

CELIAKIA



sa maskuje
ako
CHAMELEÓN

Počuli ste už
o celiakii ?

ČO JE CELIAKIA?

Celiakia je trvalá neznášanlivosť imunitného systému voči lepku (gluténu), bielkovine, ktorá sa nachádza v mnohých druhoch obilia ako je pšenica, raž, jačmeň, špalda, kamut alebo ovos. Organizmus pacienta s celiakiou začne **vytvárať protilátky proti vlastnému tenkému črevu, ktoré ho poškodzujú.**

Celiakia sa prirovnáva k chameleónovi – má nespočetne veľa príznakov a žiaľ aj komplikácií. Pacient môže mať pocit „úplného zdravia“, jeho krvný obraz je normálny, nemá žiadne príznaky ako sú hnačky, bolesti brucha alebo iné ťažkosti a predsa má celiakiu. Alebo má ťažkosti, ktoré na prvý pohľad vôbec nespája s ochorením tráviaceho traktu ako napr.: únava, depresie, bolesti hlavy, chudokrvnosť, neplodnosť a pod... Tieto príznaky sa môžu vyskytovať u mnohých iných ochorení a lekári sa tak prednostne sústredia na hľadanie príčiny ťažkostí tam.



ČO JE PRÍČINOU CELIAKIE?

Presná príčina, prečo začne organizmus **vytvárať protilátky proti vlastnému tenkému črevu**, ešte stále nie je úplne známa. Zatiaľ sa jednoznačne potvrdil len genetický základ ochorenia. Ďalšími možnými príčinami môžu byť skoré ukončenie dojčenia a skoré zavedenie potravín obsahujúcich lepok do stravy dieťaťa alebo niektoré vírusové ochorenia. Sliznica tenkého čreva je zodpovedná za vstrebávanie živín a preto jej porušenie môže viesť k nepríjemným príznakom zo strany tráviaceho traktu, alebo k rôznym iným ochoreniam.

AKÉ SÚ PRÍZNAKY CELIAKIE?



Medzi časté príznaky patria **ťažkosti s trávením**, ako sú hnačky, alebo naopak zápcha, prípadne ich striedanie, neurčité bolesti brucha. Nie zriedka sa dostavuje nadúvanie, zvracanie či zhoršené prehltnutie. Nedostatočné vstrebávanie živín spôsobuje rôzne problémy. Napríklad nedostatok vitamínu B12 sa prejavuje **zápalmi jazyka alebo ústnych kútikov, neurologickými prejavmi, ako sú poruchy citlivosti, svalová slabosť, poruchy chôdze** a podobne. Nedostatok železa spôsobuje **chudokrvnosť**. Narušené vstrebávanie vápnika

vedie k nedostatočnej tvorbe pevnej kosti, následnému odvápnovaniu a k vyššiemu riziku

zlomenín, poruche zubnej skloviny a zvýšenej kazovosti zubov. Chýbajúce stopové prvky sa môžu prejavíť **vypadávaním vlasov, únavou, depresiou, znížením plodnosti či zvýšeným rizikom potratov**. Celiakiu navyše často môžu sprevádzať **ďalšie autoimunitné ochorenia**, napríklad zápal štítnej žľazy, pečene, hrubého čreva, cukrovka 1.typu, systémový lupus a ďalšie. Ak sa celiakia prejaví už v skorom veku, **deti neprospievajú**, sťažujú sa na bolesti bruška, často nie sú prítomné hnačky ale naopak zápcha. Ak sa celiakia nediagnostikuje včas, môžu deti zaostávať v raste.

Celiakia je prekanceróza – to znamená že môže viesť k rakovine lymfatického systému tzv. Non Hodgkinovmu lymfómu alebo zriedkavejšie karcinómu tenkého čreva, pažeráka alebo hltanu. Preto je **bezlepková diéta veľmi dôležitá z pohľadu prevencie komplikácií a vzniku ďalších ochorení**.

POZOR - CELIAKIA JE DEDIČNÁ!

Zistilo sa, že celiakia je geneticky podmienená.

U detí a dospelých s genetickou dispozíciou vedie príjem potravín obsahujúcich glutén, alebo takých, ktoré obsahujú čo i len stopy gluténu, k imunitnej reakcii v čreve. U prvostupňových príbuzných (rodičia, súrodenci, deti) **existuje približne 10 až 15 % pravdepodobnosť, že budú mať tiež celiakiu**. Mali by sa vždy vyšetriť, aj keď nemajú ťažkosti. Niekedy, najmä ak žijú s celiatikom v jednej domácnosti, môžu byť výsledky vyšetrenia rodinných príslušníkov falošne negatívne. Často prispôsobia varenie pacientovi, a tak je vlastne celá rodina na bezlepkovej strave. Ak sa celiakia nepotvrdí, o rok sa pacient opäť požíva na kontrolné vyšetrenia. U **druhostupňových príbuzných** je pravdepodobnosť, že budú mať celiakiu, 2,6 - 5,5 %.



Pátrať po celiakii by sa malo v prípade autoimunitných ochorení štítnej žľazy, cukrovky viazanej na inzulín, u pacientov s ochorením pečene z neznámej príčiny a niektorých ďalších ochorení.

DIAGNOSTIKA CELIAKIE

Diagnostika celiakie býva pomerne jednoduchá, pokiaľ sa na ňu myslí. Zisťuje sa prítomnosť tzv. **autoprotilátok v krvi**.

Jednou z možností diagnostiky je aj **rýchly test na celiakiu**, ktorý Vám môže lekár vyšetriť z kvapky krvi priamo na ambulancii. Rýchly test na celiakiu môže s vysokou presnosťou potvrdiť alebo vyvrátiť podozrenie na toto ochorenie.

Rýchly test slúži aj na kontrolu dodržiavania a účinnosti bezlepkovej diéty.



Negatívne



Pozitívne



Na definitívne potvrdenie diagnózy je potrebné podstúpiť viaceré vyšetrenia vrátane histologického vyšetrenia vzorky tenkého čreva odobratej gastrofibroskopiou. O presnom postupe Vás bude informovať Váš ošetrojúci lekár.

ŽIVOT S CELIAKIOU



Pacient s diagnostikovanou celiakiou **musí doživotne dodržiavať bezpečnú diétu - vylúčiť potraviny**, ktoré obsahujú obilnú múku (pšenica, raž, jačmeň, raž a čiastočne aj ovos) a jedlá s jej obsahom. Ako náhradu môžu používať múku pripravenú z ryže, kukurice, pohánky, zemiakov alebo strukovín. Ťažšou úlohou je rozoznať rizikové potraviny, pri ktorých je prítomnosť lepku skrytá a na obale nemusí byť lepok vôbec uvedený (napr. mäsové výrobky, polotovary a pod.).

Pacient má nárok na úhradu niektorých bezpečných produktov poisťovňou. O presnom postupe sa poraďte s Vaším lekárom. Tieto potraviny je možné zakúpiť v špecializovaných predajniach (najmä sušienky, trvanlivé pečivo, cereálie).

Európska únia vydala smernicu označovania potravín vo vzťahu k celiakii. Potraviny sa rozdeľujú na „bezpečné“, „rizikové“ a „zakázané“. Medzinárodne uznávaným symbolom pre bezpečné potraviny je obrázok prekříženého pšeničného klasu.



Spolahlivá a rýchla diagnostika celiakie

Aktuálny zoznam zdravotníckych zariadení, kde sa môžete objednať na vyšetrenie rýchlym testom BIOHIT CELIAC nájdete na www.celiak.sk



Aloris Vital 
Energia pre šťastný život

BIOHIT HealthCare
Innovating for Health

Distribútor pre SR: Aloris Vital, s.r.o., Majoránová 62, 821 07 Bratislava, info@alorivital.sk