

Týden.cz - Jak zjistit, zda trpíme nesnášenlivostí lepku? Ptejte se MUDr. Petra Podroužka v úterý 22. srpna od 10.00



Celiakie je chronické autoimunitní onemocnění tenkého střeva vyvolané nesnášenlivostí lepku, který je součástí bílkoviny obilnin. Odhaduje se, že jen v České republice je 90 % nemocných, kteří o svém problému vůbec nevědí. Zajímá vás, jak je možné, že nesnášenlivost lepku v některých případech nerozpoznáme? Kdy bývá nejčastěji odhalena? Proč je vyšetření tolik důležité nebo jak se onemocnění testuje? Na to a mnohem více se ptejte MUDr. Petra Podroužka v úterý 22. srpna od 10 hodin.

MUDr. Petr Podroužek, CSc., působí jako odborný ředitel EUC Laboratoří s.r.o. Po absolvování lékařské fakulty a získání atestací v oboru klinické biochemie a gynekologie a porodnictví pracoval do roku 2002 jako vedoucí Ústředních laboratoří Ústavu pro péči o matku a dítě v Podolí a jako gynekolog a řešitel řady výzkumných úkolů ústavu. Podílel se jako zakladatel na vzniku nestátních zdravotnických laboratoří AeskuLab, kde dlouhodobě zastával pozici ředitele. Ve vedení EUC Laboratoří pracuje od roku 2010.

Chat

Pane doktore, co se může přihodit, pokud se budu běžně stravovat s nezjištěnou celiakií? Děkuji.

- **Host chatu**

Pokud skutečně trpíte celiakií - nesnášenlivostí lepku, byť nezjištěnou – tedy stejně jako přibližně 85% neodhalených nemocných v naší české populaci - a běžně konzumujete stravu s lepem, hrozí vám závažná rizika: - onemocnění, které se může objevit v každém věku, se může projevit klasickými příznaky vážného poškození trávicího ústrojí (dochází k zánětlivým změnám stěny tenkého střeva, snižují se a mizí střevní klky)

v naší péči

– příznaky jsou průjem, nevolnost, zvracení, bolest břicha, úbytek na váze, neprospívání, nadýmání, únava až apatie -tito pacienti jsou ale většinou zachyceni již v dětství. V dospělosti převládají atypické (neklasické) formy celiakie, proto také onemocnění není tak často rozpoznáno. Mohou se objevit kožní projevy-puchýřkovitá svědivá vyrážka (hlavně kolena, lokte), zvýšená náchylnost k infekcím, řídnutí kostí, zvýšená kazivost zubů, cukrovka, krvácivé stavy, anemie z nedostatku železa (hypochromní anemie), opožděná puberta, u žen menstruační poruchy, ale i neplodnost a spontánní potraty. Problémy mohou být i neurologické či psychické, depresivní stavy včetně těžších forem někdy i se sebevražednými tendencemi. Jsou přítomny výše popsané zánětlivé a degenerativní změny na tenkém střevě. Nebo nemusíte mít zdánlivě žádné výrazné problémy. Tento stav se označuje jako subklinická (dříve tichá) celiakie. Někdy pacienti trpí třeba jen větší únavou, kterou si vysvětlují pracovním vytížením. Výše popsané změny na tenkém střevě jsou ale přítomny. Onemocnění je pak často odhaleno až při komplikacích, z nichž nejvážnější je lymfom (nádory z lymfatické tkáně) nebo karcinom trávicího traktu, nádory se mohou vyskytnout i mimo trávicí trakt. Sdruženě se též může objevit zánět štítné žlázy, poruchy ledvin, diabetes 1. typu, vysoké jaterní testy- autoimunitní typ žloutenky. Celiakie je totiž opravdu vážné onemocnění.

Dobrý den, byly mi zjištěny protilátky na lepek, nicméně test na pšenici byl v pořádku. Jak je to možné, když pšenice v sobě lepek obsahuje? Ptal jsem se paní doktorky, která vyšetření hodnotila, ale neuměla mi to vysvětlit. Děkuji.

- **Host chatu**

Dobrý den. Rád bych odpověděl, ale ve Vašem dotazu chybí podstatné informace. Je to, jako by jste se zeptal, a omlouvám se, aby to nevyznělo špatně, jen pro vysvětlení - jak se liší to červené auto od modrého. Máte-li např. prokázány skutečně protilátky třídy IgA proti tkáňové transglutamináze či endomysiu můžeme zde v případě výrazné pozitivity testu a normálních hladin IgA - a asi s 95% nazvu to „pravděpodobností“ vyjádřit podezření na celiakii. Zdůrazňuji podezření, ne diagnózu, - tu tvoří lékař za pomoci dalších upřesňujících vyšetření včetně odběru malého vzorku střevní sliznice. Pokud toto proběhlo s potvrzením diagnózy celiakie, předpokládám, že držíte přísnou dietu po které by měly potíže (pokud byly) ustoupit. Termín „protilátky proti pšenici“ může (ale nemám data, tak pouze odhaduji) znamenat negativitu protilátek proti pšenici ve třídě IgE, tedy vyloučení ALERGIE na pšenici, která má ale jiný mechanismus vzniku a je to onemocnění odlišné od celiakie.

Odhaduje se, že jen v České republice je 90 % nemocných, kteří o svém problému vůbec nevědí." Proč tomu tak je?

- **Host chatu**

Klinické příznaky jsou totiž velmi variabilní – podívejte se na mou odpověď na dnešní první dotaz. Kdo by u tolika různých obtíží pomyslel na celiakii. Příznaky také nemusí být zřetelně vyjádřeny u subklinikické (tiché) celiakie

v naší péči

– pacient je tedy zdánlivě zdravý, přestože jsou přítomné protilátky a histologické změny na tenkém střevě.

Je Celiakie dědičná?

- **Host chatu**

Celiakie se týká jen lidí s určitou genetickou dispozicí – těch je ale mezi námi přibližně 20-30%. Vloha k celiakii se může dědit, ale to, že má někdo vlohu neznamená, že se onemocnění projeví. Mezi příbuznými v 1.stupni (rodič, dítě, sourozenec) se projeví asi v 10-18%. Pokud jsou dva hlavní genetické markery (HLA-DQ2, HLA-DQ8) negativní, je diagnóza celiakie na 99.5% vyloučena. To zda dotyčný má vlohu, lze laboratorně vyšetřit, laboratoře to nabízejí i za přímou úhradu, stojí to asi 650 Kč.

Jaké jsou příčiny a důsledky celiakie?

- **Host chatu**

Příčinou celiakie je tedy konzumace lepku, ale co spustí u konkrétního člověka onemocnění nevíme - někdy se podezírá viróza, poškození povrchu střevní sliznice nějakým zánětem, větší stres. A důsledky? Je-li celiakie včas diagnostikována, může být důsledkem „jen“ poměrně přísná dieta, bohužel doživotní. Bezlepková dieta vede ale většinou k rychlému vymizení potíží. Pokud celiakie není diagnostikována, vytvořené v krvi kolující protilátky poškozují řadu orgánů, nejen tenké střevo- ale i ledviny, játra, štítnou žlázu a další a vedou k poruchám, které jsem popsal v prvním dnešním dotazu.

Jaká je komorbidita u celiakie?

- **Host chatu**

Jako doprovodná onemocnění celiakie se vyskytují - autoimunitní onemocnění (tělo vytváří protilátky proti vlastním tkáním), nejčastěji autoimunitní zánět štítné žlázy, diabetes 1. typu, autoimunitní zánět jater (hepatitida), systémový lupus, choroby pojiva, dále důsledky špatné funkce poškozeného střeva a postižení dalších orgánů: anémie z nedostatku železa, otoky končetin, poruchy kostí-osteoporóza a osteomalacie, kazivost zubů, nedostatečné vstřebávání vitaminů - především D, E, K, A. Dále neurologické (deprese, únava) a slizniční změny-záněty dutiny ústní, spojivek apod., opožděná puberta, u žen poruchy cyklu a fertility, potraty a především vyšší riziko vzniku některých nádorů-nádorů z lymfatické tkáně (lymfom), karcinomy (např. žaludku).

v naší péči

Jak se onemocnění zjišťuje? Zjistí mi jej praktický lékař, nebo musím na nějaké speciální testy?

A kdy doporučujete vyšetření pro děti? Díky!

- **Host chatu**

Vzhledem k tolika různým klinickým projevům praktický lékař nebo jiný specialista dnes nejprve odešle pacienta k laboratornímu vyšetření (protilátek třídy IgA proti tkáňové transglutamináze a ověření normálních hladin imunoglobulinů třídy A, event. protilátek proti endomysiu). Pokud jsou hladiny těchto protilátek v krvi dostatečně vysoké a normální hladiny IgA, je zde závažné podezření (asi 95procentní pravděpodobnost) na onemocnění celiakií, které se pak následně ověřuje biopsií střevní sliznice, dalšími testy včetně genetických testů na přítomnost vlohy pro celiakii. Diagnóza musí být řádně ověřena, protože onemocnění je závažné a pro pacienta představuje nutnost celoživotní diety. Nejsem pediatr, ale u dětí se může vyskytnout celiakie od momentu, kdy se poprvé zavádí lepek (piškoty a další obohacení stravy) tj. od 6 měsíců /dnes někdy doporučováno zavádět o něco později/. U takto malých dětí se celiakie projevuje většinou klasickými příznaky: neprospívání, nepřibývání na váze, mastné, objemné zapáchající stolice nebo kašovitě světlé průjmy, plynatost, bolest břicha a vzedmuté a nafouklé břicho. Děti nemají chuť k jídlu, pláčou a jsou mrzuté. Určitě je nutné poradit se s praktickým lékařem pro děti.

Je možné dostat celiakii v klimakteriu? Absolutně se nevstřebává železo, strašlivě svědící ekzém nereagující na léčbu, ale namísto průjmů zácpa :-)

- **Host chatu**

Bohužel ano, může se projevit v každém věku, mimo ten časný dětský převládají atypické formy, dokonce pětina celiakií se může objevit až po 60. roce života.

Dobrý den, doporučujete vyhýbání se lepku preventivně? Jako dietu? Díky. P.

- **Host chatu**

Určitě ne, byla by to pro Vás velmi omezující a je to zbytečné. Znamenalo by to nejen vyhnout se pečivu z pšenice, ječmenu a žita, ale celé řady dalších potravin, kde je lepek přítomen, byť často v malém množství, nebo jím mohou být kontaminovány. Jenom vybírám příklady kromě pečiva: dorty, oplatky, palačinky, knedlíky s ovocem a bez, těstoviny a co by třeba mne hrozně mrzelo-bramborák. Pak paštiky, párky, klobásy, obalovaný vídeňský řízek a řada úprav masa a ryb, konzervy, majonézy, ryby v tomatě a jiných konzervačních úpravách, kečupy a horčice. Cukrovinky, alkohol-pivo, vodka, whisky atd, jogurty, pomazánková másla, kysaná smetana, pudinky, zmrzliny, polévky...no, snad jsem Vás přesvědčil.

v naší péči

**Dobrý den pane doktore,
mám diagnostikovanou celiakii od dětství, léta jsem se léčila s plodností, teď jsem konečně po druhém pokusu IVF otěhotněla. Rad jsem dostala spoustu, ale co byste mi poradil vy, jak se chovat v těhotenství, abych si ho alespoň trochu užila a přitom všechno dobře dopadlo pro nás oba? Má strach, když jsem tak dlouho čekala.
Děkuji**

- **Host chatu**

Těhotenství je velká zátěž, a při nutnosti dodržovat bezlepkovou dietu je samozřejmě ještě obtížnější dodržet vyváženou stravu při zvýšených nárocích na výživu. To co Vám já mohu poradit, jste určitě od Vašeho gynekologa a praktického lékaři již slyšela. V těhotenství je zde zvýšené riziko anémie z nedostatku železa, proto je doporučován zvýšený příjem masa, ryb, vajec, listové zeleniny. Dodržet též dostatečný příjem vápníku (čočka, zelenina, ryby, ořechy) a velmi důležité jsou vitaminy se speciálním důrazem na vitamin D (slunce, suplementace, ryby, vaječný žloutek a další). Vitamin D má totiž daleko širší účinky na zdravý vývoj plodu nežli jen na kostní metabolismus a v Evropě byly adekvátní hladiny naměřeny jen asi u necelých 60% populace, nejhorší výsledky jsou v zimních měsících

**Dobrý den pane řediteli,
mám syna (5 let), kterému byla zjištěna celiakie. Já žádné alergie nemám, manžel je atopik. Jsem podruhé těhotná. Myslíte, že bude mít i naše druhé dítě alergie na lepek nebo je šance, že bude zcela zdravé, bez jakýchkoli alergií?
Děkuji za odpověď**

- **Host chatu**

V rodinách- mezi příbuznými v 1.stupni (rodič, dítě, sourozenec) se projeví celiakie asi v 10-18%, máte tedy slušnou pravděpodobnost, že se nesnášenlivost lepku u dítěte neobjeví. Vaše dítě bude také určitě dětským lékařem více v této oblasti hlídáno. V poslední době se objevují stále další důkazy o roli vitaminu D, jehož normální hladiny (viz dotaz výše) jsou pro těhotenství i mimo něj pro tělo nesmírně důležité. Řada autoimunitních onemocnění se, jak se zdá, při jeho nedostatku objeví častěji a probíhá hůře v Evropě jsme na tom s dostatečným přívodem vitaminu D dost špatně a mnozí z nás navíc moc nechodí na slunce. A ještě pozor- celiakie je nesnášenlivost lepku, nikoli alergie na lepek (alergie na lepek je jiné, podstatně méně závažné onemocnění).

Dobrý den, myslím si, že celiakii mám ale obvodní doktor mi nechce dát doporučení k vyšetření. Jak bych mohl co nejdříve ošetřujícího doktora změnit? Děkuji za radu.

- **Host chatu**

Kvůli tomu opravdu nemusíte měnit lékaře. Asi nejjednodušší cesta by zde bylo zajít si do odběrové místnosti laboratoře na odběr krve a zaplatit si vyšetření jako samoplátce – za
přímou úhradu. **v naší péči**

Není to zas tak drahé a lidé to často nevědí, i když v lékárně si řadu léků také běžně kupují a nejdou kvůli tomu k lékaři. V tomto případě jsou základním vyšetřením protilátky proti tkáňové transglutamináze třídy IgA a hladiny IgA. Protilátky v případě výrazné positivity a normálních hladin IgA - ukazují s asi 95% „spolehlivostí“ podezření na celiakii, které pak ale musí Váš lékař či jiný specialista (gastroenterolog, internista a další) sadou dalších testů ověřit a určit definitivní diagnózu. Obě výše jmenovaná vyšetření stojí asi 650.-Kč /zažádá se o ně přímo v odběrové místnosti/ a laboratoře sdělí výsledek velmi rychle, během několika dnů.

Může se celiakie objevit v pozdějším věku, třeba po padesátce? Měla bych testy na celiakii podstupovat opakovaně?

- **Host chatu**

Jak jsem již uvedl výše, bohužel ano, dokonce asi pětina celiakií se může objevit až po 60. roce života. Opakovaný test- snad při obtížích, plně si ale uvědomuji, že celiakie může probíhat i bez zjevných projevů.

Mám si dát vločky?

- **Host chatu**

To nechám na Vás. Máte-li ale diagnózu celiakie, měly by to být vločky, které nejsou kontaminované z výroby na strojích, na kterých se zpracovávaly jiné obiloviny. Bezlepkové vločky a potraviny jsou označené znakem - přeškrtnutým klasem nebo jsou označeny slovně – např. neobsahuje lepek, vhodné pro bezlepkovou dietu, vyrobeno z přirozeně bezlepkových surovin. Výrobce je pak zodpovědný za nepřítomnost lepku.

Pane doktore, u jak malých dětí se dá celiakie zjistit? Mám ročního chlapečka, který často po krmení ublinkává, mohu požádat lékaře o testy na alergii na lepek, nebo je příliš brzy?

- **Host chatu**

Pokud je toto jediný příznak, který Vás znepokojuje, bylo by to zbytečné, jedná se o zcela běžnou reakci po krmení. V takto nízkém věku by Vaše dítě mělo pravděpodobně klasické příznaky, viz odpovědi na předešlé dotazy a praktičtí lékaři pro děti vývoj dítěte opravdu hlídají. Problémy s diagnózou jsou spíše v pozdějším věku, s atypickými projevy celiakie, které se ale objevují převážně až v pozdějším dětském věku a v adolescenci.

v naší péči