

Eliminačná diéta na lepok

Ak máte klinické obtiaže a bola Vám už urobená enterobiopsia (*ktorá nesprávnou interpretáciou môže byť chápaná ako negatívna*), môže k rozriešeniu pôvodu Vašich obtiaží prispieť tzv. eliminačno-expozičný test. Podstatou tohto testu je, že pacient na jeden mesiac vylúči z jedálnička podozrivú potravinu a po mesiaci si porovná obidve obdobia. Obdobie keď konzumoval rizikovú potravinu, s obdobím keď podozrivú potravinu nekonzumoval.

Lepok, je bielkovina obsiahnutá v obilninách, hlavne pšenici, raži, špalde, čakanke a pod. Nachádza sa aj v mäsových výrobkoch, jogurtoch, šunkách Nižšie uvedená diéta slúži hlavne na diagnostické účely, preto vždy jej musí predchádzať vykonanie enterobiopsie s histológiou. (u Gastroenterológa) Ak sa totiž najprv drží diéta, a následne by sa robila enterobiopsia – výsledok by mohol byť falošne negatívny.

Diéta sa drží 4 týždne a **konzumujú sa nasledovné potraviny:**

1. Ryža basmati (*Kaufland*)
2. Pečie sa vlastný chlieb (*návod vid' nižšie*)
3. Ovocie a zelenina (*podľa chuti a tolerancie koľko hrdlo ráči napr. ananás, jablká, marhule paprika*), *paradajky a jahody radšej nie, pretože môžu obsahovať histamín.*
4. Na sladenie používať jednoduché cukry: fruktózu (*Kaufland*) glukózu (*Lekáreň alebo Kaufland*) alebo med (*alergici opatrne, lebo môže spôsobovať alergické reakcie*).
5. Z mliečnych výrobkov konzumujeme len nezrejúce syry napr. mozzarella, zottarella.
6. Mäsa: hlavne hovädzie, ktoré neobsahuje histamín, môže sa aj kuracie a bravčové ale nekupujte mrazené lebo skladovaním sa v nich zvyšuje hladina histamínu.
7. Šunky len bezlepkové (*napr. od Gašparika v Trnavskom kraji*)
8. Tekutiny - voda a čaj hlavne repíkový, jablková šťava z koncentráta (*Lidl zelený obal*) alebo priamo lisované (*Lidl žltohnedý obal*)
9. Polievky - bez múky, preferovať karfiol pre obsah IL 17 (*ktorý ukludňujem zapal v čreve Prof. MUDr. Ferenčík DrSc.*)
10. Vajíčka (*podľa chuti a žľzných kameňov*) ak máte koliky tak treba zo začiatku jesť len bielok, potom si kúpiť v lekárni Febichol ten si dať pred jedlom a postupne začať jesť žltok každý deň si trochu pridať a koliky odídu)
11. Orechy (*len ak nie ste na ne alergický*) – pri danej diéte sú veľmi dôležité, pretože vyššie opísaná diéta sa nemôže držať dlhodobo pretože je nízkoenergetická. Denne aspoň 150 g orechov – môžu byť vlašské (*najlepšie z trhu ale tiež z Kauflandu sú dobré*) alebo Kešu orechy (*Lidl – radšej tie nesolené a doma ich trochu v rure pripiecť lepšie chutia*)
12. Listový šalát – obsah kyseliny listovej potrebnej na regeneráciu enterocytov

Vyššie opísaná diéta je bezlepková, bezsacharozová, nízkolaktózová, nízko-histaminová vhodná aj pre diabetikov, tých čo majú histamínovú alebo laktózovú intoleranciu. Daná diéta sa môže použiť aj na redukcii hmotnosti, ale v tom prípade nejedť orechy a namiesto chleba len ryžu.

Na obale každej potraviny hľadajte ceiliatické logo a čítajte info pre alergikov, kde býva uvedené či na danej linke nebalia aj potraviny obsahujúce lepok.

Upozornenia čo pri danej diéte nesmiete:

1. mlieko
2. krupicovú kašu
3. všetky inštatné kaše ako ryžová, kukuričná,
4. na pečenie nepoužívať múky od Schäru (*časť ceiliatikov ich po čase prestane tolerovať a krčie sa vráti*)

5. sladkosti (*pre obsah sacharózy*)
6. alkohol, ocot (*histamín*)
7. pražená čakanka – Melta (*pre obsah lepku*)
8. koláče, zákusky (*obsah mlieka a lepku*)
9. jogurty (*obsah lepku a zbytkovej lakózy , histamínu a sacharózy*)
10. sojové mlieko, pohankové mlieko, ryžové mlieko, ovsené mlieko (*sekundárna kontaminácia produktov*)
11. Pre katolíkov ! Bratia a sestry , lepok sa nachádza aj v hostiach, preto pred obradmi upovedomte kňaza, aby Vám mohla byť premenená bezlepková hostia. Tiež je dôležité, aby bezlepkové hostie boli skladové osobitne od bežných hostií.

