

## **Může pacient s celiakií konzumovat oves?**

Oves může být pro svou nutriční hodnotu pozitivním vylepšením bezlepkové diety, je to dobrý zdroj rozpustné vlákniny, beta-glukanů, vícenenasycených mastných kyselin, esenciálních aminokyselin, minerálů, vitamínů a antioxidantů. Problémem použití ova v bezlepkové dietě je však jeho možné znečištění lepem, které vzniká během zemědělského a potravinářského zpracování ve stejném prostředí spolu s obilninami obsahujícími lepek, jako je pšenice, žito a ječmen. Proto pro pacienty s celiakií může být použit pouze oves a potraviny z něho vyrobené, které obsahují čistý oves nekontaminovaný lepem a označený jako bezlepkový (gluten-free oats). Samotný oves neobsahuje lepek ani jeho součást gliadin, nýbrž gliadinu podobnou bílkovinu, která se jmenuje avenin. Ten však u menší části pacientů s celiakií není také snášen. Oves bez kontaminace lepem (gluten-free oats) může být zařazen do bezlepkové diety pouze u těch pacientů s celiakií, u kterých nejsou již patrné projevy onemocnění, vymizely pozitivní laboratorní testy a normalizoval se mikroskopický nález na sliznici tenkého střeva. U těchto pacientů se za bezpečné množství lepem nekontaminovaného ova považuje denní dávka od 20 g (pro děti) až do 70 g u dospělých pacientů. Oves jako součást bezlepkové diety je nevhodný pro nově diagnostikované pacienty s celiakií na počátku léčby striktní bezlepkovou dietou. Pacienti s celiakií, kteří konzumují oves mají být pod lékařskou kontrolou pro individuálně rozdílnou citlivost na tuto obilninu. Ačkoliv oves nekontaminovaný lepem je tolerován většinou pacientů s celiakií, individuální citlivost k ovsu nemůže být předem vyloučena. Proto na možnost zjištění takové potencionální citlivosti je také zaměřen současný výzkum. Závěrem lze říci, že jeden z hlavních problémů použití ova v bezlepkové dietě spočívá v zemědělském pěstování vhodných, zaručeně lepem nekontaminovaných odrůd ova a jejich potravinářském zpracování. S tím také souvisí potřeba vyvíjet více citlivé a specifické testy ke zjišťování kontaminace ova lepem. Jen menší část pacientů s celiakií nesnáší ani oves zaručeně nekontaminovaný lepem (gluten-free oats).

Prof. MUDr. Jiří Nevorál, CSc

Pediatrická klinika UK 2.LF a FN Motol