

# **STŘEDOŠKOLSKÁ ODBORNÁ ČINNOST**

**Obor č. 14: Pedagogika, psychologie, sociologie  
a problematika volného času**

## **Problematika stravy celiaků**

**Tereza Oralová  
Středočeský kraj**

**Neveklov, 19. března 2020**

# STŘEDOŠKOLSKÁ ODBORNÁ ČINNOST

Obor č. 14: Pedagogika, psychologie

## Problematika stravy celiaků

### Possibilities of reducing the economic demands of celiacs diet

**Autoři:** Tereza Oralová

**Škola:** Obchodní akademie Neveklov, Školní 303, 257 56 Neveklov

**Kraj:** Středočeský kraj

**Konzultant:** Mgr. Miroslava Hulanová

Neveklov, 19. března 2020

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem svou práci SOČ vypracoval/a samostatně a použil/a jsem pouze prameny a literaturu uvedené v seznamu bibliografických záznamů.

Prohlašuji, že tištěná verze a elektronická verze soutěžní práce SOČ jsou shodné.

Nemám závažný důvod proti zpřístupnění této práce v souladu se zákonem č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších předpisů.

V Neveklově dne 19. března 2020 .....

## **Poděkování**

Mé poděkování patří Mgr. Miroslavě Hulanové za odbornou pomoc při vedení práce Střední odborné činnosti.

## **Anotace**

Práce vznikla jako Středoškolská odborná činnost studentky 3. ročníku. Tato práce se zabývá finanční problematiku bezlepkové diety. Jejím cílem je snaha o nalezení levnějších možností pro celiaky. V první části nalezneme odborné výrazy, jakými jsou lepek, celiakie a alergie na lepek. Další část obsahuje porovnání příspěvků zdravotních pojišťoven, měsíční srovnání finanční náročnosti bezlepkových potravin a potravin obsahujících lepek, navržený jídelníček a dotazníkové šetření.

## **Klíčová slova**

lepek; celiakie; alergie na lepek

## **Annotation**

The work was created as Students` Professional Activities of a third-year student. This work deals with financial problems of gluten-free diet. The goal is try to find cheaper options for celiacs. In the first part we find technical terms like gluten, celiac disease and gluten allergy. The next part contains comparison of contributions from health insurance companies, monthly comparison of financial demands of gluten-free food and food containing gluten, designed menu and survey.

## **Keywords**

gluten; celiac disease; gluten allergy

## OBSAH

Úvod .....	7
1 Rodinný rozpočet.....	8
2 Celiakie a alergie na lepek.....	10
Celiakie .....	10
2.1.1 Projevy celiakie .....	10
2.1.2 Léčba .....	10
Alergie na lepek .....	10
2.2.1 Projevy.....	10
2.2.2 Léčba .....	11
3 Nabídka bezlepkových potravin na trhu.....	12
3.1 Kamenné obchody s bezlepkovými potravinami v Benešově .....	12
3.2 Online obchody s bezlepkovými potravinami .....	12
3.3 Výrobci bezlepkových potravin.....	13
4 Bezlepková strava v restauracích .....	14
5 Příspěvky pojišťoven na bezlepkovou dietu v roce 2019.....	15
6 Bezlepkové potraviny a potraviny obsahující lepek.....	17
7 Rozhovor s paní Vladimírou Oralovou (matka celiaka).....	23
8 Dotazníkové šetření .....	24
Závěr.....	29
Seznam zdrojů .....	31
Seznam obrázků.....	32
Seznam grafů .....	33
Seznam tabulek.....	34
Seznam příloh.....	35

# ÚVOD

Téma Středoškolské odborné činnosti nese název Problematika stravy celiaků.

Celiakie je nemoc, postihující trávicí ústrojí člověka, které nepříznivě reaguje na potraviny obsahující lepek. Toto onemocnění je doživotní. Projevuje se odlišně u dětí a dospělých. Obecně je tato nemoc vnímána jako velice složitý a finančně náročný problém, který nejvíce zasahuje do rodinného rozpočtu. Běžné potraviny jsou dostupnější, jak koupí, tak i finanční stránkou.

Práce je rozdělena do dvou částí. V první části je vysvětlen princip rodinného rozpočtu, do kterého bezlepková dieta nejvíce zasahuje, protože bezlepkové potraviny jsou dražší než potraviny obsahující lepek. Dále je v této části vysvětlen rozdíl mezi celiakií a alergií na lepek, druhy příznaků a léčba. Jsou zmíněny online obchody s bezlepkovými potravinami, výrobci těchto potravin a uvedeny příspěvky zdravotních pojišťovnamí. Následující část je věnována příkladům přírodně bezlepkových potravin, porovnání ročních příspěvků zdravotních pojišťoven osobám trpícím celiakií, podává srovnání cen bezlepkových a lepkových potravin, které se v jídelníčku objevují po dobu jednoho měsíce, a srovnání cen bezlepkových potravin v online obchodech a obchodech kamenných.

Cílem této práce je snaha o nalezení levnějších možností pro celiaky. Dále také zjistit, které zdravotní pojišťovny poskytují nejvyšší příspěvky, jestli jsou bezlepkové potraviny levnější v kamenných obchodech, či v online obchodech a které potraviny jsou nejméně ekonomicky náročné.

# 1 RODINNÝ ROZPOČET

Rodinný rozpočet je možno chápat jako „plán finančního hospodaření rodiny“. Jeho vytvoření vede k získání kontroly nad finanční situací rodiny, snížení rizik zbytečných výdajů nebo zadlužování, k nalezení zdrojů pro rezervy a úspory nebo k přípravě na nečekané výdaje. Rodinný rozpočet může mít větší výdaje než příjmy nebo větší příjmy než výdaje. Tímto vznikne schodek, přebytek nebo vyrovnaný rodinný rozpočet.<sup>1</sup>

## Sestavení rozpočtu

- Přehled všech příjmů a výdajů
- Porovnání příjmů a výdajů
- Lepší přizpůsobení výdajů
- Aktualizace rozpočtu

## Přehled příjmů

Do osobního rozpočtu se zahrnují dvě skupiny příjmů:

- Pravidelné: mzda, příjmy ze samostatné činnosti (podnikání), sociální příjmy (starobní důchod, přídavky na děti, rodičovský příspěvek)
- Nepravidelné: příjmy, u kterých se může změnit čas dodání nebo výše částky (úroky z vkladů, příjmy z cenných papírů, odměny)

## Přehled výdajů

- Pevné: opakují se, obtížné snížení (nájemné, hypotéka, leasing, splátky úvěrů)
- Kontrolovatelné: jejich výše je snadno a rychle ovlivnitelná (potravin, oblečení, benzin, opravy, telefon)<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Rodinný rozpočet. In: Wikipedia: the free encyclopedia [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001- [cit. 2019-11-05]. Dostupné z: [https://cs.wikipedia.org/wiki/Rodinn%C3%BD\\_rozpo%C4%8Det](https://cs.wikipedia.org/wiki/Rodinn%C3%BD_rozpo%C4%8Det)

<sup>2</sup> KLÍNSKÝ, Petr, Otto MÜNCH, Yveta FRYDRYŠKOVÁ a Jarmila ČECHOVÁ. Ekonomika pro ekonomicky zaměřené obory středních škol. Třetí, aktualizované vydání. Praha: Eduko nakladatelství, 2017-. ISBN 978-80-88057-59-8.



- Jednorázové: jde většinou o vyšší a nepravidelné částky (nákup spotřebiče nebo automobilu, dovolená)

### **Přebytek**

Větší příjmy než výdaje. Kontrola rezervy pro využití na jednorázové výdaje. Doporučená výše rezervy činí trojnásobek až šestinásobek průměrných měsíčních výdajů.

Využití přebytku:

- Spořením: pro doplnění rezervy, na jednorázové výdaje (dovolená, wellness pobyt, spotřebiče do domácnosti)
- Investováním: pro uspokojení našich potřeb, pro vytvoření pravidelného výnosu (vyšší než u spoření)
- Spotřebováním: pro zvýšení výdajů za oblečení, potraviny či kulturu

### **Schodek**

Menší příjmy než výdaje.

- Jednorázový: použití rezervy, zapůjčení nebo prodej osobního majetku
- Opakovaný: omezení výdajů a nalezení možnosti zvýšení příjmů<sup>3</sup>

---

<sup>3</sup> KLÍNSKÝ, Petr, Otto MÜNCH, Yvetta FRYDRYŠKOVÁ a Jarmila ČECHOVÁ. Ekonomika pro ekonomicky zaměřené obory středních škol. Třetí, aktualizované vydání. Praha: Eduko nakladatelství, 2017-. ISBN 978-80-88057-59-8.

## 2 CELIAKIE A ALERGIE NA LEPEK

Lepek je směs bílkovin, které se nacházejí v pšenici, žitu nebo ječmenu. Vyskytuje se také v pečivu, těstovinách nebo sušenkách.

Celiakie i alergie na lepek jsou podmíněny reakcí imunitního systému organismu.<sup>4</sup>

### Celiakie

Nemoc, která postihuje trávicí ústrojí člověka. Pacienti nepříznivě reagují na potraviny obsahující lepek. Součástí celiakie může být také nesnášenlivost mléka.

#### ■ Projevy celiakie

U dětí se projevuje celiakie nepřibýváním na váze, světlým průjmem, plynatostí, bolestí a vypouklostí břicha, únavou nebo nechutenstvím.

U dospělých osob se nemoc projevuje podobně jako u dětí. Kromě těchto příznaků se může objevit řídnutí kostí, kazivost zubů, bolest kloubů a svalů nebo také kožními problémy.

Celiakie se projevuje v průběhu několika hodin nebo až druhý den od požití lepku.

#### ■ Léčba

Hlavní zásadou léčby je celoživotní vyloučení lepku z potravy. Nemoc je trvalá a nevyléčitelná.

### Alergie na lepek

Běžná nemoc postihující, stejně jako celiakie, trávicí ústrojí člověka. Na rozdíl od celiakie po požití lepku nedochází k poškození sliznice tenkého střeva.

#### 2.2.1 Projevy

Alergie na lepek se projevuje nevolností, nadýmáním, průjmem, únavou nebo bolestí kloubů.<sup>5</sup>

---

<sup>4</sup> Jaký je rozdíl mezi celiakií a alergií na lepek? BEZ LEPKU [online]. [cit. 2019-11-05]. Dostupné z: <http://bezlepek.cz/2016/10/jaky-je-rozdil-mezi-celiakii-a-alergii-na-lepek/>

Organismus reaguje na lepek okamžitě. Nejdéle do několika hodin se dostaví zvracení a průjem.

### **2.2.2 Léčba**

Pro odstranění těchto potíží je třeba vyloučit lepek ze stravy. Na rozdíl od celiakie je **malé** množství lepku tolerováno.<sup>6</sup>

---

<sup>5</sup> ALI, Naheed. Kniha pro celiaky: nové poznatky pro nemocné, lékaře a pacienty. Hodkovičky [Praha]: Pragma, c2015. ISBN 978-80-7349-434-6.

<sup>6</sup> Bezlepkářům od A do Z. 1. Ostrava, 2006. ISBN 40-566-9107-4.



### 3.3 Výrobci bezlepkových potravin

#### Schär

- tato značka vyrábí celou řadu bezlepkových potravin, na kterou by jinak celiakové nemohli ani pomyslet<sup>7</sup>
- kromě běžného bezlepkového pečiva vyrábí také těstoviny, mouku, různé druhy sušenek a sladkostí nebo mražené potraviny (pizza, lasagne nebo rybí prsty)
- v internetových diskuzích je hodnocena jako jedna z nejlepších firem vyrábějící bezlepkové potraviny

#### Racio

- tato značka patří mezi nejznámější značky v České republice zaměřující se na zdravou výživu
- na rozdíl od značky Schär vyrábí dále také potraviny obsahující lepek

#### Jizerské pekárny

- Jizerské pekárny jsou jako jedna z mála značek typicky česká
- zaměřují se hlavně na pekařské a cukrářské výrobky (bezlepkové i pro diabetiky)
- prodávají spousty druhů směsí na chléb, buchty atd.

#### Knuspi

- tuto značku vyrábí tradiční český výrobce Frappe Foods, který se zaměřuje na zdravou výživu
- nabízí bezlepkové křehké plátky a také rychlé proteinové kaše, kde pšeničnou krupici nahrazují rýží a pohankou

---

<sup>7</sup> Bezlepkářům od A do Z. 1. Ostrava, 2006. ISBN 40-566-9107-4.

## 4 BEZLEPKOVÁ STRAVA V RESTAURACÍCH

V typické české kuchyni je pšeničná mouka přidávána téměř do každého jídla, ať už jsou to polévky, omáčky, knedlíky nebo zahuštěná zelenina.

Zatím známe jen málo restaurací, které by zaručily, že na jídelníčku jsou jídla pouze bezlepková. Ale lidí s bezlepkovou dietou stále přibývá, a tak jsou na to v některých restauracích už připravení a mohou vám například místo obalovaného řízku nabídnout grilované maso nebo rybu. Vždy je základní ochota se domluvit. Kromě typických českých restaurací naleznou zákazníci nabídku nejrůznějších národních kuchyní, například čínská, řecká, italská, mexická, kde je možnost objednání kukuřičné tortily, smažených rýžových nudlí nebo italského rizota. Všechna tato jídla jsou bez lepku.<sup>8</sup>

Pro účely této práce byl vypracován návrh jídelníčku pro celiaka. Jsou v něm zohledněna všechna pravidla, která musí celiak při stravování dodržovat.

Vypracovaný návrh jídelníčku pro celiaky je uveden v Příloze č. 3 - Návrh jídelního lístku

Obr. 1: Symbol s přeškrtnutým klasem je mezinárodně uznávaným označením bezlepkových potravin.<sup>9</sup>



<sup>8</sup> Bezlepkářům od A do Z. 1. Ostrava, 2006. ISBN 40-566-9107-4.

<sup>9</sup> AUTOR NEUVEDEN. google obrázky [online]. [cit. 12.12.2019]. Dostupný na WWW: [https://www.google.com/url?sa=i&source=images&cd=&ved=2ahUKEwj2nNS-48nlAhWEfFAKHZGOAmgQjRx6BAgBEAQ&url=http%3A%2F%2Frenata.bezlepku.sweb.cz%2F&psig=AOvVaw0djT0VGpBQwiqwmu\\_NSqJo&ust=1572723951957328](https://www.google.com/url?sa=i&source=images&cd=&ved=2ahUKEwj2nNS-48nlAhWEfFAKHZGOAmgQjRx6BAgBEAQ&url=http%3A%2F%2Frenata.bezlepku.sweb.cz%2F&psig=AOvVaw0djT0VGpBQwiqwmu_NSqJo&ust=1572723951957328)

## **5 PŘÍSPĚVKY POJIŠŤOVEN NA BEZLEPKOVOU DIETU V ROCE 2019**

V České republice je mnoho zdravotních pojišťoven, ale ne všechny přispívají celiakům na jejich stravu. K těm, které přispívají, patří:

### **Všeobecná zdravotní pojišťovna (VZP)**

VZP poskytuje příspěvek dětem do 18 let a studentům do 26 let s diagnózou celiakie. Tento příspěvek se vztahuje na potraviny, které jsou na účtence označené „BL“ nebo „bezlepkové“. Týká se zboží zakoupeného v období 1.1. - 31.12. Příspěvek je poskytnut 2x do roka (tedy jednou za jedno pololetí), a to v celkové výši 6000 Kč. Důležité je, že příspěvek se **nevztahuje** na přirozeně bezlepkové potraviny jako je zelenina, ovoce, maso, vejce, rýže apod.

### **Česká průmyslová zdravotní pojišťovna (ČPZP)**

ČPZP poskytuje příspěvek dětem do 18 let včetně s diagnózou celiakie. Vztahuje se na veškeré potraviny z oblasti bezlepkové diety. Pojišťovna poskytuje příspěvek ve výši 1000 Kč za rok.

### **Vojenská zdravotní pojišťovna ČR (VOZP)**

VOZP svým klientům na bezlepkové potraviny nepřispívá.

### **Revírní bratrská pokladna (RBP)**

RBP vyplácí příspěvek celiakům ve výši 1000 Kč za rok. Nutné donést „Potvrzení pro poskytnutí příspěvku na celiakii“ od praktického lékaře.

### **Zdravotní pojišťovna ministerstva vnitra ČR (MVČR)**

MVČR do svého „Fondu prevence“ nezařadilo příspěvek na nákup bezlepkových potravin. <sup>10</sup>

---

<sup>10</sup> Zdravotní pojišťovny celiakům 2019. Celiak.cz [online]. [cit. 2019-11-05]. Dostupné z: <https://www.celiak.cz/zdravotni-pojistovny-celiakum-2019>

Tab. 1: Srovnání příspěvků od pojišťoven v roce 2019

Pojišťovna	Roční příspěvek
VZP	6 000 Kč
ČPZP	1 000 Kč
VOZP	nepřispívá
RBP	1 000 Kč
MVČR	nepřispívá

Z této tabulky je zřejmé, že celiakům nejvíce přispívá Všeobecná zdravotní pojišťovna, která poskytuje nejvyšší příspěvek ve srovnání s jinými pojišťovnami.<sup>11</sup>

---

<sup>11</sup> Zdravotní pojišťovny celiakům 2019. Celiak.cz [online]. [cit. 2019-11-05]. Dostupné z: <https://www.celiak.cz/zdravotni-pojistovny-celiakum-2019>



## 6 BEZLEPKOVÉ POTRAVINY A POTRAVINY OBSAHUJÍCÍ LEPEK

V některých přírodních potravinách lepek vůbec nenajdeme. To dává velké výhody právě lidem s bezlepkovou dietou. I pro člověka, který lepek snáší dobře, je samozřejmě to, že potravina lepek neobsahuje, zdravější.

Tab. 2: Nepracované potraviny neobsahující lepek

Maso, ryby vejce	maso, náhražky masa (tempeh, tofu), šunka s vysokým obsahem masa
Zelenina a ovoce	všechny druhy, ať už čerstvé nebo mražené, suché plody
Mléko a mléčné výrobky	mléko, smetana, přírodní jogurty, sýry, podmáslí, tvarohy
Plodiny	pohanka, jáhly, rýže, kukuřice, brambory, luštěniny, tapioka
Výrobky z plodin	jáhlová, rýžová, sójová, amarantová, kukuřičná mouka
Nápoje	čaj, káva, voda, 100% džus, sekt, víno
Tuky	máslo bez přísad, olej, sádlo
Cukroviny	cukr, med, čistá čokoláda, hroznový cukr

V této tabulce jsou uvedeny čistě přírodní potraviny, které neobsahují lepek.<sup>12</sup>

---

<sup>12</sup> Celiakie a bezlepková dieta [online]. [cit. 2020-01-01]. Dostupné z: <https://www.vyzivaspol.cz/celiakie-a-bezlepkova-dieta/>

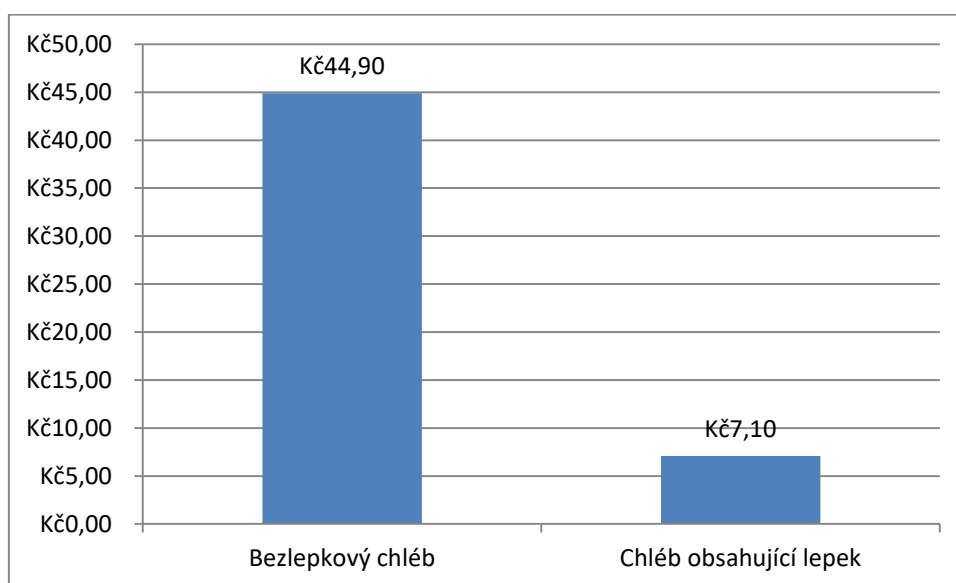
Tab. 3: Srovnání cen základních bezlepkových a lepek obsahujících potravin

Potravina	Cena bezlepkové	Cena lepkové	Rozdíl
Chléb (250 g)	44,90 Kč	7,10 Kč	37,80 Kč
Knedlíky (250 g)	42,90 Kč	39,90 Kč	3 Kč
Kukuřičné lupínky (500 g)	59,90 Kč	22,90 Kč	37 Kč
Těstoviny (500 g)	29,90 Kč	14,90 Kč	15 Kč
Bageta (50 g)	22,50 Kč	3,50 Kč	19 Kč
Jíška (250 g)	39,90 Kč	29,90 Kč	10 Kč
Sušenka (35 g)	11,20 Kč	6,90 Kč	4,30 Kč

Zde v této tabulce jsou uvedeny základní potraviny, jejich ceny a srovnání těchto cen. Ceny jsou použity ze supermarketu Lidl a Kaufland.

Z tabulky jasně vyplývá, že největší cenový rozdíl je u chleba a kukuřičných lupínků. Chléb je potravina denní potřeby – Graf č. 1 – Porovnání – tuto tabulku doplňuje, zřehledňuje.

Graf č. 1: Porovnání bezlepkového chleba a chleba obsahující lepek



Tabulka č. 4 – Srovnání cen potravin v období jednoho měsíce uvádí denní příjem bezlepkových potravin pro jednu osobu (celiaka) a cenové srovnání s potravinami obsahující lepek. Ceny potravin byly zjištěny v supermarketu Lidl a Kaufland a z online obchodu Košík.cz.

Pojem *cena lepkové* zahrnuje běžně dostupné potraviny, není u nich tedy řešena problematika obsahu lepku. Cena *bezlepkové* označuje potraviny vhodné pro bezlepkovou dietu.

Tab. 4: Srovnání cen potravin v období jednoho měsíce

Datum	Potravina	Kamenný obchod		Online obchod
		cena bezlepkové	<i>cena lepkové</i>	cena bezlepkové
1.10.	bageta	22,50 Kč	<b>3,50 Kč</b>	35,95 Kč
	kukuřičné lupínky	5,80 Kč	<b>2,20 Kč</b>	7,00 Kč
	těstoviny (1/4 pytlíku)	7,50 Kč	<b>3,70 Kč</b>	10,00 Kč
2.10.	kukuřičné lupínky	5,80 Kč	<b>2,20 Kč</b>	7,00 Kč
	2 bagety	45,00 Kč	<b>7,00 Kč</b>	71,90 Kč
	frankfurtská polévka (1 lžice mouky)	2,26 Kč	<b>1,60 Kč</b>	2,74 Kč
3.10.	kukuřičné lupínky	5,80 Kč	<b>2,20 Kč</b>	7,00 Kč
	2 bagety	45,00 Kč	<b>7,00 Kč</b>	71,90 Kč
	špagety (1/4 pytlíku)	7,50 Kč	<b>3,70 Kč</b>	10,00 Kč
	boloňská omáčka (1 lžice mouky)	2,26 Kč	<b>1,60 Kč</b>	2,74 Kč
	hovězí s knedlíčky (1 lžice strouhanky)	1,00 Kč	<b>1,00 Kč</b>	1,00 Kč
4.10.	kukuřičné lupínky	5,80 Kč	<b>2,20 Kč</b>	7,00 Kč
	hrachová (1 lžice mouky)	2,26 Kč	<b>1,60 Kč</b>	2,74 Kč
	ovesná kaše	12,90 Kč	<b>9,90 Kč</b>	15,90 Kč
	sušenka	11,20 Kč	<b>6,90 Kč</b>	5,90 Kč
5.10.	kukuřičné lupínky	5,80 Kč	<b>2,20 Kč</b>	7,00 Kč
	cikánské řízečky (3 lžice strouhanky)	3,00 Kč	<b>3,00 Kč</b>	3,00 Kč
	kuřecí vývar (1 lžice nudlí)	1,50 Kč	<b>0,25 Kč</b>	1,50 Kč
6.10.	kukuřičné lupínky	5,80 Kč	<b>2,20 Kč</b>	7,00 Kč
	2 plátky chleba	17,96 Kč	<b>2,84 Kč</b>	19,96 Kč
	5 knedlíků	17,50 Kč	<b>4,15 Kč</b>	19,00 Kč
	houbová omáčka (1 lžice mouky)	2,26 Kč	<b>1,60 Kč</b>	2,74 Kč
7.10.	kukuřičné lupínky	5,80 Kč	<b>2,20 Kč</b>	7,00 Kč
	4 knedlíky	14,00 Kč	<b>3,32 Kč</b>	15,20 Kč
	1 plátek chleba	8,98 Kč	<b>1,42 Kč</b>	9,98 Kč
	houbová omáčka (1 lžice mouky)	2,26 Kč	<b>1,60 Kč</b>	2,74 Kč
	krupicová polévka (1 lžice krupice)	2,00 Kč	<b>0,40 Kč</b>	2,00 Kč
8.10.	kukuřičné lupínky	5,80 Kč	<b>2,20 Kč</b>	7,00 Kč
	bageta	22,50 Kč	<b>3,50 Kč</b>	35,95 Kč
	sušenka	11,20 Kč	<b>6,90 Kč</b>	5,90 Kč
	1 plátek chleba	8,98 Kč	<b>1,42 Kč</b>	9,98 Kč

9.10.	kukuřičné lupínky	5,80 Kč	<b>2,20 Kč</b>	7,00 Kč
	krupicová polévka (1 lžíce krupice)	2,00 Kč	<b>0,40 Kč</b>	2,00 Kč
	sušenka	11,20 Kč	<b>6,90 Kč</b>	5,90 Kč
	těstoviny (1/4 pytlíku)	7,50 Kč	<b>3,70 Kč</b>	10,00 Kč
	kuřecí polévka (1 lžíce mouky)	2,26 Kč	<b>1,60 Kč</b>	2,74 Kč
	bageta	22,50 Kč	<b>3,50 Kč</b>	35,95 Kč
10.10.	kukuřičné lupínky	5,80 Kč	<b>2,20 Kč</b>	7,00 Kč
	zeleninová polévka (1 lžíce mouky)	2,26 Kč	<b>1,60 Kč</b>	2,74 Kč
	1 plátek chleba	8,98 Kč	<b>0,40 Kč</b>	9,98 Kč
11.10.	kukuřičné lupínky	5,80 Kč	<b>2,20 Kč</b>	7,00 Kč
	sušenka	11,20 Kč	<b>6,90 Kč</b>	5,90 Kč
	ovesná kaše	12,90 Kč	<b>9,90 Kč</b>	15,90 Kč
	hrachovka (1 lžíce mouky)	2,26 Kč	<b>1,60 Kč</b>	2,74 Kč
12.10.	kukuřičné lupínky	5,80 Kč	<b>2,20 Kč</b>	7,00 Kč
	bramboračka (1 lžíce mouky)	2,26 Kč	<b>1,60 Kč</b>	2,74 Kč
	sušenka	11,20 Kč	<b>6,90 Kč</b>	5,90 Kč
13.10.	kukuřičné lupínky	5,80 Kč	<b>2,20 Kč</b>	7,00 Kč
	kuřecí vývar (1 lžíce nudlí)	1,50 Kč	<b>0,25 Kč</b>	1,50 Kč
	4 knedlíky	14,00 Kč	<b>3,32 Kč</b>	15,20 Kč
14.10.	kukuřičné lupínky	5,80 Kč	<b>2,20 Kč</b>	7,00 Kč
	1 plátek chleba	8,98 Kč	<b>0,42 Kč</b>	9,98 Kč
	bageta	22,50 Kč	<b>3,50 Kč</b>	35,95 Kč
15.10.	kukuřičné lupínky	5,80 Kč	<b>2,20 Kč</b>	7,00 Kč
	těstoviny (1/4 pytlíku)	7,50 Kč	<b>3,70 Kč</b>	10,00 Kč
	rajská polévka (1 lžíce mouky)	2,26 Kč	<b>1,60 Kč</b>	2,74 Kč
16.10.	kukuřičné lupínky	5,80 Kč	<b>2,20 Kč</b>	7,00 Kč
	2 bagety	45,00 Kč	<b>7,00 Kč</b>	71,90 Kč
	4 knedlíky	14,00 Kč	<b>3,32 Kč</b>	15,20 Kč
	sušenka	11,20 Kč	<b>6,90 Kč</b>	5,90 Kč
17.10.	kukuřičné lupínky	5,80 Kč	<b>2,20 Kč</b>	7,00 Kč
	těstoviny (1/4 pytlíku)	7,50 Kč	<b>3,70 Kč</b>	10,00 Kč
	krupicová polévka (1 lžíce krupice)	2,00 Kč	<b>0,40 Kč</b>	2,50 Kč
18.10.	kukuřičné lupínky	5,80 Kč	<b>2,20 Kč</b>	7,00 Kč
	sušenka	11,20 Kč	<b>6,90 Kč</b>	5,90 Kč
	houbová omáčka (1 lžíce mouky)	2,26 Kč	<b>1,60 Kč</b>	2,74 Kč
	4 knedlíky	14,00 Kč	<b>3,32 Kč</b>	15,20 Kč
	2 plátky chleba	17,96 Kč	<b>2,84 Kč</b>	19,96 Kč
19.10.	kukuřičné lupínky	5,80 Kč	<b>2,20 Kč</b>	7,00 Kč
	2 plátky chleba	17,96 Kč	<b>2,84 Kč</b>	19,96 Kč
20.10.	kukuřičné lupínky	5,80 Kč	<b>2,20 Kč</b>	7,00 Kč
	těstoviny (1/4 pytlíku)	7,50 Kč	<b>3,70 Kč</b>	10,00 Kč
	rajská omáčka (1 lžíce mouky)	2,26 Kč	<b>1,60 Kč</b>	2,50 Kč
	1 plátek chleba	8,98 Kč	<b>1,42 Kč</b>	9,98 Kč
21.10.	kukuřičné lupínky	5,80 Kč	<b>2,20 Kč</b>	7,00 Kč

	sušenka	11,20 Kč	<b>6,90 Kč</b>	5,90 Kč
	2 plátky chleba	17,96 Kč	<b>2,84 Kč</b>	19,96 Kč
22.10.	kukuřičné lupínky	5,80 Kč	<b>2,20 Kč</b>	7,00 Kč
	gulášová polévka (1 lžíce mouky)	2,26 Kč	<b>1,60 Kč</b>	2,74 Kč
	těstoviny (1/4 pytlíku)	7,50 Kč	<b>3,70 Kč</b>	10,00 Kč
	zeleninová polévka (1 lžíce mouky)	2,26 Kč	<b>1,60 Kč</b>	2,74 Kč
23.10.	kukuřičné lupínky	5,80 Kč	<b>2,20 Kč</b>	7,00 Kč
	2 plátky chleba	17,96 Kč	<b>2,84 Kč</b>	19,96 Kč
24.10.	kukuřičné lupínky	5,80 Kč	<b>2,20 Kč</b>	7,00 Kč
	hovězí vývar (1 lžíce nudlí)	1,50 Kč	<b>0,25 Kč</b>	2,00 Kč
	1 plátek chleba	8,98 Kč	<b>1,42 Kč</b>	9,98 Kč
25.10.	kukuřičné lupínky	5,80 Kč	<b>2,20 Kč</b>	7,00 Kč
	4 knedlíky	14,00 Kč	<b>3,32 Kč</b>	15,20 Kč
	sušenka	11,20 Kč	<b>6,90 Kč</b>	5,90 Kč
	ovesná kaše	12,90 Kč	<b>9,90 Kč</b>	15,90 Kč
26.10.	kukuřičné lupínky	5,80 Kč	<b>2,20 Kč</b>	7,00 Kč
	bageta	22,50 Kč	<b>3,50 Kč</b>	35,95 Kč
	žemlovka (sladké rohlíčky)	89,90 Kč	<b>19,90 Kč</b>	76,90 Kč
	holandský řízek (3 lžíce strouhanky)	3,00 Kč	<b>3,00 Kč</b>	3,00 Kč
27.10.	kukuřičné lupínky	5,80 Kč	<b>2,20 Kč</b>	7,00 Kč
	fazolová polévka (1 lžíce mouky)	2,26 Kč	<b>1,60 Kč</b>	2,74 Kč
	2 bagety	25,00 Kč	<b>7,00 Kč</b>	71,90 Kč
	sušenka	11,20 Kč	<b>6,90 Kč</b>	5,90 Kč
28.10.	kukuřičné lupínky	5,80 Kč	<b>2,20 Kč</b>	7,00 Kč
	pórková polévka (1 lžíce mouky)	2,26 Kč	<b>1,60 Kč</b>	2,74 Kč
	těstoviny (1/4 pytlíku)	7,50 Kč	<b>3,70 Kč</b>	10,00 Kč
	žampionová omáčka (1 lžíce mouky)	2,26 Kč	<b>1,60 Kč</b>	2,74 Kč
	1 plátek chleba	8,98 Kč	<b>1,42 Kč</b>	9,98 Kč
29.10.	kukuřičné lupínky	5,80 Kč	<b>2,20 Kč</b>	7,00 Kč
	sušenka	11,20 Kč	<b>6,90 Kč</b>	5,90 Kč
	drožděná polévka (1 lžíce mouky)	2,26 Kč	<b>1,60 Kč</b>	2,74 Kč
	cibulová polévka (1 lžíce mouky)	2,26 Kč	<b>1,60 Kč</b>	2,74 Kč
30.10.	kukuřičné lupínky	5,80 Kč	<b>2,20 Kč</b>	7,00 Kč
	bageta	22,50 Kč	<b>3,50 Kč</b>	35,95 Kč
	4 bramborové knedlíky	14,00 Kč	<b>3,32 Kč</b>	16,00 Kč
	sušenka	11,20 Kč	<b>6,90 Kč</b>	5,90 Kč
31.10.	kukuřičné lupínky	5,80 Kč	<b>2,20 Kč</b>	7,00 Kč
	2 plátky chleba	17,96 Kč	<b>2,84 Kč</b>	19,96 Kč
	slepičí polévka (1 lžíce mouky)	2,26 Kč	<b>1,60 Kč</b>	2,74 Kč
CELKEM		1 132,62 Kč	<b>369,18 Kč</b>	1 369,38 Kč

Ze sledovaných výdajů za potraviny v období jednoho měsíce vyplývá, že bezlepkové potraviny jsou dražší téměř o trojnásobek než potraviny obsahující lepek. Dále je zřejmé, že potraviny v online obchodech jsou o něco dražší než v obchodech kamenných – viz Tabulka č. 6.

Tab. 5: Srovnání cen bezlepkových potravin v online a kamenných obchodech

	Kamenný obchod (Kaufland, Lidl)	Online obchod (Košík.cz)
Chléb (250 g)	49,90 Kč	44,90 Kč
Knedlíky (250 g)	42,90 Kč	45,90 Kč
Kukuřičné lupínky (500 g)	59,90 Kč	72,90 Kč
Těstoviny (500 g)	29,90 Kč	39,90 Kč
Bageta (50 g)	22,50 Kč	35,95 Kč
Jíška (250 g)	39,90 Kč	34,90 Kč
Sušenka (35 g)	11,20 Kč	5,90 Kč

Tato tabulka obsahuje srovnání potravin v kamenných a online obchodů.

Kamenný obchod: Lidl, Kaufland

Online obchod: Košík.cz

## 7 ROZHOVOR S PANÍ VLADIMÍROU ORALOVOU (MATKA CELIAKA)

Rozhovor byl proveden dne 5. ledna 2020 v Mrači. Cílem tohoto rozhovoru bylo, zjistit jak ve skutečnosti probíhá život celiaka, jak se celiakie projeví a jaká vyšetření jsou potřebná ke zjištění celiakie. Rozhovor je uveden jako Příloha č. 1.

Z tohoto rozhovoru bylo zjištěno spoustu zajímavých a velice užitečných informací. Například, že u jejího syna nebyla celiakie dána geneticky a nemoc se projevovala častými průjmy a atopickým ekzémem v oblasti obličeje. S těmito častými problémy chodila paní Oralová se svým synem k lékaři, který jí po nějaké době poradil udělat testy na bezlepkovou dietu. Testy byly provedeny dvakrát. Po pozitivních výsledcích nastoupil její syn do Motolské nemocnice. Gastroenterologickou sondou bylo třeba zjistit, v jakém stavu se střevo nachází a jestli je vážně bezlepková dieta nutná.

Nejtěžší podle ní bylo vysadit lepek ze dne na den a nalézt alternativu, která by jejímu synovi nejvíce chutnala a vyhovovala. Dále také zajistit, aby vážně nesnědl žádnou potravinu obsahující lepek, když vařila polévky, musela dbát, aby mu odebrala jeho porci a zvlášť zahustila bezlepkovým produktem. Na druhou stranu se velice obávala vaření, ale po nějaké době zjistila, že to až takový strašák není a jde to zvládnout. Nyní se její syn nachází v pubertě a je těžké ohlídat, aby bezlepkovou dietu vážně dodržoval. Jak ona sama říká: “U klasického bezlepkáře máte jistotu, že si nic s lepkem nevezme, protože poté ho provází těžké průjmy a zvracení, ale u mého syna se tyto příznaky neprojevují až v takové míře, a proto je těžší toto uhlídat.”

Podle paní Oralové neexistuje ani žádná prevence proti této nemoci, jediné, co se dá dělat, je hlídat dítě už od malička, jestli nemá nějaké příznaky. Nikdo další z její rodiny bezlepkovou dietu nedodržuje. Sama řekla, že si někdy všichni členové rodiny dají například polévku zahuštěnou bezlepkovou moukou, ale jinak nikdo jiný kromě syna striktně bezlepkovou dietu nedodržuje.

Složitější situace nastává například na táborech nebo v restauracích. Když chce její syn na tábor, nejprve tam musí zavolat a zeptat se, jestli jsou vůbec schopni a ochotni mu bezlepkové jídlo vařit. Od tohoto se odvíjejí všechny další kroky. V restauracích se nejprve musí zeptat, která jídla jsou schopni udělat bez lepku. Dále se také někdy objevuje problém s hranolkami. Kuchaři často dělají hranolky ve stejné fritéze jako krokety a to znamená, že hranolky už nejsou bezlepkové. Ale jak říká, vše je o lidech a domluvě. Dále poskytla dobrou radu, je prý dobré mít vždy u sebe nějakou sušenku nebo zeleninu a ovoce na zahnání hladu.

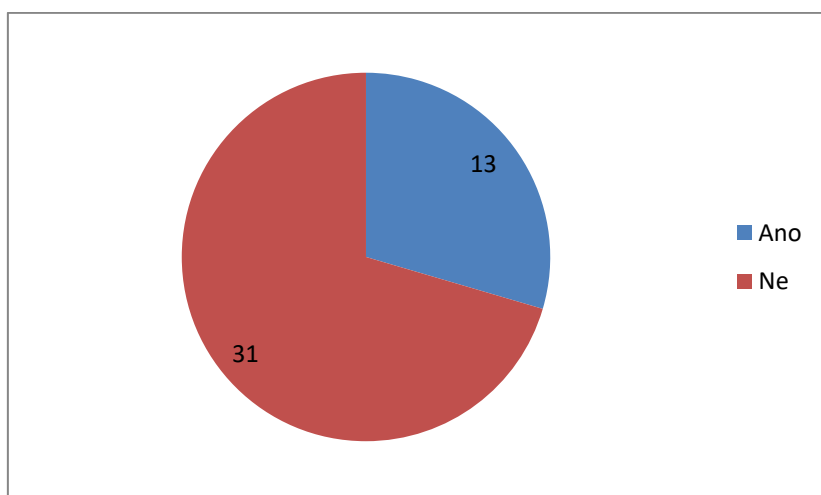
## 8 DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ

Cílem dotazníkového šetření, je zjistit povědomí široké veřejnosti o celiakii a bezlepkové dietě. Dotazník byl zadán elektronickou formou na webové stránce [www.survio.com](http://www.survio.com). Celkový počet respondentů se vyšplhal na 44.

Z prvních dvou odpovědí bylo zjištěno, že dotazník vyplnilo 31 žen a 13 mužů. Nejvíce vyplněných dotazníků bylo nasbíráno od respondentů, kterým je méně než 18 let (25 respondentů). 10 respondentů je ve věku 18 – 30 let a zbylým 9 je 31 a více let.

Otázka č. 3: Víte, jaký je rozdíl mezi celiakií a alergií na lepek?

Graf č. 2: Znalost pojmů

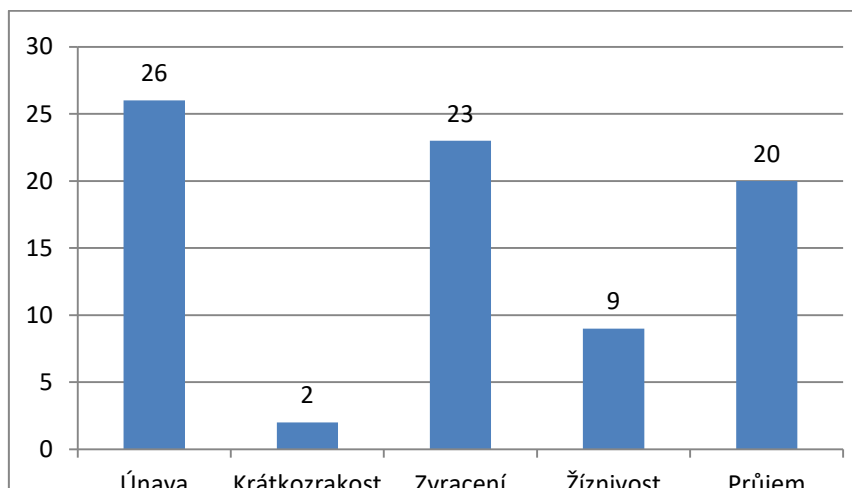


V této třetí odpovědi je na první pohled vidět, že velká většina odpovídajících nezná rozdíl mezi těmito pojmy. Pouze 13 respondentů si je rozdílu vědomo, a 31 respondentů bohužel ne.



#### Otázka č. 4: Jaké jsou příznaky celiakie?

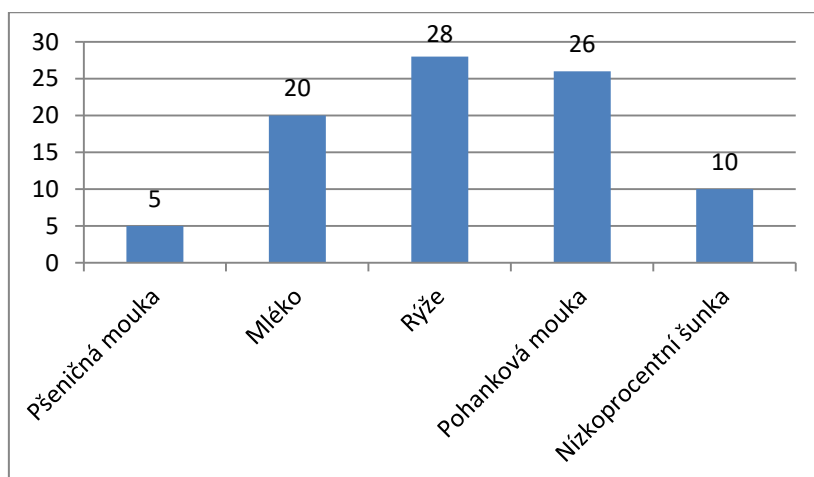
Graf č. 3: Znalost příznaků



U této otázky byly správné odpovědi únava, zvracení a průjem. U těchto položek byl také největší počet odpovědí. Konkrétně u únavy 26 odpovědí, zvracení 23 odpovědí a průjem 20 odpovědí. Dále 2 respondenti označili krátkozrakost jako jeden z příznaků celiakie a 9 respondentů zařadilo do příznaků také žíznivost.

#### Otázka č. 5: Které potraviny jsou, podle Vás, přirozeně bezlepkové?

Graf č. 4: Znalost přirozeně bezlepkových potravin

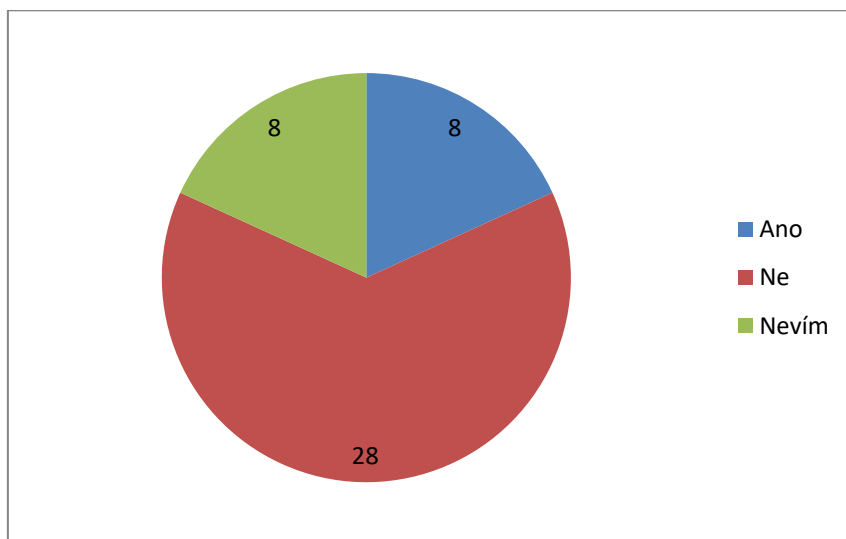


V otázce číslo 5 byly správné odpovědi následující: mléko, rýže a pohanková mouka. Mléko odpovědělo 20 respondentů, rýži 28 respondentů a pohankovou mouku 26 respondentů. Dále označilo 10 respondentů nízkoprocenní šunku jako potravinu přirozeně bezlepkovou a 5

respondentů označilo jako správnou možnost pšeničnou mouku. Je vidět, že většina tázaných má přehled o přirozeně bezpečných potravinách.

Otázka č. 6: Myslíte si, že držet bezpečnou dietu, když nemusíte, je správné?

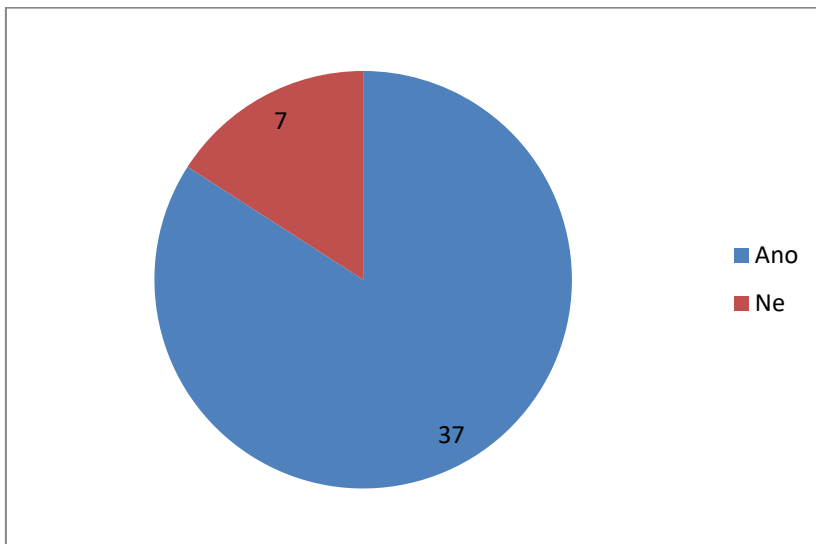
Graf č. 5: Znalost nutnosti dodržování bezpečné diety



U této otázky si 28 respondentů správně myslí, že držení bezpečné diety, když to není nutné, je špatné. Poté 8 respondentů neví, jestli je zbytečné, dodržování bezpečné diety správné, nebo ne a 8 respondentů se domnívá, že toto dodržování tělu neublíží a prospěje.

Otázka č. 7: Nachází se ve Vašem okolí někdo, kdo má bezlepkovou dietu?

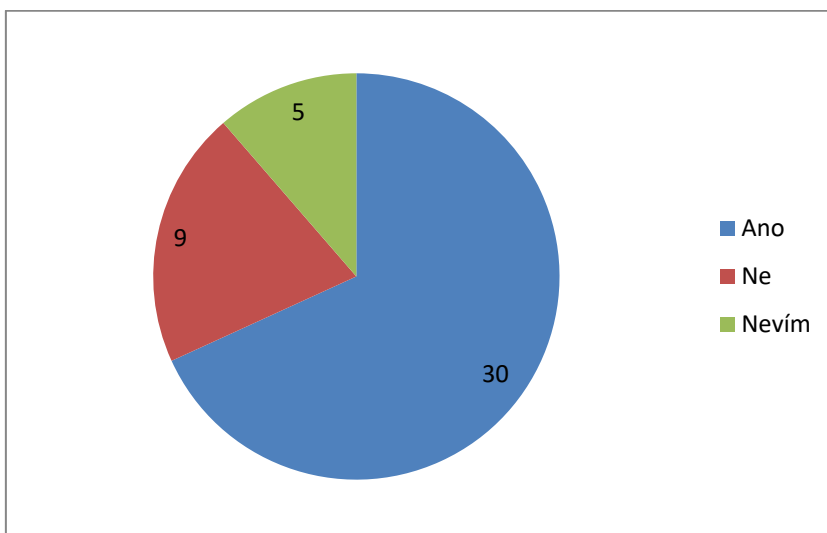
Graf č. 6: Povědomí o nemocných celiakií v blízkém okolí



Z odpovědí na sedmou otázku je zřejmé, že v okolí 37 respondentů se nachází někdo, kdo má problém s potravinami obsahující lepek a musí dodržovat bezlepkovou dietu.

Otázka č. 8: Znáte nějaký obchod prodávající bezlepkové potraviny?

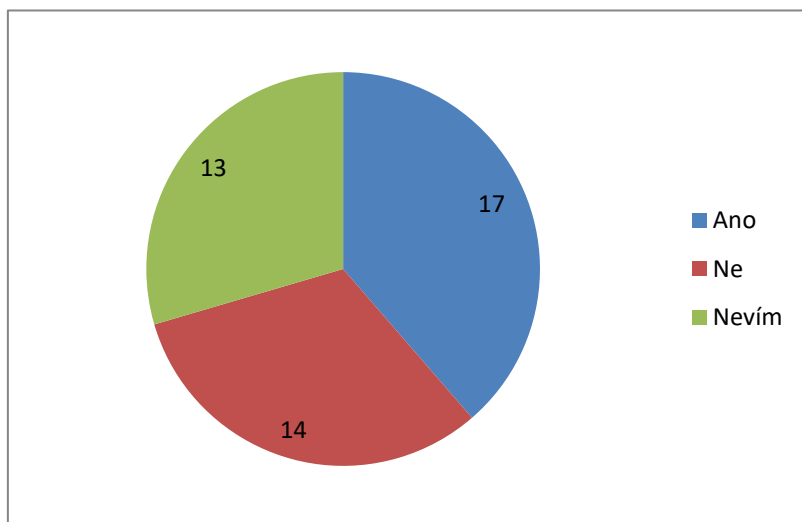
Graf č. 7: Znalost obchodů s bezlepkovými potravinami



Z odpovědí na tuto otázku bylo zjištěno, že 30 respondentů zná obchod, který prodává bezpečkové potraviny. 9 respondentů si není vědomo žádného takového obchodu a 5 respondentů si není jisto, zda nějaký takový obchod zná.

Otázka č. 9: Myslíte si, že jsou online obchody dražší než ty kamenné?

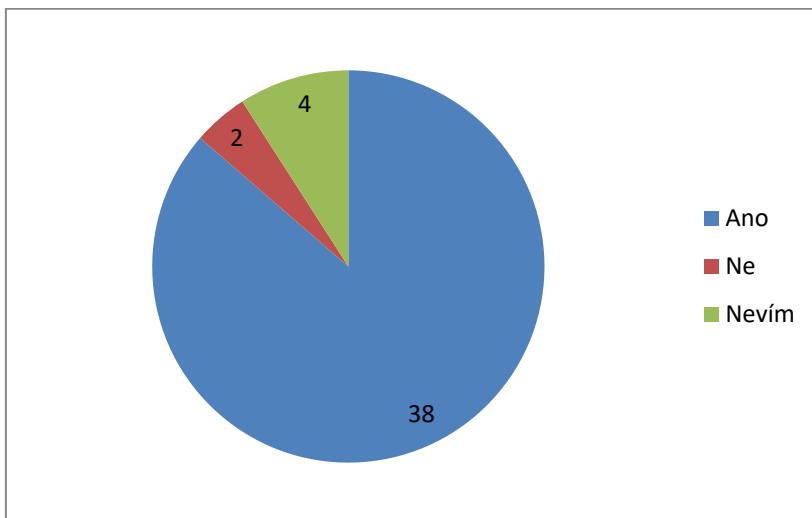
Graf č. 8: Znalost finanční náročnosti online a kamenných obchodů



Na otázku číslo 9 jsou výsledky odpovědí hodně podobné. 17 respondentů si myslí, že online obchody jsou dražší než kamenné. Dalších 14 respondentů si myslí pravý opak a 13 dotázaných si není jisto touto odpovědí.

Otázka č. 10: Myslíte si, že je bezlepková strava dražší než strava běžná?

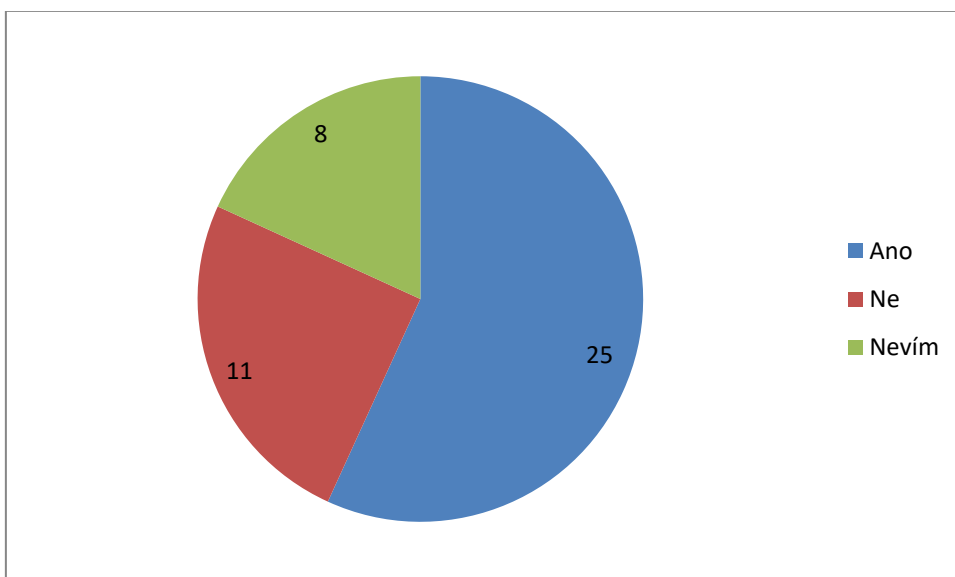
Graf č. 9: Znalost finanční náročnosti běžné a bezlepkové stravy



Z těchto odpovědí je zřejmé, že velká většina tázaných ví o větší finanční náročnosti bezlepkové stravy oproti stravě běžné. 2 respondenti jsou přesvědčeni o větší finanční náročnosti běžné stravy a 4 respondenti si nejsou jistí odpovědí.

Otázka č. 11: Znáte nějakou restauraci, kde jsou ochotni připravit bezlepkový pokrm?

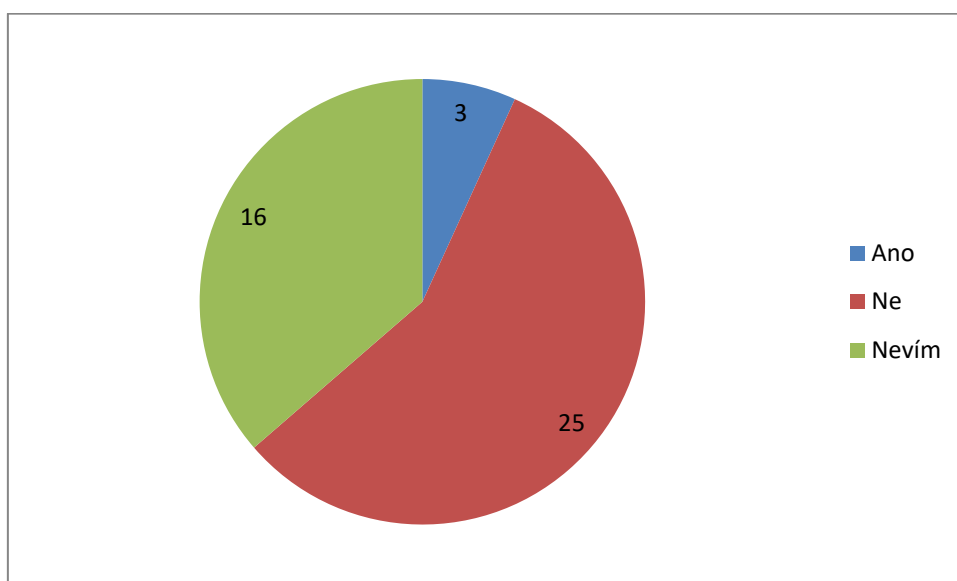
Graf č. 10: Znalost restaurací s bezlepkovými pokrmy



Zde bylo zjištěno, že 25 respondentů zná restauraci, kde jsou ochotni připravit bezpečný pokrm. Dalších 11 respondentů žádnou takovou restauraci nezná a zbylých 8 tázaných si není jisto ohledně této otázky.

Otázka č. 12: Myslíte si, že všechny zdravotní pojišťovny poskytují příspěvek na bezpečné potraviny?

Graf č. 11: Znalost zdravotních pojišťoven poskytujících příspěvky na bezpečnou dietu



Graf ukazuje, že 56,8 % (25 tázaných) se správně domnívá, že ne všechny zdravotní pojišťovny poskytují příspěvek na bezpečné potraviny. Dále si 16 tázaných není tak jisto, jestli opravdu všechny pojišťovny poskytují tento příspěvek.

## ZÁVĚR

Tato práce byla vypracována jako Středoškolská odborná činnost. Jejím cílem bylo nalézt levnější alternativu nákupu potravin pro celiaky a ukázat, zda zdravotní pojišťovny poskytují příspěvky na nákup potravin, a pokud ano, v jaké výši. Dále zjišťovala, zda je levnější nakupovat bezlepkové potraviny v kamenných obchodech, nebo online a které potraviny jsou nejméně ekonomicky náročné.

Součástí práce bylo dotazníkové šetření, které bylo zrealizováno elektronickou formou. Z odpovědí vyplynulo, že 84 % dotázaných zná někoho, kdo musí bezlepkovou dietu dodržovat. Ukázalo se tak, že bezlepková dieta není ojedinělý problém, ale stává se součástí běžného života. Potraviny, které odpovídají požadavkům bezlepkové diety, jsou nyní již označeny speciálním logem. Rovněž restaurační zařízení musejí na tuto situaci reagovat. I když nemají v nabídce přímo bezlepkové pokrmy, je možno se většinou domluvit a personál připraví pokrm v potřebné úpravě. 25 dotázaných již zná restauraci, kde jsou takový pokrm ochotni připravit.

Podklady pro práci byly čerpány jednak z odborné literatury, jednak z rozhovoru s matkou celiaka paní Vladimírou Oralovou, která zodpověděla připravené otázky. Z jejího sdělení vyplynulo, že samotné zjištění onemocnění, či alergie není jednoduché a určení diagnózy se může protáhnout. Poté, co je diagnóza potvrzena, nastává problém ve změně režimu rodiny, mění se jídelníček, způsob přípravy pokrmů. Je obtížné vařit chutné bezlepkové pokrmy. Také zdůraznila, že některé bezlepkové potraviny neprodávají ve všech obchodech, anebo nemusí chutnat každému. Zpočátku je tedy obtížné nalézt variantu, která bude danému celiakovi vyhovovat. Paní Oralová zdůraznila, že je u celiaka je výrazným problémem stravování v restauraci, u dětí pobyt na dětském táboře nebo jakékoli dovolené. Vždy je třeba dopředu zjistit, zda připravují bezlepkové pokrmy, nebo zda jsou případně ochotni uvařit pokrm v bezlepkové úpravě.

Celiakům poskytuje nejvyšší příspěvek na nákup potravin Všeobecná zdravotní pojišťovna, druhý nejvyšší příspěvek poskytují Česká průmyslová zdravotní pojišťovna a Revírní bratrská pokladna.

Z výpočtu celkových měsíčních nákladů na bezlepkové potraviny a potraviny obsahující lepek vyplynulo, že bezlepkové potraviny jsou mnohem dražší než potraviny běžné. Toto zjištění bylo potvrzeno i dotazníkovým šetřením, kdy 86 % respondentů taktéž uvedlo, že se domnívají, že bezlepkové potraviny jsou dražší.

Nedá se však přesně určit, jestli je výhodnější nakupovat v kamenných prodejnách nebo online v internetových. Vše záleží na tom, kterou potravinu zákazník kupuje. Toto zjištění opět potvrdilo dotazníkové šetření, kdy se 17 respondentů domnívá, že online obchody jsou dražší než obchody kamenné. Právý opak si myslí 14 respondentů. Počet je tedy téměř vyrovnaný.

Problémem se ukázala nevědomost veřejnosti o rozdílu mezi celiakií a alergií na lepek, neboť více než polovina respondentů si rozdíl neuvědomuje a nezná jej. Přesto je třeba formy rozlišovat, neboť nedodržování bezlepkové diety působí na nemocné odlišně – u dětí s celiakií nepřibýváním na váze, světlým průjmem, plynatostí, bolestí a vypouklostí břicha, únavou nebo nechutenstvím. U dospělých osob se kromě těchto příznaků objevuje řídnutí kostí, kazivost zubů, bolest kloubů a svalů nebo také kožními problémy. Alergie na lepek postihuje trávicí ústrojí člověka. Na rozdíl od celiakie po požití lepku nedochází k poškození sliznice tenkého střeva. Projevuje se nevolností, nadýmáním, průjmem, únavou nebo bolestí kloubů. Organismus reaguje na lepek okamžitě. Nejdéle do několika hodin se dostaví zvracení a průjem.

Po měsíčním sledování stravování celiaka a zjišťování finanční náročnosti byl vytvořen návrh jídelního lístku, který je rovněž součástí této práce.

Není ještě zjištěno, co tato onemocnění způsobuje. Jisté však je, že jejich podceňování, či nedodržování potřebných diet může mít závažný vliv na zdraví a život člověka.



## SEZNAM ZDROJŮ

Rodinný rozpočet. In: Wikipedia: the free encyclopedia [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001- [cit. 2019-11-05]. Dostupné z: [https://cs.wikipedia.org/wiki/Rodinn%C3%BD\\_rozpo%C4%8Det](https://cs.wikipedia.org/wiki/Rodinn%C3%BD_rozpo%C4%8Det)

KLÍNSKÝ, Petr, Otto MÜNCH, Yveta FRYDRYŠKOVÁ a Jarmila ČECHOVÁ. Ekonomika pro ekonomicky zaměřené obory středních škol. Třetí, aktualizované vydání. Praha: Eduko nakladatelství, 2017-. ISBN 978-80-88057-59-8.

Jaký je rozdíl mezi celiakií a alergií na lepek? BEZ LEPKU [online]. [cit. 2019-11-05]. Dostupné z: <http://bezlepek.cz/2016/10/jaky-je-rozdil-mezi-celiakii-a-alergii-na-lepek/>

ALI, Naheed. Kniha pro celiaky: nové poznatky pro nemocné, lékaře a pacienty. Hodkovičky [Praha]: Pragma, c2015. ISBN 978-80-7349-434-6.

Bezlepkářům od A do Z. 1. Ostrava, 2006. ISBN 40-566-9107-4.

Zdravotní pojišťovny celiakům 2019. Celiak.cz [online]. [cit. 2019-11-05]. Dostupné z: <https://www.celiak.cz/zdravotni-pojistovny-celiakum-2019>

Celiakie a bezlepková dieta [online]. [cit. 2020-01-01]. Dostupné z: <https://www.vyzivaspol.cz/celiakie-a-bezlepkova-dieta/>

## SEZNAM OBRÁZKŮ

Obr. č. 1 - Symbol s přeškrtnutým klasem je mezinárodně uznávaným označením bezpečných potravin

## SEZNAM GRAFŮ

- Graf č. 1 - Porovnání bezlepkového chleba a chleba obsahující lepek
- Graf č. 2 – Znalost pojmů
- Graf č. 3 – Znalost příznaků
- Graf č. 4 – Znalost přirozeně bezlepkových potravin
- Graf č. 5 – Znalost nutnosti dodržování bezlepkové diety
- Graf č. 6 – Povědomí o nemocných celiakii v blízkém okolí
- Graf č. 7 – Znalost obchodů s bezlepkovými potravinami
- Graf č. 8 – Znalost finanční náročnosti online a kamenných obchodů
- Graf č. 9 – Znalost finanční náročnosti běžné a bezlepkové stravy
- Graf č. 10 – Znalost restaurací s bezlepkovými pokrmy
- Graf č. 11 – Znalost zdravotních pojišťoven poskytujících příspěvky na bezlepkovou dietu

## **SEZNAM TABULEK**

Tabulka č. 1 - Srovnání příspěvků od pojišťoven v roce 2019

Tabulka č. 2 - Nepracované potraviny neobsahující lepek

Tabulka č. 3 - Srovnání cen základních bezlepkových a lepek obsahujících potravin

Tabulka č. 4 – Srovnání cen potravin v období jednoho měsíce

Tabulka č. 5 - Srovnání cen bezlepkových potravin v online a kamenných obchodech

## **SEZNAM PŘÍLOH**

Příloha č. 1 – Rozhovor s p. Oralovou

Příloha č. 2 – Dotazníkové šetření

Příloha č. 3 – Ukázka jídelníčku

Příloha č. 1 – Rozhovor s p. Oralovou

### **1. Jaké byly projevy a bylo to dáno geneticky?**

„U mého syna se celiakie projevowała častějšími průjmy a atopickým ekzémem (vyrážkou v oblasti obličeje). Geneticky to dáno nebylo.“

### **2. Jak tě napadlo udělat testy na lepek?**

„Nenapadlo to mně, ale pana doktora na alergologii.“

### **3. Jak dlouho trvalo, než se zjistilo, že tvůj syn musí dodržovat bezlepkovou dietu.**

„Pan doktor udělal testy v červnu, v srpnu se testy zopakovaly a v září šel do Motolské nemocnice po dobu tří dnů na sondu. Tam museli celiakii prokázat sondou. To znamená přes malou narkózu a poté kamerkou do střeva, aby se vidělo, v jakém stavu se střevo nachází a jestli vážně celiakii má. Krevní testy to prokázaly už v červnu, ale aby si byli vážně jistí, tak šel ještě na kamerovou sondu, která celiakii potvrdila.“

### **4. Vysadil lepek ze dne na den?**

„Ano, jakmile se celiakie potvrdila, tak jsme začali dodržovat bezlepkovou dietu.“

### **5. Co bylo ze začátku nejtěžší?**

„Nalézt alternativu, která by mu chutnala a vyhovovala. První věc byla někde něco koupit, zkusit danou potravinu a vůbec zjistit, ve kterých obchodech to prodávají. Těžké bylo běžné pečivo, na které byl doposud zvyklý nahradit bezlepkovým, tak aby mu chutnalo. Poté také vznikalo to, že se říkalo „sněz to, příště se koupí něco jiného a bude to lepší.“ Prostě hledání toho co mu bude chutnat, kde se potravina koupí. Není to jako u lepkových potravin, že něco dojde a ty dojdeš do nejbližšího krámu a koupíš to. Musí se prostě plánovat dopředu, aby nezůstal o hladu, protože mu nemáš co dát. Když plánuješ vaření, tak to také není jednoduché. Nemůžeš říct, tak a teď to zahustím. Musíš mu tu porci odebrat a zahustit zvlášť. Týká se to také i svačín, musí mít jiný chleba, svojí sušenku atd. Není to jednoduché a musí se myslet na každý detail.“

### **6. Bylo něco jednodušší, než si čekala?**

„Měla jsem hrůzu z toho vaření a z té diety jako takové, ale nakonec se zjistilo, že to není takový problém. Je to o tom vědět, že než to zahustím, musím mu odebrat porci. Můžu vše vařit společně, ale včas tu porci musím odebrat, než přidám přílohu nebo cokoli co obsahuje lepek. Například maso můžu vařit dohromady, ale přílohy zvlášť. Nebo třeba polévky, tu až

na konci odeberu a zahustím zvlášť. Právě v tomhle jsem se bála, že to bude složité, ale je to překvapivě jednoduché.“

### **7. Co je nyní nejtěžší?**

„Uhlídat syna, který je v pubertě, aby bezlepkovou dietu vážně dodržoval. Protože všude okolo něj může lepek najít, tak aby nepolevil a vážně si nic s lepkem nevzal. U klasického těžkého bezlepkáře máte jistotu, že si nic s lepkem nevezme, protože poté má těžké průjmy a zvrací. U bezlepkáře, který tyto problémy nemá nebo alespoň ne v takové míře a má spíše projevy vedlejší, už je těžší uhlídat, aby si nic s lepkem nevzal.“

### **8. Myslíš si, že existuje něco jako prevence proti celiakii?**

„Prevence proti celiakii není. Buď to tělo na lepek reakci má, nebo ne. Dopředu se to nedá nikdy říct. Prevence by možná fungovala, pokud by to bylo dané geneticky. Když vezmu, že by můj syn měl děti, tak až by to dítě začalo jíst lepkovou stravu, jako jsou piškoty, rohlíky atd., tak mu odebrat krev a zjistit jestli organismus nevykazuje reakci na lepek. To je jediná prevence a spíš než prevence je to zjišťování stavu. Do té doby prevence není vůbec žádná, není se tomu jak bránit, není vlastně vůbec nic. Buď to v sobě máš, nebo nemáš. Je absolutní nesmysl kvůli obavám vysadit lepek, jen aby to náhodou neměl. Jakmile to někdo z rodiny má, tak je dobré udělat test, jestli to náhodou nemá někdo další a platí to i pro další generace. Prevence například funguje u alkoholu nebo kouření, ale u bezlepkové diety bohužel ne.“

### **9. Dodržují i ostatní členi rodiny bezlepkovou dietu?**

„Ne. Je to úplně zbytečné a doktoři to nedoporučují. Protože jakmile bys začala držet bezlepkovou dietu a poté by ses k lepku vrátila, tak by to s tvým organismem mohlo udělat velké problémy. To že občas si někdo vezme bezlepkovou sušenku místo té lepkové nevadí, ale dodržovat tvrdě bezlepkovou dietu není dobré. My bezlepkovou dietu nedodržujeme, ale občas dělám to, že to zahustím a použiji jeho mouku, to znamená, že to udělám v jednom hrnci a celé jídlo je bezlepkové. Ale to neznamená, že je to striktní dodržování bezlepkové diety. Někdy například do polévky dám jen jeho bezlepkové nudle, abych to nemusela dávat vedle do hrnce. Je to spíše o tom, že je to usnadnění práce než striktní nahrazování lepku bezlepkem.“

### **10. Jak řešíš jídlo na dovolené nebo na táboře?**

„Na dovolené v České republice si buď musíme uvařit sami, nebo pokud je to v rámci nějaké polopenze, tak jde zařídit a domluvit se, jestli jsou schopni udělat bezlepkové jídlo. A tak to probíhá i při hledání tábora, musí mi zaručit, že jsou schopni se mi o dítě postarat. To znamená, že mi pro něj uvaří pouze bezlepkové jídlo, zajistí svačiny, snídaně, večeře a vše bude bez lepku.“

## **11. Jak to probíhá, když se jde na jídlo do restaurace?**

„Přijdeš do restaurace a zeptáš se: „Mám syna s bezlepkovou dietou, co jste schopni mi z jídelního lístku nabídnout a zaručit že jídlo bude bezlepkové?“ Občas je problém v tom, že dělají hranolky a krokety v jedné fritéze a to nejde. Takže mi musí zaručit, že když si objednáš hranolky, tak je neudělají ve stejném oleji, jako dělali krokety, které obsahují lepek. Místo obalovaného řízku mi dají přírodní řízek neobsahující lepek. Například málokterá restaurace udělá omáčku s rýží, protože restaurace na to ještě nejsou zařízené, takže se to většinou řeší přírodním řízkem, bramborami nebo hranolky.“

## **12. Tipy na produkty, které je užitečné mít při sobě, když tě přepadne hlad?**

„Určitě je dobré mít nějakou sušenku nebo například ovoce, zeleninu. Vlastně to samé, co nosí s sebou člověk s běžnou stravou, jen to musí být bezlepkové.“



## Příloha č. 2 – Dotazníkové šetření

### Průzkum o povědomí o stravě celiaků

Dobrý den, jmenuji se Tereza Oralová a jsem studentkou 3. ročníku Obchodní akademie Neveklov. Píši ročníkovou práci na téma "Možnosti snížení ekonomické náročnosti stravy celiaků".

Tento dotazník je podkladem k ročníkové práci.

Děkuji za Váš čas, který jste si na tento dotazník vyhradili.

#### 1. Jste muž nebo žena?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Muž
- Žena

#### 2. Kolik Vám je let?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- méně než 18
- 18 - 30
- 31 a více

#### 3. Víte, jaký je rozdíl mezi celiakií a alergií na lepek?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Ano
  - Ne
-

#### 4. Jaké jsou příznaky celiakie?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- Únava
- Krátkozrakost
- Zvracení
- Žíznivost
- Průjem

#### 5. Které potraviny jsou, podle Vás, přirozeně bezlepkové?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- Pšeničná mouka
- Mléko
- Rýže
- Pohanková mouka
- Nízkoprocentní šunka

#### 6. Myslíte si, že držet bezlepkovou dietu, když nemusíte, je správné?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Ano
- Ne
- Nevím

#### 7. Nachází se ve Vašem okolí někdo, kdo má bezlepkovou dietu?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Ano
  - Ne
-

8. Znáte nějaký obchod prodávající bezlepkové potraviny?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Ano
- Ne
- Nevím

9. Myslíte si, že jsou online obchody dražší než ty kamenné?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Ano
- Ne
- Nevím

10. Myslíte si, že je bezlepková strava dražší než strava běžná?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Ano
- Ne
- Nevím

11. Znáte nějakou restauraci, kde jsou ochotni připravit bezlepkový pokrm?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Ano
- Ne
- Nevím

12. Myslíte si, že všechny pojišťovny poskytují příspěvek na bezlepkové potraviny?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Ano
  - Ne
  - Nevím
-

Příloha č. 3 – Návrh jídelníčku pro celiaky

Jídelníček	
<b>Pondělí</b>	snídaně: ovesná kaše s ovocem svačina: kukuřičné plátky se šunkou oběd: krupicová polévka přírodní kuřecí plátek s bramborami a oblohou svačina: jablko večeře: bageta s taveným sýrem
<b>Úterý</b>	snídaně: kukuřičné lupínky s mlékem svačina: sušenka oběd: rajska polévka houbová omáčka s rýží svačina: hroznové víno večeře: kukuřičné plátky se sýrem
<b>Středa</b>	snídaně: jogurt s ovocem svačina: chléb s paštikou a okurkou oběd: kuřecí vývar zeleninové rizoto se sýrem svačina: mrkvovojablečný salát večeře: bageta se šunkou a paprikou
<b>Čtvrtek</b>	snídaně: kukuřičné lupínky s mlékem svačina: jablko oběd: hrachová polévka holandský řízek s hranolkami svačina: sušenka večeře: chléb s taveným sýrem a okurkou
<b>Pátek</b>	snídaně: ovesná kaše svačina: jogurt s ovocem oběd: gulášová polévka brambory s mletým masem a zelím svačina: pomeranč večeře: rýže s masem a omáčkou