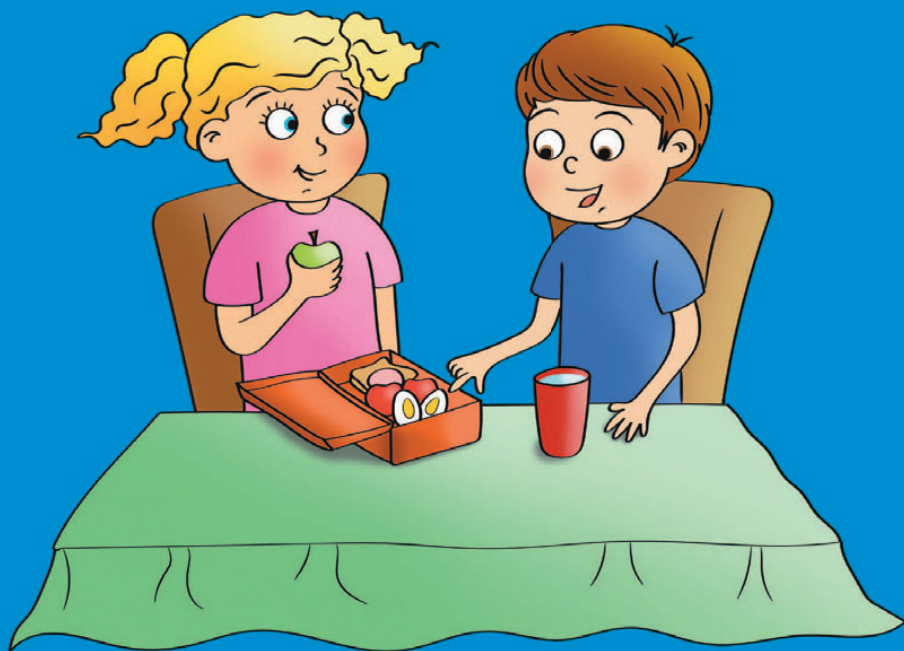


CELIAKIE PRO DĚTI

edukační brožura pro malé celiaky



Společnost pro bezpečnou dietu z.s.



Společnost pro bezpečnou dietu z.s.

Vydala Společnost pro bezpečnou dietu z.s.
za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

Odborný garant Prof. MUDr. Jiří Nevoral CSc.

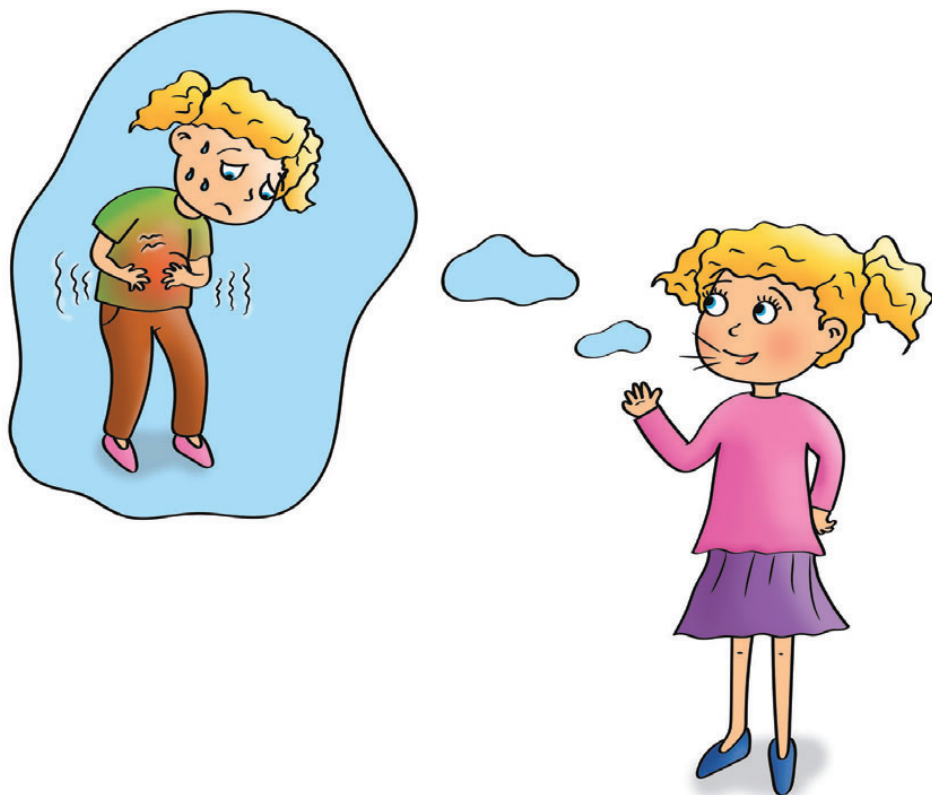
Ilustrace Dagmar Medzvecová

Tisk: HACH cz, s.r.o. Mladá Boleslav

Ahoj, řeknu ti jedno veliké tajemství, mám celiakii. Víš, co to je?

Dřív mě často pobolívalo břicho a po jídle mi bývalo špatně. Pan doktor ale poznal, že nesnáším lepek a aby mi bylo dobře, tak ho nesmím jíst.

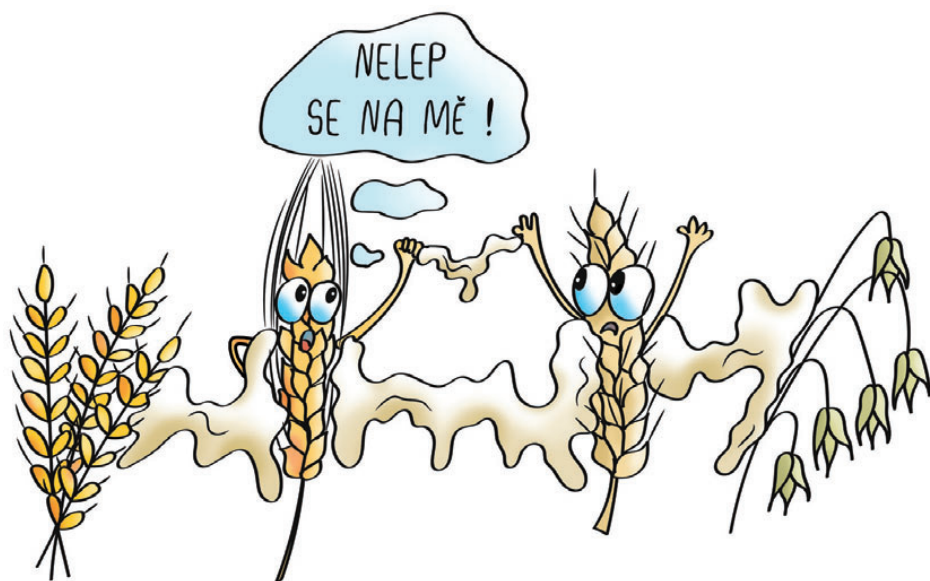
Musím pořád dodržovat bezlepkovou dietu.



A co je to lepek?

Lepek je část obilovin. Ukryvá se v pšenici, žitu, ječmeni a ovsu.

Je hlavně v mouce a dobře lepí těsto, tím pomáhá potravinám držet pohromadě.



Najdeš ho tedy ve všech jídlech, které se z těchto obilovin připravují.

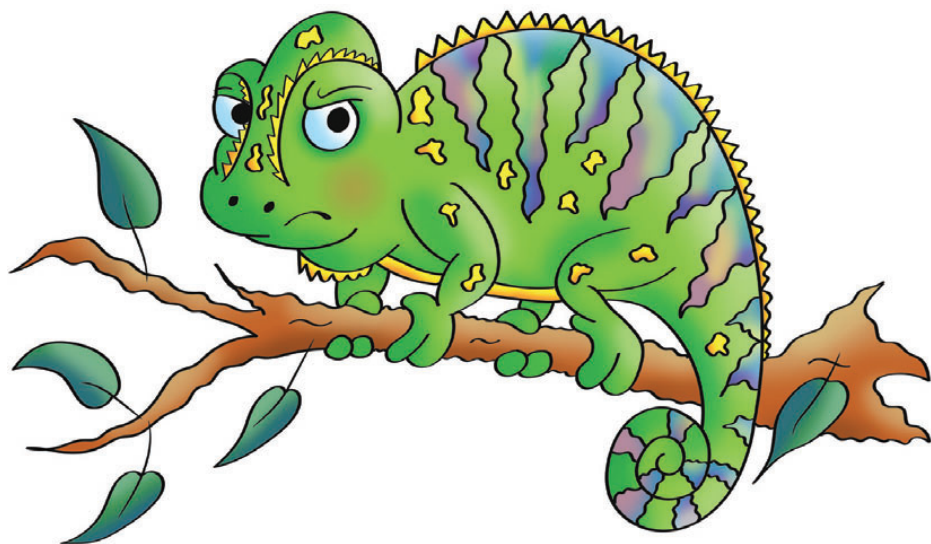
A co je ta celiakie?

Celiakie je nemoc, při které nesmíš jíst lepek.

A lidem, kterým nedělá lepek dobře, se říká celiaci.

Když celiak lepek sní, může ho bolet břicho, nebo se třeba poblínká. Taky se může stát, že dostane průjem, nebo bude mít zácpu.

Způsobů, jak se projevuje, je celá řada, a proto se celiakii říká nemoc chameleon.

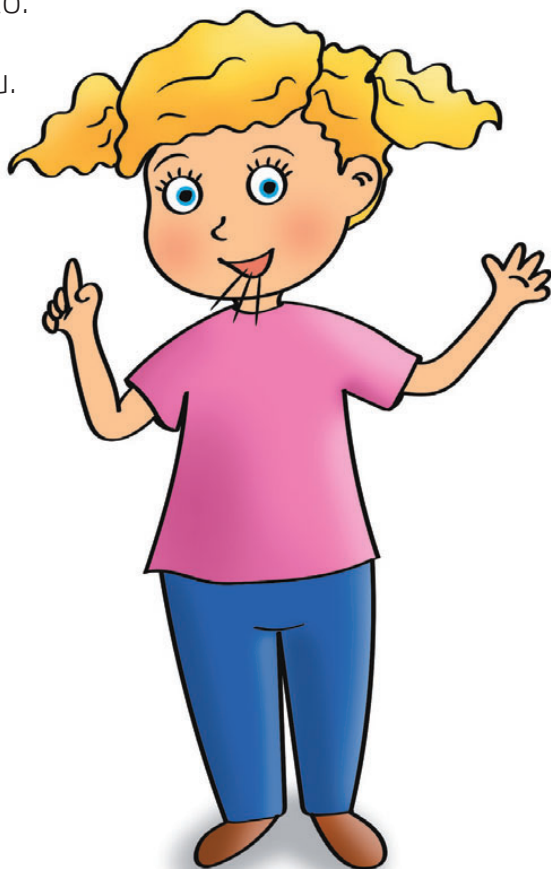


A co teď budeš dělat, jak se uzdravíš?

Když přestanu jíst lepek, už mi nebude špatně. A taky dobře porostu.

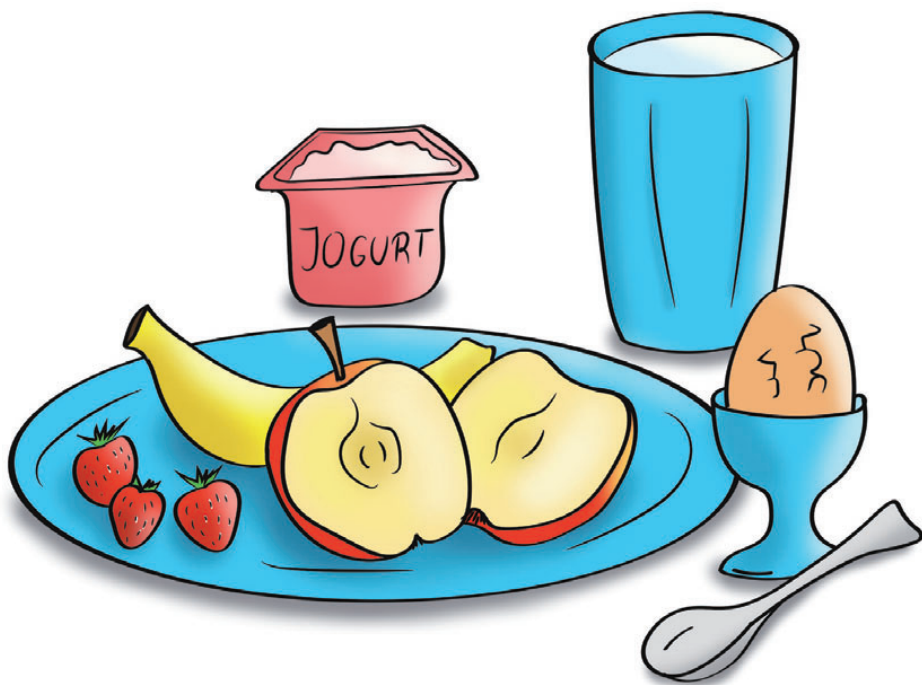
Sice to není jednoduché, ale musím se naučit, jak na to.

Rodiče mi s tím pomůžou.



Znamená to pro mě, že budu celý život dodržovat přísnou bezlepkovou dietu.

Není to zas tak hrozné, protože v hodně potravinách lepek není. Takovým potravinám se říká přirozeně bezlepkové.

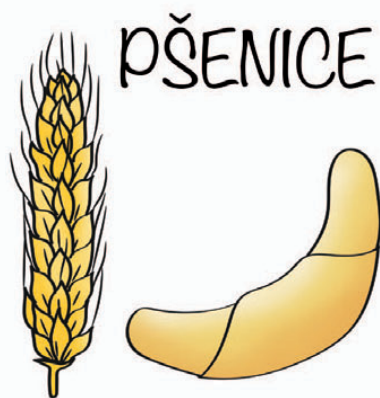


Horší je, že se lepek může schovávat i v jiných jídlech jako třeba ve sladkostech a omáčkách, a na to si musím dávat pozor.

A co tedy nesmíš jíst?

Nesmím jíst nic, co je z obilí, z pšenice, žita, ječmene.

Jde hlavně o rohlíky a housky, chléb, koláče, sušenky, těstoviny, a ještě třeba knedlíky a pizzu.



A jak to poznáš?

Když to není vidět na první pohled jako třeba u pečiva, přečtu si složení na obalu, nebo poprosím rodiče, aby složení výrobku zkontrolovali za mě.

Když je ve složení napsané a zvýrazněné, že výrobek obsahuje lepek, nebo obiloviny obsahující lepek, tak to nesmím jíst.



Musím si dávat pozor i na hotová jídla, protože do těch se většinou přidává mouka.

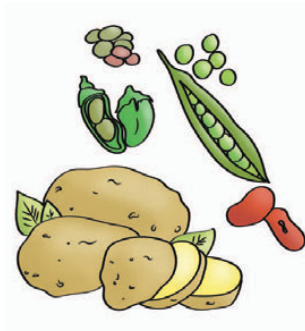
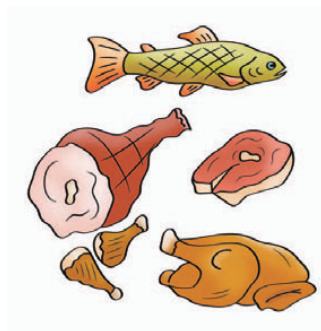
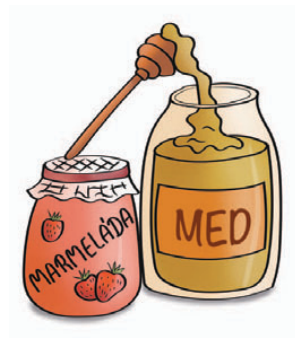
Opatrná musím být i třeba u uzenin, zmrzliny a sušeného ovoce.



A co můžeš jíst?

Můžu jíst přirozeně bezlepkové potraviny.

To je maso, ryby, vejce, brambory, rýže, kukuřice, proso, ořechy, ovoce a zelenina, mléko, jogurt, sýr a máslo, med a marmeláda, čaj, ovocné džusy a limonády.





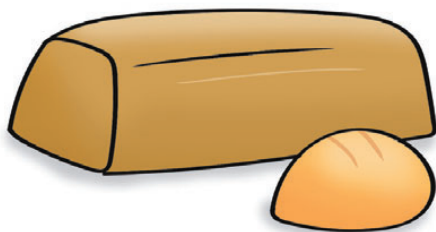
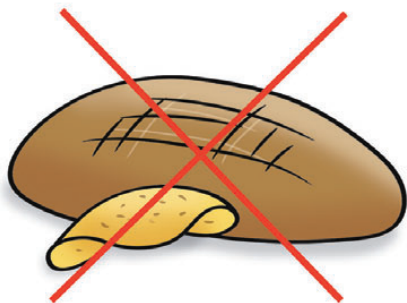
Jsou i speciální bezlepkové výrobky.

Pro nás, celiaky, se připravuje spousta bezlepkových potravin, které si buď můžeme koupit v obchodech, nebo si je připravíme doma.

Máme bezlepkové pečivo, chléb, rohlíky a housky, potom také bezlepkové koláče, sušenky i těstoviny.

Můžu mít vlastně všechno, co mají ostatní, jen to musí být trochu jinak vyrobené a připravené.

BEZ LEPKU



Jak poznáš, že je něco bezlepkového?

Pokud to není přirozeně bezlepková potravin, tak se podívám na složení výrobku. Buď tam najdu napsáno „bez lepku“, nebo hledám ikonku přeškrtnutého klasu. Díky tomu poznám, že byl výrobek vyrobený přímo pro mě a ostatní celiaky.

„BEZ LEPKU“



Symbol přeškrtnutého klasu

Při nakupování usnadňuje orientaci a zřetelně signalizuje, že produkt je bezpečný pro bezlepkovou dietu.

Garantuje, že výrobce splňuje vysoké standardy výroby bezlepkových potravin.

Je registrovanou ochrannou známkou.

Více na www.celiak.cz

Není tak těžké poznat, co smím a co nesmím jíst. Jen jsem se to musela naučit.

Musím si dávat velký pozor, abych se nespletla.

Vím, že nesmím dietu nikdy porušit. Kdybych lepek zas někdy snědla, začal by mi ubližovat znovu a nebylo by mi dobře.



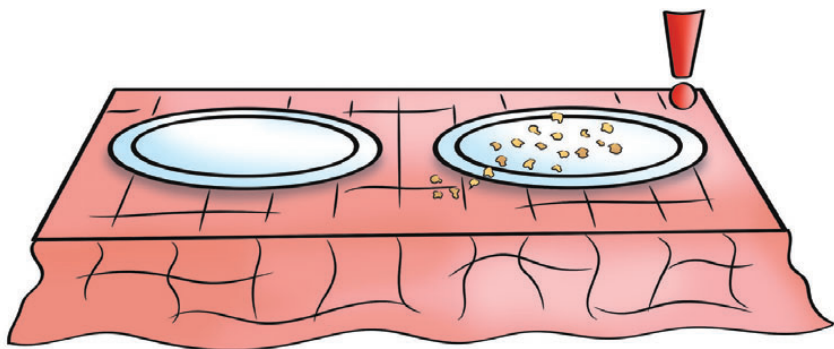
Bezlepková svačinka

Když jdu do školy, do školky nebo na výlet, připravuji si svačinku s sebou.

Vybírám si většinou čerstvé ovoce, nebo bezlepkový sendvič či sušenky.

S kamarády svačinku nikdy neměním, ani neochutnávám tu jejich. Taky vím, že nesmím použít příbor kamaráda, ani si svačinky spolu nedáváme na jeden talíř, aby se navzájem nedotýkaly.

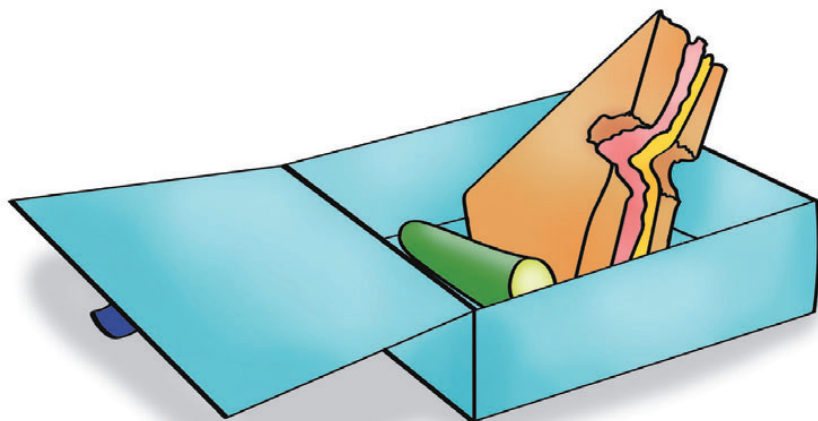
Musím si dávat pozor i na drobečky, které by mohly obsahovat lepek. Jsou malinké, ale přesto mi vadí.



Bezlepková krabička

Svačinku pak můžu zabalit do krabičky, aby se mi dobře nosila a nerozmačkala se.

Krabičku můžu použít i na bezlepkový dortík, když mě kamarádi pozvou na oslavu narozenin.



Když jsem na návštěvě a někdo mi nabídne něco k snědku, vždycky se zeptám, jestli tam není lepek nebo jestli je to bezlepkové. Ostatní lidé nemusí vždycky vědět, že mám celiakii.

Školka a škola

V jídelně se maminka nebo tatínek domluví, jestli mi budou vařit, nebo si svoje jídlo budu muset nosit s sebou.

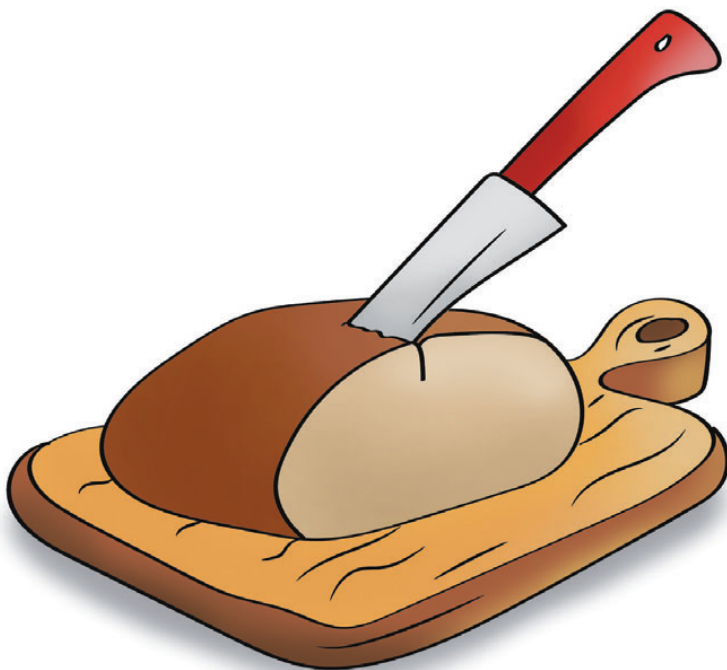


A pozor, tady taky nikdy neochutnávám od kamarádů, protože nevím, jestli v jejich jídle není lepek.

Vaření

Než začneme s maminkou doma vařit nebo připravovat sendvič, umyjeme si ruce a všechno musí být čisté.

Vždycky si zopakují, co je a není bezpečné. Zkontrolujeme si, že všechny přísady jsou v pořádku.



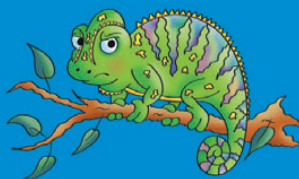
Když něco krájím, vezmu si čistý nůž a čisté prkénko na krájení, kdyby náhodou na stole, nebo pracovní desce byly nějaké drobečky s lepem.

CELIAKIE PRO DĚTI

Edukační brožura a pexeso pro malé celiaky

Vydala: Společnost pro bezpečnou dietu z.s., Praha 2021
„Pomáháme lidem s nesnášlivostí lepku“
www.celiak.cz

Ilustrace: Dagmar Medzvecová



Materiál vznikl za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR.



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY