Rozeznejte potíže a reagujte na ně

1. Je celiakie geneticky podmíněná a dědí se?

Riziko, že onemocníme celiakií, závisí na genech. Studie dokazují, že v 70 % u jednovaječných dvojčat platí – onemocní-li na celiakii jedno, onemocní i druhé. Genetická náchylnost však bezpodmínečně neznamená, že nemoc skutečně propukne. Co ji může dodatečně vyvolat, ještě není objasněno.

2. Je celiakie alergie, nebo nesnášenlivost?

Celiakie je speciální forma nesnášenlivosti potravin. Rekací střeva na lepek se aktivuje imunitní systém. Sliznice střeva se zanítí, střevní klky se zploští a dorůstající klky už se nemohou dokonale vytvořit. Tak už nelze dostatečně zužitkovat součásti stravy.

3. Je celiakie vyléčitelná?

Striktním dodržováním bezlepkové diety lze všechny symptomy celiakie odstranit. Vyhneme-li se dietním chybám, omezíme riziko následné nemoci. Nesnášenlivost vůči lepku však trvá – se vzácnými vyjímkami – zásadně po celý život. Léky na zlepšení nebo vyléčení neexistují.

4. Jak rychle se může dostavit zlepšení?

To záleží na tom, jak dlouho už celiakie trvala a jak silně jsou poškozeny střevní klky. Střevo se však dokáže zotavit relativně rychle, když už je lepek nedráždí. Normálně cítíme asi po třech týdnech zlepšení. Může to ale trvat i déle, podle konkrétního stavu.

5. Jaké mohou být následky dlouhý čas nerozpoznané celiakie?

Pokud nebyla nemoc po delší čas rozeznána, existuje kvůli poškození střeva riziko nedostatku živin. Nedostatek vitaminů a minerálních látek může mít četné následky. U dětí to může vyvolat trvalé poškození. Stejně se zvyšuje riziko rakoviny střev.

6. Může se tělo opět úplně zregenerovat?

Organizmus má fantastické sebeuzdravující síly, a tudíž je s to znovu opravit skoro všechna poškození. Při dodržování bezlepkové diety se může střevo během jednoho roku opět zotavit. Důležité je tělo při jeho uzdravování podporovat a žít celkově co nejzdravěji.

7. Jak vysoké je riziko, že onemocním zhoubným nádorem?

Pokud striktně dodržují stravování bez lepku, nemají lidé s celiakií žádné zvýšené riziko rakoviny. Pečlivý výběr potravin může být dokonce šancí pro zvlášť zdravou výživu. Proto bychom se měli bezpodmínečně vyhýbat chybám ve stravování a dívat se na bezlepkovou výživu vždycky jako na aktivní prevenci rakoviny.

8. Mohu se opět stravovat normálně, když jsem dlouhá léta neměl/a potíže?

Nezkoušejte v žádném případě na vlastní pěst, zda po nějakém čase bez symptomů zase snesete stravu s lepkem. Vycházejte z toho, že absence potíží je pouze výsledek vaší bezlepkové stravy. Zkoušení potravin obsahujících lepek znamená vždycky velmi vysoké riziko recidivy a zvyšuje riziko rakoviny střev.

9. Jsou ojedinělé dietní chyby skutečně tak zlé?

Jedna jediná stravovací chyba může vyvolat okamžité vypuknutí nemoci. Nemusí se však objevit ani žádné citelné symptomy. V každém případě znamená chyba ve výživě obnovené poškození střeva a zatížení imunitního systému. Tím stoupá riziko, že onemocníte zhoubným nádorem.