

Aj život bez chleba

Niekomu mama na cestu zopár buchiet do batôžka nabaliť nemôže. Zostal by hladný, alebo by sa mu skomplikoval zdravotný stav. To je už osud celiatika. A mnohých iných pochúťok sa musí vzdať tiež. Ako sa vlastne pacientom s týmto ochorením žije?

„Celiakiu má aj moja malá neter. Keď to zvládne ona, zvládnem to aj ja.“



Dagmar prijala nové princípy stravovania a cíti sa dobre.

Bola som týždne vyčerpaná, no jesť som nemohla

Žalúdočné ťažkosti trápili **Dagmar (30)** pol roka. Bolo jej zle po každom jedle a cítila sa stále unavená, čo praktická lekárka zhodnotila ako prepracovanosť a stres. Napokon jej odborníci zistili celiakiu, neznášanlivosť lepku.

Dáša už mala skúsenosti s alergiou na pele, ale i na jablká, broskyne, jahody a maliny. Vždy bola disciplinovaná a v stravovaní striedma. Pred dvoma rokmi však začala

mať denne tráviace problémy. Bolel ju žalúdok, neraz vracala, trápili ju hnačky. „Stačilo dať si pol rožka alebo suchár a žalúdok okamžite zareagoval. Už som nevedela, čo robiť. Bola som vyčerpaná z takeého

nízkeho príjmu jedla, ráno som ani nevládala vstať, nemala som žiadnu energiu. Nikam som nechodila, len som sa vždy akosi dotrmácala z práce domov,“ spomína na začiatky choroby Dáša. Praktická lekárka skonštatovala, že to bude iba žalúdočná neuróza. Má sa vraj upokojiť, spomaliť tempo a všetko prejde. Neprešlo. A tak sa Dagmar ocitla v ordinácii gastroenterologičky.

Diagnóza viac než jasná

Ťažkosti napovedali problém so žalúdočným vredom. „Lekárka však naznačila aj možnosť rakoviny. Na gastrosondu som sa práve netešila, ale chcela som už konečne vedieť, čo mi je.“ Zmeny na dvanástniku jednoznačne poukázali na celiakiu. Ďalšie testy ju potvrdili. „Najprv prišla obrovská úľava.

Toto ochorenie má aj moja neter. Keď to zvládne ona, zvládnem to aj ja,“ dodáva Dáša. Ukázalo sa však, že prejsť na nový systém stravy nie je až také jednoduché. Bolo si treba zvyknúť na nové chute a absenciu mnohých základných potravín. A druhým problémom bola ponuka obchodu pre celiatikov. Hrou osudu rovnakú diagnózu stanovili pár mesiacov predtým aj Dášinej mame, ktorá zase trpela osteoporózou a rapídne sa jej zhoršoval zrak. A tak bojujú s problémom statočne spolu.

Čo všetko nemôže

Kráľovstvo bez soli, to nejde, no bez múky je to tiež problém. Chlieb, pečivo, keksy, čipsy, zákusky, cestoviny, to všetko je zakázané „ovocie“. Celiatici môžu jesť

„Konzumácia správnych potravín stojí za to, človek sa cíti omnoho lepšie.“

Chutka môže chutiť

len tie pripravené z bezlepkovej múky. Sú to však drahé výrobky, jeden chlieb stojí okolo troch eur, dve sladké bagetky rovnako, špeciálne keksíky vyjdú na 7 eur. Poistovňa síce prispieva, ale na obmedzené množstvo, mesačne napríklad hradí 10 malých chlebičkov. „Mne to stačí, ale dospievajúcemu či dospelému mužovi určite nie.“ Môžu si však napiecť sami. No kilo kvalitnej múky, z ktorej sa vianočné pečivo nerozpadne, stojí až 5 eur. A treba si tiež zabezpečiť domácu pekárňu s bezlepkovým programom, inak sa chlebič veľmi mrví a ťažko sa krája i servíruje.

Problémom sú aj potraviny, ktoré obsahujú modifikovaný škrob. „Na obale často chýba informácia, či ide o pšeničný, alebo pre nás vhodný kukuričný. A pritom ho môže obsahovať aj čokoláda, syry, bujóny a rôzne ochucovadlá.“ Na prítomnosť lepku nemusí celiatik okamžite zareagovať kŕčmi v žalúdku či inými ťažkosťami.

„Keď som bola v Španielsku, dostala som všetko pre celiatikov aj v malom mestečku, mali veľký výber potravín. U nás je to problém i v hlavnom meste, niečo ešte v menších. Dokonca ani v špeciálnych oddeleniach nenájdete vhodné výrobky, obchodníci si neraz ten bezlepkový mylia s tovarom pre diabetikov.“

Ako sa cíti dnes

Dáša vie, že bezlepková diéta bude jej doživotným štýlom stravovania. Našla si však pre seba alternatívu. Bezlepkový chlieb veľmi nemusí, na raňajky si dáva radšej jogurt. Preferuje mliečne výrobky a k tomu kopy zeleniny. Dovoľené má aj mäso, ovocie, ryžu a zemiaky. A keď už má na čerstvý chlebič naozaj neprekonateľnú chuť, tak si kúsok dá a potom sa jej už nežiada. A občas si dopraje aj z tých hriechne drahých sladkostí pre celiatikov. No čo je hlavné, sily sa jej vrátili, problémy s pokožkou na tvári sú preč i hladina cholesterolu a cukru v krvi sa znížila. Trvalo však pol roka, kým sa dala do poriadku.



Gastroenterologička pomohla už nejednému pacientovi, ktorý netušil, že trpí celiakiou.

Celiakia hrozí v každom veku

Nie je to ochorenie, ktoré ohrozuje život človeka. Stačí, ak je pacient disciplinovaný a dodržiava diétu.

I keď sa o celiakii hovorí ako o alergii, v skutočnosti ide o autoimunitné ochorenie. „Vo svojej výbave musí mať človek gén, ktorý neznáša ľavosť lepku spôsobuje. Ochorenie sa môže objaviť v detstve i v staršom veku, no nie u každého sa rozvinie,“ hovorí gastroenterologička MUDr. Barbra Zacharová.

Keď je lepok nepriateľom

Lepok, ktorý sa nachádza v obilninách ako pšenica, ovos, jačmeň a raž, spôsobuje v organizme celiatika podráždenie imunity. Výsledkom je zápal a poškodenie sliznice

tenkého čreva. Neskôr sa jeho steny stenčia a kľky, dôležité pre vstrebávanie živín, sa skrátia. Funkcia tenkého čreva sa zhorší, zníži sa prísun látok, čo spôsobuje pacientovi tráviace, ale aj iné zdravotné problémy. „Nie vždy sa ochorenie prejavuje bolesťami žalúdka, vracaním či hnačkami. Klasickým symptómom býva skôr únava a znížená výkonnosť. Niektorí o probléme vôbec netušia, ale roky berú železo pre málokrvnosť,“ vysvetľuje lekárka.

Príznakom môžu byť i zvýšené hodnoty pečeňových testov či problémy s pľeťou. Neliečená celiakia má niekedy aj vážnejšie dô-

sledky. „Nedostatkom vápnika sa urýchli proces osteoporózy. A chronický zápal čreva môže vytvoriť podmienky na rozvoj rakoviny,“ pokračuje MUDr. Zacharová.

Liečba vhodným jedlom

Celiatici neužívajú lieky, ale liečia sa správnym výberom potravín. Musia vylúčiť všetky potraviny, ktoré obsahujú čo i len zlomok lepku. Okrem výrobkov z obilnín sa nachádza i v škrebe, prípadne v kečupe či v údeninách. Každý pacient preto musí trpezlivo študovať všetky informácie na obaloch. „Stojí to za to. Črevo sa po čase upraví a človek sa cíti omnoho lepšie. Mala som pacienta, ktorý bol veľmi chudý a pôsobil utiahnuto. Vďaka vhodnej strave pribral a zmenil sa na nepoznatie. Bol to zrazu príťažlivý, spokojný a sebavedomejší muž.“

Potraviny kupujú v lekárni

Pacienti s celiakiou to nemajú jednoduché. Špeciálnych obchodov s bezlepkovými potravinami nie je veľa a navyše sú tieto výrobky finančne náročné. Zdravotné poisťovne však pri tejto diéte istý počet hlavných produktov hradia úplne alebo čiastočne. A tak chodí celiatik s receptom od lekára nakupovať do lekárne. Ide najmä o základné bezlepkové potraviny ako cestoviny, krupica, pečivo, rôzne druhy chleba alebo zmesi na jeho prípravu a tiež viaceré druhy múky, z ktorej sa dajú pripraviť múčne jedlá alebo zahusťovať rôzne pokrmy.

Chcete s nami tvoriť maxi?

Je to celkom jednoduché. Ak máte pozoruhodnú love story, poznáte vo svojom okolí zaujímavú ženu či ženu s nezvyčajným povolaním, človeka s nevšedným osu-

dom alebo životným príbehom, napíšte nám! Vaše tipy môžete poslať poštou aj mailom. Za každý uverejnený tip vás čaká odmena **15 €**.

Naša adresa:
BAUER MEDIA SK, v. o. s.
Einsteinova 23
851 05 Bratislava 5
e-mail: maxi@bauermedia.sk

