

# Základná príručka bezlepkáča

MÁM CELIAKIU,  
AKO ZAČAŤ?

GENETIKA  
A CELIAKIA

ALKOHOL  
A CELIAKIA

**BENEFITY**  
A PRÍSPEVKY  
PRE CELIATIKOV



Bezlepkáč.sk



Sledujte nás na sociálnych sieťach!

## Editoriál



Príbeh bezlepkáča som začal písať v roku 2015 keď mi bola diagnostikovaná celiakia. Niekoľko mesiacov potom, sa k tomu pridala aj [laktózová intolerancia](#).

Nakoľko som v tej dobe veľa informácii o celiakii nevedel nájsť, rozhodol som sa nazberané informácie zosumarizovať a ponúknuť aj ostatným bezlepkáčom. Preto vznikol **blog [bezlepka.sk](#)**, kde som sa snažil **prinášať zaujímavé informácie**, články o bezlepkových produktoch a možnostiach kde ich zakúpiť až po [bezlepkové recepty](#).

Postupom času sa z neznámeho blogu stal **jeden z najväčších webov o celiakii na Slovensku**, ktorý navštevovali stovky ľudí denne. Po 5 rokoch blogovania som k webu pridala aj [e-shop s bezlepkovými produktami](#).

V e-shope nájdete produkty značiek [Schär](#), [NutriFree](#), [Barbara](#), [Cornito](#) a mnohé iné...

**Jedným z ďalších krokov, ako pomôcť bezlepkáčom je práve tento e-book. Pevne verím, že sa Vám bude páčiť a že Vám pomôže správne dodržiavať a pristupovať k bezlepkovej diéte.**

Nezabudnite na profil Bezlepkáč na [Facebooku](#) a [Instagrame](#)!

**Andrej**



Sledujte nás na sociálnych sieťach!

## Obsah

<b>Čo je celiakia?</b> .....	3
Glutén.....	3
Citlivosť na lepok (neceliakálna gluténová senzibilita) .....	3
Neličená celiakia .....	4
<b>Prejavy celiakie</b> .....	5
Prejavy u dospelých.....	5
Deti a celiakia .....	5
Klasická, ne-klasická celiakia a „tichá“ celiakia .....	6
<b>Ako zistím či mám celiakiu?</b> .....	7
Diagnostika.....	7
Domáce testovanie.....	8
<b>Mám celiakiu - ako začať?</b> .....	9
Čo môžem a nemôžem jesť?.....	9
Zásady .....	9
Príspevky a benefity pre celiatikov (ZŤP preukaz).....	10

<b>Nákupy</b> .....	11
Identifikácia gluténu.....	11
Kde kúpite bezpečkové potraviny?.....	11
<b>Stravovanie</b> .....	13
Doma .....	13
Reštaurácia.....	13
Zahraničie .....	13
Alkohol .....	14
<b>Myth Busters - 5 mýtov o celiakii</b> ... 15	
Bezpečková diéta nie je dobrá.....	15
Celiakia je potravinová alergia .....	15
Lepok je iba v jedle.....	15
Celiatici nemôžu jesť múku a pšenicu.....	15
Malé množstvo lepku neublíži .....	15





Sledujte nás na sociálnych sieťach!

## Čo je celiakia?

Celiakia je **celoživotné autoimunitné ochorenie (dedičného charakteru)**.

Geneticky predisponovaní ľudia trpiaci týmto ochorením majú intoleranciu na lepok (glutén), ktorý im po požití poškodzuje sliznicu tenkého čreva. **Telo po konzumácii gluténu vyvoláva imunitnú reakciu, ktorá zasahuje klky tenkého čreva.** (Táto reakcia môže viesť až k serióznemu poškodeniu na klkoch tenkého čreva.) Klky sú malé prstovité výbežky, ktoré lemujú tenké črevo a ich funkciou je absorpcia živín. Keď sa poškodia, **živiny nie sú plnohodnotne absorbované do organizmu**, čo z dlhodobého hľadiska predstavuje veľký problém.

## Glutén

**Glutén, inak nazývaný aj lepok, je proteín nachádzajúci sa v pšenici, ryži, jačmeni a iných obilninách.** Táto bielkovina má v potravinovom reťazci dôležitú úlohu, pretože pomáha viazať jednotlivé komponenty jedla spolu. Práve preto sa nachádza v chlebe, či cestovinách. Okrem iného sa

však glutén pridáva aj do potravinárskych farbív, či sladu. **Jeho využitie v potravinárskom priemysle je nesmierne masívne** a preto je jeho obmedzovanie u jednotlivca niekedy veľmi namáhavé a vyžaduje si určité znalosti potravín a ich zloženia. Rovnako

sa však lepok môže nachádzať aj v balzamoch na pery, pleťových produktoch, zubných pastách, či liekoch.

## Citlivosť na lepok (neceliakálna gluténová senzibilita)

Celiakia sa často zamieňa s citlivosťou na lepok. Celiakia je však na rozdiel od citlivosti na lepok seriózne ochorenie, ktoré môže viesť k dlhodobým následkom. **Citlivosť na lepok spôsobuje len krátkodobé ťažkosti priamo po požití lepku.** Medzi časté príznaky citlivosti na lepok patria okrem tráviacich ťažkostí aj bolesť hlavy, bolesti kĺbov, necitlivosť nôh, rúk, či prstov. Tieto symptómy sa často prejavujú hodiny alebo dni po požití lepku. **Ľudia citliví na lepok nie sú pozitívnymi celiatikmi na základe krvného testu** a taktiež nemajú rovnaké črevné poškodenia.





Sledujte nás na sociálnych sieťach!

## Neliečená celiakia

Neliečené prejavy celiakie môžu viesť k závažným a trvalým zdravotným ťažkostiam. Medzi choroby spojené s neliečenou celiakiou patrí napríklad:

- Anémia z nedostatku železa
- Skorá osteoporóza/osteopénia
- Neplodnosť a potrat
- Neznášanlivosť laktózy
- Avitaminóza
- Poruchy centrálného a periferného nervového systému
- Pankreatická nedostatočnosť
- Črevné lymfómy
- Porucha funkcie žľazy
- Neurologické prejavy vrátane ataxie, epileptických záchvatov, demencie, migrény, neuropatie, či myopatie

Využite zľavový kód "ebook10" a získajte 10% zľavu na nákup potravín v hodnote 30€ na [bezlepkac.sk](http://bezlepkac.sk). Kupón je platný do 15.5.2021.





Sledujte nás na sociálnych sieťach!

## Prejavy celiakie



Celiakia ako ochorenie sa prejavuje mnohými príznakmi, ktoré ovplyvňujú bežný život celiatikov. **Prejavy celiakie sa môžu líšiť vzhľadom na jednotlivca a tiež v závislosti od veku.** Po spozorovaní príznakov celiakie je v rámci zachovania zdravia organizmu nutné, podstúpiť diagnostiku u odborného lekára. Napriek tomu poznáme veľa prípadov ľudí, ktorí nemajú žiadne viditeľné symptómy avšak bola im diagnostikovaná celiakia.

### Prejavy u dospelých

Prejavy celiakie sa týkajú zníženej schopnosti organizmu vstrebávať živiny z potravín a tiež neschopnosťou tráviaceho systému metabolizovať lepok. **U dospelých sú základnými symptómami celiakie teda predovšetkým tráviace ťažkosti.**

Medzi najčastejšie prejavy patrí:

- hnačka
- úbytok hmotnosti
- nafukovanie
- bolesť brucha
- nevoľnosť a vracanie
- zápcha

Väčšina dospelých ľudí má okrem tráviacich ťažkostí aj mnohé ďalšie nesúvisiace príznaky zahŕňajúce napríklad **anémiu, osteoporózu, problémy s pleťou, bolesti hlavy a únavu, vredy v ústach, problémy s fungovaním nervového systému** (napríklad necitlivosť a mravčenie v končatinách), **bolesť kĺbov, či znížené fungovanie sleziny.**

### Deti a celiakia

Vo všeobecnosti majú deti trpiace celiakiou veľké problémy so správnym trávením potravy, preto sa medzi prejavy zaraďujú najmä rôzne formy tráviacich ťažkostí. U detí sa prejavuje **nevoľnosť, zvracanie, chronická hnačka, opuchnuté bruško, zápcha, nafúknutie, bledá páchnuca stolica.**



Sledujte nás na sociálnych sieťach!

Dôsledky celiakie u detí sa viažu predovšetkým na neschopnosť organizmu správne vstrebávať živiny. To môže viesť k **neschopnosti správneho vývoja kojencov, poškodeniu zubnej skloviny, rapídnemu úbytku váhy, anémii, podráždenosti, malému vzrastu, oneskorenej puberte a iným neurologickým problémom (napríklad ADHD).**

## Klasická, ne-klasická celiakia a „tichá“ celiakia

Vzhľadom na množstvo publikovaných výskumov sa celiakia rozdeľuje na klasickú neklasickú a tichú/skrytú. **Klasická celiakia sa prejavuje predovšetkým symptómami malabsorpcie.** Tento typ celiakie sa viaže na tráviace ťažkosti, ktoré pretrvávajú po každej konzumácii potravín s obsahom lepku a to aj dlhodobo.

**Neklasická celiakia je charakteristická miernymi gastrointestinálnymi príznakmi, avšak bez priamych príznakov malabsorpcie.** Táto forma celiakie sa neprejavuje typickými príznakmi, a preto je omnoho ťažšie ju rozpoznať. Napriek tomu trpia pacienti tejto formy celiakie chronickými hnačkami, migrénami, skorou menopauzou, neplodnosťou, depresiami, úzkosťami.

**Skrytá/ tichá celiakia je známa ako asymptomatické ochorenie.** Pacienti totiž nemajú žiadne syndrómy, ale napriek tomu sa objavujú vilózne atrofické poškodenia na ich tenkom čreve. Aj títo pacienti po zavedení bezlepkovej diéty spozorovali zlepšenie svojho zdravotného stavu.

**Vo všeobecnosti sa prejavy objavujú u pacientov v rôznych kombinovaných formách.** Pokiaľ sú vám tieto prejavy známe a máte podozrenie na celiakiu, určite by ste mali navštíviť odborníka, ktorý posúdi váš zdravotný stav.



Sledujte nás na sociálnych sieťach!

## Ako zistím či mám celiakiu?



**Testovanie na celiakiu, respektíve diagnostika, je veľmi dôležitá pre odhalenie pravej príčiny pacientových ťažkostí.** Tráviace ťažkosti sa môžu spájať aj s inými intoleranciami, a preto sa za celiatika považuje len pacient, ktorý má pozitívny test na celiakiu. Najlepším spôsobom testovania je samozrejme odborná diagnostika u odborníka. **Lekár, ktorý sa špecializuje na problémy s tráviacim traktom, a teda aj na diagnostiku celiakie sa nazýva gastroenterológ.**

### Diagnostika

**Samotné testovanie neznášanlivosti lepku prebieha prostredníctvom gastroenterologického vyšetrenia.** Prvým krokom je návšteva praktického lekára, ktorý by vás na základe príznakov mal odporučiť ku gastroenterológovi na gastrokopiu.

Pred odporúčením môže praktický lekár urobiť vyšetrenie na celiakiu na základe krvného testu. Jeho kvalita nie je úplne presná, no napriek tomu môže predstavovať dobrý začiatok pre správnu diagnostiku vašich zdravotných ťažkostí. Nezabudnite však, že aj pri negatívnom krvnom teste môžete stále trpieť celiakiou.

**Gastroskopia alebo gastroenterologické vyšetrenie je mierne nepríjemné, no umožňuje lekárovi opticky vyšetriť hornú časť tráviacej trubice vrátane dvanástnika.** Pred samotným vyšetrením je potrebné 12 hodín nekonzumovať žiadnu potravu, dokonca musíte obmedziť aj príjem tekutín a fajčenie. Na začiatku samotného vyšetrenia vám lekár strekne do hrdla znecitlivujúci sprej. Jeho úlohou je najmä zabrániť dáviacemu reflexu, ktorý je pri zavádzaní trubice častým sprievodným javom.

Počas celého vyšetrenia leží pacient na ľavom boku a lekár mu cez ústa zavádza trubicu do tráviaceho traktu. **Vyšetrenie môže sprevádzať nepríjemný tlak, ktorý je spôsobený najmä prítomnosťou vzduchu.** Vzduch je však nevyhnutnou súčasťou vyšetrenia, pretože rozpína steny žalúdka, aby lekár mal dokonalý prehľad o zmenách sliznice steny čreva.





Sledujte nás na sociálnych sieťach!

**Gastroskopia trvá približne 10 až 20 minút.** Ide o overený a v súčasnosti aj jediný spôsob, ktorý 100% potvrdzuje prítomnosť celiakie u pacientov. **Súčasťou gastroskopie je aj odobratie vzoriek na histologické vyšetrenie.**

## Domáce testovanie

**Celiakia sa dá testovať aj prostredníctvom domáceho testu, či testov z lekárne.** Domáci test je veľmi jednoduchý. Stačí len vylúčiť potraviny s obsahom lepku a sledovať správanie vášho tráviaceho systému. Týmto spôsobom zistíte, či vaše tráviace ťažkosti spôsobujú určité potraviny alebo ide o problémy fungovania vášho tráviaceho traktu. **Nastavenie bezlepkovej diéty môže zdravých ľudí ochudobňovať o potrebné živiny** a neodporúča sa týmto štýlom dlhodobo stravovať, pokiaľ netrpíte celiakiou. Takýto domáci test môže byť účinný, avšak nahrádzať ním odborné vyšetrenie nie je vhodné.

**Testy z lekárne sú lacné a tiež si ich viete rýchlo urobiť priamo u vás doma.** Výsledok získate do pár minút a jeho cena sa pohybuje v rozmedzí od 10-20€. Funguje na jednoduchom princípe: odoberiete si kvapku krvi z bruška prsta a zmiešate ju s roztokom.

Roztok s krvou aplikujete na vyhodnocovacie čidlo. **Test sleduje hladinu protilátok IgA proti transglutamináze v krvi, ktoré sú u celiatikov prítomné.** Ani tento test nie je stopercentný, no môže vás naviesť k začiatku riešenia vašich tráviacich ťažkostí.

Viac o testoch na celiakiu nájdete na: [www.bezlepkac.sk/test-celiakia/](http://www.bezlepkac.sk/test-celiakia/)



Sledujte nás na sociálnych sieťach!

## Mám celiakiu - ako začať?



Diagnostikovali Vám celiakiu a neviete ako ďalej?

V prvom rade by som Vám chcel povedať, že sa nemusíte ničoho báť. Síce to je choroba, ktorá Vás obmedzí, **no na druhej strane s pozitívnym prístupom to môže byť pomerne jednoduché.**

Dôležité je sledovať potraviny, ktoré jesť môžete, ktorým sa vyhnúť a dodržiavať pár zásad.

## Čo môžem a nemôžem jesť?

### **Povolené potraviny:**

Všetky druhy ovocia a zeleniny, ryža, zemiaky, kukurica, pohánka, pšeno, amarant, quinoa, sója, cicer, strukoviny, orechy, oleje a semenka, mäso, bezlepkové údeniny, vajcia, mlieko a mliečne výrobky, syry, rastlinné a živočíšne tuky. Špeciálne bezlepkové múky, múčne zmesi alebo napríklad kokosová, kukuričná, ryžová... múka.

### **Rizikové potraviny:**

Všetky druhy hotových výrobkov a jedál ako salámy, šunky, cukrovinky, paštéty, bujóny, sójové omáčky, zmesi korenín, instantné kávy, pudinky, prášky do pečiva, chipsy, alkohol (aj pivo).

### **Zakázané potraviny:**

Obilniny - pšenica, ovos, jačmeň, raž, špalda - a všetky výrobky z nich (keksíky, cestoviny, chlieb, pečivo, strúhanka, sucháre, piškóty, detská krupica, kuskus, bulgur...). Treba si dať pozor aj na zahustené polievky, instantné jedlá, omáčky, cereálie, zákusky.

## Zásady

Pozorne čítať zloženie výrobkov (alergény sú v zložení vždy vyznačené **hrubým písmom**).

Bezlepkové potraviny skladovať, servírovať, vyprážať osobitne, pozor aj na lepkové omrvinky na masle, v lekvári...

Základné bezlepkové potraviny sú dostupné na lekársky predpis. Aktualizovaný zoznam nájdete na: [https://www.bezlepkac.sk/bezlepkove-potraviny-zoznam-na-predpis-na-recept/?utm\\_source=ebook](https://www.bezlepkac.sk/bezlepkove-potraviny-zoznam-na-predpis-na-recept/?utm_source=ebook)



Sledujte nás na sociálnych sieťach!

### **Povinné označenie každej lepkej potraviny**

Obilniny obsahujúce lepok musia byť v zložení výrazne označené (napr. pšenica, pšeničná múka, pšen. škrob, jačmeň, ovos, raž, špalda...)

Na jedálnych lístkoch je lepok označený alergénom číslo 1.

Zoznam všetkých alergénov nájdete na:

[www.bezlepkac.sk/zoznam-potravinovych-alergenov-v-jedlach/](http://www.bezlepkac.sk/zoznam-potravinovych-alergenov-v-jedlach/)

### **Dobrovoľné označenie bezlepkových potravín**

Množstvo bezlepkových potravín využíva symbol preškrtnutého klasu. Prípadne môžete na obale nájsť slovné vyjadrenie "bez lepku", "gluten-free", či "gluten frei".

### **Príspevky a benefity pre celiatikov (ZŤP preukaz)**

**"Každý celiatik s funkčnou poruchou najmenej 50% má nárok na ZŤP preukaz."**

S preukazom prichádza viacero benefitov, ktoré sa líšia v závislosti od miesta/štátu. Vo všeobecnosti však ide o:

- peňažný príspevok na kompenzáciu zvýšených výdavkov na diétne stravovanie,
- koncesionárske poplatky za služby verejnosti,

- zľavu z dane z nehnuteľnosti,
- zľavu z odvodu do zdravotnej poisťovne,
- dopravu (niektoré MHD, SAD, ŽSR).
- Na zľavu sa určite spýtajte aj svojho mobilného operátora, vo svojej banke, v ktorej máte účet, pri kúpe automobilu. Na zľavu sa informujte aj pred návštevou športového podujatia, kultúrneho podujatia, kina, ZOO, jaskyne alebo aj pri zápise na rôzne vzdelávacie kurzy.

Váš ZŤP preukaz skúste použiť aj v zahraničí.

Viac sa dočítate na: [www.bezlepkac.sk/prispevok-pre-celiatikov-ztp/](http://www.bezlepkac.sk/prispevok-pre-celiatikov-ztp/)





Sledujte nás na sociálnych sieťach!

## Nákupy



Nákupy bezlepkových potravín nie sú žiadnou vedou. Tak ako každá nová vec je náročnejšia keď ju robíte prvýkrát, inak to nie je ani s nákupmi. V začiatkoch sú o niečo náročnejšie a zdĺhavejšie, keďže musíte pozerať na zloženia rôznych výrobkov. **Čím viac však budete nakupovať, tým jednoduchšie to pre Vás bude.**

## Identifikácia gluténu

Najdôležitejšie je si všimnúť čo jednotlivé produkty obsahujú. Vyhnúť sa musíte alergénom obsahujúcim lepok, ktoré sú vždy na obale vyznačené hrubým písmom.

Veľmi dôležité však je, aby ste sa nesústredili iba na potraviny, ktoré sú "umelo" bezlepkové. Tie obsahujú vo veľa prípadoch veľké množstvo tukov, sacharidov a škrobu. Práve vďaka nim začínajúci celiatici ľahko priberajú. Nedovoľte, aby vás obmedzovala celiakia.

**Aj strava, ktorá neobsahuje lepok môže byť chutná a pestrá.**

Upriamiť svoju pozornosť môžete predovšetkým na prirodzene bezlepkové potraviny. Je ich mnoho. Zaučať môžete predovšetkým s ovocím a zeleninou.

Bežné snacky môžete nahradiť orieškami, či zdravšími verziami bežných koláčov. No a nákupy potravín na hlavné jedlá viete vyriešiť celkom jednoducho.

Bežnú múku nahradíte tou bezlepkovou, kukuričnou, ryžovou, pohánkovou a mnohými inými. Či už budete robiť mäso alebo zeleninu (tieto dve potraviny sú prirodzene bezlepkové). Pozor si však dajte na koreniny, ochucovadlá a prímеси, ktoré môžu lepok obsahovať.

**Viac o identifikácii gluténu a označení potravín sa dočítate v predchádzajúcej kapitole.**

## Kde kúpite bezlepkové potraviny?

**Základné bezlepkové potraviny sú dostupné na lekárske predpis.** Gastroenterológ alebo obvodný lekár Vám ich môže predpísať. Nakoľko ide o potraviny na predpis, zdravotná poisťovňa Vám časť z nákupnej ceny preplatí.



Sledujte nás na sociálnych sieťach!

Aktuálny zoznam (meniaci sa každý štvrtrok) nájdete na: [www.bezlepkac.sk/bezlepkove-potraviny-zoznam-na-predpis-na-recept/](http://www.bezlepkac.sk/bezlepkove-potraviny-zoznam-na-predpis-na-recept/)

Dôležité je, aby ste neprekročili limit, ktorý Vám poisťovňa preplatí. Myslím však, že tento limit je pre bežného celiatika dostatočný.

Presné limity nájdete na: [www.bezlepkac.sk/kolko-a-ake-bezlepkove-potraviny-si-mozete-objednat/](http://www.bezlepkac.sk/kolko-a-ake-bezlepkove-potraviny-si-mozete-objednat/)

Ďalšou možnosťou sú **internetové obchody**. V dnešnej dobe ich už je dosť a ponúkajú veľké množstvo produktov. Množstvo chutných produktov nájdete aj na [našom bezlepkovom e-shope](#).

Ak nie ste zástancom nákupov na internete, nakúpiť môžete aj v **obchodoch so zdravou výživou (bio obchodoch)**. Tu je výber opäť široký, no na druhej strane ceny sú väčšinou vyššie ako na internete. Poslednou možnosťou sú nákupy v **bežných potravinových reťazcoch**. Tam sa sortiment bezlepkových produktov veľmi odlišuje ale z roka na rok sa rozrastá.

**No tak vidíte, nákupy pre bezlepkáča nie sú náročné. Naučíte sa to veľmi rýchlo a zanedlho sa to pre Vás stane bezproblémovou rutinou.**







Sledujte nás na sociálnych sieťach!

## Stravovanie



**Stravovanie môže byť pre začínajúceho celiatika trochu náročnejšie.** Samozrejme všetko záleží predovšetkým od pohodlnosti a zároveň možností kde žijete. Určite je rozdiel, či si jedlo pripravíte doma, idete do reštaurácie, prípadne sa musíte ešte aj trápiť s jazykovou bariérou v zahraničí.

### Doma

**Stravovanie doma je zrejme najbezpečnejšou variantou bezlepkového stravovania.** Kontamináciu s lepkom máte plne pod kontrolou práve vy. Nákup potravín sme vyriešili v predchádzajúcej kapitole. Ak už teda máte nakúpené, môžete sa pustiť do varenia. Inšpiráciou Vám môže byť klasická kuchyňa. Lepkové potraviny iba nahradíte bezlepkovými.

## Reštaurácia

Stravovanie v reštauráciách je pomerne stály a bežný problém. Napriek tomu vás nechcem odradiť a vystrašiť, práve naopak. **Čím častejšie sa budeme v reštauráciách pýtať a komunikovať s personálom, tým viac sa budú vzdelávať a poskytované služby pre celiatikov budú lepšie.** Okrem toho musím povedať, že dnes sa už v množstve reštaurácií o bezlepkovej diéte naučili dosť nato, aby ponúkali 100% bezlepkové jedlá. Pokiaľ hľadáte reštauráciu alebo kaviareň, kde sa môžete bez obáv najesť, pozrite si našu mapu [bezlepkových prevádzok](#).

## Zahraničie

Stravovanie v zahraničí môže, ale aj nemusí byť najťažší oriešok v tejto kapitole. **Sú krajiny, v ktorých vďaka turizmu vedia čo je celiakia a už vopred majú označené jedlá, či produkty pre celiatikov. Na druhej strane je množstvo krajín, kde je celiakia ešte pomerne málo známa a ich vedomosť o bezlepkovej diéte ešte menšia.** Pre istotu by som Vám odporučil stiahnuť si aplikáciu [GF Restaurant Cards](#). Ide o aplikáciu, ktorá má základné informácie o bezlepkovej diéte, v 51 svetových jazykoch!



Sledujte nás na sociálnych sieťach!

Aplikáciu jednoducho ukážete čašníkovi, ktorý by mal pochopiť, čo jesť môžete a čo nie.

## Alkohol

Samostatná kapitola úzko súvisiaca so stravovaním je alkohol. Väčšina z nás si ho aspoň v menšej miere dopraje. Ak do tejto skupiny patríte, je to v poriadku.

**Dôležité však je sa vyhnúť predovšetkým klasickému pivu.**

To je okrem vyznačených bezpečkových pív vždy s obsahom lepku.

Podľa Európskeho úradu pre bezpečnosť potravín (EFSA) sa v žiadnom destilovanom alkohole v konečnom produkte nenachádzajú bielkoviny ani peptidy presahujúce 1 mg / l celkových proteínov a 0,4 mg / kg lepku. Z tohto dôvodu by používanie alkoholu malo byť pre celiatikov bezpečné.

Mnohým ľuďom však býva po požití alkoholu ťažko. Tento problém s trávením by nemal byť priamo spojený s celiakiou.

Viac sa dočítate v článkoch:

[www.bezlepkac.sk/alkohol-bez-lepku-bezlepkova-dieta-a-alkohol/](http://www.bezlepkac.sk/alkohol-bez-lepku-bezlepkova-dieta-a-alkohol/)

[www.bezlepkac.sk/bezlepkove-pivo-bez-lepku-pivo-pre-celiatikov/](http://www.bezlepkac.sk/bezlepkove-pivo-bez-lepku-pivo-pre-celiatikov/)



Sledujte nás na sociálnych sieťach!

## Myth Busters - 5 mýtov o celiakii



O celiakii a bezlepkovej diéte existuje veľa mýtov. Tu sú niektoré z nich:

### Bezlepková diéta nie je dobrá

VYVRÁTENÉ: Bezlepková diéta nie je vhodná pre každého. Neodporúčame ju ľuďom, ktorí celiakiu nemajú. Bezlepková diéta môže spôsobiť nedostatok vlákniny a tiež obmedziť príjem vitamínov a minerálov. Problém však nastáva predovšetkým vtedy, keď ľudia začnú jesť príliš veľa vyrábaných bezlepkových potravín, namiesto tých prirodzene bezlepkových.

### Celiakia je potravinová alergia

VYVRÁTENÉ: Celiakia nie je alergia. Je to autoimunitné ochorenie, počas ktorého telo produkuje protilátky proti gluténu (gliadínu), ktoré následne poškadzujú

sliznicu tenkého čreva. Súčasne imunitný systém vytvára aj protilátky proti endomýziu, zložke vlastnej črevnej svaloviny, ktoré prehlbujú poškodenie čreva a slizničný zápal.

Celiakia je chronická, nevyliciteľná choroba a jediná súčasná liečba je celoživotné, prísne dodržiavanie bezlepkovej diéty.

### Lepok je iba v jedle

VYVRÁTENÉ: Okrem jedla môžete nájsť lepok aj na miestach, kde by ste ich najmenej čakali. Lieky, zubné pasty a kozmetika môžu obsahovať lepok.

### Celiatici nemôžu jesť múku a pšenicu

VYVRÁTENÉ: Celiatici toho v skutočnosti nemôžu oveľa viac. Nemusíte sa však báť, dnes je výber bezlepkových potravín naozaj široký.

### Malé množstvo lepku neublíži

VYVRÁTENÉ: Približne 50 mg lepku denne môže spôsobovať u celiatikov poškodenie čriev. Potravinový kódex a nariadenie komisie EÚ nariaďuje, aby bezlepkové potraviny označované ako "**bez lepku**" neobsahovali viac ako 2 mg lepku v 100 g konečného výrobku (t. j. 20 mg lepku na 1 kg





Sledujte nás na sociálnych sieťach!

konečného výrobku), pokiaľ ide o prirodzenú bezpečkovú potravinu. Pri potravinách vyrobených špeciálne pre celiatikov s označením **“Veľmi nízky obsah gluténu”** je norma maximálne do 10 mg lepku na 100 g konečného výrobku (t. j. 100 mg lepku na 1 kg konečného výrobku). Normy sú prísne, avšak majú predovšetkým chrániť celiatikov.

Viac na:

<https://www.bezlepkac.sk/oznacie-nie-bezlepkovych-potravin/>

Využite zľavový kód “ebook10” a získajte 10% zľavu na nákup potravín v hodnote 30€ na [bezlepkac.sk](https://www.bezlepkac.sk). Kupón je platný do 15.5.2021.

