

Celiakia nebráni užívať si život naplno

Jedlo ako priateľ

Na prvý pohľad diétne raňajky či desiata, ako sú čerstvý chliebik a pohár mlieka, mnohým ľuďom spôsobujú zdravotné ťažkosti. Konkrétnejšie pšenica, raž a lepok v pečive alebo mliečna laktóza, bielkoviny v mlieku. K nim prirátajme sóju, vajcia a ešte mnoho ďalších zložiek stravy, ktoré môžu stať za vzťahujúcimi sa potravinovými intoleranciami. „Čo je jednému jedlom, inému môže byť jedom,“ povedal už 75 rokov pred n. l. antický mysliteľ Lukrécus.

A hoci prešlo vyše 2000 rokov, skúsenosti dneška známy výrok potvrdzujú. Keď organizmus nedokáže bežne akceptované potraviny premeniť na živiny, nielenže skonsumovaná strava ostáva nevyužitá, telo na ňu reaguje patologicky. Opis ťažkostí pri jeho neliečení je až zarážajúci: nadúvanie, plynatosť, bolesti brucha, nadváha a či, naopak, podvýživa, koliky, hnačky, zápal čriev, ženské problémy, neplodnosť, migrény. A pritom stačí málo, spoznať tú svoju potravinu a vylúčiť ju z jedálneho – už navždy!

MARTINA MORAVCOVÁ

„Rozdiel ani nespoznáte!“

Najvýznamnejšia slovenská plavkyňa patrí medzi najúspešnejšie plavkyne svetovej histórie. Málokto vie, že Martina (39) je už roky celiatička a pod dozorom slovenských lekárskeho špecialistov preplávala posledné roky svojej športovej kariéry.

Autoimunitné ochorenie u vás prepuklo v roku 2007, pár mesiacov pred olympiádou v Pekingu. Bolo to náročné?

Pred každou z olympiád sa mi, paradoxne, niečo pošramotilo v imunite. Najskôr napadla moju štítnu žľazu – bolo to pred Sydney a potom, pred Pekingom, aj moje tenké črevo – a spôsobila mi celiakiu.

Ako sa u vás prejavovala celiakia?

Dlho som ignorovala varovné príznaky organizmu, vysvetľovala som si to raz tým či oným, ale nakoniec ma to dostihlo. Mala som nevysvetliteľné návaly únavy, zrazu prišla taká únava, že človek nevládal nič, len sedieť. Pridružili sa problémy s trávením ako nafukovanie, bola som zavodnená, často som mala pocit, že pichnete do mňa a vyfučte ma. Počas súťaží mi to spôsobovalo veľké problémy. Potrava sa nikam neposúvala, jedlo mi stálo v krku. Mój organizmus už nevládal, objavili sme to s lekármi v pokročilom štádiu, na vine bola celiakia – intolerancia

lepku, mala som celkom rozhodný metabolizmus. Ak som sa chcela vrátiť späť, musela som si vytvoriť nový režim a jedálneho, čo nebolo jednoduché, najmä nie na olympiáde v Číne. Čo na tom, že jedia ryžu, ktorá je síce v poriadku, ale sójová omáčka je v Číne úplne vo všetkom, takže to bolo nepríjemné.

Ako dlho ste sa dávali do poriadku?

Celiakiu mi diagnostikovali pár mesiacov pred olympiádou v Pekingu, po diagnostikovaní trvá upravenie vstrebávania živín aj niekoľko rokov, regenerácia organizmu neprebehne zo dňa na deň. Veľké príznaky mi vymizli do dvoch týždňov, ale iné komplikácie, ako napríklad vstrebávanie železa, čo je pre športovcov dôležité kvôli dýchaniu, doteraz nemám v poriadku, som málokrvná. Pravidelne užívam probiotiká, pomáhajú mi. Hoci stopercentne dodržiavam celiatickú diétu, ak ich prestanem brať, trávenie nefunguje tak, ako má.

Ako na vás účinkovala diéta? Schudli ste?

Práve naopak. Kým mi ochorenie diagnostikovali, mala som veľké úbytky na váhe; keď som začala jesť celiatickú stravu, začala som priberať. Na začiatku mi tiež vyšla dosť vysoká laktózová intolerancia, ale to bolo spôsobené tým, že organizmus bol rozhádzaný, po pol roku som začala zavádzať mlieko a, našťastie, je to v poriadku.

Deti **KAROLÍNKA** a **MIŠKO**, našťastie, problém s celiakiou nemajú. Do jedálneho lístka im lepok **MARTINA** zavádzala už od šiesteho mesiaca.



RECEPTY BEZ LEPKU

BANÁNOVÉ LIEVANCE

Na 4 porcie (16 kusov)

Potrebuje:

▪ 150 g zrelého banánu ▪ 100 g špaldovej celozrnnej múky ▪ 250 ml ryžového alebo ovseného mlieka ▪ 15 g vanilkového cukru ▪ 1 čajovú lyžičku prášku na pečenie bez fosfátov ▪ štipku morské soli ▪ mletú škoricu ▪ 125 g čerstvých čučoriedok (z toho 80 g do cesta) ▪ 80 g javorového sirupu ▪ 15 ml olivového oleja



Ingrediencie zmiešame a lievance pečieme na panvici potretej olivovým olejom. Lievance sú vhodné ako sladké raňajky. Dajú sa pripraviť aj bez použitia mlieka a chutia vynikajúco.

Banán použitý v cestíčku dodá tejto pochúťke novú chuť a nahradí vajce. Výhodou je rýchla príprava a možnosť obmeny sezónnym ovocím.

ČOKOLÁDOVÉ GULÔČKY

Na 10 gulôčok

Potrebuje:

▪ 60 g kešu orechov ▪ 60 g sušených datlí ▪ 60 g neprażených raw kakaových bôbov ▪ 30 g rastlinného proteínu – ryžový, konopný a pod. ▪ 10 g kokosového tuku ▪ mletú škoricu ▪ mleté čili – dodajú gulôčkam pikantnú chuť, ale nemusíte ho pridať



Vkladajte do papierových košíčkov. Sú bez pridania cukru a múky a určite uspokojia apetít aj tých najväčších labužníkov. Pridaním proteínového prášku majú navyše veľmi vyvážený pomer živín.

Všetky suroviny zmiešajte a gulôčky

MRKVOVÁ NÁTIERKA

Na 2 porcie

Potrebuje:

▪ 200 g karotky ▪ 10 g tahini sezamovej pasty ▪ 20 ml šťavy z limetky ▪ 10 g jarnej cibulky ▪ 3 g morské soli ▪ 3 g sezamu ▪ mleté čierne korenie

Všetci ju poznáme zo školskej jedálne. Táto nátierka je netradičná, nepoužíva sa v nej maslo, margarín a ani tvaroh či tavený syr. Jej základom je sladká

karotka, ktorú sme doplnili chuťou sezamu. Je vhodná pre celiatikov, pri alergií na laktózu a vajcia. Použiť ju môžete na raňajky, na desiatu, ale dá sa ňou naplniť aj paradajka, pečený šampiňón alebo iná zelenina a je okrasou každej studenej misy.



BEZLEPKOVÝ CHLIEB

Na 1 bochník

Potrebuje:

▪ 0,5 kg bezlepkovej múky ▪ 0,4 l vody ▪ pol kocky čerstvého droždia + sušené droždie ▪ 2 lyžice práškového cukru ▪ 3 vajčičky ▪ 3 polievkové lyžice oleja ▪ štipku soli ▪ 2 polievkové lyžice semienok podľa chuti

Všetko dáme do jednej nádoby a dobre vymiešame – ručne alebo lepšie, v automatickej pekárničke. Necháme vykysnúť v otvorenej nádobe mimo pekárničky, najlepšie na radiátore alebo v rúre na 40 °C. Po vykysnutí cestu nádobu umiestnime do pekárničky alebo do rúry.

Prvých 5 minút pečieme chlieb pri 250 °C a potom znížime teplotu na 180 °C a pečieme dovtedy, kým nie je chlieb hotový.



Aby strava neškodila, jedlo ako priateľ

Viac skvelých receptov bez lepku nájdete v knihe receptov Aby strava neškodila, jedlo ako priateľ. Je dostupná v sieti drogérií dm.

Kde sa nachádza lepok?

Lepok je zmes bielkovín, ktoré sa vyskytujú v pšenici, žite, jačmeni a ovse. Pri bezlepkovej diéte je preto nutné úplne ich vyradiť z jedálneho lístka. Tieto obilniny obsahujú okrem lepku aj iné bielkoviny, na ktoré tiež môže vzniknúť alergická reakcia. Ako náhradu



klasikkej múky celiatickej vo svojej kuchyni používajú pohánkovú, kukuričnú, mandľovú, gaštanovú, kokosovú, ryžovú, pohánkovú, amarantovú múku – portfólio bezlepkových produktov sa, našťastie, stále rozširuje a bez problémov

ich už kúpite v bežných potravinových reťazcoch. Špecifickejšie potraviny nájdete v obchodoch so zdravou výživou. Bezlepkové potraviny sú označené symbolom preškrtnutého obilného klasu. Pri nákupe bežných potravín by si celiatik mal vždy preštudovať zloženie, pretože lepok sa môže skrývať aj v mliečnych potravinách či mäsových výrobkoch a ich požitie by mu mohlo spôsobiť zdravotné problémy.