOUPIT

Sortiment bezlepkových výrobků se v posledních letech značně rozšířil. Na trhu jsou výrobky našich výrobců i řada výrobků z dovozu. Stejně tak se i rozšířila jejich dostupnost.

Koupit se dá kromě surovin i hotové pečivo, cukrářské výrobky, ale i knedlíky a hotová jídla. V poslední době se značně rozšířila i nabídka čerstvého pečiva.

Speciální potraviny určené pro bezlepkovou dietu lze zakoupit:

- v prodejnách se zdravou výživou nebo ve specializovaných prodejnách
- ve většině řetězců supermarketů, např. Globus, Albert, Tesco, Billa, Kaufland, kde jsou často umístěny v odděleních zdravé výživy.
- v lékárnách zásobovaných firmou Phoenix, lze je zakoupit většinou po objednání

- v řetězci drogerií dm
- v internetových obchodech

*TIP: Přehled e-shopů najdete na našich stránkách [www.celiak.cz](http://www.celiak.cz) - sekce nakupování.*

## STRAVOVÁNÍ MIMO DOMOV

Lidé na bezlepkové dietě mají právo žít běžným životem a k tomu patří i možnost stravování mimo domov. Ačkoliv se dostupnost a šíře sortimentu bezlepkových výrobků zlepšila a celkově se zlepšilo i povědomí o bezlepkové dietě, stravování mimo domov může být i nadále problémem.

Nařízení EU 1169/2011 o označování alergenů ukládá povinnost vyznačit obiloviny obsahující lepek (příloha Nařízení: **lepek je označen č.1**). Zároveň musí být uveden i druh obiloviny, ze které alergen pochází. I tak je ale lepší se v restauracích domluvit a nespolehat se jenom na to, kde je u jídel uveden lepek nebo č.1. Stejně pravidlo platí u rychlého občerstvení.

Stravování mimo domov musí řešit rodiče malých dětí v mateřských školkách a školních stravovacích zařízeních. Od 1. února 2015 platí **novela vyhlášky o školním stravování** č. 107/2008 Sb., která by měla situaci zlepšit. Podle této novely strážníkům, jejichž zdravotní stav posoudil registrující poskytovatel zdravotních služeb v oboru praktické lékařství pro děti a dorost tak, že jejich stravování vyžaduje omezení podle dietního režimu, **může** provozovatel stravovacích služeb poskytovat školní stravování v dietním režimu, a to za podmínek stanovených v případě zařízení školního stravování jeho vnitřním řádem a v případě jiné osoby poskytující stravovací služby jejím vnitřním předpisem.

Výběr potravin, receptura, jídelní lístek a způsob přípravy jídel vydávaných v rámci dietního školního stravování musí být určeny nutričním terapeutem. Přestože právní předpisy dietní stravování umožňují, nejedná se o povinnost, a tak se stává, že školní jídelna dětem nevyhoví. V takovém případě doporučujeme kontaktovat zřizovatele školního stravovacího zařízení/školy.



### Bezlepková pekárna Liška s.r.o.

Rabí 58, 342 01 Sušice

<http://www.liskuvchleb.cz>

E-mail: [obchod@liskuvchleb.cz](mailto:obchod@liskuvchleb.cz)

Jednatel: Jiří Liška, tel. 728 98 98 02



Zjistěte více!

<https://www.facebook.com/BezlepkovaPekarnaLiska>

Vyrábíme již mnoho let chutné bezlepkové pečivo, používáme svůj vlastní kvas a poctivé kvalitní suroviny. Co nabízíme? Různé druhy chleba, bandurů, rohlíků, dalaamánek, vek, závinů, pirohů, sušenek, muffinů, koláčků, ale i bábovku a pouťové koláče. Sezónně také beránky a velikonoční/vánoční cukroví. **Dobrou chuť!**

## SOCIÁLNÍ ASPEKTY CELIAKIE

Potraviny vyrobené speciálně pro bezlepkovou dietu bývají velmi drahé. Bezlepková dieta tak výrazně zasahuje do rodinného rozpočtu, a to hlavně v situacích, kdy se v rodině vyskytne více pacientů na bezlepkové dietě. Finanční náročnost diety částečně kompenzuje stát v rámci **státní sociální podpory**, která je vázána na výši příjmu domácnosti.

Podle zákona č. 111/2006 Sb. o pomoci v hmotné nouzi, který byl upraven vyhláškou MPSV č. 389/2011, je možné přiznat **Příspěvek na živobytí**. Při posuzování sociální potřebnosti při bezlepkové dietě se přihlíží k § 29 zvýšení částky na živobytí osoby z důvodu dietního stravování a částka na živobytí u celiaka se zvyšuje o 2 800,- Kč/měsíčně.

Pro přiznání příspěvku je nutné, aby příjem osoby a společně posuzovaných osob nedosahoval po odečtení přiměřených nákladů na bydlení částky na živobytí. Přiznán je tedy rozdíl mezi takto vypočtenými částkami, nikoliv částka 2 800,- Kč. Při žádosti se dokládá potvrzení o celiakii od odborného lékaře (internista, gastroenterolog) a dávku vyřizuje Úřad práce, kontaktní pracoviště SSP.

Dále je možné požádat podle zákona o sociálních službách č. 108/2006 Sb. a vyhlášky MPSV č. 505/2006 Sb. o **Příspěvek na péči** (vyřizuje Úřad práce, kontaktní pracoviště SSP). O příspěvek na péči je možné žádat na děti od 1 roku do 18 let věku. Při posuzování se hodnotí schopnost zvládání základních životních potřeb. Při hodnocení potřeby mimořádné péče se porovnává rozsah, intenzita a náročnost péče, kterou je třeba věnovat posuzovanému dítěti se zdravotním postižením, s péčí, kterou je třeba věnovat zdravému dítěti téhož věku. Mimořádnou péčí se rozumí péče, která svým rozsahem, intenzitou nebo náročností podstatně přesahuje péči poskytovanou dětem téhož věku.

U dětí s celiakií by měly být zohledňovány body: d) stravování, h) péče o zdraví, i) osobní aktivity – to bývá sporný bod v posuzování, ale doporučujeme trvat si v posudku na jeho uznání. Zvláště mladší děti si nejsou schopny samostatně naplánovat a uspořádat svoje osobní aktivity, což je vyčleňuje z kolektivu. Kritéria při posuzování nejsou bohužel nastavena tak, aby vyhovovala potřebám dětí s dietami. V poslední době bývá problém i s posuzováním bodu stravování a péče o zdraví. Posudkoví lékaři uznávají jen jeden z těchto bodů. Pro přiznání příspěvku na péči musí děti dosáhnout potřebné 3 body. Pokud je jim příspěvek přiznán, bývá to obvykle I. stupeň, ve kterém je výše příspěvku 3 300 Kč, pokud nemají ještě jiné postižení.

Pokud je přiznán příspěvek na péči a rodina je současně v hmotné nouzi, tj. rozhodný příjem v rodině je nižší než dvojnásobek životního minima, je možné požádat podle § 11 odstavce 3, písm. d) zákona o životním a existenčním minimu o zvýšení příspěvku na péči o 2 000 Kč měsíčně, je-li pečováno o nezaopatřené dítě do 18 let. V současné době lze současně pobírat příspěvek na péči i rodičovský příspěvek bez omezení jednotlivých dávek.

Ze zdravotního pojištění není poskytována žádná úhrada na léky, přestože je bezlepková dieta jediným lékem na celiakii. Některé zdravotní pojišťovny poskytují příspěvek na dietu v rámci tzv. preventivních programů, jejichž podmínky a výše příspěvku se každoročně mění. Většinou se jedná o pomoc dětem a nezaopatřeným studentům do 26 let. Aktuální informace najdete na [www.celiak.cz](http://www.celiak.cz) a na stránkách jednotlivých zdravotních pojišťoven.

## JAK SE VYROVNAT S DIETOU

Ačkoliv začátky s bezlepkovou dietou nebývají snadné, věřte, že to **JDE I BEZ LEPKU**. S onemocněním i dietou se důkladně seznámte a načerpejte co nejvíce informací z kvalitních zdrojů. I po zaběhnutí se v bezlepkovém světě sledujte nové poznatky o onemocnění, výrobcích a nejruznějších novinkách.

Své onemocnění se snažte přijmout a smiřte se s tím, že na bezlepkové dietě strávíte celý svůj život, který právě díky bezlepkové dietě může být zdravý a plnohodnotný.

V případě dětí je důležité věnovat pozornost tomu, aby se necítily vyřazené z kolektivu a neměly pocit, že jsou pro rodinu zátěží. Je potřeba jim dobře vysvětlit, proč se musí stravovat jinak než ostatní děti. V tom jim může pomoci např. dětský tábor pro celiaky, kde se setkají s jinými dětmi na bezlepkové dietě a pochopí, že v tom nejsou samy.

# Proteinové těstoviny hrášek & kukuřice

**SamMills®**  
THE CORN MASTER

od společnosti **baltaxia**

## LITERATURA

Mezi publikacemi najdete jak odborné knihy zaměřené na onemocnění způsobená lepkiem, tak i kuchařky usnadňující život s bezlepkovou dietou.

MUDr. Iva Hoffmanová, Ph.D.: Celiakie

Alessio Fasano: Jak žít zdravě bez lepku

MUDr. Nahed Ali: Kniha pro celiaky

William Davise: Život bez pšenice

MUDr. Pavel Kohout, Jaroslava Pavlíčková: CELIAKIE, Dieta bezlepková

Otázky kolem celiakie – Víte si rady s bezlepkovou dietou

Prof. MUDr. Přemysl Frič, DrSc., Olga Mengerová: Celiakie, Bezlepková dieta a rady lékaře

Radka Vrzalová: Radčína kuchařka bez lepku a Radčína kuchařka bez lepku 2

Margareta Kabi: Srdcem v kuchyni

Vladěna Halatová: Hlavní jídla - Pečivo a speciality bezlepkově, Tradiční sladké pečeni bezlepkově

Lucie Kazdová: Bez lepku - sladké i slané recepty

Zdeňka Mazúrová: Bezlepkové pečení pro každého

Kamila Krajíčková: Bezlepková kuchařka

*Tip: Více na [www.celiak.cz/media/knihy](http://www.celiak.cz/media/knihy).*



**VAŠE POZNÁMKY:**[illegible]

## SPOLEČNOST PRO BEZLEPKOVOU DIETU z.s., patientská organizace

Nabízíme pomocnou ruku lidem, kteří musí dodržovat ze zdravotních důvodů bezlepkovou dietu či mají někoho blízkého s tímto omezením. Nově diagnostikovaným pacientům pomáháme zorientovat se v jejich onemocnění a zvyknout si na život s bezlepkovou dietou. O chceme zvýšit povědomí veřejnosti o celiakii a principech bezlepkové diety.

Díky znalosti pravidel bezlepkové diety a aktuální legislativy si nejenže chráníte zdraví, ale ani se zbytečně neomezujete při výběru vhodných potravin.

### informační portál pro pacienty s nesnášenlivostí lepku

**www.celiak.cz**

- \* principy bezlepkové diety \* povolené a zakázané potraviny \*
- \* značení vhodných potravin \* související legislativa \* vyzkoušené recepty \*
- \* triky pro bezlepkové vaření a pečení \* stravování mimo domov \*
- \* osvědčené restaurace \* stravování v cizině \* nejčastější mýty spojené s bezlepkovou dietou
- \* rozsáhlá a pravidelně monitorovaná diskuze \*

### CO VÁM MŮŽEME NABÍDNOUT?

Poradenství související s bezlepkovou dietou pro čerstvě diagnostikované i stávající pacienty

- ✓ celiak@celiak.cz, [www.facebook.com/Spolecnostprobezlepkovoudiету](https://www.facebook.com/Spolecnostprobezlepkovoudiету)
- ✓ telefonicky na 604 375 448, 733 273 164
- ✓ pravidelné schůzky 2. čtvrtky v měsíci od 18.00 hod ve Všeobecné fakultní nemocnici (U nemocnice 1, Praha 2, knihovna III. interní kliniky, přízemí)
- ✓ osobní schůzka na objednání Polská 1664/15, Praha 2, úterý a středa od 15 do 18 hod
- ✓ Edukační brožura „Bezlepková dieta - Jde to i bez lepku“ a informační letáky
- ✓ **Celostátní setkání Fórum celiaků - GLUTEN FREE PRAGUE EXPO**  
odborné přednášky a prezentace výrobců bezlepkového sortimentu
- ✓ **Vánoční bezlepkové trhy**

Společnost pro bezlepkovou dietu je členem AO ECS, mezinárodní organizace sdružující spolky celiaků v Evropě. Organizace vznikla v roce 1988 a sdružuje 37 evropských organizací. AO ECS se zabývá tématy mezinárodního významu a pro své členy funguje jako komunikační platforma. Na světové i evropské úrovni pracuje na zajištění co nejlepší kvality výrobků určených pro bezlepkovou dietu, v Evropě tak zavedlo licenční systém pro označování potravin logem přeškrtnutého klasu.

V rámci AO ECS působí pracovní skupina Coeliac Youth of Europe (CYE), která se zaměřuje na mladé celiaky a každoročně pořádá mezinárodní letní tábor.

Společnost pro bezlepkovou dietu je členem Pracovní skupiny pro celiakii při Pacientské radě MZ ČR a Pracovní skupiny pro celiakii České gastroenterologické společnosti ČLS JEP.

Přípravě edukační brožury jsme věnovali maximální pozornost tak, aby všechny informace v ní obsažené odpovídaly aktuálním poznatkům. Přesto nelze vyloučit jejich nesprávnou interpretaci.

Žádná část brožury nesmí být kopírována a ani jinak šířena bez uvedení zdroje, tedy Společnosti pro bezlepkovou dietu z.s.

Vystřihněte

**SPOLEČNOST PRO BEZLEPKOVOU DIETU z. s.**  
**PŘIHLÁŠKA**

**Přihlašuji se ke členství ve Společnosti pro bezlepkovou dietu z.s.**

Jméno : .....

Příjmení : .....

Datum narození: .....

Bydliště vč. PSČ: .....

telefon: ..... e-mail: .....

Souhlasím se zasíláním informací elektronickou poštou.

Kdo drží dietu?

☐ já

☐ dítě ..... datum narození: .....

☐ dítě ..... datum narození: .....

☐ jiná osoba .....

Jak dlouho držíte dietu?.....

.....

datum: ..... podpis: .....

Vyplněním přihlášky dáváte souhlas se zpracováním vašich osobních údajů. Vaše údaje budeme zpracovávat dle nařízení Evropského parlamentu a Rady (EU) 2016/679 o ochraně fyzických osob v souvislosti se zpracováním osobních údajů a o volném pohybu těchto údajů.

.....  
Vaše poznámky a připomínky, dotazy:

Vyplněnou přihlášku zašlete na adresu:

Společnost pro bezlepkovou dietu z.s, Polská 15, 120 00 Praha 2





# Doves farm

## BIO a bezlepkové výrobky



Výrobky z naší nabídky je možné zakoupit v prodejnách KAUF LAND, TESCO, GLOBUS, BILLA, Zdravé výživy a na [lekarna.cz](http://lekarna.cz)

RYCHLÉ BULKY BEZ KYNUTÍ

Recepty na FB a [www.dovesfarm.cz](http://www.dovesfarm.cz)

3 lžíce (15 g) psyllia  
3 lžíce (30 g) mletého lněného semínka - lze nahradit i mletým chia semínkem,  
lněné je vhodnější

250 g tvarohu ve vaničce  
3 lžíce vody  
2 vejce  
1,5 lžíce olivového oleje  
1 lžička octu



140 g Doves Farm chlebové mouky bílé (Kaufland, lekarna.cz, zdravé výživy)

1 lžička drceného kmínu  
1/4 lžičky sody  
1 prášek do pečiva  
3/4 lžičky soli

- \* psyllium a len si umeleme nejlépe na el. mlýnku na kávu
- \* do nádoby dáme tvaroh, vodu, vejce, olej, ocet a dobře promícháme
- \* do vzniklé hmoty přispeme pomleté psyllium a len a znova promícháme
- \* přidáme zbytek ingrediencí a zpracujeme v kompaktní hmotu
- \* vzniklé těsto přendáme na vál posypaný moukou a vyválíme ho v ní
- \* rozdělíme na 6 dílů
- \* ruce si potřeme olivovým olejem a každou část vytváříme na kuličku
- \* posypeme kmínem, sezamem či lněným semínkem
- \* klademe na plech vyložený pečícím papírem
- \* pečeme při 180°C, 25 - 30 minut
- \* ihned po upečení postříkáme rozprašovačem vodou



Recepty  
a Eshop na  
[dovesfarm.cz](http://dovesfarm.cz)

# Doves Farm směsi a mouky na pečení přirozeně bez lepků

# Sladkost dostává tvar

S novým MIX C je  
všechno snadnější

GLUTEN  
FREE



LÉPE ZPRACOVATELNÉ  
TĚSTO

NEJLEPŠÍ  
VÝSLEDKY PEČENÍ



Best in Gluten Free