viac článkov

Celiakia

Zverejnené: 8. apríla 2025 | Autor: Mgr. Hana Neuschlová



Celiakia je chronický autoimunitný stav, pri ktorom imunitný systém reaguje abnormálne na lepok, bielkovinu nachádzajúcu sa v obilí. Keď ľudia s celiakiou konzumujú lepok, ich imunitná reakcia poškodí výstelku tenkého čreva, konkrétne klky – drobné výbežky zodpovedné za vstrebávanie živín.

Časom toto poškodenie vedie k malabsorpcii živín a širokému spektru symptómov – môžu sa objaviť gastrointestinálne problémy (hnačka a nadúvanie), únava, anémia a úbytok hmotnosti. V prípade, že sa celiakia nelieči, môže spôsobiť komplikácie (napr. osteoporóza, neplodnosť a iné autoimunitné poruchy).

Jedinou účinnou liečbou celiakie je prísne dodržiavanie celoživotnej bezlepkovej diéty, ktorá pomáha liečiť črevo a predchádzať jeho ďalším poškodeniam.

Príznaky

Príznaky celiakie sa môžu u pacientov líšiť a môžu byť rôznej závažnosti (od miernych až po závažné). Medzi najbežnejšie príznaky patria:

Tráviace problémy

- Hnačka – riedka, vodnatá stolica je jedným z najčastejších príznakov.
- Bolesť brucha a kŕče.
- Nadúvanie a plynatosť.
- Zápcha.
- Nevoľnosť a vracanie (reakcia na lepok v strave).
- Mastná stolica (Steatorrhea).

Príznaky malnutrície

- Chudnutie – mimovoľná strata hmotnosti v dôsledku zlého vstrebávania živín.
- Únava spôsobená nedostatkom živín, najmä železa a vitamínov B.
- Anémia – často kvôli nedostatku železa alebo kyseliny listovej.
- Bolesť kostí alebo osteoporóza (súvisí s nedostatkom vápnika a vitamínu D).

Kožné príznaky

- Dermatitis Herpetiformis – vyrážka so svrbivými pľuzgierovitými léziami, ktoré sa zvyčajne objavujú na lakťoch, kolenách, pokožke hlavy a zadku. Ide o špecifický prejav celiakie.

Neurologické symptómy

- U niektorých pacientov sa môžu vyskytnúť bolesti hlavy alebo migrény.
- Periférna neuropatia – necitlivosť alebo mravčenie v rukách a nohách.
- Ataxia – strata koordinácie v dôsledku neurologického poškodenia.

Iné príznaky

- Vredy v ústach.
- Vypadávanie vlasov (alopécia) – následok zníženého vstrebávania živín.
- Bolesť alebo opuch kĺbov – následok zápalu v tele.
- Oneskorený rast alebo puberta u detí – následok podvýživy.
- Neplodnosť alebo opakované potraty – v dôsledku nedostatkov ovplyvňujúcich reprodukčné zdravie.

Diagnostika

Diagnostika celiakie zahŕňa kombináciu anamnézy, fyzikálneho vyšetrenia, krvných testov a vo väčšine prípadov aj biopsiu tenkého čreva. Typická diagnostika prebieha nasledovne:

1. Anamnéza a symptómy

Lekár vyhodnotí:

- Príznaky ako hnačka, nadúvanie, únava a strata hmotnosti.
- Rodinnú anamnézu, keďže celiakia je dedičná.
- Pridružené autoimunitné poruchy alebo stavy (napr. diabetes 1. typu, ochorenie štítnej žľazy).

2. Krvné testy (sérológia)

Tieto testy kontrolujú špecifické protilátky, prítomné ako imunitná odpoveď na glutén:

- Protilátky proti tkanivovej transglutamináze (tTG-IgA): najbežnejší a najspoľahlivejší test na celiakiu. Vysoké hladiny naznačujú imunitnú reakciu na lepok.
- Protilátky proti deaminovaným gliadínovým peptidom (DGP-IgA a DGP-IgG): môže sa použiť v prípadoch, keď je tTG-IgA nejednoznačný.
- Celkové hladiny IgA: na vylúčenie nedostatku IgA, ktorý môže ovplyvniť presnosť testu tTG-IgA.
- Anti-endomyziálne protilátky (EMA-IgA): vysoko špecifický, ale menej používaný test.

3. Biopsia tenkého čreva

Ak sú krvné testy pozitívne alebo nejednoznačné, zvyčajne sa vykoná biopsia.

- Pri endoskopii sa tenká hadička s kamerou vedie cez hrdlo do tenkého čreva a odoberajú sa malé vzorky tkaniva.
- Tieto vzorky sa skúmajú pod mikroskopom na príznaky poškodenia črevnej výstelky (atrofia klkov).

4. Genetické testovanie

Genetické testy môžu určiť prítomnosť génov HLA-DQ2 a HLA-DQ8, ktoré sú nevyhnutné pre rozvoj celiakie.

Ak tieto gény chýbajú, celiakia je veľmi nepravdepodobná.

Genetické vyšetrenie je užitočné najmä v prípadoch nejasnej diagnózy alebo pri skríningu rodinných príslušníkov.

Liečba

Liečba celiakie je zameraná na prísnu, celoživotnú bezlepkovú diétu, ktorá umožňuje hojenie tenkého čreva, zmierňuje príznaky a predchádza komplikáciám.

Ako postupovať pri liečbe celiakie?

Bezlepková diéta

Základným kameňom liečby je úplné vyhýbanie sa lepku (proteínu, ktorý sa nachádza v pšenici, jačmeni a raži), rovnako ako potravinám vyrobeným z týchto obilnín (chlieb, cestoviny, cereálie, pečivo a spracované potraviny).

Medzi bezpečné potraviny patria:

- prirodzene bezlepkové potraviny ako ryža, kukurica, zemiaky, quinoa a pohánka,
- čerstvé ovocie, zelenina, mäso, ryby, mliečne výrobky a vajcia (ak nie sú spracované),
- odporúča sa vždy skontrolovať etikety potravín, či neobsahujú lepok alebo skryté zdroje (napr. v prípade

omáčok, polievok a pochutín),
- treba byť opatrný aj pri krížovej kontaminácii (napr. spoločné kuchynské náčinie alebo povrchy).

Podpora výživy

Keďže celiakia často vedie k nedostatku živín v dôsledku malabsorpcie, liečba môže zahŕňať aj:

- doplnky výživy ako železo, vápnik, vitamín D, vitamín B12 alebo folát (v závislosti od zisteného nedostatku),
- Poradenstvo dietológa, ktorý môže pomôcť naplánovať vyváženú bezlepkovú diétu a zabezpečiť dostatočný príjem živín.

Monitorovanie a sledovanie

Pravidelné kontroly u lekára sú nevyhnutné na sledovanie vývinu ochorenia a riešenie akýchkoľvek pretrvávajúcich problémov:

- Krvné testy na sledovanie normalizácie hladín protilátok (napr. tTG-IgA),
- Posúdenie symptómov, aby sa zabezpečila účinnosť diéty.

Záver

V prípade podozrenia na celiakiu sa vždy odporúča konzultácia s lekárom. Na diagnostiku celiakie je najspoľahlivejším prístupom kombinácia krvných testov na protilátky a biopsie tenkého čreva (potvrdenie poškodenia). Lepok by sa pred testovaním nemal vysadiť zo stravy, pretože to môže viesť k falošne negatívnym výsledkom.

Bezlepková diéta môže výrazne zlepšiť príznaky už v priebehu niekoľkých týždňov, ale úplné vyliečenie čriev môže trvať mesiace až roky.

Prísne dodržiavanie diéty je nevyhnutné, aby sa predišlo dlhodobým komplikáciám, ako je podvýživa, osteoporóza, neplodnosť alebo zvýšené riziko niektorých druhov rakoviny.

Dodržiavaním bezlepkovej diéty môžu ľudia s celiakiou viesť zdravý život bez príznakov.