

CELIAKIA A OCHORENIA VYVOLANÉ LEPKOM

MUDr. Jarmila Kabátová, PhD.

1.	Celiakia ako autoimunitné ochorenie	14
2.	Glutén, lepkové obilniny ako hlavný spúšťač celiakie a iných ochorení	16
3.	Z histórie celiakie a jej epidemiológia	19
4.	Patofyziológia celiakie	21
4.1	Environmentálne faktory	21
4.2	Imunologické faktory	21
4.3	Genetické faktory	22
5.	Symptómy celiakie a ochorenia asociované s celiakiou	23
5.1	Klinická manifestácia celiakie	25
6.	Diagnostika a liečba celiakie	27
6.1	Anamnéza	27
6.2	Fyzikálne vyšetrenie	28
6.3	Laboratórne vyšetrenia	28
6.4	Špecifické sérologické testy pre celiakiu	30
6.5	Genetické vyšetrenie predispozície na celiakiu	32
6.6	Domáce rýchlotesty	32
6.7	Dychové testy využívané v diferenciálnej diagnostike	33
6.8	Enterobioptické vyšetrenie	36
6.9	Odporúčané postupy diagnostikovania celiakie	43
6.10	Diagnostika v špeciálnych – osobitných prípadoch	47
6.11	Skríning celiakie	49
7.	Dispenzárna starostlivosť	53
8.	Súčasná a perspektívna terapia celiakie	54

BEZLEPKOVÁ DIÉTA

Ing. Jarmila Kabátová

9.	Úloha dietológa/kvalifikovaného nutričného terapeuta v bezlepkovej diéte	60
10.	Obilniny	64
10.1	Lepkové obilniny	65
10.2	Význam gluténu	67
11.	Všeobecné pravidlá bezlepkovej diéty	68
12.	Povolené a zakázané potraviny	69
12.1	Rozdelenie potravín na bezpečné, rizikové a zakázané	70
12.2	Iné zdroje lepku	73
13.	Ovos v bezlepkovej diéte	74
13.1	Kedy a koľko ovsu je povolené	74
14.	Špeciálne bezlepkové výrobky	76
14.1	Výroba bezlepkových výrobkov	76
14.2	Najčastejšie používané suroviny	78
14.3	Pseudoobilniny a ich význam v bezlepkovej diéte	81
14.4	Nakupovanie a označovanie bezlepkových výrobkov	84
14.5	Čítať zloženie výrobkov je základ	86
14.6	Dostupnosť bezlepkových výrobkov	88
14.7	Preskripcia bezlepkových výrobkov	89
14.8	Množstvomé limity pri predpisovaní bezlepkových výrobkov	90
15.	Pomoc štátu celiatikom v SR	91

16.	Dodržiavanie bezlepkovej diéty	92
16.1	Najčastejšie chyby pri dodržiavaní diéty	92
16.2	Dôsledky nedodržiavania bezlepkovej diéty	93
16.3	Benefity bezlepkovej diéty u celiatikov	94
17.	Sekundárna a krížová kontaminácia lepkom	95
17.1	Bezlepkové stravovanie mimo domova	95
18.	Tehotenstvo, dojčenie a bezlepková diéta	98
19.	Bezlepková diéta ako módny hit	99
20.	Bezlepková diéta ako doplnková liečba a „samodiagnostikovanie“	101
21.	Bezlepková diéta a možné nutričné deficity	104
22.	Suplementácia na bezlepkovej diéte a sledovanie nutričných parametrov	108
23.	Obezita a iné možné dôsledky bezlepkovej diéty	109
24.	Ako zdravo bezlepkovo	111
24.1	Makronutrienty	111
24.2	Mikroživiny	116
24.3	Zásady zdravého bezlepkového stravovania	120
24.4	Bezlepková potravinová pyramída	120
24.5	Príklady jedálnych lístkov na bezlepkovú diétu	125
24.6	Vyvážená bezlepková diéta pre deti	127
25.	Ochorenia asociované s lepkom	129
25.1	IgE mediovaná alergia na pšenicu	129
25.2	Neceliakálna gluténová senzitivita alebo citlivosť na lepok/pšenicu (NCGS)	131
26.	Celiakia nereagujúca na liečbu – bezlepkovú diétu	134

27.	Kombinovaná bezlepková diéta	136
27.1	Laktózová intolerancia a bezlepková diéta	136
27.2	Bezlepková diéta	138
27.3	Špecifické potravinové alergie a bezlepková diéta	142
27.4	Syndróm bakteriálneho prerastania v tenkom čreve – SIBO a bezlepková diéta	143
27.5	Diéta FODMAP	145
27.6	Histamínová intolerancia (HIT) a bezlepková diéta	151
27.7	Nízkohistamínová diéta	154
27.8	Mikroskopická kolitída	158
27.9	Bezlepková diéta a diabetes mellitus (cukrovka)	
27.11	Celiakia a pečeň	161
28.	Občianske združenia, web a sociálne siete pre celiatikov	163
29.	Súhrné odporúčania pre pacientov na bezlepkovej diéte	164

RECEPTY NA BEZLEPKOVÚ DIÉTU

Eva Blaho

30.	Recepty	168
30.1	Raňajkové jedlá	173
30.2	Polievky	191
30.3	Jedlá z mäsa a hydiny	203
30.4	Jedlá z rýb	215
30.5	Jedlá zo zeleniny	227
30.6	Prílohy	243
30.7	Šaláty	257
30.8	Pečivo a slané jedlá	265
30.9	Dezerty a múčniky	281