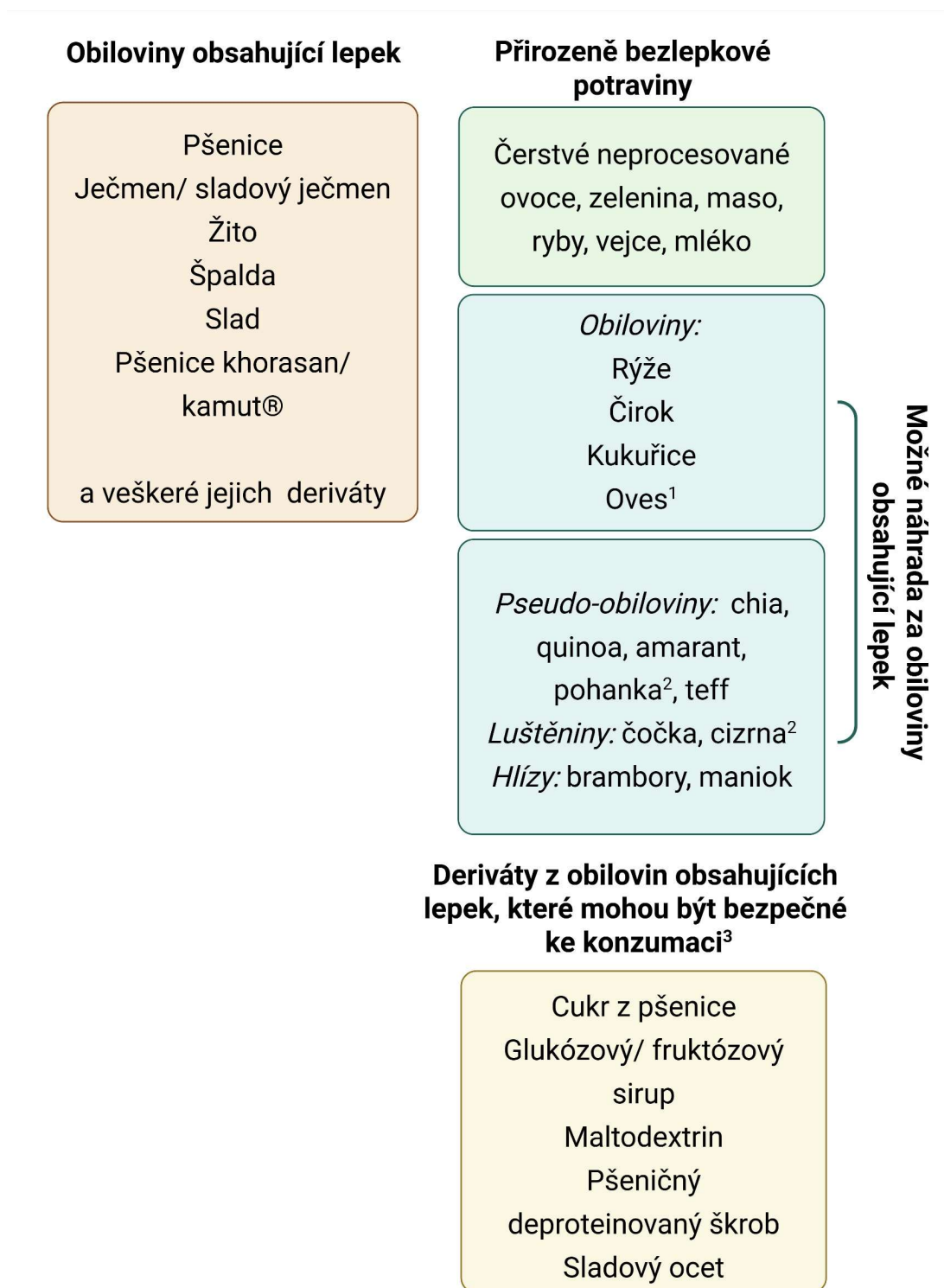


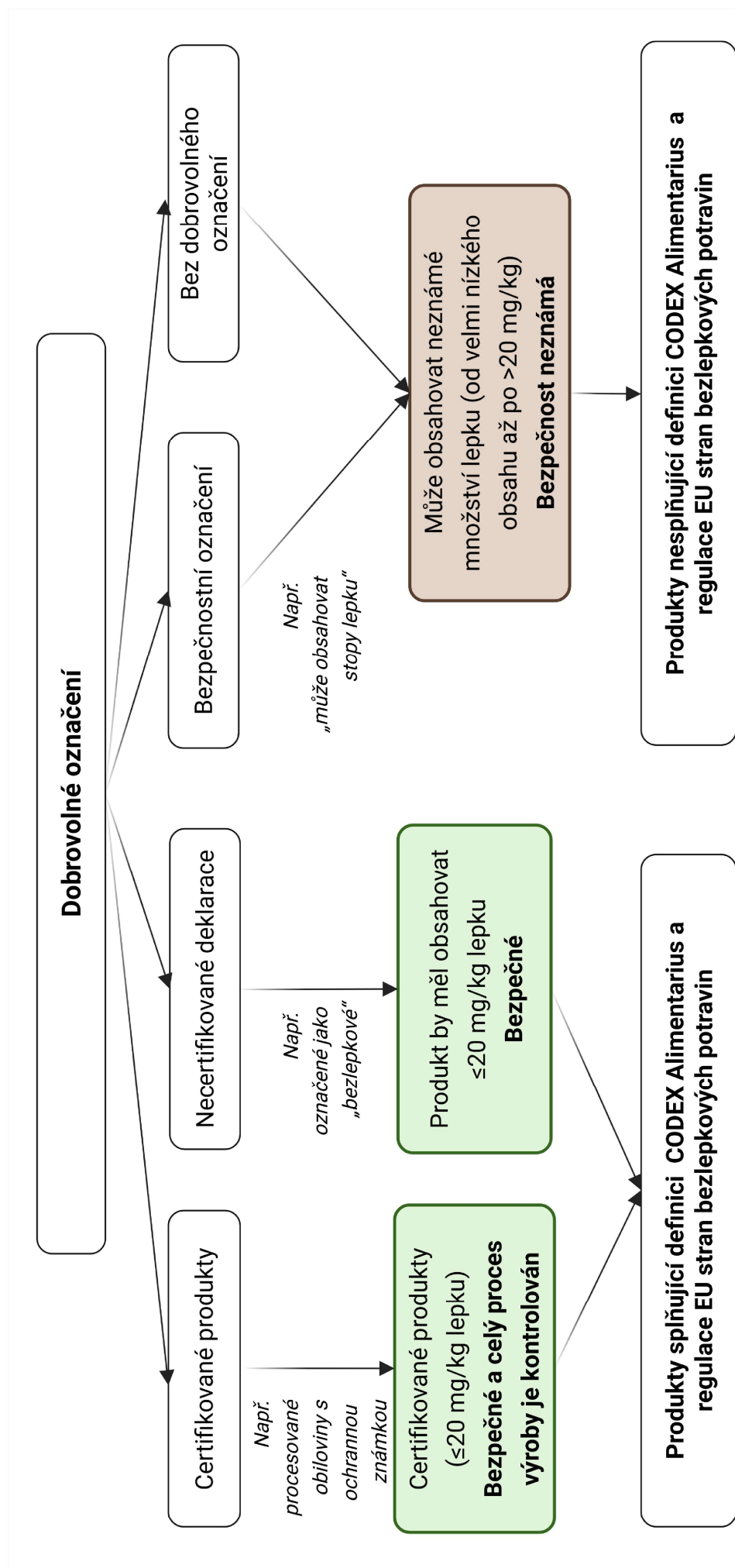
Obrázek 1. Potraviny obsahující lepek a bezlepkové potraviny



Obrázek 1. Potraviny obsahující lepek a bezlepkové potraviny. ¹Oves: Přestože je přírozně bezlepkový, měl by se konzumovat pouze, pokud je označen jako „bezlepkový“ (diskuse a doporučení v příslušné sekci). ²Některé pseudo-obiloviny (např. pohanka), čočka a kukuřice, jsou také přírozně bezlepkové, ale může dojít k jejich křížovému kontaktu s lepkem (zejména pokud se konzumují ve formě mouky, kdy proces zpracování zvyšuje riziko křížového kontaktu s lepkem). Proto se doporučuje pacientům s celiakií používání potravin, které jsou pravidelně testované a označené speciálním symbolem „bezlepková potravina“. ³Deriváty obilovin obsahující lepek, např. sladový ocet nebo pšeničný cukr, mohou být bezpečné, pokud jsou označeny jako „bezlepkové“ (obsah lepku může přesáhnout 20 mg/kg v průběhu jejich zpracování).

""Gluten-free diet for paediatric patients with CD: A Position Paper from the ESPGHAN Gastroenterology Committee, Special Interest Group in Coeliac Disease. *JPGN* 2024; 78(4), 973–995. Upozornění: ESPGHAN nenese odpovědnost za přesnost tohoto překladu. Národní postupy se mohou do určité míry lišit od metod popsanych v této publikaci. Pacientům se doporučuje konzultovat svého zdravotnického pracovníka a/nebo národní odborné společnosti. Některé národní společnosti často poskytují seznamy výrobků, které lze v dané zemi bezpečně konzumovat.

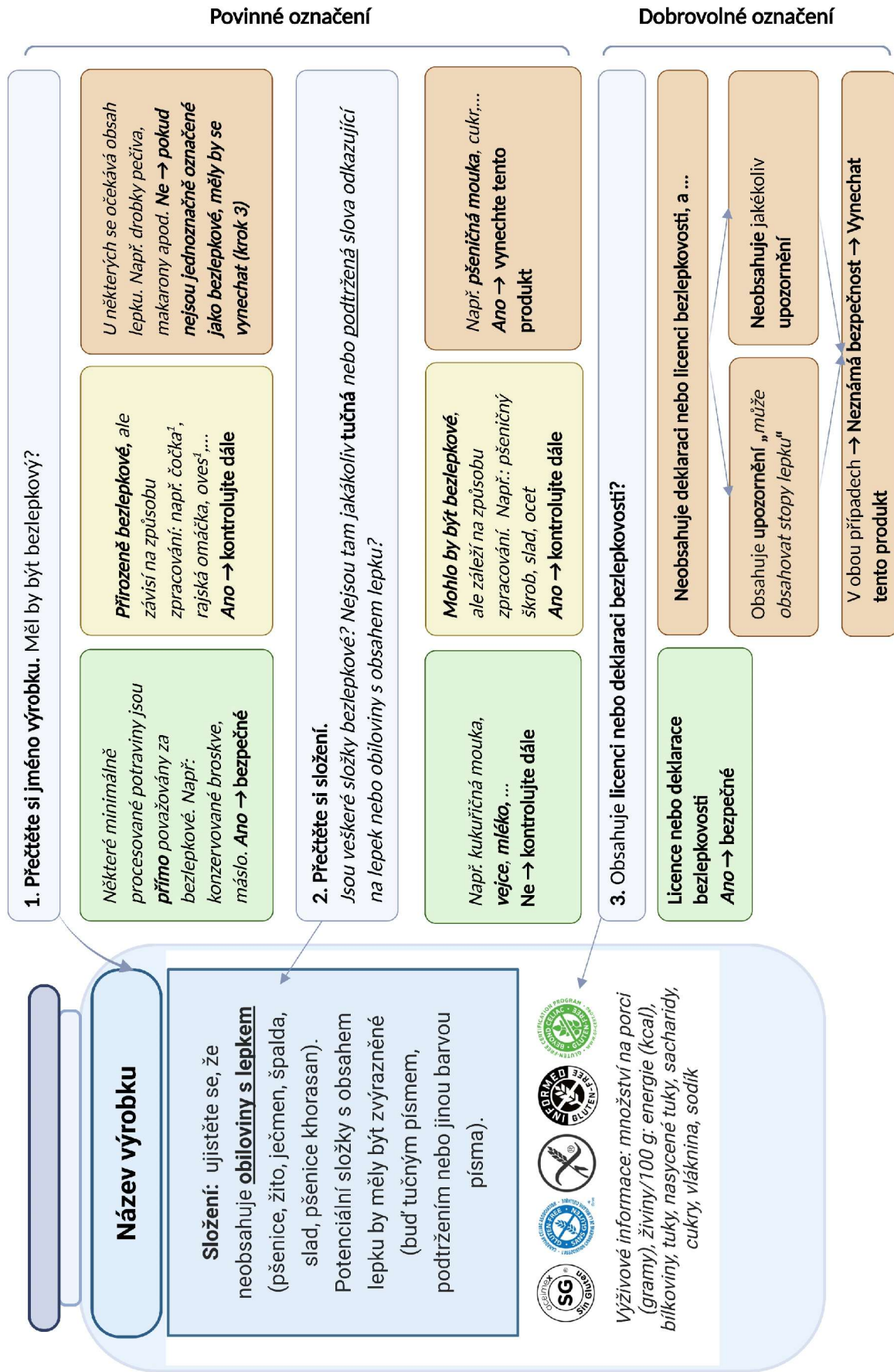
Obrázek 2. Dobrovolné informace, které se mohou objevit na obalech potravin dle regulace Evropské Unie.



Toto se nevztahuje na potraviny, které podle evropských předpisů nemohou být označeny jako „bezlepkové“, tedy na minimálně zpracované potraviny, u nichž se nepředpokládá obsah lepku, jako jsou konzervované ovoce a zelenina, mléčné výrobky, margaríny, sýry apod.

""Gluten-free diet for paediatric patients with CD: A Position Paper from the ESPGHAN Gastroenterology Committee, Special Interest Group in Coeliac Disease. JPGN 2024; 78(4), 973–995. Upozornění: ESPGHAN nenese odpovědnost za přesnost tohoto překladu. Národní postupy se mohou do určité míry lišit od metod popsanych v této publikaci. Pacientům se doporučuje konzultovat svého zdravotnického pracovníka a/nebo národní odborné společnosti. Některé národní společnosti často poskytují seznamy výrobků, které lze v dané zemi bezpečně konzumovat.

Obrázek 3. Praktické tipy, jak číst označení na zpracovaných potravinách pro pacienty dodržující bezlepkovou dietu



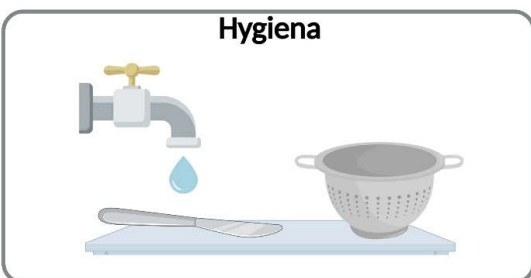
Některé potraviny, které by neměly obsahovat lepek, nemohou být podle regulací EU označeny jako “bezlepkové”, např. konzervované ovoce a zelenina, mléčné produkty, máslo, sýr, čička atd. Tyto potraviny jsou přírodně bezlepkové a jsou minimálně procesované nebo jejich proces zpracování neobsahuje kroky s rizikem kontaktu s lepem. *V případě čičky, pohanky nebo kukuřičných produktů, se doporučuje používání produktů, které jsou pravidelně testované a označené speciálním symbolem, znamenajícím, že jsou kontrolované a bezpečné pro pacienty na bezlepkové dietě.

“Gluten-free diet for paediatric patients with CD: A Position Paper from the ESPGHAN Gastroenterology Committee, Special Interest Group in Coeliac Disease. JPGN 2024; 78(4), 973–995. Upozornění: ESPGHAN nenese odpovědnost za přesnost tohoto překladu. Národní postupy se mohou do určité míry lišit od metod popsanych v této publikaci. Pacientům se doporučuje konzultovat svého zdravotnického pracovníka a/nebo národní odborné společnosti. Některé národní společnosti často poskytují seznamy výrobků, které lze v dané zemi bezpečně konzumovat.

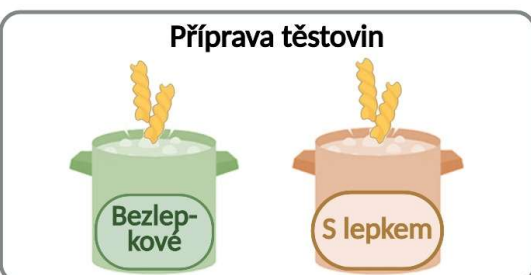
Obrázek 4. Hygienická doporučení, jak předcházet kontaktu s lepem při přípravě jídel doma.



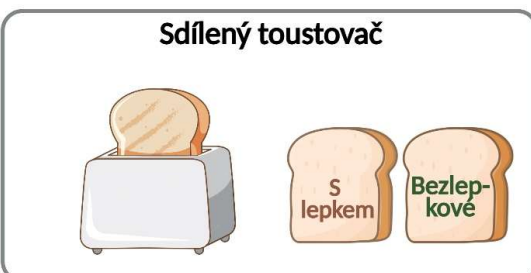
- Oddělené uzavřené dózy.
- Jasně označené.
- Ideální uskladnění v originálním balení.
- Není nutné uskladnění na rozdílných poličkách.



- Používejte čisté kuchyňské nádobí.
- Odstaňte zbytky lepků z rukou a nádobí (zejména kladte důraz na odstranění zbytků lepkavých potravin).
- K omytí nádobí postačí voda, povrchy by se měly omýt vodou a saponátem.



- Bezlepkové těstoviny by se měly připravit v čisté vodě (bez předchozího kontaktu s lepem).
- Pamatujte, že vaření/ohřev produktů s obsahem lepků nesnižuje jeho toxicitu.



- Společný toustovač pro pečivo s obsahem lepků a bez něj nepředstavuje v domácích podmínkách zvýšené riziko kontaktu s lepem.



- Opatrnost je nutná u potravin, které mohou ponechávat zbytky (např. obalované potraviny). V takovém případě je zapotřebí nejdříve smažit bezlepkové potraviny v čistém oleji, před potravinami s lepem.
- Olej na smažení by se při opakovaném použití (např. ve fritéze) měl používat jen pro bezlepkové potraviny (např. brambory).



- Opatrnost je nutná při používání roztíratelných potravin (a zbytků pečiva na nich).
- I přesto, že je množství požitých roztíratelných produktů nízké, riziko přenosu lepků je vysoké. Při jejich opakovaném použití může být kontaminace lepem dostatečně vysoká, aby byla zdravotně škodlivá.

Obrázek 5. Zdravý bezlepkový talíř.

