

Praxe – život s celiakií

Je celiakie vyléčitelná?

V podstatě ne. Jsou sice známy jednotlivé případy zdánlivého vyléčení, ale zde se může jednat také o špatnou předcházející diagnózu. U potvrzené diagnózy musíme předpokládat doživotní nesnášenlivost lepku. Všechny zprávy a zázračné prostředky, které slibují opak, by měly být přijímány kriticky.

U malých dětí, u nichž byla diagnóza stanovena před druhým rokem života, bylo možné vzácně pozorovat vyléčení. Tuto možnost je však třeba potvrdit přesnými a pravidelnými vyšetřeními, protože riziko poškození by bylo příliš velké. Bezlepkovou stravou nemůžeme sice docílit vyléčení, ale můžeme dosáhnout úplného vymizení potíží.

Ošetřování: bezlepková strava

Jedinou možností ošetřování nemocného celiakií je absolutně bezlepková výživa. Léky dodnes neexistují. Během akutní fáze nemoci však existují různé možnosti, jak uklidnit podrážděnou střevní sliznici a podpořit střevo při jeho vyléčení. Celostně orientovaný lékař nebo léčitel vám přitom může pomoci. Protože i stres je v podezření, že se podílí na celiakii, pokoušejte se vyhýbat stresovým situacím, nebo se naučte metodu, jak se stresem lépe zacházet, jako je například autogenní trénink nebo jóga. Existují

► Symptomy celiakie

- › poruchy trávení
- › průjem
- › mastná, hojná stolice
- › nadýmání
- › nevolnost
- › únava
- › vysílení
- › pocit nemoci
- › deprese
- › nechutenství
- › záchvaty šílené chuti na určité jídlo
- › úbytek váhy
- › u mladistvých:
 - zpomalená puberta
 - zastavení růstu

i speciální uvolňovací metody pro oblast žaludku a střeva. Pohyb, čerstvý vzduch a dechová cvičení doplňují režim nemocného. Poškozená střevní sliznice je zvlášť propustná pro škodlivé látky všeho druhu. Dávejte proto přednost biopotravinám a vzdejte se pokušení, jako je tabák, alkohol nebo sladkosti.

Můžeme celiakii předejít?

Protože příčiny celiakie nejsou objasněny, neexistují pro dospělé jednoznačná doporučení, jak jí předejít. Je radno dodržovat všeobecně co nejzdravější způsob života a výživy.

Miminka rodičů s celiakií by měla být kojena alespoň 6 měsíců. Tak se může střevní flóra a imunitní systém optimálně rozvinout. Co nejpozdější přikrmování zabrání časnému kontaktu s eventuálně nesnášeným obilím. Každý druh potravin bychom měli vyzkoušet jednotlivě. Obzvlášť při prvním krmení pokrmem obsahujícím obilí bychom měli pozorně sledovat reakce. Pokud dítě reaguje zvracením, nadýmáním a průjmem, nesmíme už je tímto jídlem krmit. V žádném případě by rodiče s celiakií neměli svému dítěti upírat potraviny s lepkem, aniž by byla celiakie jistě diagnostikována. Jen kvůli podezření by se nemělo obilí škrtat z jídelníčku ani u dospělých, ani u dětí. Důležité je při odpovídajících symptomech nechat objasnit příčinu.

Kvůli jistotě může být v rodinách postižených celiakií proveden u dětí krevní test. Pokud je výsledek vyšetření negativní a neukazují se žádné symptomy, můžeme s velkou jistotou vycházet z toho, že dítě celiakii nemá. Pokud test dopadne pozitivně, měla by být pro jistotu provedena biopsie.

Dieta jako ochrana před rakovinou

Lidé s celiakií nemají vyšší zdravotní riziko – za předpokladu, že dodržují bezlepkovou výživu. Kvůli omezené nabídce pokrmů by měli dbát na zcela vyváženou stravu. To poskytuje šanci obzvlášť zdravé výživě, která chrání před všeobecnými zdravotními riziky. Jen když se dieta nedodrжуje, stoupá riziko jmenovaných následků a doprovodných onemocnění. Už velmi malé množství lepku může poškodit střevo. Riziko onemocnění rakovinou střeva potom desetinásobně stoupne.

Co dělat při dietní chybě?

Obecně byste měli vždycky co nejpřísněji dbát na to, abyste se dietní chyby nedopustili. Jíst

► Symptomy u malých dětí

- › poruchy růstu
- › všeobecné poruchy vývoje
- › nadýmání
- › nafouklé břicho
- › průjmy
- › mastná, hojná stolice
- › bledost
- › zvracení
- › změny chování
- › plačtivost
- › netečnost
- › stahování se do sebe
- › nechutenství
- › svalová slabost

„trochu bezlepkově“ nejde. I když omylem sníte potraviny obsahující lepek, nemusí se bezpodmínečně okamžitě dostavit citelné potíže. Přesto se aktivuje imunitní systém a sliznice střeva je poškozená. Proto představuje každá dietní chyba riziko pro vlastní zdraví. Když se dostaví bolesti břicha a průjem, je třeba přijít na příčinu, abyste zabránili opakování chyby.