Život dítěte s cukrovkou a celiakií

Jak to vidím jako rodič:

- Na začátku dia a celiakie jsme hledali takové potraviny, které by dítě nejvíce zasytily. Znamenalo to hodně péct a část mouky nahrazovat např. ořechy, mákem nebo strouhanou cuketou. Zároveň jsme téměř nepoužívali cukr (glykemky lítaly prudce vzhůru). Postupem let se dítě naučí vystačit se svými VJ a teď už můžeme péct i s malou částí cukru.
- Dalším problémem byla školní jídelna. U nás se bezlepkově nevaří, takže vaříme obden a syn chodí na oběd domů. Zatím to zvládá i s odpoledním vyučováním.

Kamkoli cestujeme, bereme tzv. jídelní batoh. Dítě se účastní všech školních aktivit a velmi aktivně sportuje. Zatím ho vždy doprovází rodič, se spoustou jídla. Jezdíme i na týdenní fotbalové soustředění, předem se lze domluvit a přílohy + pečivo vozíme sebou. Dovolené řešíme zavařeným jídlem nebo domluvou předem.

Snažte se , aby se dítě mohlo účastnit všech aktivit školy – nebude mít pocit výlučnosti.

Vždy se dá domluvit se školou i ostatními. Děláte to pro budoucí plnohodnotný život svého dítěte (nebude si připadat méněcenné…). Pokud se stane , že má dítě hypo a Vy u sebe nemáte nic bezlepkového – dejte mu cokoli, co pomůže!!

Jak to vidí děti :

- Návštěvy u kamarádů – nejíst nic, co je i jen trochu lepkové. Od začátku se dítě učí disciplíně. Všude sebou brát vlastní jídlo i pití – děti to obtěžuje.
- Nemožnost trávit volný čas stejně jako vrstevníci – dát si kafe z automatu, pivo nebo pizzu v restauraci atd.

Pár rad – hlavně pro maminky bezlepkových dětí:

- Zvykněte si připravovat bezlepkovou stravu pro celou rodinu. Vyhnete se tak dvojí přípravě jídel a dítě nebude mít pocit výlučnosti. V rodinách s „bezlepkářem“ se, hlavně z ekonomických důvodů, často oddělují přílohy (knedlíky, těstoviny) a zejména chléb a další druhy pečiva.
- Vysvětlete příbuzným a přátelům s nimiž se stýkáte, o jaké onemocnění se jedná a že je pro dítě dieta nezbytná, má-li být v budoucnu v bezvadném zdravotním stavu. Pokud to pochopí, nebudou se pokoušet dítěti podávat nedietní potraviny. Je důležité, aby i dítě vzalo skutečnost diety za svou.

Není na místě, abyste dítě litovali. Vysvětlete mu, že některé potraviny mu mohou škodit, ale nemluvte o tom příliš často.

Nezabývejte se stavem nebo stravou svého dítěte více, než je účelné. Nepřipisujte každé onemocnění faktu, že má dítě celiakii. Každý člověk bývá občas nemocný.

Neodmítejte pozvání na návštěvy. Vezměte s sebou pro dítě bezlepkový chléb nebo pečivo a pomozte mu z nabízeného pohoštění vybrat to, co může. O co samozřejměji se budete v takových situacích chovat, o to méně nápadné si dítě bude připadat.

- Není třeba omezovat návštěvy ostatních dětí. I pro ně lze připravit bezlepkové pohoštění a pocit bezpečí dítěte ve vlastním domově se velmi upevní.
- Dítě na bezlepkové dietě zachovává jinak zcela normální režim, který se neliší od jeho vrstevníků.
- Obecně bychom měli co nejpřísněji dbát na to, abychom se nedopustili dietní chyby. Může se ale stát, že omylem dojde k porušení diety. Není vhodné panikařit a „bezlepkáře“ neurotizovat. Tělo může reagovat zvracením nebo průjmem. Reakce nastává během 24 hodin až 3 týdnů. Pokud k takové reakci dojde, je třeba se pokusit najít příčinu, abychom zabránili opakování chyby.

Bezlepková dieta při celiakii

- Jediným možným lékem pro nemocného celiakií je „absolutní bezlepková dieta“.
- Bezlepková dieta představuje úplné vyloučení lepku (glutenu) z potravy. Lepek je obsažen v pšenici, žitu, ječmeni a ovsu.
- Je tedy nutné vyřadit veškeré potraviny, které jsou z těchto obilovin vyrobeny.

Zakázané potraviny jsou:

- Pšenice (včetně špaldy), ječmen, žito, oves a veškeré výrobky, které je obsahují
- Výrobky z mouky – pečivo, strouhanka, cukrářské výrobky, těstoviny, knedlíky
- Vločky, kroupy, krupky, lámanka, krupice
- Rostlinné maso seitan (vysoký obsah lepku)
- Alkohol, vyrobený z pšenice, žita, ječmene či ovsa /vodka, whisky, režná a pivo/

- Je nutné vyhýbat se i potravinám, které obsahují lepek ve skryté formě. Jedná se o výrobky a jídla, ve kterých byla mouka užita jako přídavek, nebo u kterých v průmyslovém provedení není jisté, zda obsahují lepek. U takových potravin je třeba sledovat složení. Jsou to zejména:
- Polévky, omáčky
- Kečupy, majonézy, dresinky, sojová omáčka, dochucovadla
- Uzeniny, konzervy, paštiky, výrobky z mletého masa
- Sojová a jiná rostlinná masa (klaso, ROBI)
- Kypřící prášky, pudinky, cukrovinky, zmrzliny
- Ve složení na výrobcích najdete „éčka“, která rozhodně nejsou podstatným zdrojem skrytého lepku, a proto nemá smysl se jimi zabývat.

Povolené potraviny:

- Výrobky přirozeně bezlepkové – brambory, rýže, kukuřice, pohanka, sója, luštěniny, amaranth, proso (jáhly) a výrobky z nich (např. mouka, škroby, krupice,…)
- Výrobky označené jako bezlepkové nebo ty, které lepek neobsahují
- Označení bezlepkové potraviny :

  Bezlepková potravina může být označena symbolem „přeškrtnutého klasu“, nebo je na výrobku označení „bezlepkové“, „bez lepku“, přirozeně bezlepkové“ nebo „vhodné pro osoby s nesnášenlivostí lepku“.

- Při výběru bezlepkových potravin vždy platí, že není-li možné zjistit přesné složení výrobku nebo pokrmu, raději se mu vyhneme.
- V případě nejasností ve složení výrobku se lze obrátit na jeho výrobce, případně s žádostí o radu kontaktovat organizace celiaků. Na internetových stránkách s bezlepkovou dietou naleznete seznamy prohlášení výrobců o vhodnosti jejich produktů pro celiaky, databáze výrobků, které vyhovují či nevyhovují bezlepkové dietě apod.

Nakupování

- Nakupovat bezlepkové potraviny lze hlavně v prodejnách zdravé výživy, DM drogeriích, které jsou téměř v každém městě, hypermarketech /např. Interspar nebo Globus/, v lékárnách prostřednictvím firmy Eurozona nebo internetovým prodejem, např.:
- www.
- bezlepkovadieta.cz
- bezlepkova-dieta.eu
- bezlepka.cz

Bezlepkové pečení a vaření

- Když se vaří a peče bezlepkově, má to určité zvláštnosti oproti „normálu“. Lepek totiž dává těstu pružnost a gumovost, která se projeví i na výsledném pečivu.
- Vaření bezlepkové stravy se v podstatě neliší od běžné kuchyně. Můžete nadále používat stejné recepty a postupy, jen je nutné kontrolovat všechny používané suroviny a vyloučit veškeré zdroje lepku. Je také důležité dbát na to, aby bezlepkové pokrmy nebyly při přípravě v kuchyni „kontaminovány“ např. drobky z pečiva obsahujícího lepek /pozor na pomocníky v kuchyni, jako je např. toustovač, topinkovač, fritovací hrnec, ale i používání prkének, nožů, vařeček, naběraček apod./

- Lepek lze při vaření nahradit poměrně snadno: např. zahušťovat lze bramborovým škrobem, maizenou apod. Výsledné jídlo je pak lehčí a má jemnější chuť.
- Mnohem víc nám chybí lepek při pečení. Bez lepku dojde ke změně vlastností těsta. Těsto jinak váže vodu, jinak kyne, má jinou drobivost a jinou chuť.

Proto Vám chceme nabídnout pár šikovných rad:

- Jako náhražku za pšeničnou mouku používejte bezlepkové moučné směsi (Mantler, Jizerka, Amaranth Uni, Promix Uni, T, Ch), které jsou pro tento účel speciálně vyrobené a svými vlastnostmi se nejvíc podobají pšeničné mouce.
- Zpracování jednodruhových mouk (kukuřičná, sójová, rýžová atd.) je obtížnější a navíc tyto mouky dodávají jídlu svoji typickou chuť. Řada receptů z nich vychází, což je dáno tím, že do nedávné doby nebyly směsné mouky téměř vůbec k dostání.
- Bezlepková mouka více saje vodu. Proto je třeba jí přidat oproti pšeničné mouce asi o 1/10 méně nebo dát více vody. Pro nadlehčení těsta dáváme více prášku do pečiva, než je obvyklé, např. 1 prášek místo 1/2 prášku.

- Bezlepková mouka drží těsto méně při sobě. Hotový výrobek je křehčí a více se drobí. To lze do jisté míry napravit přidáním menšího množství ořechů, oleje, jogurtu, medu, vejce nebo nakombinovat se solamylem či jiným škrobem.
- Vánoční cukroví pečte silnější /je křehké a snadno se láme/
- Přísady do pečiva je vhodné dávat při pokojové teplotě, trouba by měla být lehce předehřátá. Tuhá těsta je dobré před pečením nařiznout
- Pečivo se rychleji kazí, a proto je třeba ho uchovávat v lednici.
- Pokud pečivo nebo knedlíky nespotřebujete, je možné dát zbytek zamrazit (nakrájené) a máte tak stále něco v zásobě.

- Kukuřičnou mouku není vhodné kupovat do zásoby ve velkém. Je tučná, žlukne a hořkne. Větší množství uchovávejte v chladničce.
- Při pečení moučníku nevysypávejte plech sójovou moukou. Při pečení se připaluje a je hořká. Na vysypávání plechu je nejvhodnější kokos. Bábovka je pak do červena a lehce se vyklápí z pečící nádoby.
- Pokud pečete buchtu, chléb či pizzu - je vhodné mouku prosít. Mouka se prosívá proto, aby se do ní dostal vzduch a těsto bylo nadýchanější. Nebude tuhé a gumové.

- Pro lepší pružnost pečiva je možné přidat tzv. „xantanovou gumu“
- Pokud vaříte podle nebezlepkového receptu, jde to, ale je vhodné nikdy nenahrazovat mouku pouze jedním druhem bezlepkové mouky.
- Nejvíce se osvědčila kombinace hladké kukuřičné mouky s Gustinem a sójovou či kokosovou moučkou.

Pomocníci v kuchyni

- Silikonové formy - nemusí se vymazávat, bezlepkové pečivo se snadno z těchto forem vyklopí /na rozdíl od plechových nebo teflonových, které se časem odřou/.
- Forma mufinková - připravit v ní lze jak klasické mufiny, tak houstičky, které dobře drží pohromadě, aniž by se musely tvarovat.
- Silikonová podložka - použijeme ji pro pečení na plechu /opět je výhodou, že se plech nemusí vysypávat/ nebo také jako vyvalovací podložku - těsto se na ní nepřichytává.
- Při vyvalování těsta si můžete pomoci i igelitovým sáčkem.

- Pečící papír – cukroví a pečivo se z něj po upečení a vychladnutí snadno sesune a předejdete tím jeho rozbití.
- Tyčový mixér – který má co nejvíc otáček a tím těsto hodně nakypří
- Papírové pečící košíčky – udrží tvar pečiva
- Toustovač a topinkovač – na zpracování staršího pečiva
- Pekárna na chleba – chleba můžete péct podle vlastního receptu nebo můžete použít koupenou směs na chleba.

- Dnes existuje již celá řada pekáren, které mají specielní program na bezlepkové pečivo. Tento program je odlišný hlavně jinou dobou kynutí těsta. Ve své podstatě Vám nikdo neporadí, jakou pekárnu zvolit. Každý používá tu jednu svoji a nemá možnost srovnání. Při nákupu volte hlavně podle velikosti formy /je rozdíl, pokud budete péct bezlepkový chléb pro celou rodinu nebo jen pro jedno dítko – tam je lepší zvolit pekárnu s malou formou a péct čerstvý chleba raději častěji/.
- Péct chleba můžete samozřejmě i v troubě /elektrické, plynové,…/

Cestování

- Každou dovolenou si dobře naplánujte. Předem se informujte o možnostech nákupu bezlepkových potravin v dané lokalitě /prostřednictvím internetu, dotazů na infocentra apod./.
- Můžete si vybrat ubytování, kde si budete stravu chystat sami /dopředu lze zavařit polévky, maso, omáčky, ke kterým snadno uvaříte přílohu/. Sebou si vezměte pekárnu na chleba nebo vakuově zabalené pečivo. Při nákupu potravin dlouho před dovolenou hlídejte datum spotřeby na jednotlivých výrobcích. Bezlepkové potraviny mají totiž kratší dobu záruky než běžné potraviny.
- Vybrat si můžete ale i zařízení, které je schopno a ochotno Vám bezlepkovou stravu připravit. Na internetových stránkách s bezlepkovou dietou se začínají vytvářet databáze takových zařízení. Dokonce různá restaurační a ubytovací zařízení začínají posílat své vybrané zaměstnance na kurzy bezlepkového vaření.
- Pozitivní je, že takových zařízení přibývá. Vždy je ale nutno konzultovat problém bezlepkové diety se zaměstnanci.

Organizace, zabývající se problematikou celiaků

- V ČR existuje několik organizací sdružujících pacienty s celiakií a lidi se zájmem o problematiku celiakie a bezlepkové diety.
- Shromažďují aktuální informace, potřebné pro bezproblémové dodržování bezlepkové diety, spolupracují s odbornou veřejností při řešení související problematiky, některé pořádají i kurzy bezlepkového vaření a pečení.

- Využijte proto možnosti stát se jejich členy nebo alespoň odebírat jejich informační bulletiny a zúčastňovat se jejich akcí.
- Sledujte jejich internetové stránky, na kterých jsou informace o připravovaných setkáních celiaků, o televizních pořadech o bezlepkové dietě, o nových bezlepkových výrobcích, dozvíte se o restauračních a ubytovacích zařízeních, které jsou schopny Vám připravit bezlepkovou stravu, jsou tam recepty a rady na vaření a pečení a samozřejmě diskuse, kde se můžete ptát…

Příklad organizací:

- Sdružení celiaků ČR – **www.celiac.cz**
- Společnost pro bezlepkovou dietu – **www.celiak.cz**
- Klub celiakie Brno –**www.klubceliakie.cz**
- Poradenské centrum pro celiakii a bezlepkovou dietu – **www.bezlepkovadieta.cz**
- Sdružení dětí s diabetem a celiakií Písek- **www.diacel.cz**

Eurozona

- Firma, která se zabývá vydáváním katalogů Celiatica, které slouží lidem s bezlepkovou dietou k lepší orientaci při nákupu bezlepkových potravin.
- V katalozích najdete výrobky bezlepkové, které mají atest, přirozeně bezlepkové, kde výrobci zaručují, že nedošlo ke kontaminaci lepkem, ale atest nemají, a výrobky přirozeně bezlepkové s možností stopového množství lepku, protože tento výrobce vyrábí i lepkové výrobky. Není špatné mít katalogy doma a používat je jako pomůcku /hlavně při výběru koření, majonéz, sýrů, paštik, pečiva, sladkostí, různých směsí apod./
- Firma Eurozona se také zabývá díky spolupráci s lékárenským velkoobchodem Phoenix a.s. distribucí bezlepkových potravin do lékáren.

Užitečné odkazy

- **Odborné lékařské společnosti**

  Česká gastroenterologická společnost
- **Analýzy potravin**

  Státní zem a potravinářská inspekce

  Výzkumný ústav potravinářský Praha

  ANALAB PRAHA, spol. s r.o.
- **Zelené linky, poradny**

  Poradna celiakie Moje rodina a já

  Poradna výživy Forsani
- **Infolinka o dietách: 800 175 324**
- www.vyzivadeti.cz info linka: 800 230 000

A co říci závěrem?

- Celiakie je choroba nevyléčitelná, ale při dodržování bezlepkové diety vymizejí všechny její příznaky.
- Bezlepková dieta je celoživotní, striktní a jediný lék v boji s celiakií. Vyžaduje spoustu pozornosti, spoustu času, někdy spoustu marných pokusů a omylů.
- Slovy profesora Friče – jednoho z předních gastroenterologů u nás – je „bezlepková dieta“ stejná jako „těhotenství“. Neexistuje „trochu těhotenství“ – buď je – nebo není. Stejně tak i bezlepková dieta musí být stoprocentní – neexistuje se stravovat „trochu bezlepkově“!!!

Na cestě životem nás potká spousta problémů a bezlepková dieta je jedním z těch, ze kterých není potřeba se hroutit. **Je potřeba se s ní naučit žít a přijmout ji jako celoživotní.**

A jak praví krásný citát: **„Usmívej se. Zítra bude hůř a pozítří už možná nebude.“**

Proto Vám přejeme, abyste si užívali každého dne v radosti, zdraví a spokojenosti v kruhu rodiny a přátel….

Bezlepkové výrobky

A nakonec něco na zub

Konec

děkujeme za Vaši pozornost