

STŘEDOŠKOLSKÁ ODBORNÁ ČINNOST

Obor č. 6: Zdravotnictví

Celiakie

**Ester Galiová
Praha**

Praha 2020

STŘEDOŠKOLSKÁ ODBORNÁ ČINNOST

Obor č. 6: Zdravotnictví

Celiakie

Celiac disease

Autoři: Ester Galiová

Škola: Vyšší odborná škola a Střední průmyslová škola dopravní,
Praha 1, Masná 18

Kraj: Praha

Konzultant: Mgr. Kulíšková Jarmila

Praha 2020

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem svou práci SOČ vypracovala samostatně a použila jsem pouze prameny a literaturu uvedené v seznamu bibliografických záznamů.

Prohlašuji, že tištěná verze a elektronická verze soutěžní práce SOČ jsou shodné.

Nemám závažný důvod proti zpřístupnění této práce v souladu se zákonem č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších předpisů.

V Praze dne 5.3.2020 Ester Galiová.....

ANOTACE

Bezlepková dieta je termín, se kterým se v dnešní době setkáváme poměrně často. Méně známé je to, že se tato dieta týká nemoci zvané celiakie. Tato práce se zabývá její charakteristikou, problematikou i historií.

KLÍČOVÁ SLOVA

Celiakie; nemoc; lepek; bezlepková dieta; příznaky

ANNOTATION

Gluten-free diet is a term we encounter quite often these days. What is less well known is that this diet relates to a disease called celiac disease. This work deals with its characteristics, issues and history.

KEYWORDS

Celiac disease; gluten; gluten-free diet; symptoms

Obsah:

1	Úvod.....	- 6 -
2	Charakteristika	- 7 -
2.1	Jaké jsou příznaky?.....	- 8 -
2.1.1	Děti	- 8 -
2.1.2	Dospělí	- 8 -
2.2	Typy celiakie	- 9 -
2.2.1	Klasická:.....	- 9 -
2.2.2	Atypická:	- 9 -
2.2.3	Silentní:	- 9 -
2.2.4	Latentní:	- 9 -
3	Léčba	- 11 -
4	Celiakie, alergie na lepek, či intolerance?	- 13 -
5	Historie	- 15 -
6	Můj příběh	- 17 -
7	Závěr.....	- 19 -
8	Použité zdroje.....	- 20 -

SEZNAM OBRÁZKŮ:

Obrázek 1: odmítnutí lepkové stravy	- 6 -
Obrázek 2:střeva.....	- 7 -
Obrázek 3:bolest břicha.....	- 8 -
Obrázek 4: tenké střevo	- 9 -
Obrázek 5: odběr krve	- 10 -
Obrázek 6: značka bezlepkových potravin.....	- 11 -
Obrázek 7: – hubnutí díky bezlepkové dietě	- 12 -
Obrázek 8: alergická reakce	- 13 -
Obrázek 9: značka bezlaktózových potravin.....	- 14 -
Obrázek 10: Samuel Jones Gee	- 15 -
Obrázek 11: Willem Dicke.....	- 16 -
Obrázek 12: moje fotografie	- 17 -

1 ÚVOD

Rozhodla jsem se dělat prezentaci na toto téma, protože já sama celiakii mám.

Když mi někdo třeba nabídne nějaké jídlo, musím často odmítnout. Když své odmítnutí odůvodním celiakií, ale stává se, že lidé na mě koukají a úplně nevědí, o čem mluvím.

Takže doufám, že tímto teď někomu rozšířím poznání o něco nového.



Obrázek 1: odmítnutí lepkové stravy

2 CHARAKTERISTIKA

Celiakie je celoživotní neléčitelné autoimunitní onemocnění, kterým trpí zhruba jedno procento lidí. Spouštěčem této nemoci je přítomnost lepku v potravě. U pacientů s celiakií dochází k zánětu sliznice tenkého střeva, který vede k destrukci slizničních klků. Kvůli tomu se povrch tenkého střeva zmenšuje, a tím se snižuje jeho schopnost trávení a vstřebávání živin. V důsledku porušení vstřebávání živin může dojít až k rozvratu metabolismu. Vše jen díky konzumaci pšenice, žita, špaldy nebo ječmene.



Obrázek 2:střevo

2.1 Jaké jsou příznaky?

Tato porucha se může projevit kdykoliv během života.

2.1.1 Děti

U dětí může celiakii vyvolat hned první strava obsahující lepek. Začnou trpět průjmy, mohou mít bolesti břicha, které se postupně horší, ztrácejí chuť k jídlu a jsou často plačtivé a mrzuté. Ubývají na váze, málo rostou a můžou být i chudokrevní kvůli nedostatku železa. Zkráceně - neprospívají.

2.1.2 Dospělí

U dospívajících a dospělých se onemocnění může projevit až po výrazné zátěži (např. nemoc, těhotenství). U starších pacientů s celiakií se můžou projevovat stejné příznaky, jako u dětí (průjem, plynatost, křeče v břiše, pokles hmotnosti), ale můžou také trpět mimostřevními projevy, jako je osteoporóza (řidnutí kostí), zvýšená kazivost zubů, afty, porucha skloviny, bolesti kloubů, únava, či duševní obtíže – deprese a úzkost. U žen celiakie může být spojena s neplodností a spontánními potraty.



Obrázek 3: bolest břicha

Pro velké množství různých projevů onemocnění bývá mnohokrát těžké celiakii včas a správně diagnostikovat, a proto se jí říká nemoc chameleon.

2.2 Typy celiakie

Celiakie má čtyři různé formy: **klasická, atypická, silentní a latentní**:

2.2.1 Klasická:

Jinak se jí říká symptomatická. To je celiakie s typickými příznaky (např. průjemy, křečovitě bolesti břicha a hubnutí). Jsou pozitivní jak protilátky v krvi, tak i biopsie.

2.2.2 Atypická:

Tady jsou hlavně mimostřevní potíže (např. chudokrevnost z nedostatku železa a osteoporóza). Jsou přítomny protilátky v krvi a také pozitivní biopsie.

2.2.3 Silentní:

Projevuje se například u příbuzných pacientů trpících celiakií. Přezdívá se jí ‚tichá‘, protože se nijak neprojevuje. Pouze v krvi jsou protilátky a sliznice je poškozena, tudíž je biopsie pozitivní.

2.2.4 Latentní:

U tohoto typu celiakie se opět neobjevují žádné příznaky. Biopsie je také v normě. Jsou pouze pozitivní protilátky v krvi. Ale i zde se doporučuje dodržovat bezlepkovou dietu.

Všechny z nich se projevují poškozením sliznice tenkého střeva.



Obrázek 4: tenké střevo

U pacientů, u nichž je podezření na celiakii, se nejprve provede krevní test, který zjišťuje obsah protilátek. Když se protilátky v krvi vyskytují, následuje biopsie tenkého střeva pro potvrzení nálezu. (Biopsie je odběr vzorku tkáně z živého organismu určená k vyšetření, které louží k upřesnění diagnózy.)

Protože celiakie je často dědičná, měli by se následně nechat vyšetřit i všichni pokrevní příbuzní v prvním stupni (rodiče, sourozenci, děti), a to i v případě, že žádné náznaky nemoci nevykazují.



Obrázek 5: odběr krve

3 LÉČBA

Jedinou léčbou celiakie je přísné a celoživotní dodržování bezlepkové diety. Pokud pacient dietu dodržuje, změny na sliznici vymizí a onemocnění se neprojevuje. Také v krvi pacienta se již nevyskytují protilátky charakteristické pro celiakii. To však neznamená, že se může vrátit k běžné stravě s obsahem lepku. Při nedodržování bezlepkové diety onemocnění propukne znovu. Zdravotní problémy se nemusí projevit hned, ale i tak dochází k poškození zdraví. Mezi možné komplikace patří krvácení, kožní choroby, poškození nervového systému a kostí nebo vznik zhoubného nádoru tenkého střeva.



Obrázek 6: značka bezlepkových potravin

S celiakií se mohou sdružovat i další onemocnění – např. cukrovka 1. typu, poruchy štítné žlázy a další onemocnění autoimunitního původu. Studie ale dokazují, že tato nemoc může mít dopad na kardiovaskulární systém. Nejčastěji to způsobuje nedostatek železa vedoucí k chudokrevnosti. Dále je nebezpečná zvýšená střevní propustnost při zánětu, díky které se do krve a srdce mohou dostávat bakterie.

Většina lidí by řekla, že lepek je pouze v potravinách a některých nápojích. Bohužel to tak ale není. Ženy, které se snaží o ‚bio životní styl‘, by si měly dát pozor na přírodní kosmetiku, protože i v některých rtěnkách by se mohl lepek vyskytnout. Dále si celiakové musí dávat pozor na potravinové doplňky, vitamíny, zubní pasty nebo modelovací hmoty pro děti.

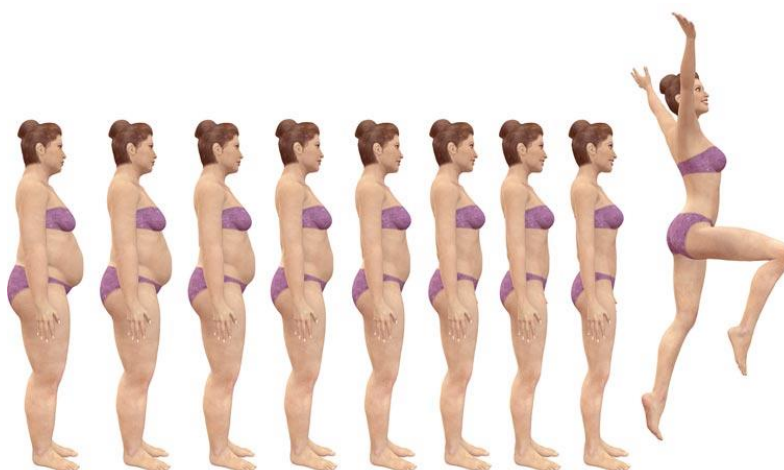
Právě díky tomu, že v současné době celiakie není vyléčitelná, je pro pacienty psychicky, ale také finančně náročné tuto dietu dodržovat. Někteří proto ve snaze ušetřit začnou jíst buď zcela

minimálně anebo jen výživově velmi chudou stravu. Což je samozřejmě z pohledu odborníků na výživu velmi špatné.

V dnešní době hodně lidí drží bezlepkovou ne proto, že by kvůli lepku měli zdravotní potíže, ale proto, že bezlepková dieta vyřeší problém s nadváhou. V Americe je hodně lidí trpících obezitou, tudíž tam začíná být tato dieta opravdu populární, a to dokonce i mezi celebritami. Například Chelsey Clintonová měla na své svatbě i bezlepkový svatební dort.

Jeden výzkum zjistil, že v Americe zhruba čtvrtina dospělých se v současnosti snaží snížit, nebo úplně vyloučit příjem lepku v potravě, tudíž většina lidí, kteří se stravují bezlepkovými potravinami, to dělat nemusí - ale chce.

Ovšem celiaků s imunitní reakcí na potraviny obsahující lepek je opravdu málo. To jsou třeba české celebrity jako moderátorka Klára Doležalová a herečky Kamila Špráchalová a Kristýna Janáčková, která se k tomu vyjádřila takto: „Vždycky když jsem se najedla, jsem se cítila, jako kdybych měla v žaludku krokodýla, tak mě to bolelo. Měla jsem opuchlé břicho, velké potíže s trávením a dlouho nikdo nemohl přijít na to, co mi vlastně je. Když jsem se seznámila se svým budoucím manželem, tak jeho tatínek, který je biochemik, se zajímal o můj stav a nakonec to byl on, kdo přišel na to, že za mými problémy je čtveřice obilovin – pšenice, ječmen, žito, oves! Pak už to bylo o mnoho jednodušší, začala jsem držet bezlepkovou dietu... Až po celém roce diety jsem začala cítit, že to začíná být dobré, zhubla jsem o pět kilo a od té doby si tu váhu držím.“



Obrázek 7: – hubnutí díky bezlepkové dietě

4 CELIAKIE, ALERGIE NA LEPEK, ČI INTOLERANCE?

Prvním rozdílem je, že příznaky celiakie se neprojeví hned po požití lepku, ale nejčastěji až po 3-6 měsících (při pravidelném podávání stravy obsahující lepek). Celiakie je autoimunitním onemocněním, při níž v krvi dochází k tvorbě protilátek škodícím tenkému střevu. To se u alergie neděje.

Alergie na lepek se projevuje již do několika minut po konzumaci lepku. Všeobecně to je nepřiměřená reakce imunitního systému na určitou potravinu.

Zatímco potravinová intolerance je způsobena metabolickou poruchou. Je to nedostatek (nejčastěji) enzymů, které se podílejí na zpracování určité potravinové složky.



Obrázek 8: alergická reakce

Už jsme si řekli, že při tomto onemocnění jsou poškozené klky v tenkém střevě. Tak to ještě trochu rozvedeme o další fakt. V těchto klkách se nachází enzym, který štěpí laktózu, což je mléčný cukr. Takže z toho logicky vyplývá, že spolu s celiakií se může u pacienta vyskytnout laktózová intolerance. Při dodržování diety, dochází k dorůstání klků, tudíž se tvorba enzymu obnovuje a pacienti mohou zase začít konzumovat mléčné výrobky.

Laktózová intolerance není na věčnost, jako celiakie. Po stabilizaci pacienta mohou lidé postupně zkusit mléčné výrobky opět konzumovat. Nejlepší je začít s kysanými mléčnými výrobky a sýry, které jsou lépe snášené.



Obrázek 9: značka bezlaktózových potravin

5 HISTORIE

První lékařské záznamy zmiňující celiakii pochází ze starověkého Řecka, což je přibližně z 2. století n. l., kdy lékař Aretaeus z Kappadokie, detailně popisuje toto tenkrát neznámé onemocnění. Mezi příznaky pacientů uvádí průjemy, váhové úbytky a bledost, nejspíš způsobené nežádoucí reakcí na potravu. Onemocnění označil slovem „**koiliakos**“, to jde přeložit jako „**utrpení ve střevech**“.

V průběhu dalších staletí si lékaři s touto nemocí nevěděli rady, tudíž se nedochovaly žádné spisy týkající se přímo celiakie.

Až koncem 19. století přinesl anglický pediatr Samuel Jones Gee klinický obraz celiakie, který správně určil, že nemoc způsobuje neschopnost strávit některé prvky stravy, ale mýlil se v tom, o které vlastně jde. Nemocným doporučoval dietu, při které jedli opečené plátky chleba a zakazoval rýži, kukuřici nebo třeba zeleninu. Což by se nám dneska mohlo zdát nerozumné, ale musíme si uvědomit, že se tehdejší medicína teprve vyvíjela.



Obrázek 10: Samuel Jones Gee

Začátkem 20. století se celiakii zabývali především pediatři, protože onemocnění se nejčastěji objevuje u dětí. Všechny tehdejší vědecké články se správně shodovali v tom, že jediným východiskem od nepříjemných potíží pacienta je striktní dieta. Problém však byl v určení, která dieta je správná.

Průlomová byla roku 1924 banánová dieta amerického pediatra Sidneyho Valentina, který si myslel, že od příznaků ulevuje enzym obsažený právě v banánech. Sice to nebyla pravda, ale pacientům se značně ulevilo, protože v jejich stravě už nebyl lepek.

Největší přínos přinesla druhá světová válka, během které nizozemský lékař Willem Dicke přišel na to, že nedostatek potravin z pšeničné mouky nemocným neškodí, ale naopak prospívá. Po válce už ale byl zase dostatek chleba, a tak se stav nemocných zase zhoršil. Až po mnoha dalších průzkumech přišli vědci a lékaři na to, že veškeré potíže jsou kvůli lepku.



Obrázek 11: Willem Dicke

Od 50. let 20. století se nakonec konečně začala praktikovat bezlepková dieta.

Tím ale neskončilo zkoumání celiakie a postupně se přišlo na další její projevy, které nemusí být jen zažívací potíže, ale třeba i vyrážka. Výzkum probíhá i v současnosti a vědci, lékaři i nemocní doufají, že se na trhu objeví lék, který by tuto nemoc vyléčil.

6 MŮJ PŘÍBĚH

Problémy jsem začala mít asi v 11 letech. Vyřazovací metodou a díky radě od rodinné známé jsem ze svého jídelníčku vyřadila bílou mouku, aby mi bylo lépe. Už jsem pak neměla takové nafouklé břicho a celkově jsem se cítila lépe.

Ale tím to neskončilo. Takováto dieta, kdy jsem jedla hlavně žitné výrobky, mi dlouho nevyhovovala. Asi po roce mi bylo zase špatně. Špatně mi bylo především po jídle. Po nějakém čase, kdy to nechtělo přestat, jsem už zašla ke své praktické lékařce. Nejprve jsem byla na krevních testech, ale kvůli tomu, že vlastně nevěděla, co hledat, nic se nenašlo. Následující sono bylo také v pořádku. Řešení přinesla až další vyřazovací metoda, při které se přišlo na to, že tentokrát byl problém v mléku. Takže než jsme vyzkoušeli, že bezlaktózové produkty mi nevadí, byla jsem pár týdnů úplně bez mléčných výrobků.



Obrázek 12: moje fotografie

Někdo by čekal už konec příběhu, ale bohužel to konec ještě není.

Po pár měsících jsem já i obě moje sestry byla na takové výstupní kontrole na alergologii. Při rozhovoru s paní doktorkou jsem jí říkala o potížích s bílou moukou a laktózou. Pak se přidala mladší sestra a začala říkat o tom, jak má často ekzémy, opary a afty. Také byla o dost menší než její vrstevnice. Když jsme takhle daly dohromady všechny naše příznaky, paní doktorce

bylo více méně hned jasné, že půjde o celiakii. A to znamenalo další krevní testy. Ty prokázaly správný odhad naší alergoložky. Pak šli na krevní testy ještě naši rodiče a nejstarší sestra, ty to ale minulo.

Teď už to je skoro dva roky, co jsme na dietě a pravidelně docházíme na kontrolní krevní testy. Sice se náš život změnil, ale dá se žít i s celiakií. Aspoň jsme poznaly několik dalších chutí.

7 ZÁVĚR

A teď už jsme úplně na konci. Řekli jsme si, co to celiakie je, jak jí poznat, kde se tu vůbec vzala a jak se vědcům a lékařům povedlo jí konečně správně „identifikovat“.

Doufám, že jsem tímto ve vás nepodnítila pocit, že byste touto nemocí někdo trpěl, ale že jsem vám rozšířila obzory.

8 POUŽITÉ ZDROJE

- *Bezlepkové potraviny* [online]. [cit. 2020-03-03]. Dostupné z: <https://www.schaer.com/cs-cz/a/co-je-celiakie>
- *Celiak* [online]. [cit. 2020-03-03]. Dostupné z: <https://www.celiak.cz/o-nemoci/celiakie>
- *Dodržováním bezlepkové diety chráníte své srdce* [online]. [cit. 2020-03-03]. Dostupné z: <https://www.ulekare.cz/clanek/dodrzovanim-bezlepkove-diety-chranite-sve-srdce-338199>
- *Formy celiakie* [online]. [cit. 2020-03-03]. Dostupné z: <https://www.celiak.cz/o-nemoci/celiakie/formy-celiakie>
- *Historie celiakie* [online]. [cit. 2020-03-03]. Dostupné z: <https://www.celita.cz/historie-celiakie>
- *Hon na lepek: Móda, nebo skutečná hrozba?* [online]. [cit. 2020-03-03]. Dostupné z: <https://zena.aktualne.cz/zdravi/hon-na-lepek-moda-nebo-skutecna-hrozba/r~i:article:807951/>
- *Jak jste na tom s lepkem? Otestujte svou toleranci.* [online]. [cit. 2020-03-03]. Dostupné z: <https://www.lekarna.cz/clanek/celiakie-intolerance-lepku/>
- *Moje zdraví* [online]. [cit. 2020-03-03]. Dostupné z: <https://www.mojezdravi.cz/zdravy-zivotni-styl/vse-o-celiakii-jak-se-lisi-od-alergie-na-lepek-priznaky-lecba-a-jak-moc-vadi-dietni-chyby-2842.html>
- *Nejpopulárnější dieta celebrit i známých osobností* [online]. [cit. 2020-03-03]. Dostupné z: <https://www.novinky.cz/zena/zdravi/clanek/nejpopularnejsi-dieta-celebrit-i-znamych-osobnosti-60067>
- *Pacient a rodina* [online]. [cit. 2020-03-03]. Dostupné z: <https://www.linkos.cz/pacient-a-rodina/>
- *Popis nemoci* [online]. [cit. 2020-03-03]. Dostupné z: <https://www.ulekare.cz/nemoci-vysetreni/celiakie>
- *Potravinová alergie, intolerance a přecitlivělost na potraviny* [online]. [cit. 2020-03-03]. Dostupné z: <https://www.szpi.gov.cz/clanek/potravinova-alergie-intolerance-a-precitlivelost-na-potraviny.aspx>
- *Špráchalová, Janáčková a Doležalová o celiakii* [online]. [cit. 2020-03-03]. Dostupné z: <https://www.blesk.cz/clanek/celebrity-ceske-celebrity/350217/sprachalova-janackova-a-dolezalova-o-celiakii-zhubly-jsme-a-splaskly.html>