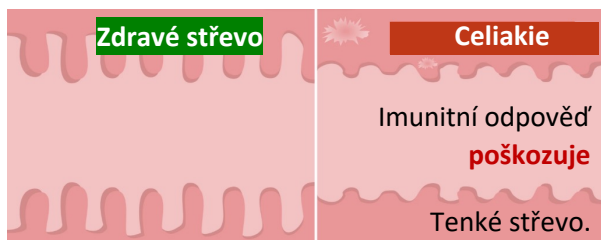


## Co je celiakie?

- Lidé s celiakií mají abnormální reakci na lepek.
- Tato abnormální reakce vede k poškozování vlastního těla, zejména mukózy (sliznice) tenkého střeva. Tělo produkuje protilátky proti vlastním tkáním (**tkáňová transglutamináza a endomyzium**).
- Z toho důvodu je celiakie **autoimunitním onemocněním**.



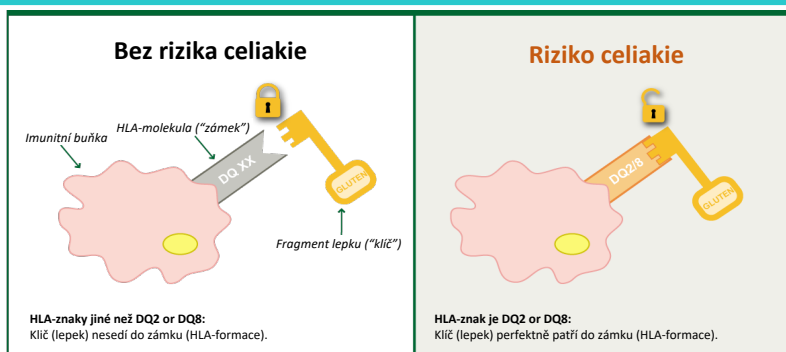
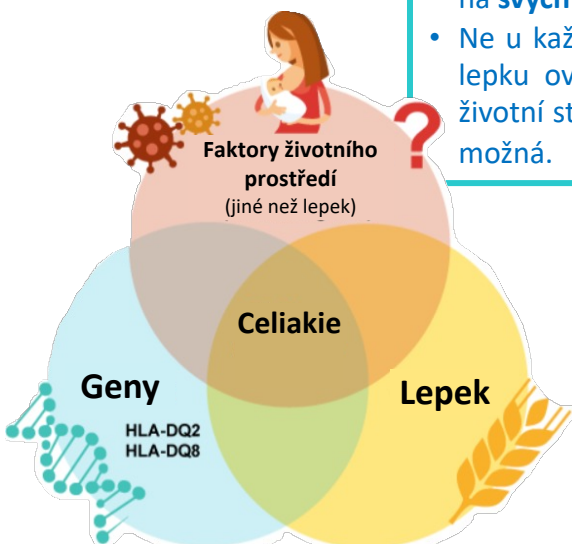
## Jak se stanovuje celiakie?

- V krvi je možné měřit **protilátky**, které pomohou ve stanovení diagnózy.
- U některých pacientů je možno stanovit **diagnózu** pouze pomocí **krevních testů**. U jiných je zapotřebí navíc získání vzorků tkáně (**biopsie**) z tenkého střeva k prokázání poškození sliznice.
- Ke zhojení sliznice a normalizaci autoproti látek dochází při dodržování přísné **bezlepkové diety**.

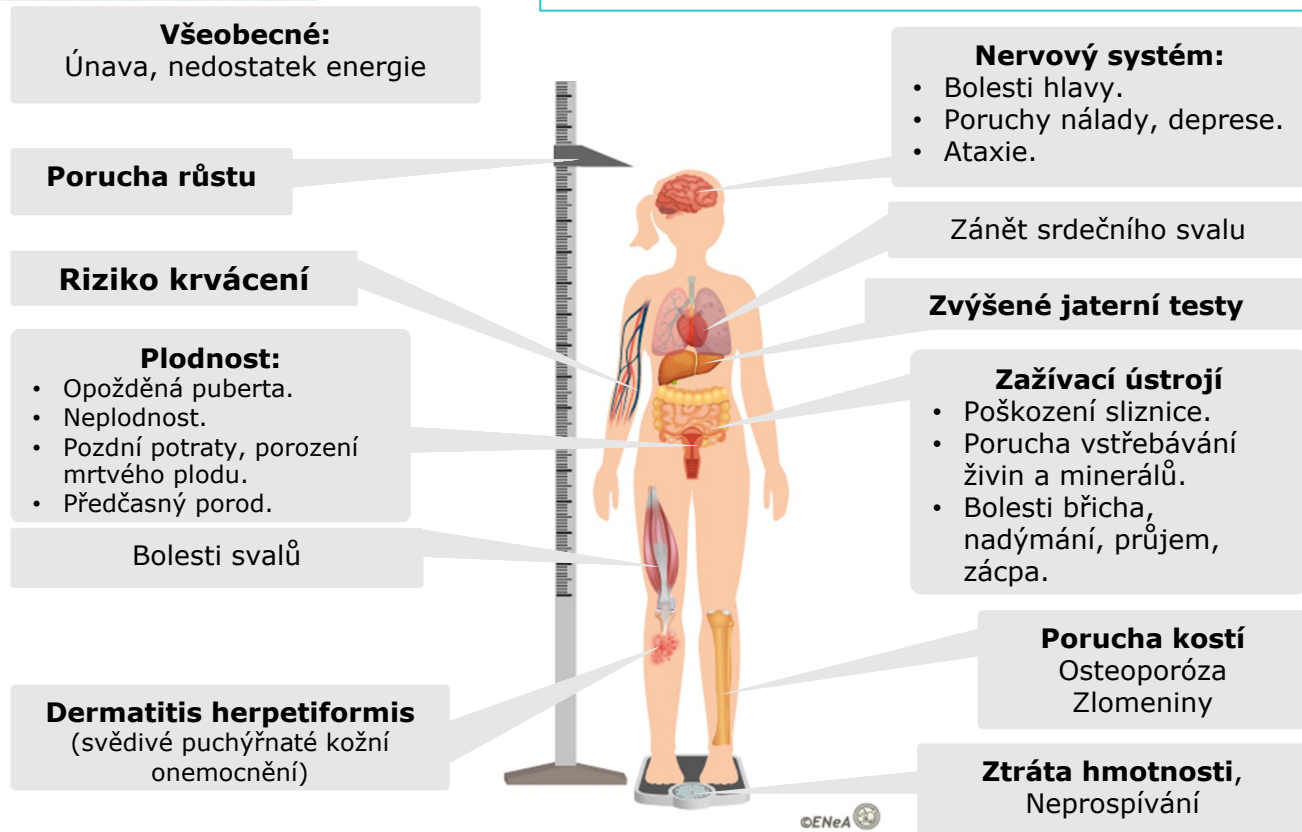


## U koho je riziko vyvinutí celiakie?

- K abnormální reakci dochází pouze u osob, které mají specifické znaky na **svých imunitních buňkách** nazývané **HLA DQ2/DA8**.
- Ne u každého nositele HLA DQ2 nebo DQ8 se rozvine celiakie. Kromě lepku ovlivňují rozvinutí celiakie i jiné faktory, např. prostředí nebo životní styl. Ale tyto faktory stále nejsou známy. Prevence celiakie není možná.



## Možné příznaky celiakie



- Celiakie většinou začíná v prvních letech života. I přes poškození sliznice **nemají všichni pacienti s celiakií klinické příznaky**. Příznaky jsou různorodé, nespecifické a mohou být i mimo zažívací ústrojí. Příznaky se mohou vyvíjet roky i desetiletí od začátku nemoci.
- Z těchto důvodů je **diagnóza celiakie často promeškaná**. Diagnostikováni jsou jen pacienti s těžšími příznaky („špička ledovce“).
- Celiakie postihuje 1 osobu ze 100. **Příbuzní prvního stupně** (sourozenci, rodiče a děti) mají **8x vyšší riziko** výskytu celiakie. Z toho důvodu se doporučuje jejich testování. Stanovení **protilátek proti tkáňové transglutamináze (tTG nebo TGA) z krve** **nachází příznakové i bezpříznakové případy**.

### Klasická celiakie: příznaky poruchy vstřebávání

- Pozitivní protilátky.
- Atrofie klků.
- Příznaky ze zažívacího ústrojí.

### Příznaková celiakie: nespecifické příznaky


- Pozitivní protilátky.
- Atrofie klků.
- Příznaky mimo zažívací ústrojí.

### Subklinická/bezpříznaková celiakie

- Pozitivní protilátky.
- Atrofie klků.
- Bez příznaků.

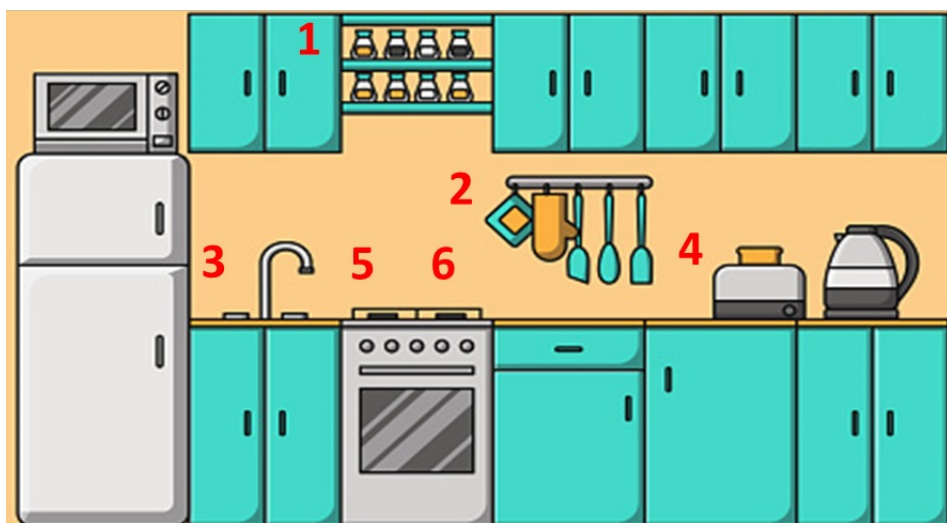
Lepek obsahující obiloviny a jejich produkty	Bezlepkové, pokud jsou čerstvé a nezpracované	Bezlepkové cereálie a luštěniny
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pšenice</li> <li>• Ječmen</li> <li>• Žito</li> <li>• Špalda</li> <li>• Emmer</li> <li>• Dinkel</li> <li>• Bulgur</li> <li>• Žitovec</li> <li>• Kuskus</li> <li>• Oves (pokud <u>není</u> označeno jako bezlepkové)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maso</li> <li>• Ryby</li> <li>• Vejce</li> <li>• Ovoce</li> <li>• Zelenina</li> <li>• Brambory</li> <li>• Yuca</li> <li>• Tofu</li> <li>• Mléko, smetana</li> <li>• Sýr (bez přidaných ingrediencí)</li> <li>• Ořechy přirozené, pražené)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rýže</li> <li>• Čírok</li> <li>• Kukuřice</li> <li>• Oves (pokud je označen jako bezlepková)</li> <li>• Proso</li> <li>• Chia semínka</li> <li>• Pohanka</li> <li>• Quinoa</li> <li>• Milička habešská</li> <li>• Čočka</li> <li>• Hrášek</li> </ul>

## Léčba

- Jediná efektivní terapie je **celoživotní přísná bezlepková dieta**.
- Balené potraviny označené **symbolem přeškrtnutého klasu** nebo „bez lepku“ jsou bezpečné. 
- Při přísném dodržování diety dochází ke zhojení sliznice nejpozději do 3 let.
- S přísnou bezlepkovou dietou je **prognóza výborná a bez komplikací**.
- Při dietních chybách dochází opět k poškození těla.
- Dodržování diety není jednoduché, Vy a Vaše rodina se s ní sžijete.

## Nejdůležitější domácí opatření k zamezení kontaminace lepkem

1. **Uchovávejte bezlepkové produkty samostatně** a viditelně je označte.
2. **Používejte čisté** kuchyňské spotřebiče.
3. Před přípravou bezlepkových pokrmů si omyjte **ruce** a otřete **povrchy** (postačí voda).
4. **Toustovač:** Používání pro bezlepkové potraviny a potraviny s obsahem lepku je možné, nutno odstranit drobky.
5. **Těstoviny:** Příprava bezlepkových těstovin v čistém hrnci s čerstvou vodou. Pokud používáte stejný hrnec, tak nejdříve připravte bezlepkové těstoviny, následně těstoviny s obsahem lepku.
6. **Smažené potraviny:** Nejprve by se měly smažit bezlepkové potraviny, následně pokrmy s obsahem lepku.






## Získejte pomoc

- **Dietní poradenství** vyškoleným nutričním terapeutem se zkušenostmi s bezlepkovou dietou.
- **Pacientské podpůrné organizace** ("společnosti pro celiakii") poskytují podporu a písemné materiály.
- **Podpůrné skupiny** pro děti, adolescenty, dospělé a rodiče dětí s celiakií.
- **Psycholog** v případech, kdy dítě potřebuje podporu v přijmutí diagnózy a dodržování diety.
- **Lékaři** pro pravidelné sledování a ke kontrole růstu a vývoje a ke stanovení hladin protilátek každých 6 měsíců do jejich normalizace. Poté 1x za 1-2 roky. Při rozvinutí příznaků dříve.
- **Informujte** rodinu, přátele, učitelé ve školách a školách. Požádejte o jejich podporu v dodržování bezlepkové diety dítětem.
- **E-learning pro pacienty a jejich rodiče:** k prohloubení znalostí (k dispozici v angličtině a 8 dalších jazycích.)

## Důležité body

- **Uchovávejte lékařskou zprávu** s potvrzením stanovení diagnózy celiakie na bezpečném místě.
- **Vyhledejte nutričního terapeuta:** jméno, telefonní číslo:
- **Příští kontrola lékařem:** datum, čas:
- **Odkaz na e-Learning:** [www.celiacfacts.eu](http://www.celiacfacts.eu) 
- **Kontakt na pacientskou podpůrnou skupiny:** jméno, adresa, odkaz:



This version was translated from English. Thank you to Nabil El-Lababidi and Kristýna Hodanová.  
 ESPGHAN takes no responsibility for the accuracy of the translation of the original English version.