

Aneta Krahulcová

**Téma: Den celiakie**

**Ročník:** 6. a 7. třída

**Hodinová dotace:** 1 hodina

**RVP** – poloha tématu: Člověk a zdraví

**Klíčové kompetence:**

- Poznávání zdraví jako nejdůležitější životní hodnoty
- Orientace v potravinách pro celiakii
- Získání základních informací o vzniku, léčbě a omezení pro celiaki.

**Mezipředmětové vztahy:** biologie

**Úvod**

Mezinárodní den celiakie byl vyhlášen 18. květen. Nemocní celiakii jsou odkázáni celý život na bezlepkovou dietu. Musí dodržovat přesná pravidla složení jídelníčku. Velice důležité je povědomí veřejnosti o této nemoci, flexibilita stravovacích podniků, aby nedocházelo k znevýhodnění nemocných.

Celiakie neboli celiakální sprue, intolerance lepku, glutenová intolerance.

Celiakie je intolerance na gluten neboli lepek. Trávicí soustava nemocného není schopna strávit potraviny obsahující lepek. Nejde o alergii na obilniny a celiakie patří do stejné kategorie chorob, do které patří například intolerance laktózy. Jelikož nejde o alergii, ale o intoleranci, tak má nemocný téměř stoprocentní jistotu, že bude nemocí postižen na celý život. Pro vznik celiakie jsou zapotřebí genetické dispozice, konzumování stavy obsahující lepek, spouštěč této nemoci, což může být stres, trauma, infekční onemocnění. Spouštěč oslabí organismus a toto oslabení má za následek projev nemoc v její akutní fázi. Projevy této nemoc jsou opakované nebo dlouhodobé průjmy, únava, bolesti kostí, bolesti břicha, slabost, anémie, křeče svalů. U dětí se celiakie může projevovat také nekoncentrovaností, problémy se zuby, problémy s růstem a vývojem. Celiakie může být diagnostikována jak u dětí tak u dospělých, nejmladší pacienti jsou malé děti ve věku kolem půl roku, u kterých se projeví problémy s přechodem na stravu obsahující gluten.

Jediným možným a účinným způsobem, jak léčit celiakii je bezlepková dieta. Při bezlepkové dietě nesmí pacient konzumovat stravu, která obsahuje lepek. Je třeba se vyvarovat všech potravin, které mají jako hlavní nebo i vedlejší složku mouku nebo další suroviny vyrobené z pšenice, ječmene, žita, triticale a ovsa. Je třeba se vyvarovat i potravin, které obsahují vybrané

přidatné látky, konzervanty nebo stabilizátory užívané v potravinářské výrobě. Bezlepková dieta musí být dodržována celoživotně, jinak se nemocný opět dostane do stadia akutního onemocnění.

### Bezlepková dieta

Pro bezlepkovou dietu a její dodržování je třeba vzít v úvahu, že nejde jen o vynechání potravin, které jsou vyrobeny zejména z obilnin obsahujících lepek. Je třeba se vyvarovat všech potravin, které obsahují i stopové množství lepku. Při bezlepkové dietě je nutné se vyvarovat zejména následujících potravin:

- Mouka (žitná, pšeničná, ovesná, špaldová, ječmenná)
- Pečivo a chléb z mouky obsahující gluten (včetně celozrnného)
- Těstoviny, knedlíky připravené z mouky obsahující gluten
- Další výrobky obsahující „lepkovou mouku“ – může jít například o přídavné látky, škroby, polévky, zmrzlinu, rostlinná masa, koření a sójové omáčky. U těchto potravin je nutné pečlivě sledovat etikety a složení výrobků.

### Povolené potraviny:

- Využití neobilných surovin, které reprezentují zejména luštěniny (cizrna, hrách, čočka, fazole) a pro jejich přípravu využít makrobiotiku a makrobiotické principy.
- Využití ostatních obilnin, které neobsahují lepek – kukuřice, rýže, pohanka, Amaranth.

Bezlepková dieta může být stejně chutná, ba i chutnější jako obvyklá strava. Příklad receptu na **Křehký koláč s amaranthem**.

### **Suroviny:**

*1/4 kg uvařených brambor ve slupce 1/4 kg amarant, mouka špetka prášku do pečiva 3 lžíce margarínu (např. Perla) mléko - na 1/2 kg směsi brambor s amaranthem 1-2 lžíce, 1-2 lžíce mouky, 2 lžíce fruktózy, špetku soli náplň: jablka, lze nahradit např. borůvkami, jahodami atd.*

### **Postup:**

*Uvařené oloupané a vychladlé brambory nastroumat na jemno, přidat všechny ostatní přísady a zpracovat v tužší těsto. Na pečicí papír vyválet asi 1/2 cm vysokou placku. Tu poklát buď nastrohanými jablky, posypat skořicí a fruktózou, přidat rozinky a přikrýt druhou plackou. Vrch potřít vodou, propíchat vidličkou a vložit do vyhřáté trouby. Koláč se peče cca 20 min při 200 st. C. Upečený, ještě teplý lehce potřít rozpuštěným margarínem. Pak už jen sníst.*

## **Expozice**

- Žákům bude vysvětleno proč je vyhlášen den celiaku, vznik tohoto onemocnění, symptomy, dieta.
- Bude vedena diskuze na téma, zda se již setkali s celiakem.
- Žáci budou vybírat potraviny, které jsou vhodné pro bezlepkovou dieta.

## **Fixace**

Práce s textem. Žáci budou odpovídat na otázky, odpovědi budou hledat v textu. Dle možností je vhodné připravit se žáky pokrm dle pravidel bezlepkové diety (pomazánky, kaše, placky atd.)

## **Použitá literatura**

<http://www.potravinova-alergie.info/clanek/bezlepkova-dieta.php>

<http://celiak.cz/it/node/2>

## Pracovní list

### Úkol:

#### Přečti si následující text a zodpověz otázky.

1. Co je to celiakie?
2. Jedná se o alergii či intoleranci?
3. Jaké 3 faktory mohou vyvolat vznik celiakie?
4. Napiš 5 symptomů celiakie.
5. Jakým způsobem lze léčit celiakii?
6. Proč může vzniknout onemocnění u malých dětí?
7. Jaké potraviny nesmí nemocní konzumovat a proč?
8. Jaké potraviny mohou nemocní konzumovat?
9. Na jaký den připadá Mezinárodní den celiakie?
10. Setkal (a) ses již někdy s celiakem?

Mezinárodní den celiakie byl vyhlášen 18. května. Celiakie je intolerance na gluten neboli lepek. Trávicí soustava nemocného není schopna strávit potraviny obsahující lepek. Jelikož nejde o alergii, ale o intoleranci, tak má nemocný téměř stoprocentní jistotu, že bude nemocí postižen na celý život.

Pro vznik celiakie jsou zapotřebí genetické dispozice, konzumování stavy obsahující lepek, spouštěč této nemoci, což může být stres, trauma, infekční onemocnění. Projevy této nemoci jsou opakované nebo dlouhodobé průjemy, únava, bolesti kostí, bolesti břicha, slabost, anémie, křeče svalů. U dětí se celiakie může projevovat také nekoncentrovaností, problémy se zuby, problémy s růstem a vývojem. Celiakie může být diagnostikována jak u dětí, tak u dospělých. U malých dětí se mohou objevit problémy s přechodem z mléčné stravy na potraviny obsahující lepek. Jediným možným a účinným způsobem, jak léčit celiakii je bezlepková dieta.

Při bezlepkové dietě nesmí pacient konzumovat stravu, která obsahuje lepek. Je třeba se vyvarovat všech potravin, které mají jako hlavní nebo i vedlejší složku mouku nebo další suroviny vyrobené z pšenice, ječmene, žita, triticales a ovsu. Vhodné potraviny jsou zejména luštěniny cizrna, hrách, čočka, fazole. Využití ostatních obilnin, které neobsahují lepek – kukuřice, rýže, pohanka a amarant. Toto onemocnění se v poslední době dostává do podvědomí lidí a informace o tomto onemocnění jsou lépe dostupné než dřív.