

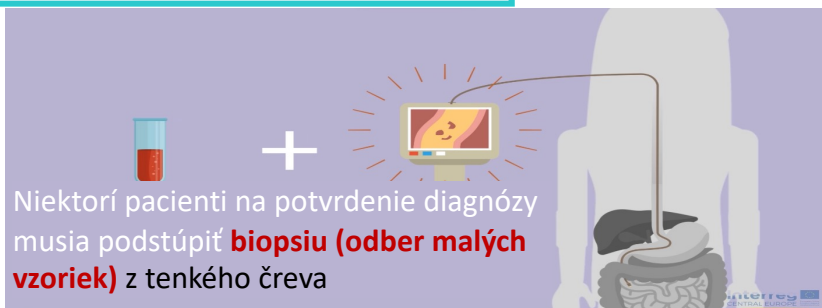
Čo je to celiakia?

- Pacienti s celiakiou vykazujú abnormálnu reakciu na lepok.
- Takáto reakcia potom vedie k poškodeniu tkaniva ich vlastného organizmu, predovšetkým v sliznici tenkého čreva. Telo produkuje látky (protilátky) proti vlastným tkanivám (tkanivová transglutamináza a endomýzium). Preto je celiakia autoimunitným ochorením.



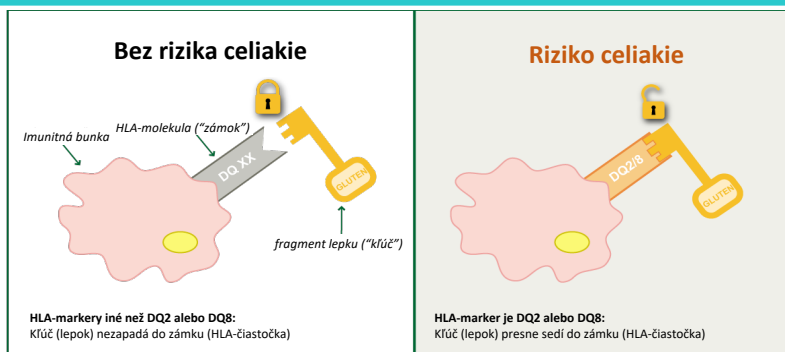
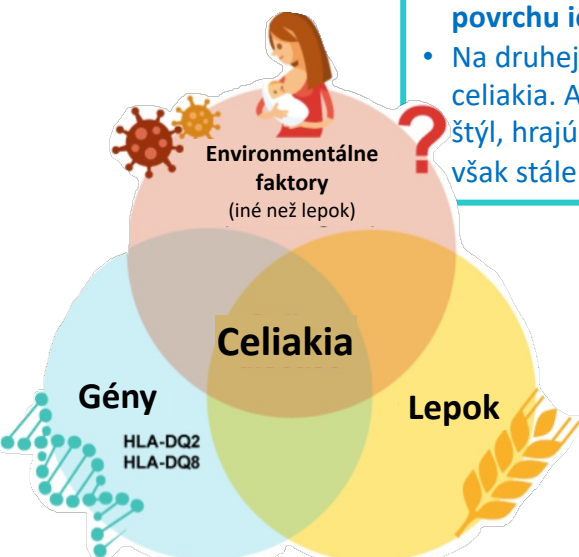
Ako sa diagnostikuje?

- Vyšetrenie hladiny vyššie spomenutých autoproti látok v krvi je nápomocné pri stanovení diagnózy celiakie.
- U niektorých detí je na stanovenie **diagnózy postačujúce** vyšetrenie pomocou **krvných testov**. U iných je na potvrdenie poškodenia sliznice potrebné okrem toho ešte odobrať vzorky tkaniva z tenkého čreva (**biopsia**).
- Pokiaľ pacient dodržiava striktnú **bezlepkovú diétu**, sliznica sa zahojí a hladina autoproti látok sa znormalizuje .

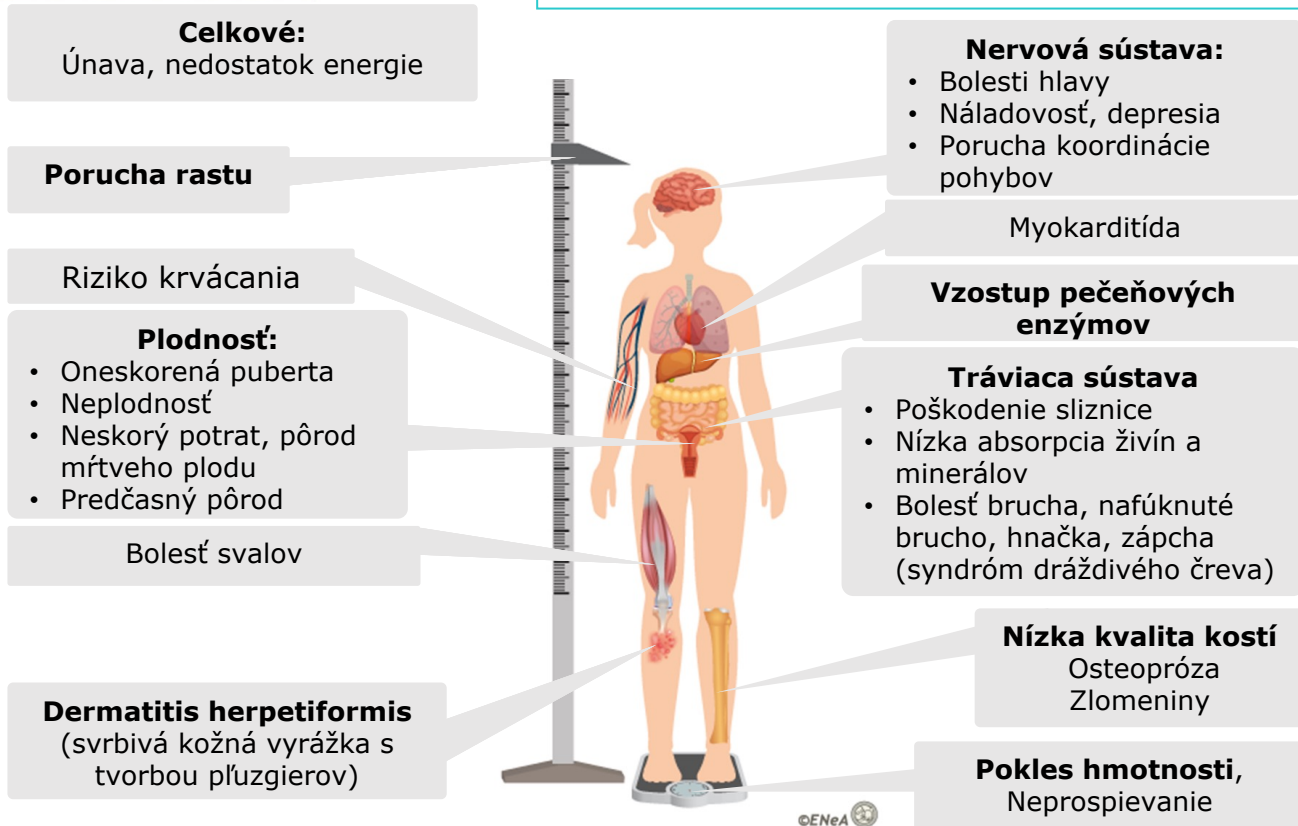


Komu hrozí riziko celiakie?

- Abnormálna odpoveď sa prejavuje iba u ľudí s **určitými markermi na povrchu ich imunitných buniek zvaných HLA DQ2 / DQ8**.
- Na druhej strane, nie u všetkých ľudí s HLA DQ2 či DQ8 sa rozvinie celiakia. Aj ďalšie faktory, ako napríklad životné prostredie či životný štýl, hrajú rolu v tom, či dôjde k rozvoju ochorenia. Tieto faktory sú však stále neznáme. Rozvoju ochorenia sa nedá predísť.



Možné príznaky celiakie



- Celiakia zväčša začína v prvých rokoch života. **U niektorých** pacientov s celiakiou sa neprejavia **príznaky** aj napriek tomu, že sliznicu čreva majú poškodenú. Príznaky sú veľmi variabilné, nešpecifické a vôbec nemusia súvisieť s tráviacou sústavou. Môžu sa rozvinúť v priebehu rokov či desaťročí po tom, čo samotné ochorenie začalo.
- To je dôvod, prečo je **diagnostika celiakie často oneskorená**. Diagnostikovaní sú iba pacienti s oveľa závažnejšími príznakmi (“vrchol ľadovca celiakie”).
- Celiakia sa vyskytuje u približne 1 zo 100 ľudí. **Prvostupňoví príbuzní** (súrodenci, rodičia a deti) sú postihnutí celiakiou s **8-krát väčšou pravdepodobnosťou**, preto by sa mali otestovať na celiakiu. **Vyšetrenie krvi na protilátky proti tkanivovej transglutamináze (tTG alebo TGA) zachytí prípady pacientov príznakových aj bezpríznakových.**

Klasická celiakia: príznaky malabsorpcie

- Pozitívne protilátky
- Atrofia klkov tenkého čreva
- Príznaky súvisiace s tráviacou sústavou

Symptomatická celiakia: nešpecifické symptómy

- Pozitívne protilátky
- Atrofia klkov tenkého čreva
- Príznaky mimo tráviacej sústavy

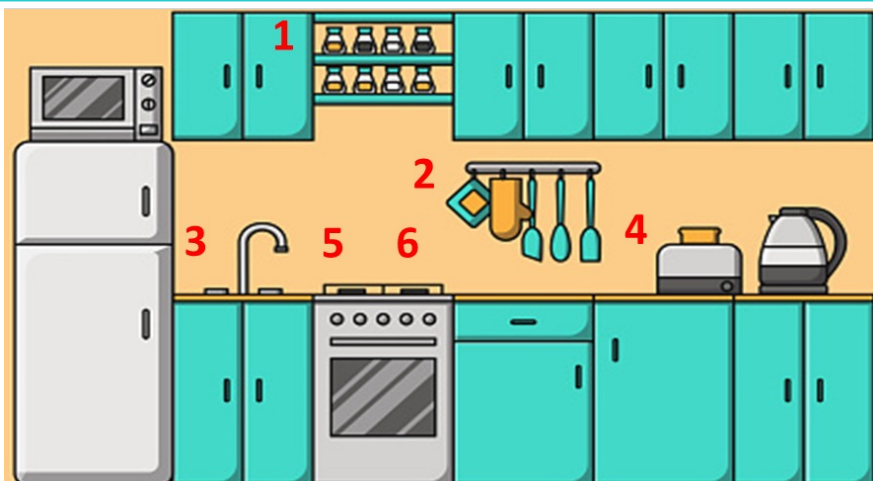
Subklinická / asymptomatická celiakia

- Pozitívne protilátky
- Atrofia klkov tenkého čreva
- Bezpríznaková

Obilie obsahujúce lepok a jeho produkty	Bezlepkové pokiaľ v neupravenom stave	Bezlepkové cereálie a strukoviny	<h2>Liečba</h2> <ul style="list-style-type: none"> Jedinou efektívnou liečbou je celoživotná diéta striktne bez lepku (bezlepková diéta). Balené potraviny s označením preškrtnutého obilia alebo „bezlepkové“ sú bezpečné  S diétou sa obnoví sliznica najneskôr do 3 rokov. Pri dodržiavaní striktnej bezlepkovej diéty je prognóza výborná a bez komplikácií. Diétne chyby telo zaznamená a odpovedá na nich: opäť dôjde k poškodeniu sliznice. Dodržiavanie diéty nie je ľahké, ale vy aj vaša rodina si na to postupne zvyknete.
<ul style="list-style-type: none"> Pšenica Jačmeň Raž Špalda Pšenica dvojzrnová Bulgur Tritikale Kuskus Ovos (pokiaľ nie je bezlepkový) 	<ul style="list-style-type: none"> Mäso Ryby Vajíčka Ovocie Zelenina Zemiaky Maniok Tofu Mlieko, smotana Syr (bez pridaných ingrediencií) Orechy (prírodné, pražené) 	<ul style="list-style-type: none"> Ryža Círok Kukurica Ovos (bezlepkový) Proso Chia Pohánka Quinoa Šošovica Cícer 	

Najdôležitejšie opatrenia po návrate domov, aby ste zabránili kontaktu s lepkom

- Bezlepkové potraviny skladujte v oddelených uzatvárateľných nádobách** a označte ich.
- Používajte čisté kuchynské riady.**
- Ruky a povrchy** by ste mali vyčistiť pred tým, než začnete pripravovať bezlepkové potraviny (stačí vodou)
- Hriankovač:** Je možné používať jeden pre lepkové aj bezlepkové jedlo ale je potrebné ho udržiavať čistý a bez omrvínok
- Cestoviny:** Bezlepkové cestoviny pripravujte v čistom hrnci a s čerstvou vodou. Ak používate jedno cedidlo na oba druhy cestovín (lepkové aj bezlepkové) najskôr precedte tie bezlepkové a až potom lepkové.
- Vyprázané jedlo:** Bezlepkové jedlo by sa malo vyprážať ako prvé a až potom s lepkom.



Vyhľadajte pomoc



- **Nutričného špecialistu**, ktorý má skúsenosti s bezlepkovou diétou.
- **Podpornej patientskej organizácie** (“spoločnosť celiatikov”), ktorá poskytuje podporu a vzdelávacie materiály.
- **Skupiny** pre deti, adolescentov, dospelých a rodičov detí s celiakiou
- **Psychológa**, v prípade, že vaše dieťa potrebuje pomoc vyrovať sa s diagnózou či novozavedenou bezlepkovou diétou
- **Lekárov** za účelom pravidelných kontrol rastu a vývoja a hladiny protilátok každých 6 mesiacov až do ich normalizácie a následne každé 1-2 roky, v prípade znovuoobjavenia príznakov skôr.
- O ochorení **informujte rodinu, priateľov, učiteľov v škôlke či škole**. Požiadajte o podporu dieťaťa v dodržovaní diéty.
- **E-vzdelávacie webové stránky pre pacientov a rodičov**: k získaniu ďalších informácií (dostupné v angličtine a ďalších 8 jazykoch)

Dôležité poznámky

- **Odložte si lekársku správu dieťaťa** s výsledkami, ktoré potvrdzujú diagnózu celiakie na bezpečnom mieste s ostatnými lekáorskými správami
- **Navštívte nutričného poradcu**: Meno, Telefónne číslo:

- **Ďalšia návšteva u lekára**: Dátum, Čas

- **Link k e-vzdelávacej stránke**: www.celiacfacts.eu

- **Kontakt na podpornú organiuáciu pre celiakov**: Meno, adresa, webová stránka



This version was translated from English. Thank you to Lenka Majerová and Dominik Olbricht.
 ESPGHAN takes no responsibility for the accuracy of the translation of the original English version.