



Editor: Kvetoslava Rimárová

Autori: Kvetoslava Rimárová, Emeše Majorová, Viera Lovayová

CELIAKIA

CHOROBA A ZÁKLADY VÝŽIVY

V Košiciach, 2011

Združenie rodičov a priateľov detí a mladistvých s coeliakiou Košice

Nadácia UPJŠ Košice

Nestlé Slovensko s.r.o.

Celiakia - choroba a základy výživy

Editor: doc. MUDr. Kvetoslava Rimárová, CSc.

Autori: doc. MUDr. Kvetoslava Rimárová, CSc.
MUDr. Emeše Majorová
Ing. Viera Lovayová, PhD.

Recenzia: MUDr. Mária Zakuciová
prof. MUDr. Kamila Bernasovská, CSc.
MUDr. Stella Majlingová

Vydali: Združenie rodičov a priateľov detí a mladistvých s coeliakiou Košice
Nadácia UPJŠ Košice
Nestlé Slovensko s.r.o.

Táto publikácia vychádza vďaka podpore 2 % z daní poskytnutých Nadácií UPJŠ
trustom Nestlé Slovensko s.r.o.

*Práca je podporovaná grantmi VEGA MŠ 1/0451/09 (20 %), KEGA 260-002 UPIŠ-
4/20010 (20 %) a NFP OPVaV-2009/2.1/03 SORO Centrum excelentnosti pre výskum
faktorov ovplyvňujúcich zdravie so zameraním na skupinu marginalizovaných a im-
kompromitovaných osôb ITMS: 26220120058
(60 %).



Nestlé

Good Food, Good Life



Tlač: Equilibria, s.r.o. Košice

Vydanie: prvé, rok 2011

Neprešlo jazykovou úpravou.

ISBN 978-80-7097-908-2

OBSAH

ÚVOD (Kvetoslava Rimárová).....	7
1. CELIAKIA (Kvetoslava Rimárová a Emeše Majorová).....	9
1.1 HISTÓRIA CELIAKIE (Kvetoslava Rimárová).....	9
1.2 CELIAKIA – ZÁKLADNÁ DEFINÍCIA, FORMY OCHORENIA (Emeše Majorová).....	10
1.3 EPIDEMIOLOGIA (Kvetoslava Rimárová).....	13
1.4 PATOLOGICKÉ NÁLEZY (Emeše Majorová).....	14
1.5 IMUNOLOGICKÉ FAKTORY CELIAKIE (Emeše Majorová).....	15
1.5.1 Imunológia (Emeše Majorová).....	15
1.6 ETIOLOGIA A PATOGENÉZA (Emeše Majorová).....	16
1.7 GENETIKA (Kvetoslava Rimárová).....	17
1.8 KĹÚČOVÉ POZNATKY O CELIAKII (Emeše Majorová).....	18
1.9 KLINICKÁ SYMPTOMATOLÓGIA OCHORENIA (Emeše Majorová).....	19
1.9.1 Možné príznaky celiakie.....	19
1.9.2 Prejavy celiakie v dospelosti.....	20
1.9.3 Ochorenia spojené so zvýšeným výskytom celiakie.....	22
1.10 DIFERENCIÁLNA DIAGNOSTIKA (Emeše Majorová).....	22
1.11 KOMPLIKÁCIE A RIZIKÁ NELIEČENEJ CELIAKIE (Emeše Majorová).....	23
1.12 PRETRVÁVANIE SYMPTÓMOV (Kvetoslava Rimárová).....	24
1.13 DIAGNOSTIKA CELIAKIE (Kvetoslava Rimárová).....	24
1.13.1 Rutinné krvné testy.....	26
1.13.2 Biopsia sliznice tenkého čreva.....	26
1.13.3 Sérologické markery.....	28
2. LIEČBA A DIÉTA PRI CELIAKII, LEPOK A JEHO ŠTANDARDY (Kvetoslava Rimárová).....	31
2.1 PROGNOZA CELIAKIE (Kvetoslava Rimárová).....	31

2.2	LIEČBA (Kvetoslava Rimárová)	11
2.3	BEZLEPKOVÁ DIÉTA (Kvetoslava Rimárová)	12
2.4	DÔSLEDKY NEDODRŽIAVANIA DIÉTY (Kvetoslava Rimárová)	13
2.5	AKO ČASTO BY MAL BYŤ PACIENT S CELIAKIOU SLEDOVANÝ (Kvetoslava Rimárová)	14
2.6	DOJČENIE A CELIAKIA (Kvetoslava Rimárová)	15
2.7	LEPOK, PRAHOVÉ HODNOTY, OZNAČOVANIE POTRAVÍN, POTRAVINOVÝ KÓDEX (Kvetoslava Rimárová)	16
2.7.1	Rozdiely v prahových hodnotách lepku	17
2.7.2	Povinnosti výrobcov	18
2.7.3	Označovanie potravín a alergénov v Európskej únii	19
2.8	POTRAVINOVÝ KÓDEX V SLOVENSKEJ REPUBLIKE NARIADENIE KOMISIE (ES) Č. 41/2009 Z 20. JANUÁRA 2009 O ZLOŽENÍ A OZNAČOVANÍ POTRAVÍN VHODNÝCH PRE OSOBY TRPIACE NEZNÁŠANLIVOSŤOU GLUTÉNU (Kvetoslava Rimárová)	20
2.8.1	Čo sú to bezlepkové potraviny?	21
2.8.2	Potraviny zakázané pri bezlepkovej diéte	22
2.8.3	Potraviny zakázané pri laktózovej intolerancii	23
2.8.4	Potraviny bez obsahu lepku	24
2.8.5	Život s celiakiou – rady pacientom	25
2.8.6	Testy lepku v potravinách	26
2.9	ZDRAVOTNÉ KOMPLIKÁCIE CELIATIKOV (Kvetoslava Rimárová)	27
2.9.1	Deficity minerálov, vitamínov a stopových prvkov	28
2.9.2	Osteoporóza	29
3.	ZLOŽENIE STRAVY A ZDRAVIE (Viera Lovayová)	30
3.1	ENERGETICKÁ A BIOLOGICKÁ HODNOTA POTRAVÍN (Viera Lovayová)	31
3.2	ZLOŽKY VÝŽIVY (Viera Lovayová)	32
3.2.1	Bielkoviny	33

3.2.2	Sacharidy.....	62
3.2.3	Tuky	64
3.2.4	Cholesterol.....	66
3.3	VITAMÍNY (Viera Lovayová).....	67
3.4	MINERÁLNE LÁTKY A STOPOVÉ PRVKY (Viera Lovayová).....	77
3.5	ODPORÚČANÉ VÝŽIVOVÉ DÁVKY (Viera Lovayová).....	84
3.6	ALTERNATÍVNE VÝŽIVOVÉ SMERY (Viera Lovayová).....	88
4.	FAJČENIE A ZDRAVIE (Kvetoslava Rimárová).....	92
5.	ALKOHOL A ZDRAVIE (Kvetoslava Rimárová).....	97
6.	SOCIÁLNA A KÚPEĽNÁ STAROSTLIVOSŤ (Kvetoslava Rimárová).....	101
6.1	SOCIÁLNE POSTAVENIE U PACIENTOV S CELIAKIOU (Kvetoslava Rimárová).....	101
6.2	SOCIÁLNA POSUDKOVÁ ČINNOSŤ (Kvetoslava Rimárová).....	103
6.3	EKONOMICKÉ ASPEKTY OCHORENIA (Kvetoslava Rimárová).....	105
6.4	MOŽNOSTI SKVALITNENIA STAROSTLIVOSTI O CELIATIKOV (Kvetoslava Rimárová).....	106
6.5	SOCIÁLNO-ZDRAVOTNÁ STAROSTLIVOSŤ O SOCIÁLNE SLABŠIE VRSTVY (Kvetoslava Rimárová).....	107
6.6	PREUKAZ ZŤPALEBO ZŤP-S (Kvetoslava Rimárová).....	109
7.	STAROSTLIVOSŤ O PACIENTOV S CELIAKIOU ZO STRANY OBČIANSKÝCH ZDRUŽENÍ A POMOC INTERNETU (Kvetoslava Rimárová).....	111
7.1	CENTRUM SOCIÁLNO-ZDRAVOTNEJ STAROSTLIVOSTI (Kvetoslava Rimárová).....	112
7.2	KÚPEĽNÁ STAROSTLIVOSŤ (Kvetoslava Rimárová).....	112
7.3	VÝSLEDKY PRIESKUMU KVALITY ŽIVOTA U CELIATIKOV (Kvetoslava Rimárová).....	113

8. INFORMÁCIE O VÝROBCOCH, PRODUCENTOCH A PREDAJCOCH A POSKYTOVATEĽOCH BEZLEPKOVÝCH POTRAVÍN (Kvetoslava Rimárová)	115
8.1 ADRESÁR A KONTAKTY NA VÝROBCOV A PREDAJCOV POTRAVÍN (Kvetoslava Rimárová)	115
8.2 DIÉTNE ŠKOLSKÉ (Kvetoslava Rimárová).....	118
9. CELIAKIA A INTERNET (Kvetoslava Rimárová)	119
9.1 OBČIANSKE ZDRUŽENIA A NADÁCIE PRACUJÚCE PRE CELIATIKOV (Kvetoslava Rimárová)	120
10. DISTRIBÚCIA BEZLEPKOVÝCH POTRAVÍN (Kvetoslava Rimárová)	122
11. RECEPTY (Kvetoslava Rimárová)	125
12. NESTLE INFORMUJE (Kvetoslava Rimárová)	133
13. ZÁVER (Kvetoslava Rimárová)	141
14. LITERATÚRA (Kvetoslava Rimárová)	143