

# OBSAH

Ukážeme světu, zač je toho lepek! .....	5
Jak se to fěkne... ..	12
1.1. Informace o nemoci .....	14
1.2. Trocha historie .....	16
CELIAKIE .....	16
DERMATITIS HERPETIFORMIS DUHRING (DH) .....	21
ALERGIE NA LEPEK .....	22
1.3. Úvod, definice a nejčastější příznaky .....	23
1.4. Co je celiakie a kde všude může být lepek .....	26
1.5. Dějiny celiakie .....	28
1.6. Celiakie - chameleon .....	32
1.7. CELIAKIE .....	35
1.8. Celiakie dospělých - klinické projevy a přidružená onemocnění .....	43
1.9. Jsou celiaci více ohroženi na životě, i když přísně dodržují bezlepkovou stravu? .....	46
1.10. Existuje nějaký lék pro boj s celiakií? .....	47
1.11. Výzkum, který dává naději .....	49
1.12. Autismus a dieta .....	51
1.13. Narození dítěte u alergiků .....	55
2.1. Jak přežít bezlepkovou dietu .....	57
2.2. Informace pro zdravotně postižené občany s diagnózou celiakie a fenylketonurie .....	60
2.3. Vážen! ústavní činitel .....	61
2.4. Vážen! ... ..	63
2.5. V roli sociálně potřebného žadatele o dávku na bezlepkovou dietu .....	68
2.6. Světový průzkum o sociální podpoře celiakům .....	72
3.1. Negativní dopad bezlepkové diety na občana České republiky (28. 1. 2004) .....	73
3.2. Dieta a psychika .....	77
3.3. Celiakie a riziko schizofrenie .....	78
4.1. Několik rad do začátku (vaření) .....	79
4.2. Informace o bezlepkové dietě .....	81
4.3. Slovníček ingrediencí (Přehled potravin, dílčích složek a přísad z hlediska obsahu lepku) .....	83
4.4. Potravin y povolené a zakázané .....	87
4.5. Povolené potraviny pro bezlepkovou dietu .....	89
4.6. LÉKY .....	92
4.7. Brambory stokrát jinak, ale hlavně bezlepkově .....	97

## Bezlepkářům od A do Z

4.8.	Co skrývají mléčné výrobky? .....	102
	Mýty spojené s mlékem .....	104
4.9.	Význam ovoce a zeleniny v naší stravě .....	106
4.10.	Prodloužení trvanlivosti pekařských balených výrobků .....	111
4.11.	Potravinářské přísady .....	113
4.12.	Mezinárodní seznam E kódů .....	115
4.13.	Látky přídatné - alergenů .....	127
4.14.	Látky přídatné z geneticky modifikovaných organismů .....	129
4.15.	Povolené pro bezlepkovou dietu .....	130
	Téměř povolené .....	130
4.16.	O <<éčkách>> lékaři zdaleka nevědí vše .....	131
4.17.	Skutečnost o glutamátu sodném .....	136
4.18.	Alkohol - ano, ale... ..	138
4.19.	Víte, jaký škrob je nejlevnější, a proto nejvíce používaný? .....	141
	Mléko pro každého .....	141
	Kefír vhodný pro osoby s laktózovou intolerancí .....	141
	Syrovátka jako ochrana proti oxidačnímu stresu .....	142
	Co je to droždí? .....	142
	Oříšky ve výživě .....	143
	Čokoládou proti kašli .....	144
	Vlákninou proti rakovině .....	145
4.20.	Chystáte se na jídlo do restaurace? .....	146
4.21.	Návod jak oslovit a požádat výrobce léků a potravin .....	148
5.1.	Mezinárodní den celiakie 18. květen byl vyhlášen Mezinárodním dnem celiakie .....	149
5.2.	Archív anket .....	150
5.3.	Jak se žije celiakům... ..	151
5.4.	Odkazy na www stránky .....	162
5.5.	Společnosti zabývající se celiakií u nás .....	167
	Sdružení celiaků České republiky - Kdo jsme a co děláme .....	167
	Společnost pro bezlepkovou dietu .....	168
	Asociace rodičů a přátel zdravotně postižených dětí v ČR .....	169
5.6.	Knihy o celiakii a kuchařky .....	172
5.7.	Celiakie - život bez lepku je složitý a drahý .....	173
	Celiakie v televizi .....	177
	Jak je nejlepší podle TV Nova zemřít na celiakii .....	178
	Bezlepková dieta - pojem známý i neznámý .....	181
	Celiaci bojují s lepkem, lidskou nevědomostí a neochotou .....	182
	Názor ke zrušení dotací .....	184