

# **Kvalita života u nemocného s celiakií**

Markéta Biskupová

---

Bakalářská práce  
2010



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta humanitních studií

---

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav ošetrovatelství

akademický rok: 2009/2010

## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Markéta BISKUPOVÁ**

Studijní program: **B 5341 Ošetrovatelství**

Studijní obor: **Všeobecná sestra**

Téma práce: **Kvalita života u nemocného s celiakií**

Zásady pro vypracování:

**Bakalářská práce se bude zabývat problematikou kvality života u nemocného s celiakií. V teoretické části budou shrnuty základní poznatky o této nemoci, možné příčiny, příznaky, diagnostika a léčba celiakie. Následně poté bude specifikována celoživotní bezlepková dieta. Praktická část bude zkoumána pomocí standardizovaného rozhovoru, jejímž cílem bude zhodnotit ekonomickou náročnost bezlepkové stravy. Pomocí rozhovoru bude zkoumáno, jak bezlepková dieta ovlivnila stravování klientů ve veřejných jídelnách a restauracích. Dále budou zjišťovány stravovací návyky v rodině respondenta. Výstupem práce bude zveřejnění zjištěných výsledků šetření týkající se kvality života u nemocného s celiakií.**

Rozsah práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

**BUŠINOVÁ, I. Bezlepková kuchařka 2. Praha: Grada, 2007. 220 s. ISBN 978-80-247-1270-3.**

**ČERVENKOVÁ, R., LUKÁŠ, M. Celiakie. Praha: Galén, 2006. 64 s. ISBN 80-7262-425-3.**

**KOLEKTIV AUTORŮ. Rukověť celiaka II. Roztoky u Prahy: Sdružení celiaků České republiky, 2005. 53 s. ISBN 80-902830-1-5.**

**MOŽNÁ, L. Bezlepkářům od A do Z. Ostrava: Ringier Print, 2006. 186 s. ISBN 40-566-9107-4.**

**RUJNER, J., CICHANSKA, B. A. Bezlepková a bezmléčná dieta. Brno: Computer Press, 2006. 108 s. ISBN 80-251-0775-2.**

Vedoucí bakalářské práce:

**Mgr. Petra Topičová**  
Ústav ošetřovatelství

Datum zadání bakalářské práce:

**18. ledna 2010**


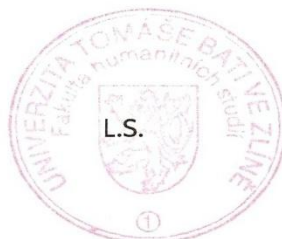
Termín odevzdání bakalářské práce:

**4. června 2010**

Ve Zlíně dne 18. ledna 2010



prof. PhDr. Vlastimil Švec, CSc.  
*děkan*



Mgr. Jitka Laholová  
*ředitel ústavu*

# PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby <sup>1)</sup>;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 <sup>2)</sup>;
- podle § 60 <sup>3)</sup> odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 <sup>3)</sup> odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné;
- na bakalářské práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně ..... 17.2. 2010 .....

..... Blahopra' .....

*1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:*

*(1) Vysoká škola nevýdělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.*

(2) *Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlázení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.*

(3) *Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.*

2) *zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:*

(3) *Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacího zařízení (školní dílo).*

3) *zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:*

(1) *Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst.*

3). *Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.*

(2) *Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.*

(3) *Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jím dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlédne k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.*

## **ABSTRAKT**

V bakalářské práci se zabývám problematikou kvality života u nemocného s celiakií. V teoretické části jsem zahrnula základní poznatky o této nemoci. Následně poté se specifikuji na celoživotní bezlepkovou dietu. V další části jsem popsala péči o celiaka a jeho život. Stanovila jsem 5 hlavních cílů, které byly základem mé práce. V praktické části jsem pomocí standardizovaného rozhovoru zjišťovala, jak zhodnotit ekonomickou náročnost bezlepkové stravy. Dále jsem prozkoumala, jak bezlepková dieta ovlivnila stravování klientů ve veřejných jídelnách a restauracích. Také jsem zjišťovala stravovací návyky v rodině respondenta. Výstupem mé práce je zveřejnění zjištěných výsledků v odborném časopise.

Klíčová slova: Celiakie, lepek, bezlepková dieta, kvalita, stravování.

## **ABSTRACT**

The work deals with the issue of quality of life in a patient with celiac disease. In the theoretical part, I include basic knowledge about the disease. Thereafter specifying a lifelong gluten-free diet. In the next section I described the care the celiac and his life. I set five main targets were the basis for my work. In the practical part, I am using a standardized interview to find out how to assess the economic demands of a gluten-free diet. I also explore how eating gluten-free diet affected clients in public canteens and restaurants. I also examined eating habits in the family respondent. The output of my work is the publication of the results found in a scientific journal.

Keywords: Celiac, gluten, gluten-free diet, quality, boarding.

## **Poděkování**

Chtěla bych poděkovat paní Mgr. Petře Topičové za odborné vedení, laskavost a ochotu při vedení bakalářské práce. Rovněž chci vyjádřit své poděkování MUDr. Kateřině Kubínové za cenné rady a zprostředkování šesti respondentů k uskutečnění svých rozhovoru.

## **Motto**

Lucius Annaeus Seneca:

*„Mnoho jídel způsobuje mnoho chorob.“*



# OBSAH

<b>ÚVOD</b> .....	<b>9</b>
<b>I TEORETICKÁ ČÁST</b> .....	<b>10</b>
<b>1 CHARAKTERISTIKA A VÝSKYT ONEMOCNĚNÍ</b> .....	<b>11</b>
1.1 ANATOMIE TENKÉHO STŘEVA.....	11
1.2 KLINICKÉ PROJEVY CELIAKIE .....	12
1.3 DIAGNOSTIKA CELIAKIE .....	12
1.3.1 Enterobiopsie.....	14
1.4 LÉČBA CELIAKIE.....	14
1.5 PSYCHICKÉ PROBLÉMY PŘI CELIAKII.....	15
1.6 KOMPLIKACE NELÉČENÉ CELIAKIE .....	16
<b>2 BEZLEPKOVÁ DIETA</b> .....	<b>17</b>
2.1 ZPŮSOB PŘÍPRAVY STRAVY .....	17
2.2 VHODNÉ POTRAVINY PRO BEZLEPKOVOU DIETU .....	18
2.3 NEVHODNÉ POTRAVINY PRO BEZLEPKOVOU DIETU.....	20
2.4 POTRAVINÁŘSKÉ PŘÍSADY .....	22
<b>3 OŠETŘOVATELSKÁ PÉČE O CELIAKA V NEMOCNIČNÍM PROSTŘEDÍ</b> .....	<b>24</b>
<b>4 ŽIVOT S CELIAKII</b> .....	<b>26</b>
<b>II PRAKTICKÁ ČÁST</b> .....	<b>28</b>
<b>5 CÍLE PRÁCE</b> .....	<b>29</b>
<b>6 METODIKA PRÁCE</b> .....	<b>30</b>
6.1 CHARAKTERISTIKA ZKOUMANÉHO VZORKU .....	31
6.2 ORGANIZACE ŠETŘENÍ .....	31
<b>7 VÝSLEDKY VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ</b> .....	<b>32</b>
<b>8 NÁVRH ŘEŠENÍ</b> .....	<b>50</b>
<b>9 DISKUSE</b> .....	<b>51</b>
<b>ZÁVĚR</b> .....	<b>53</b>
<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY</b> .....	<b>55</b>
<b>SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK</b> .....	<b>58</b>
<b>SEZNAM TABULEK</b> .....	<b>60</b>
<b>SEZNAM GRAFŮ</b> .....	<b>61</b>
<b>SEZNAM PŘÍLOH</b> .....	<b>62</b>



## ÚVOD

Má bakalářská práce se zabývá kvalitou života u nemocného s celiakií. Je velice těžké si připustit, že člověk trpí chorobou, která vyžaduje celoživotní dodržování přísné bezlepkové diety. Danou dietu musí člověk vzít jako součást svého životního stylu. Musí se s ní naučit žít a brát ji pozitivně. Pro někoho je to velice složité, jiní to zvládají bez sebemenších problémů.

Každý z nás, kdo zkusil dodržovat jakákoli dietní pravidla, si jistě vzpomene, jak je jednoduché se rozhodnout, ale těžké je vydržet v daném dietním opatření. Většina lidí se dietního opatření po chvíli vzdá, druhá část jde za svým cílem a režim dodržuje.

Celiakie je velice zajímavé a aktuální téma, o jehož problematice by měl mít člověk základní znalosti. Samozřejmě, že zjištění této nemoci je pro mnoho lidí zpočátku velkou psychickou zkouškou. O této nemoci je důležité vždy načerpat potřebné informace, k tomu, aby nemoc byla člověku bližší a snáze se s ní vyrovnal. K tomu však potřebuje podporu blízkých osob, hlavně rodiny, která je mu nablízku a v těžkých chvílích je oporou.

Člověk se může dozvědět více podrobností o výskytu lepku v potravinách, kde byste ho nečekali a tím omezit jeho možný přísun. Je naprosto důležité se snažit rozšiřovat své styly i ve věcech vaření. Prostudovat knížky, brožury, časopisy s recepty pro dietu je často více pracné, ale lepší, než se stravovat ve veřejných restauracích, kde ani bezlepkové jídlo nejsou schopni připravit.

Tuto práci jsem si zvolila ze dvou důvodů. Jeden z nich je prozkoumání klinické části informací o nemoci. Možné příčiny, příznaky, diagnostika, léčba. Druhým motivem práce bylo studium na střední zdravotnické škole, kde mě vyučovala paní doktorka, která touto nemocí trpěla. Při výuce této nemoci nám sdělovala, jakými problémy se sama potýkala. Co pro ni bylo přínosem a co naopak mínusem. Její rodina se musela přizpůsobit změně životního stylu a způsobu stravování. I když to pro ni zpočátku byla velice složitá záležitost, dokázala se s nemocí vyrovnat.

## I. TEORETICKÁ ČÁST

## 1 CHARAKTERISTIKA A VÝSKYT ONEMOCNĚNÍ

„Celiakie je autoimunitní, chronické, celoživotní střevní onemocnění, charakterizované trvalou nesnášenlivostí lepku (glutenu)“ (Červenková, R., Lukáš, M., 2006, str. 16). Aby se nemoc projevila, musí mít člověk k lepku vrozenou vnímavost. Po nemoci by se mělo pátrat u nejbližších příbuzných. Někteří mají jen minimální příznaky choroby a to, že trpí celiakií je pro ně mnohdy překvapením. Pokud by člověk během svého života ve stravě nedostal lepek, celiakie by se nikdy neprojevila a nikdy by se ani nedověděl, že trpí přecitlivělostí na lepek. Lepek je bílkovinný komplex obsažený v povrchové části obilných zrn. Je obsažen v pšenici, žitu, ječmeni a ovsu a ve všech výrobcích připravených z těchto obilovin. Onemocnění je vrozené, postihující celý organismus. Vyskytuje se u lidí s genetickou predispozicí a projevuje se u nich v době konzumace lepku. Pokud není lepek z potravy trvale vyřazen, dochází v průběhu doby k vyčerpání imunitního systému, onemocnění napadne další orgány. Celiakie je onemocnění, které může propuknout v každém věku (Možná, L., 2006).

### 1.1 Anatomie tenkého střeva

Rozměňování potravy a trávení začíná v ústech a končí vyloučením nestravitelných zbytků potravy stolicí. V průběhu trávení probíhá v zažívacím ústrojí náročná přeměna přijatých živin mechanickým a chemickým způsobem tak, aby živné složky potravy byly schopny přecházet ze střeva do krevního oběhu.

„Tenké střevo je nejdelším úsekem trávicí trubice, spojující pylorus žaludku s tlustým střevem. Tenké střevo začíná ve výši obratlového těla L1 a končí v pravé jámě kyčelní“ (Elišková, M., Naňka, O., 2006, str. 155). Délka je 3 - 5 metrů. Tenké střevo je složeno ze 3 částí: duodenum, jejunum a ileum. „V duodenu se štěpí a vstřebávají převážně cukry, tuky, aminokyseliny, kalcium a železo v ileu spíše žlučové kyseliny a vitamíny skupiny B“ (Šafránková, A., Nejedlá, M., 2006, str. 23). K normálnímu průběhu trávení je zapotřebí dostatek enzymů, času, dostatek žluči, dostatečná absorpční plocha, neporušené klky, lymfatický transport. Střevní stěna tenkého střeva je složena ze sliznice a jejího vaziva, podslizničního vaziva, svaloviny. Sliznice je kryta buňkami, nazývanými enterocyty, což je jednovrstvý cylindrický epitel s resorpčními schopnostmi. Charakteristickým příznakem celiakie je chybění

klků v tenkém střevě, zejména v jeho horní části. Jiným nálezem je poškození buněk tvořících stěvní stěnu, jsou svrašťelé a proto méně účinné při vstřebávání živin z tenkého střeva do krve (Elišková, M., Naňka, O., 2006).

## 1.2 Klinické projevy celiakie

Celiakie je onemocnění, které se vyskytuje nejen u dospělých, ale také u dětí. Onemocnění sebou přináší několik forem projevů. Nejzávažnější a nejtěžší formou nemoci je celiakální krize, která se projevuje závažnými průjmy až rozvratem minerálového hospodářství s následnou těžkou dehydratací a v nejtěžších případech hypovolemickým šokem. Šok vzniká nejčastěji u dlouho neléčené celiakie a vyžaduje speciální léčbu na jednotce metabolické péče (CAHOVÁ, I., Výživa a celiakie, *Sestra*, 1/2007). Následnou formou je forma klinická (rozvinutá), která je definována syndromem poruchy vstřebávání. Nemocný má denně jednu až několik nepravidelných stolic pěnovitého vzhledu. Váhově neprospívá a dochází k hubnutí. Dále nastupují bolesti břicha, zvracení, meteorismus, únava, hypovitaminózy, anemie, osteoporóza, psychické změny, poruchy chování jako apatie, negativismus k okolí (Rujner, J., Cicháňská, B. A., 2006).

Další formou celiakie je bezpříznaková celiakie, která je charakterizována chyběním části střevních klků tenkého střeva a přítomností specifických protilátek. Pro tuto formu je zřejmá porucha trávení a vstřebávání. Jsou zde patrné poruchy vstřebávání a trávení, např. anemie, nesnášenlivost cukrů, autoimunní onemocnění (DM), kožní onemocnění a jiné. Tyto projevy přivedou nemocné k lékaři.

Poslední formou celiakie je celiakie skrytá. Vyskytuje se u klientů, u kterých je zjišťována konzumace lepku a u kterých jsou v krvi přítomny markery celiakie. Lidé s celiakií bývají náchylnější ke vzniku infekcí a nedodrží-li dietu, může se objevit častější výskyt nádorových onemocnění než u běžné populace (Rujner, J., Cicháňská, B. A., 2006).

## 1.3 Diagnostika celiakie

Diagnostikovat toto onemocnění je poněkud snadné když má lékař o této chorobě dostatek znalostí. Diagnostika se odvíjí především od rodinné a osobní anamnézy. Anamnéza rozhovoru lékaře s nemocným, při kterém nemocný popisuje své nynější

potíže, vzpomíná na dřívější onemocnění, dále na onemocnění v rodině. Lékař se zaměřuje cílenými dotazy na další možné projevy nemoci. Dále napomáhá lékaři při stanovení správné diagnózy odběr krve s vyšetřením krevního obrazu, biochemických ukazatelů, jako je hladina minerálů, dusíkatých katabolitů, bílkovin a výživových parametrů, vyšetření hladiny protilátek proti gliadinu (CAHOVÁ, I., *Výživa a celiakie, Sestra*, 1/2007). Dále se provádí Xylózový test, který sleduje funkci tenkého střeva vstřebávat živiny do krve. Během tohoto vyšetření je nutno zůstat v klidu, nepít, nekouřit. Vyšetření lze provést během hospitalizace, ale i ambulantně (Rujner, J., Cicháňská, B. A., 2006).

Xylózový test je vyšetření, při kterém zdravotní sestra provede odběr krve, následovně dostanete vypít 25 mg xylózy rozpuštěné v čaji. Musíte vypít alespoň 0,5 l tekutin. Budou následovat další odběry krve za 1 hodinu a za 2 hodiny po prvním odběru. Během tohoto testu je nutné sbírat moč. Je velice důležité vymočít se těsně před vypitím cukerného roztoku. Poté se bude po dobu 5 hodin močit do sběrné nádoby. Sestra z této nádoby odebere vzorek do zkumavky. Za 5 hodin by se močí mělo vyloučit nejméně 4 – 5 g xylózy. Velice důležité být před vyšetřením na lačno. Den před vyšetřením by neměla být vykonávána fyzicky náročná činnost ani se vystavovat psychickému stresu (Šafránková, A., Nejedlá, M., 2006).

Z grafických metod je dnes první volbou ultrazvukové vyšetření a RTG břicha, na základě tohoto se provádí střevní biopsie, při níž se odebere vzorek střevní sliznice k histologickému rozboru. Méně často se provádí gastrokopie, což je endoskopické vyšetření zažívacího traktu (Červenková, R., Lukáš, M., 2006).

V mnoha případech se jedná o běh na dlouhou trať a diagnostikovat toto onemocnění trvá většinou několik měsíců až let. *„Potom jsou vyhlídky na normální a plnohodnotný život. Když má totiž dospělý závažné problémy několik let a pak lékař diagnostikuje celiakii, problémy za určitou dobu mizí nebo výrazně ubudou, je to cesta ne k vyléčení, ale rozhodně k vyšší kvalitě života“* (STRAKOVÁ, S., *Celiakie, problémy s diagnostikou, Diagnóza v ošetrovatelství*, 9/2008).

### 1.3.1 Enterobiopsie

Enterobiopsie je vyšetření, při kterém je získán vzorek sliznice tenkého střeva a následně vyšetřen. Vyšetření je zcela nebolestivé, provádí se ambulantně. K vyšetření je potřebná speciální drobná kapsle na ohebném vodiči, která se zavede ústy do střeva a tam odebere vzorek. Vyšetření se provádí pod rentgenovou kontrolou, kterou provádí zkušený lékař. Před vyšetřením se někdy podávají léky, které urychlí pohyby zažívacího traktu a tím usnadní zavedení sondy. Před vyšetřením je nutné být nalačno, lékař vždy dostatečně informuje. Nesmí pít, jíst a kouřit. Při samotném vyšetření dostane spolknout kapsli ve tvaru válečku. Kapsle připevněna na tenkém ohebném vodiči. Po spolknutí lékař dále posunuje kapsli a podle potřeby řekne, jaká poloha na lůžku má být zaujata. Když je sonda zavedena dostatečně daleko, zkontroluje se její správná poloha rentgenem. Je-li pozice uspokojivá, provede se odběr. Po vytažení sondy se zkontroluje, zda kapsle skutečně obsahuje vzorek sliznice, a tím samotné vyšetření končí. Konečný výsledek je hotový za několik dní

(U LÉKAŘE, *Enterobiopsie*, <http://www.ulekare.cz/clanek/enterobiopsie-1136>).

## 1.4 Léčba celiakie

Člověku, kterému byla zjištěna celiakie, je léčen celoživotní bezlepkovou stravou, v přípravě této stravy se používá mouka sójová, rýžová, kukuřičná nebo komerční potravinářské výrobky s označením bezlepkové. Strava by měla být bohatá na bílkoviny a energii. Měla by být důsledně kontrolována a na každém výrobku by mělo být uvedeno jeho složení. Dietu ordinuje lékař, který spolupracuje s nutričním terapeutem. Na tuto nemoc neexistuje žádný lék ani metoda, která by člověka uzdravila. Také je potřeba zdůraznit dlouhodobé sledování pacientů s touto chorobou, protože tyto lidé jsou sledováni již celoživotně. Nejdůležitější jsou pravidelné kontroly, kde celiak může řešit své životní situace (Kolektiv autorů, 2005).

Nutností zahájení léčby v akutním stádiu nemoci. Dieta musí být dodržována přísně a dlouhodobě, v opačném případě dochází k poškození sliznice střeva. Často je nutné, aby lidé s těžkou formou celiakie zpočátku vynechali i konzumaci mléka. Proto při zahájení dietního režimu vyloučíme z příslušné stravy i mléko a mléčné

výrobky. Dále není vhodná konzumace tučných, těžkých a dráždivých potravin. Tato opatření jsou nutná do doby, než se sliznice tenkého střeva zklidní, částečně zahojí. To většinou trvá několik týdnů až měsíců, poté je možné jíst všechny potraviny neobsahující lepek (Kolektiv autorů, 2005).

U klientů v celiakální krizi je nutná léčba rozvratu vnitřního prostředí na JIP metabolické s kanylací CŽK, rehydratací, totální parenterální výživa a léčba hypovolemického šoku. Případné podání kortikoidů. Dále doplnění chybějících látek v těle jako je Fe, kyselina listová, Ca, vit. B12, vit. D. Jedná se o těžký, závažný stav. „*Při dodržování bezlepkové diety se člověku změní složení střevní mikroflóry a obnoví se struktura sliznice tenkého střeva*“ (Červenková, R., Lukáš, M., 2006, str. 19).

Dále se normalizují krevní hodnoty, zmizí nepříjemné příznaky. Organismus zvýší úbytek hmotnosti. Člověk se cítí zvýšeně zdatný a má pocit plného zdraví (Červenková, R., Lukáš, M., 2006).

Klient by měl mít na paměti, že i když se cítí o mnoho lépe a může vykonávat téměř všechny činnosti, měl by se vyvarovat dlouhodobé práci, a také i namáhavému sportu. Dodržovat pravidlo přiměřeného příjmu tučného jídla a vyhnout se přísunu alkoholu.

## 1.5 Psychické problémy při celiakii

Rodina, zaměstnání, pracovní prostředí, někdy i osobní život a s ním související soukromí se významně podílejí na správném začlenění dospělé osoby do společnosti. Celiakie může mít vliv na vytvoření nesprávného postoje nemoci. Lidé jsou často přecitlivělí, mají pocity strachu, bezmocnosti. K těmto postojům však dojít nemusí a to dodržováním předepsaných pokynů stanovených lékařem. Dodržování dietního režimu, důvěřovat blízké osobě a společné spolupráci při přípravě stravy, důležitost vyvarování se s přecitlivělostí. Umět se nemoci postavit a vzít ji jako předepsaný způsob života (Možná, L., 2006).



## 1.6 Komplikace neléčené celiakie

Nedodržování stanovené diety závisí na délce porušování diety a věku pacienta. „Je vysoce pravděpodobné, že pacienti, kteří dlouhodobě nedodrží bezlepkovou dietu, existuje vyšší riziko vzniku zhoubného nádoru než u těch, kteří dietu dodržují“ (Kolektiv autorů, 2005, str. 16).

S celiakií se nejčastěji sdružují karcinomy jícnu a žaludku. Jestliže přísun lepku stále u člověka pokračuje, mohou se u celiaka objevit necharakteristické potíže. Mezi tyto potíže řadíme bolesti břicha, chudokrevnost, poruchy menstruačního cyklu, zvýšená lomivost kostí, úbytek na váze. K závažným komplikacím také řadíme Dühringovu nemoc neboli dermatitis herpetiformis. Jedná se o kožní formu celiakie se svědicími vyrážky, které se u dětí podobá alergické vyrážce, u dospělých se na kůži objeví puchýřky. U této nemoci se kožní změny nacházejí na plochách narovnaných končetin např. lokty, kolena. Možná vyšetření provádějí gastroenterologové. Onemocnění je diagnostikováno na základě biopsie kůže. Ve vzorku jsou prokázána zrnitá ložiska IgA imunoglobulinu poblíž kůže a pokožky. Toto onemocnění se léčí pomocí bezlepkové diety (Kohout, P., Pavlíčková, J., 1994).

Kratší porušení bezlepkové diety nemá pro pacienta z dlouhodobého hlediska negativní význam, ale může mít nepříznivý psychologický efekt. U člověka se může objevit nevolnost, zvracení, změna stolice.

„Celiakie je onemocnění, které se sdružuje s chorobami, které vznikají na podkladě abnormální imunitní reakce organismu proti vlastním tkáním - jedná se o tzv. nemoci z autoimunity“ (Kolektiv autorů, 2005, str. 17).

## 2 BEZLEPKOVÁ DIETA

Jedná se o dietu, při které není dovoleno jíst výrobky obsahující pšenici, žito, ječmen a oves. Tyto složky v potravě by měly být nahrazeny kukuřicí, rýží, pohankou, luštěninami, sójou zeleninou a ovocem. Také je třeba dávat zdánlivý pozor na polotovary např. paštiky, mleté masa, párky nebo sladkosti. Taktéž se lepek používá při výrobě tvrdých sýrů.

Do našich obchodů jsou dodávány potraviny pro bezlepkovou dietu, které jsou označeny mezinárodním symbolem přeškrtnutého klasu. Celiak musí bedlivě sledovat složení každého výrobku, což není vždy úplně jednoduché. Dále je potřeba zdůraznit, že klienti musí být pravidelně pod lékařskou kontrolou a chodit na pravidelné lékařské prohlídky a být celoživotně dispenzarizováni (Rujner, J., Cichánská, B. A., 2006).

### 2.1 Způsob přípravy stravy

Každý z nás je schopen si připravit nebo respektive uvařit stravu dle svých požadavků. Pro někoho je to velice náročné, jiní to zvládají bez sebemenších problémů. Také je velice důležité co náročného si připravit, abych to zvládla uvařit. A co právě mají říct lidé, kterým byla zjištěna celiakie? To znamená úplné vyloučení všech potravin obsahující lepek. Musí se smířit s tím, že nemoc je náročná na přípravu jídla a také jsou velice drahé výrobky než běžné potraviny. K zakoupení těchto potravin nezajde člověk jen do nějakého obchodu. Musí se vydat do města, respektive do většího obchodu, kde je možnost potravin k zakoupení. Doporučenými obchody jsou např. Billa, Hypernovy, Tesca. Určitě se také snadno nakupuje v obchodech, které jsou vyhrazeny pouze pro bezlepkové potraviny. Možnost výběru je zde velká a celiak, tak nemá problém si vybrat.

Kuchyni, ve které si dotyčná/ý připravují svá jídla, musí přizpůsobit modernější technologií. Zakoupení domácí pekárny, kterou každý celiak považuje za nejlepšího pomocníka. Nejenom, že stačí pouze vložit suroviny, nechá kynout těsto a peče. Výsledným produktem je nejčerstvější pečivo. Pečení je možné naprogramovat předem, pekárna sama začne pracovat dle zvoleného programu (Kolektiv autorů, 2005).

Dále mikrovlnná trouba, mixéry, roboty atd. Pokrmy ke stravě se nejlépe připravují vařením a dušením popřípadě pečením. Důležitostí je tepelná úprava potravin nejlépe v uzavřené nádobě pod určitou teplotou. Dané potraviny můžeme dusit na sporáku v hrncích nebo také v troubě. Musíme dávat pozor na pokrmy, ve kterých by mohla být obsažena pšeničná, žitná mouka např. instantní polévky, majonézy, jogurty, zmrzliny, sýry a mnoho dalších potravin. Také je nutnost dbát na hygienu v kuchyních a spížích při přípravě stravy. Různým nákazám a bakteriím lze zabránit častým mytím rukou před a při přípravě pokrmů, po návštěvě toalety, při hlazení domácích zvířátek, pravidelným úklidem (Kolektiv autorů, 2005).

## 2.2 Vhodné potraviny pro bezlepkovou dietu

Speciální výživa u nás není ničím neznámým. Lidé s celiakií trpí celou řadou problémů, které běžnému trávníkovi ani nepřijdou na mysl. Speciální potraviny na něž jsou celiaci odkázáni, jsou částečně dostupné pro obyvatele velkých měst, na vesnici je však člověk s bezlepkovou dietou velmi omezen. Celiak, tak většinou potraviny nenakupuje, ale shání. Bezlepkové suroviny jsou o hodně peněz dražší, než potraviny pro normální trávníky. K běžnému životu při této dietě patří určitě vybavení kuchyně (Možná, L., 2006).

Potraviny, které se mohou při bezlepkové dietě jíst, můžeme rozdělit do dvou základních skupin. První skupinu tvoří potraviny přirozeně bezlepkové. Zde řadíme brambory, rýži, pohanku, amarantovou mouku, ořechovou mouku, proso, sóju. Druhou skupinou jsou potraviny bezlepkové po úpravě, ze kterých byl odstraněn lepek např. bezlepkový pšeničný škrob (Možná, L., 2006).

V každodenním životě je samozřejmostí užívání nejčastějších medikamentů. Každý medikament obsahuje různé doplňující přísady. Většinou se používá mléčný cukr, což je laktóza nebo kukuřičný škrob. Před použitím jakéhokoliv preparátu je důležité si pročíst příbalový leták, ve kterém jsou vypsány ingredience. Tekuté preparáty často obsahují alkohol (Možná, L., 2006).

Seznam povolených potravin

- NÁPOJE - káva, čaj, minerální voda, víno z hroznů, rum, přírodní ovocné šťávy, přírodní zeleninové šťávy, mléko kravské a kozí (dle snášenlivosti), sójové mléko (trvanlivé z dovozu)
- MASO - vždy čerstvé, mořské plody, drůbež, králík, telecí maso. Z uzenin je povolena šunka krutí, debrecínka a cikánská pečeně
- TUKY – dáváme přednost rostlinným tukům. Dále doporučujeme ořechy, olivy, ořechové máslo
- OVOCE A OVOCNÉ VÝROBKY- vždy čerstvé ovoce všeho druhu, ovocné přesnídávky, ovoce sušené, ovoce mražené, ovocné šťávy, kompoty
- ZELENINA A VÝROBKY ZE ZELENINY- vždy čerstvá, sušená, mražená, vařená zelenina. Doporučujeme saláty z čerstvé zeleniny
- SLADKOSTI- sladké pečivo z bezlepkové mouky, kukuřice, rýže, čistá čokoláda, želé, banánové a kokosové chipsy, bezlepkové sušenky, piškoty
- PEČIVO- bezlepkové, bezlepková pohanka, krupičná kaše, vločky, pražená kukuřice
- OMÁČKY- bezlepkové omáčky se připravují jako zahuštěné polévky. Zahušťuje se rozmixovanou zeleninou, rýží, bezlepkovými moukami
- PŘÍKRMY A PŘÍLOHY- bezlepkové těstoviny, rýže, kukuřičné knedlíčky, vařená pohanka, brambory vařené, bramborová kaše, luštěniny (fazole, hrách, čočka)
- BRAMBORY- bramborová kaše, bramborová vláknina, bramborová mouka, vařené, pečené brambory, bramborový škrob, ten používáme k zahuštění

pokrmů, k přípravě krémů. Vláknu přidáváme do těst na přípravu chleba a pečiva

- RÝŽE- loupaná, rýžové burizony, rýžová kaše instantní, rýžové vločky, rýžová mouka, rýžové těstoviny. Rýže slouží jako příloha, rýžové vločky přidáváme do jogurtu, rýžové burizony konzumujeme samostatně nebo je přidáváme do těsta
- KUKUŘICE- kukuřičná mouka, kukuřičná krupice, kukuřičné kaše instantní, kukuřičný chléb, kukuřičné lupínky, kukuřičná instantní kaše, kukuřičná strouhanka, popcorn, kukuřičné perličky
- SÓJA- sójová mouka, sójové mléko, sójová krupice, sójový jogurt, sójový sýr Tofu, sójové maso. Sójovou mouku používáme na pečení, zahuštění polévek a na přípravu pomazánek
- POHANKA- pohanková mouka, pohanková krupice, pohankové vločky, pohankové těstoviny, pohanková drť. Pohankovou mouku používáme na obalování
- LUŠTĚNINY- fazole suché, fazole zelené, čočka hnědá, hrách suchý, hrášek zmrazený, luštěninové mouky. Luštěniny používáme do pomazánek, na saláty, k zahuštění polévek a omáček
- PROSO- jáhly, prosná krupice, prosná mouka, prosné vločky, prosná instantní kaše. Jáhly se připravují na sladko i na slano. Podobně jako rýžový nákyp. Prosná mouka se používá na směsi do pečiva a na zahuštění polévek (Kohout, P., Pavlíčková, J., 1994).

### 2.3 Nevhodné potraviny pro bezlepkovou dietu

U dospělých celiaků je strava velice individuální. Většina nemocných si stravu vaří doma, jiná část lidí se ráda stravuje v restauracích, kde je tato strava někdy dosti složitá, ale jindy dostupná. V restauracích je to často složité, celiak musí upozornit

na speciální přípravu pokrmů. Občas se i najde ochotný kuchař, který je schopen připravit bezlepkové jídlo. Jindy se požadované jídlo neuvaří. To vše záleží na restauraci.

Příprava pokrmů se v podstatě neliší od běžné kuchyně, mohou se používat stejné recepty a postupy. Je pouze nutné vyloučit veškeré zdroje lepku, nutností kontrolovat všechny používané suroviny.

Také je to velice složité v zaměstnání, kde si musí celiak konzumovat svačinku přinesenou z domova. Někteří si ochotně přinesou uvařený oběd, který si připravili předem. Jiným je zase nabídnutá strava v příslušné kuchyni, kde jsou schopni vařit jídlo téměř denně.

#### Seznam zakázaných potravin

- NÁPOJE- absolutní zákaz sušené a instantní kávy, které obsahují výtažky z obilí. Dále alkohol, kávoviny, čaje se sladem
- MASO- zákaz uzenin, jako jsou salámy, párky, klobásy, konzervy, ryby v tomatě, majonézy, kečupy, dressingy, hořčice, masox, kupované paštiky, játrovky, pomazánky, polotovary
- TUKY- majonézy a omáčky s příměsí mouky. Následovně zákaz přepáleného tuku a lůže
- OVOCE- ovocné přesnídávky, pokud nejsou bezlepkové
- ZELENINA- nevhodná je příprava v polotovarech, dále hotová zeleninová jídla, zeleninové přesnídávky a pomazánky
- SLADKOSTI- sladkosti s příměsí mouky, všechny plněné čokolády, nugátové bonbóny, karamely a sladké bonbóny, plněné bonbóny, musli tyčinky, sladové bonbóny, cereálie, lipo
- PEČIVO- zakázáno veškeré kupované pečivo a chléb, pokud není výslovně označené jako bezlepkové

- PŘÍKRMY A PŘÍLOHY- běžně kupované těstoviny, pekařské výrobky, příkrmy z ječné, pšeničné, žitné a ovesné mouky a vloček
- POLÉVKY- polévky zahuštěné pšeničnou, ječnou moukou, polévky v sáčku všeho druhu, polévky jako polotovary, bujóny v kostce
- SMAŽENÁ JÍDLA- pokrmy připravené s obyčejnou moukou nebo strouhankou, knedlíky, noky, zavářky (Možná, L., 2006).

## 2.4 Potravinářské přísady

Do potravin se běžně přidávají látky, které prodlužují trvanlivost potravin, zvýrazňují nebo obarvují barvu potravin popřípadě dodávají potravinám sladkou chuť bez použití řepného cukru. Všechny tyto látky se nazývají přídatné látky (aditiva). „*Přítomnost látek přídatných, které byly v potravině použity, musí být uvedena na obale, a to v sestupném pořadí podle toho, v jakém množství jsou v potravině obsaženy. Přítomnost látky přídatné se označuje uvedením názvu látky nebo číselného kódu E (E čísla)*“ (Možná, L., 2006, str. 113).

Číselný kód E je kód, pod kterým je přídatná látka označována mezinárodně. U látek, které náležejí do kategorie antioxidanty, barviva, konzervanty, kyseliny, trávící soli, kypřící látky, zahušťovadla, lešticí látky, zvlhčující látky, látky zlepšující mouku, musí být kromě názvu nebo kódu E uveden i název příslušné kategorie. Zařazení přídatné látky do určité kategorie nevylučuje možnost použití této látky pro další účely.

Mezi tyto látky řadíme:

- Antioxidanty, které prodlužují údržnost potravin a chrání je proti zkáze způsobené oxidací
- Barviva, které udělují potravině barvu
- Kyseliny, které zvyšují kyselost potravin, udělují kyselou chuť
- Trávící soli, které mění vlastnosti bílkovin při výrobě tavených sýrů
- Kypřící látky, které vytváří plyny a zvyšují objem těsta



- Zahušťovadla zvyšují viskozitu potravin
- Leštící látky, které po nanesení udělají potravině lesklý vzhled a vytváří ochranný povlak
- Zvlhčující látky, které chrání potravinu před vysycháním
- Látky zlepšující mouku se přidávají k mouce nebo do těsta za účelem zlepšení pekařské kvality

Přidatné látky, které nejsou určeny přímému spotřebiteli, musí být na obalu čitelně, jednoznačně označeny. Za označení považujeme název přídatné látky, včetně číselného kódu, označení přídatné látky podle bodu, údaj o procentuálním zastoupení každé složky, pro které je stanoveno nejvyšší povolené množství v potravině, označení šarže, obchodním jménem a sídlem výrobce, návod k použití, údaj o množství a údaj o skladování nebo uchování (Kolektiv autorů, 2005).

Pro výrobce potravin platí, že přes veškeré klady plynoucí z používání potravinářských přísad je nutné mít na paměti i možná omezení jejich používání, která mají původ ve zdravotních možnostech spotřebitele, v jeho stravovacích návycích nebo i výhrady ke způsobu výroby. Pro spotřebitele platí, že by měli být vědomi určitých rizik (Možná, L., 2006).

### 3 OŠETŘOVATELSKÁ PÉČE O CELIAKA V NEMOCNIČNÍM PROSTŘEDÍ

Je velice složité se vžít do role člověka postiženého právě nemocí zvaná celiakie. Každý z nás je jedinečný a je velice důležité mít silnou motivaci ke zlepšení zdravotního stavu. Takovou motivací se stávají nejbližší osoby, především rodinní příslušníci.

V praxi jsem se setkala s různými lidmi, kteří tuto chorobu mají. Určitá část pacientů se aktivně podílela na zlepšení svého zdravotního stavu. Příkladem pro mě byla klientka, která byla přijata na interní oddělení s hypertenzí. Při přijetí ihned hlásila možně vzniklou celiakii. Nejen, že byla řádně vyšetřena, také se prováděly různé odběry biologického materiálu, měření krevního tlaku několikrát denně, ale také jí byla nasazena bezlepková strava. Lékařka daného oddělení se jí také vyptávala na tuto nemoc. Pacientka velice ochotně odpovídala na položené otázky. Zdravotnický personál k ní přistupoval velice ochotně a laskavě. Vždy jí byli oporou. Nejen že se klientce vařila bezlepková strava, také jí vždy něco přinesli rodinní příslušníci.

Opakem byla klientka, která byla přivezena rychlou záchrannou službou na interní oddělení s ukrutnými bolestmi břicha. Určité roky si stěžovala na potíže s hubnutím, nevolností, bolestí břicha a celkovým neprosíváním organismu. Pacientka byla zpočátku léčená parenterálním přívodem roztoků podávaných přímo do žíly. Pacientce se prováděla různá vyšetření během minulých let, ale pouze jen ambulantně. Právě při hospitalizaci se zjišťovalo, jaká je příčina těchto obtíží. Klientka se cítila velice slabá, ale věřila, že lékaři odhalí její diagnózu. Asi po třítýdenní hospitalizaci se stanovila jasná diagnóza - celiakie. Klientka neměla vůbec ponětí, co je to za onemocnění. Po konzultaci s lékařkou byla v šoku. Začala plakat, nevěděla, co se bude dále dít. Hlavou se jí promítaly různé informace související s jiným způsobem života. Mnohé z toho, co slyšela ve stresu ani nedokázala vnímat. Neznala přípravu stravy, netušila, jak zareagují nejbližší příbuzní. Lékařka jí informovala o možných příznacích, příčinách, léčbě což je stanovená celoživotní bezlepková strava, kterou má klientka dodržovat. Přinesla si s sebou různé brožurky, ve kterých se klientka může informovat o této nemoci. Následně donesla knihu s přípravou bezlepkového jídla. Zdravotníci klientku převedli na plnou bezlepkovou

dietu. Bylo jí řečeno, jak se připravují bezlepkové jídla, co vše by si měla do domácího prostředí zakoupit, jak by si měla vybavit doma svou kuchyni, že je velice důležité dodržovat hygienická opatření, což je hygiena surovin a potravin. Řádná hygiena rukou, chladniček, myček, spíží atd. Bylo jí zdůrazněno, že se v žádném případě neobejde bez domácí pekárny, která je vynikajícím pomocníkem v domácnosti. Klientka se cítila velice zoufalá, nevěděla, jak bude reagovat rodina, netušila možnost přípravy stravy do budoucna. Opět se k ní přistupovalo individuálně s ohledem na její onemocnění. Zdravotnický personál byl vstřícný a klientku podpořil. Hájil její zájmy. Pomáhali klientce i rodině ve smyslu uspokojování jejich potřeb, vedli ji k sebepěči a edukovali blízké osoby o nemoci. Po týdenním zjištění nemoci a zahájení diety se stav klientky zlepšil. Zvýšila se chuť k jídlu. Rodina na základě viditelného zlepšení stavu souhlasila s převzetím do domácího ošetřování. Přes svou veškerou snahu se klientka se svou nemocí vyrovnala. U této nemoci není potřeba se omezovat, nebo spíše omezovat své blízké osoby, ale žít naplno plnohodnotný život.

Nejen v nemoci zvaná celiakie, ale v jakékoliv nemoci je důležitá podpora psychiky postiženého jak ze strany rodiny, tak personálu. Klient se nesmí cítit jako člověk méně cenný, ale jako objekt zájmu. Může prožívat normální šťastný život, pokud má přísnou bezlepkovou stravu. Je-li zbaven strachu z diety cítí pocit bezpečí. Věřím, že se klientka dokázala smířit s nemocí.

## 4 ŽIVOT S CELIAKIÍ

Příprava bezlepkových potravin a její vaření je velice složitá, technologicky náročná. Výrobky jsou cenově náročné, jsou dražší než normální běžné potraviny. Také je další problém se sháněním těchto potravin. Bezlepková potrava je téměř dostupná ve všech prodejnách zdravé výživy. Tyto prodejny nenalezneme na vesnicích ani v malých městech. Jedná se o větší města, která mají tyto potraviny snadno dostupné. Potraviny můžeme také najít a zakoupit i v některých supermarketech. Při výběru těchto potravin musíme dbát na symbol potravin s přeškrtnutým klasem. Funguje možnost objednání bezlepkového zboží přes internetový prodej. Tyto internetové prodejny se nachází v Brně, Plzni, Českých Budějovicích atd.

Nevýhodou těchto potravin je finanční náročnost, potraviny jsou mnohem dražší. Na tuto danou stravu bychom měli myslet i při stravování mimo domov. Myslím tím restaurace, která vaří tyto jídla. Je jich určitě poměrně málo. Na příklad restaurace bude zvolena restaurace Prašád ve Zlíně. Zde se každý den vaří pouze jedno bezlepkové jídlo. Mezi další restaurace patří např. Zdravá restaurace v Brně nebo restaurace Medusa v Ústí nad Labem. Pokud se navštíví restaurace, která není bezlepková, je možnost osobního optání se personálu příslušné restaurace, zda jsou ochotni jídlo připravit dle požadavků. Prakticky se lze domluvit v každé restauraci. Někdy se stane, že mezi nabídkou jídel se nenajde žádné vhodné jídlo, pak je potřeba vybrat z jiných jídel např. minutek nebo jídel na objednávku. Toto je finančně i časově náročnější. V ČR nenalezneme pouze české restaurace, ale je možnost navštívit např. čínské, italské, mexické restaurace. Bezlepkové jídlo jsou také ochotni vařit ve školních jídelnách.

Vaření a příprava jídla sebou vyžadují pečlivou přípravu. Příprava jídla při odchodu z domova na nějakou dovolenku vyžaduje náročnou přípravu. Někteří si předem zjišťují, zda je daná strava v místě dostupná, jiní si jídlo připraví v domácím prostředí a vezou si jej sebou. Většinou je výhodné si s sebou vzít svůj bezlepkový chleba, ostatní se dá už dokoupit. Při cestování si někteří vyhledávají možnosti zakoupení těchto potravin mimo jejich domov. Informují se o prodejnách s bezlepkovými potravinami, zjišťují cenovou dostupnost těchto potravin.

V zahraničí jsou výhodné tzv. restaurační kartičky, které informují, co to je vlastně bezlepková dieta a co za jídlo se může připravit.

Jak již bylo řečeno, strava je velice drahá. Některé pojišťovny ochotně vyplácí příspěvek na tuto chorobu. Jedná se především o Českou průmyslovou zdravotní pojišťovnu, která přispívá 1500 Kč, dále potom Zaměstnanecká pojišťovna Škoda, která také přispívá ročně 1500 Kč. U Zaměstnanecké pojišťovny Škoda se tento příspěvek vyplácí 1 x za rok. Všeobecná zdravotní pojišťovna zavedla nově příspěvek pro celiaky pouze dětem do 18 let a to ve výši 1500 Kč. Příspěvek je vyplácen jednorázově po prvním a druhém pololetí.

Informace o této chorobě můžeme najít téměř všude. Vyskytují se v televizích, v tisku, na internetu, v různých odborných knihách, kde je možnost najít i bezlepkové recepty. Dále v časopisech zvané Sestra, Diagnóza, Florence.

## **II. PRAKTICKÁ ČÁST**

## 5 CÍLE PRÁCE

1. Zjistit ekonomickou náročnost bezlepkové stravy z pohledu respondentů?
2. Zjistit, jak bezlepková dieta ovlivňuje stravování klientů ve veřejných restauracích a jídelnách?
3. Zjistit, zda bezlepková dieta změnila stravovací návyky v rodině respondenta?
4. Zjistit stravovací problémy klientů při cestování do zahraničí?
5. Navrhnout řešení zjištěných problémů.



## 6 METODIKA PRÁCE

K provedení výzkumného šetření na téma „Kvalita života u nemocného s celiakií“ jsem použila standardizovaný rozhovor. *„Rozhovor je výzkumná metoda, která umožňuje zachytit nejen fakta, ale i hlouběji proniknout do motivů a postojů respondentů. U rozhovoru můžeme sledovat i některé vnější reakce respondenta a podle nich potom pohotově usměrňovat další průběh kladení otázek“* (Gavora, P., 2000, str. 110).

Obsahem rozhovoru jsou položené otázky a odpovědi. V rozhovoru se užívají otázky uzavřené, polouzavřené a otevřené. V rozhovoru je možnost danou otázkou přeformulovat. Mezi základní druhy rozhovoru řadíme rozhovory strukturované, polostrukturované nebo nestrukturované. Ve strukturovaném rozhovoru jsou otázky a odpovědi pevně dány. Nestrukturovaný rozhovor umožňuje volnost odpovědí. Polostrukturovaný rozhovor je kompromisem mezi těmito dvěma.

Prostředí, ve kterém se rozhovor uskutečňuje, musí být tiché a klidné. Přítomnost jiných osob může navodit nežádoucí reakce respondenta.

Rozhovor trvá poměrně delší dobu než vyplnění dotazníku. Trvá tak dlouho, než si výzkumník získá dostatečný počet údajů. Při rozhovoru se má tázající chovat k respondentovi přátelsky a profesionálně. Získané odpovědi od respondentů lze zachytit na magnetofonovou pásku nebo zapisovat. Magnetofonovou nahrávku lze použít jen tehdy, když respondent k tomu vysloví svůj souhlas. Závěrem rozhovoru je ukončit započatá témata a uzavřít kontakt s účastníkem rozhovoru důstojnou formou (Gavora, P., 2000, Kutnohorská, J., 2009).

Rozhovor obsahoval 18 položek, 15 z nich jsem definovala jako přímou odpověď od respondenta. Zbývající 3 otázky jsou vedeny jako přímé, které mohli respondenti otevřeně zodpovědět.

V mém blízkém okolí byl problém najít lidi s touto diagnózou. Proto, jsem oslovila mé přátele a známé, kteří mají s touto nemocí zkušenost. Také jsem požádala o spolupráci mou bývalou paní doktorku ze střední školy, která rovněž má tuto nemoc. Ta mi doporučila pro uskutečnění rozhovoru 6 respondentů. Dále jsem si standardizovaný rozhovor zvolila, protože si myslím, že je lepší přímý kontakt s respondentem. Respondenti při osobním kontaktu důvěryhodněji odpovídají.

Nejdříve jsem si však chtěla ověřit srozumitelnost otázek. Proto jsem zvolila předvýzkum, který se týkal 2 respondentů, kteří nebyli zařazeni do hlavního výzkumného šetření. Při rozhovoru jsem zjistila, že uvedeným otázkám porozuměli.

Se získanými odpověďmi od respondentů jsem si informace seřadila podle jednotlivých odpovědí a následně spočítala, kolik respondentů odpovědělo na stejnou odpověď. Ke zpracování dat jsem použila MS Excel, kde jsem získaná data seřadila do tabulek absolutních a relativních četností. Absolutní četnost představuje počet respondentů, kteří zodpověděli a relativní četnost udává podíl absolutní četnosti a celkového počtu respondentů vyjádřený v procentech. Dále je ke každé tabulce přiřazen graf, který informuje, kolik respondentů odpovědělo na příslušnou odpověď. Pod každým grafem je sepsán komentář týkající se odpovědí respondentů.

V položce č. 7 je pouze sestavena tabulka, protože položka navazovala na položku č. 6 a odpověděli pouze 2 respondenti. V položce č. 18 je taktéž sestavena pouze tabulka. Součástí přílohy je jeden rozhovor nahrán na MP3 přehrávač.

S informacemi získanými od respondentů jsem nakládala diskrétně, v práci jsem nepoužila žádné jména ani jiné podobné údaje. Všech 20 respondentů jsem informovala o anonymním zařazení do své bakalářské práce. Kopie otázek v rozhovoru jsem umístila do přílohy.

## **6.1 Charakteristika zkoumaného vzorku**

Výzkumného šetření se zúčastnilo 20 respondentů ve věku 18 – 56 let, jednalo se o muže i ženy, jejichž společným rysem je onemocnění celiakie.

Ve svém výzkumném šetření jsem použila metodu sběru dat - standardizovaný rozhovor. Pořadí respondentů jsem zvolila náhodně.

## **6.2 Organizace šetření**

Standardizované rozhovory probíhaly v měsících prosinec 2009, leden - únor 2010, a to po předchozí domluvě s respondenty.

Rozhovory probíhaly v tichém a klidném prostředí. Rozhovor trval asi 15 – 20 minut. Respondenti se vyjádřili ke každé položené otázce.

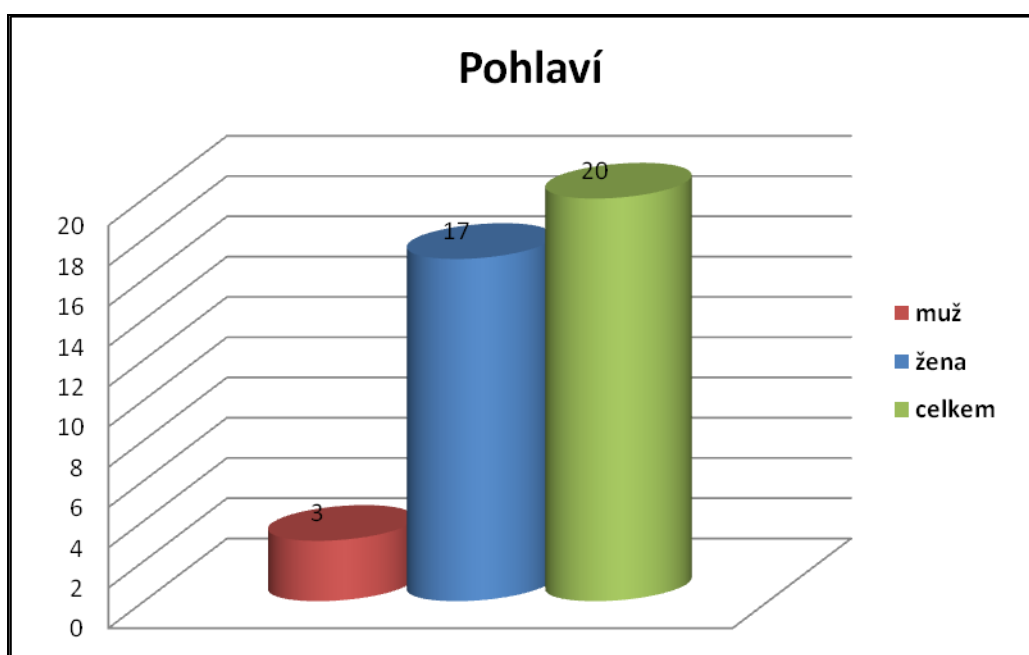
## 7 VÝSLEDKY VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

### *Položka č. 1 Pohlaví*

**Tabulka č. 1 Pohlaví respondentů**

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost
muž	3	15%
žena	17	85%
celkem	20	100%

**Graf č. 1 Pohlaví respondentů**



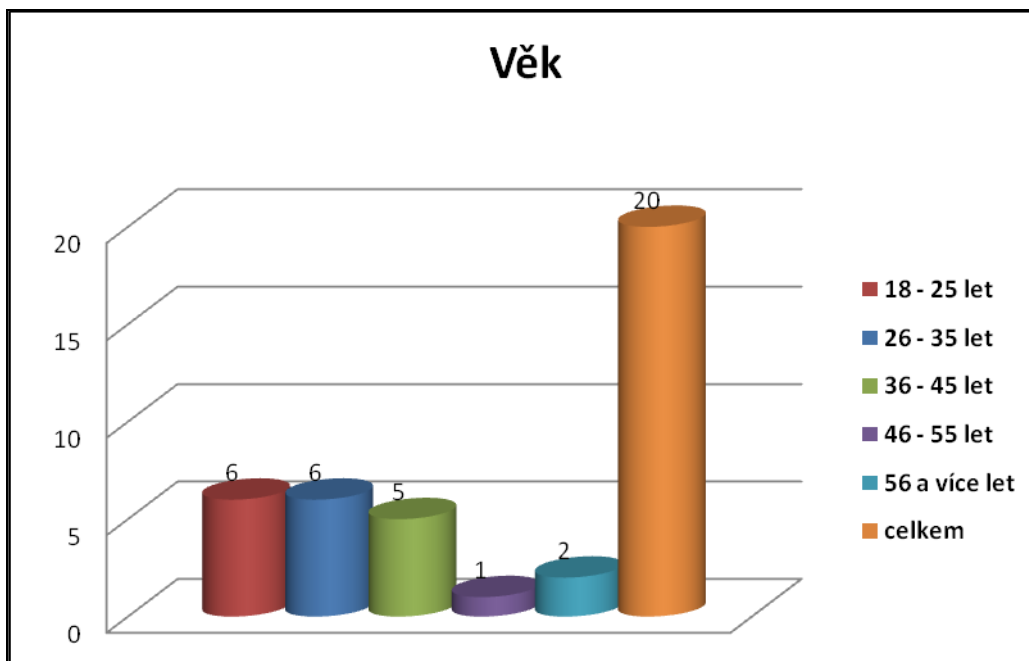
Výsledného šetření se zúčastnilo celkem 20 respondentů. Jedná se o 3 muže (tj. 15%) a 15 žen (tj. 85%).

Položka č. 2 Věk

Tabulka č. 2 Věk respondentů

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost
18 - 25 let	6	30%
26 - 35 let	6	30%
36 - 45 let	5	25%
46 - 55 let	1	5%
56 a více let	2	10%
celkem	20	100%

Graf č. 2 Věk respondentů



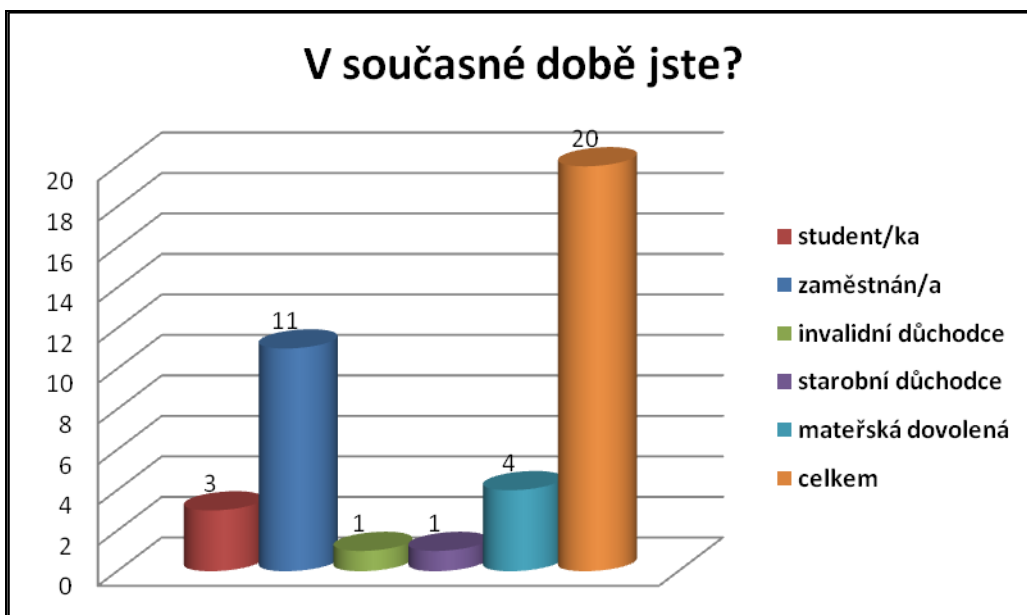
Na položku odpovědělo všech 20 respondentů. Skupina 18 - 25 let 6 osob (tj. 30%), taktéž skupina 26 - 35 let 6 osob (tj. 30%), poté osoby ve věku 36 - 45 let 5 osob (tj. 25%), dále osoby ve věku 46 - 55 let 1 osoba (tj. 5%), a ve skupině 56 a více let 2 osoby (tj. 10%).

*Položka č.3 V současné době jste?*

**Tabulka č. 3 V současné době jste?**

<b>Odpověď</b>	<b>Absolutní četnost</b>	<b>Relativní četnost</b>
student/ka	3	15%
zaměstnán/a	11	55%
invalidní důchodce	1	5%
starobní důchodce	1	5%
mateřská dovolená	4	20%
celkem	20	100%

**Graf č. 3 V současné době jste?**



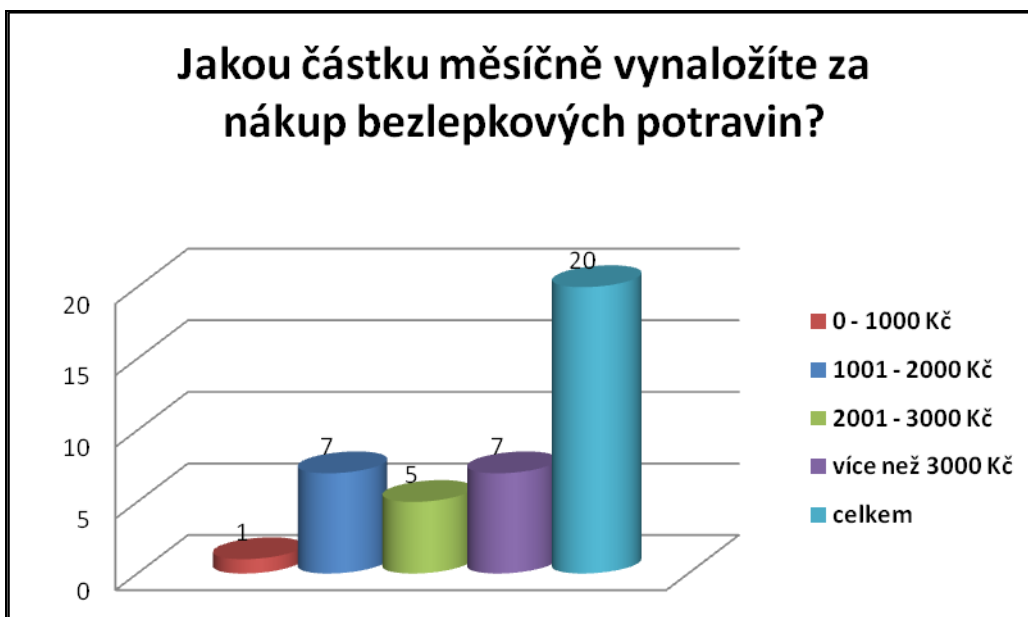
Na položku odpovědělo všech 20 respondentů. Nejvíce respondentů je zaměstnáno 11 osob (tj. 55%), další 4 osoby (tj. 20%) jsou na mateřské dovolené, následující 3 osoby studentů (tj. 15%), invalidní důchodce 1 osoba (tj. 5%), starobní důchodce 1 osoba (tj. 5%).

*Položka č. 4 Jakou částku měsíčně vynaložíte za nákup bezlepkových potravin?*

**Tabulka č. 4 Částka bezlepkových potravin**

<b>Odpověď</b>	<b>Absolutní četnost</b>	<b>Relativní četnost</b>
0 - 1000 Kč	1	5%
1001 - 2000 Kč	7	35%
2001 - 3000 Kč	5	25%
více než 3000 Kč	7	35%
celkem	20	100%

**Graf č. 4 Částka bezlepkových potravin**



Z celkového počtu 20 respondentů odpovědělo na tuto položku 7 osob (tj. 35%), že měsíčně utratí více než 3000 Kč. V dalších 7 případech (tj. 35%) se utratí 1001 - 2000 Kč, 5 respondentů (tj. 25%) odpovědělo, že měsíčně utratí 2001 - 3000 Kč a 1 respondent (tj. 5%) odpověděl, že utratí 0 - 1000 Kč.

*Položka č. 5 Jste spokojen/á s dostupností bezpečkových potravin a s nabízenými druhy?*

**Tabulka č. 5 Spokojenost s dostupností bezpečkových potravin**

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost
ano, jsem spokojen/á s dostupností bezpečkových potravin	5	25%
ne, nejsem spokojen/á s dostupností bezpečkových potravin	15	75%
celkem	20	100%

**Graf č. 5 Spokojenost s dostupností bezpečkových potravin**



Na položku odpovědělo všech 20 respondentů. 15 respondentů (tj. 75%) odpovědělo, že nejsou spokojeni s dostupností bezpečkových potravin a zbylých 5 respondentů (tj. 25%) odpovědělo, že jsou spokojeni s dostupností bezpečkových potravin.

*Položka č. 6 Poskytuje Vaše pojišťovna finanční příspěvek v souvislosti s onemocněním?*

**Tabulka č. 6 Finanční příspěvek**

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost
ano	2	10%
ne	18	90%
celkem	20	100%

**Graf č. 6 Finanční příspěvek**



Na tuto položku odpovědělo v největším počtu 18 respondentů (tj. 90%), že pojišťovna jim nepřispívá žádnou finanční částkou. Následující 2 respondenti (tj. 10%) odpověděli, že jim pojišťovna přispívá menším finančním obnosem.



*Položka č. 7 Jestli ano, pomůže Vám to se vyrovnat s vyšší finanční náročností na tyto potraviny?*

**Tabulka č. 7 Vyrovnání nemocných s vyšší finanční náročností na potraviny**

<b>Položka č. 7</b>	<b>Jestli ano, pomůže Vám to se vyrovnat s vyšší finanční náročností na tyto potraviny?</b>
Respondent č. 1	<i>„Příspěvek je symbolický, moc mi to nepomůže, protože částka není moc velký finanční obnos.“</i>
Respondent č. 2	<i>„Ano určitě mi to pomůže, protože jsem velice ráda, že alespoň tato pojišťovna přispívá. Vím, že jiné pojišťovny jsou na tom úplně jinak a lidem příspěvky nevyplácí.“</i>

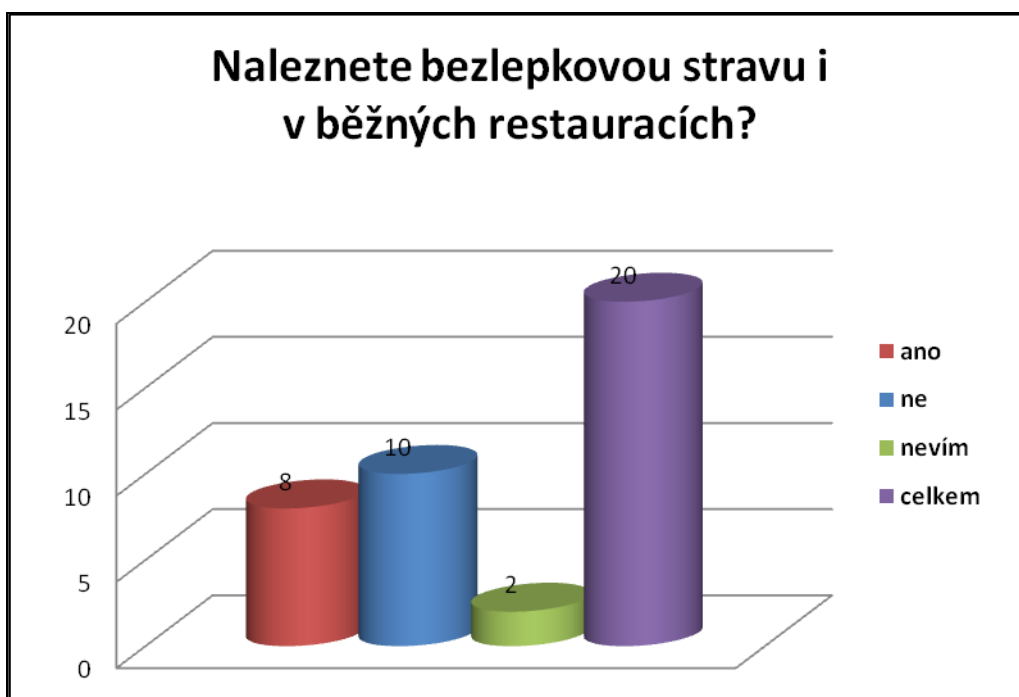
Tato položka se vztahuje k položce č. 6, ve které bylo řečeno, zda poskytuje Vaše pojišťovna finanční příspěvek v souvislosti s onemocněním. 2 respondenti odpověděli, že jejich pojišťovna jim přispívá finanční částku, ale že jim to moc nepomůže, protože částka není moc velký finanční obnos.

*Položka č. 8 Naleznete bezpečnou stravu i v běžných restauracích?*

**Tabulka č. 8 Strava v běžných restauracích**

<b>Odpověď</b>	<b>Absolutní četnost</b>	<b>Relativní četnost</b>
ano	8	40%
ne	10	50%
nevím	2	10%
celkem	20	100%

**Graf č. 7 Strava v běžných restauracích**



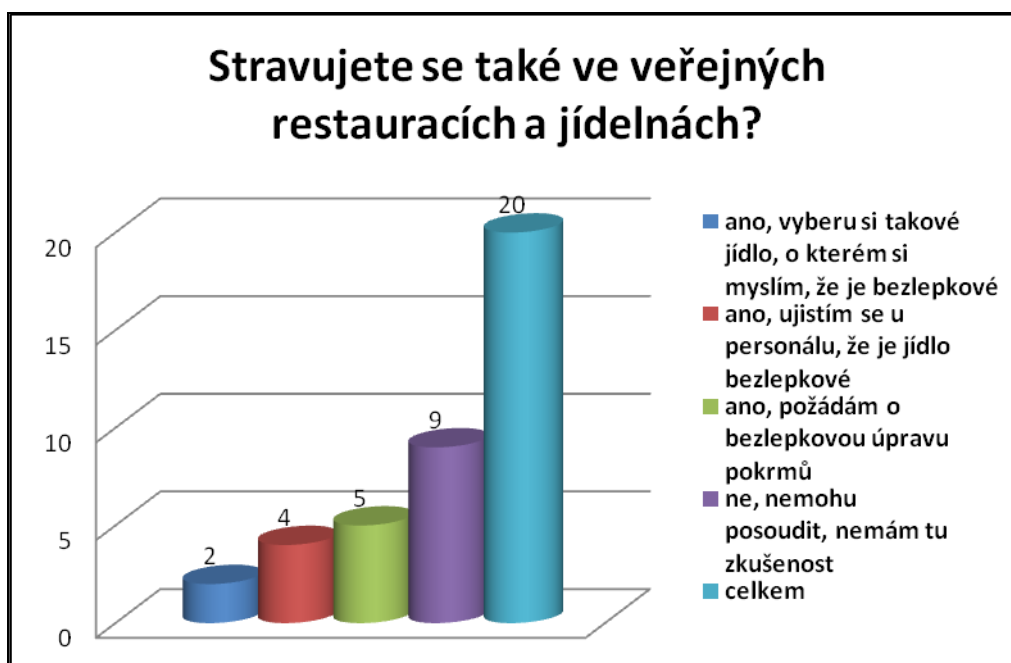
Na položku odpovědělo všech 20 respondentů. 10 respondentů (tj. 50%) odpovědělo, že znají běžné restaurace, kde se bezpečná strava vaří. 8 respondentů (tj. 40%) odpovědělo, že neznají běžnou restauraci, kde by se bezpečné jídlo připravovalo. 2 respondenti (tj. 10%) odpověděli, že neví.

*Položka č. 9 Stravujete se také ve veřejných restauracích a jídelnách?*

**Tabulka č. 9 Strava ve veřejných restauracích a jídelnách**

<b>Odpověď</b>	<b>Absolutní četnost</b>	<b>Relativní četnost</b>
ano, vyberu si takové jídlo, o kterém si myslím, že je bezpečné	2	10%
ano, ujistím se u personálu, že je jídlo bezpečné	4	20%
ano, požádám o bezpečkovou úpravu pokrmů	5	25%
ne, nemohu posoudit, nemám tu zkušenost	9	45%
celkem	20	100%

**Graf č. 8 Strava ve veřejných restauracích a jídelnách**



Z celkového počtu 20 respondentů odpovědělo 9 respondentů (tj. 45%), že se v restauracích nestravují, 5 respondentů uvedlo (tj. 25%), že v restauracích požádají o bezpečkovou úpravu pokrmů, další 4 respondenti (tj. 20%) uvedli, že se stravují v restauracích, ale musí se ujistit, že je jídlo skutečně bezpečné. Poslední 2 respondenti (tj. 10%) odpověděli, že si vyberou takové jídlo, o kterém si myslí, že je bezpečné.

*Položka č. 10 Znáte restaurace, které vaří výhradně bezlepkovou stravu?*

**Tabulka č. 10 Restaurace s bezlepkovou stravou**

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost
ano	6	30%
ne	14	70%
celkem	20	100%

**Graf č. 9 Restaurace s bezlepkovou stravou**



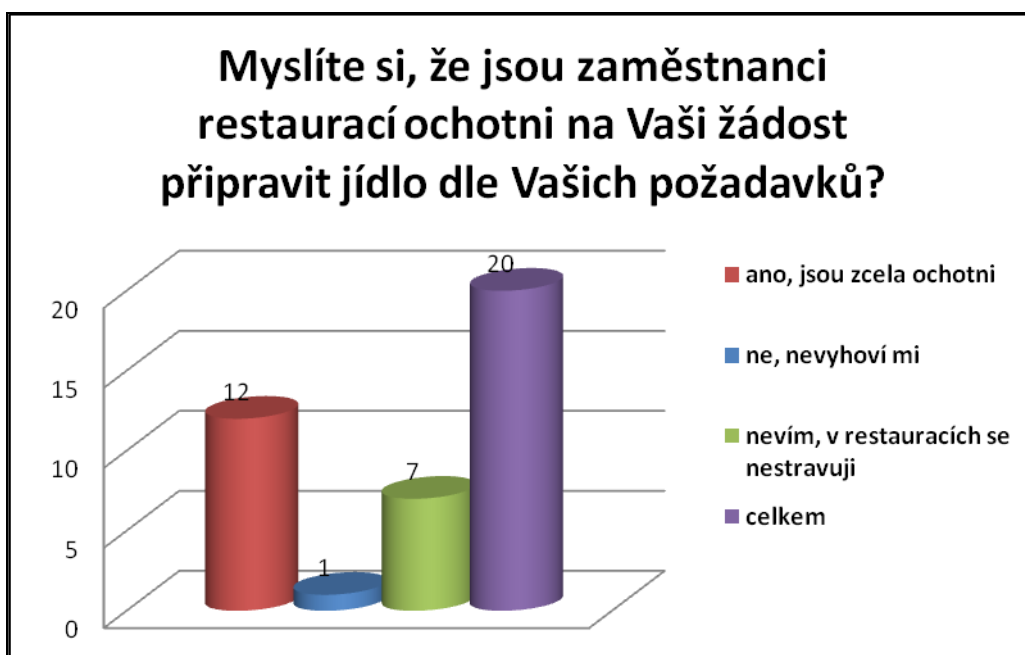
Na tuto položku odpovědělo všech 20 tázaných respondentů. 14 respondentů (tj. 70%) odpovědělo, že znají restaurace, které vaří výhradně bezlepkovou stravu a dalších 6 respondentů (tj. 30%) odpovědělo, že neznají restaurace, které vaří výhradně bezlepkovou stravu.

*Položka č. 11 Myslíte si, že jsou zaměstnanci restaurací ochotni na Vaši žádost připravit jídlo dle Vašich požadavků?*

**Tabulka č. 11 Ochota zaměstnanců připravit jídlo dle požadavků**

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost
ano, jsou zcela ochotni	12	55%
ne, nevyhoví mi	1	5%
nevím, v restauracích se nestravuji	7	40%
celkem	20	100%

**Graf č. 10 Ochota zaměstnanců připravit jídlo dle požadavků**



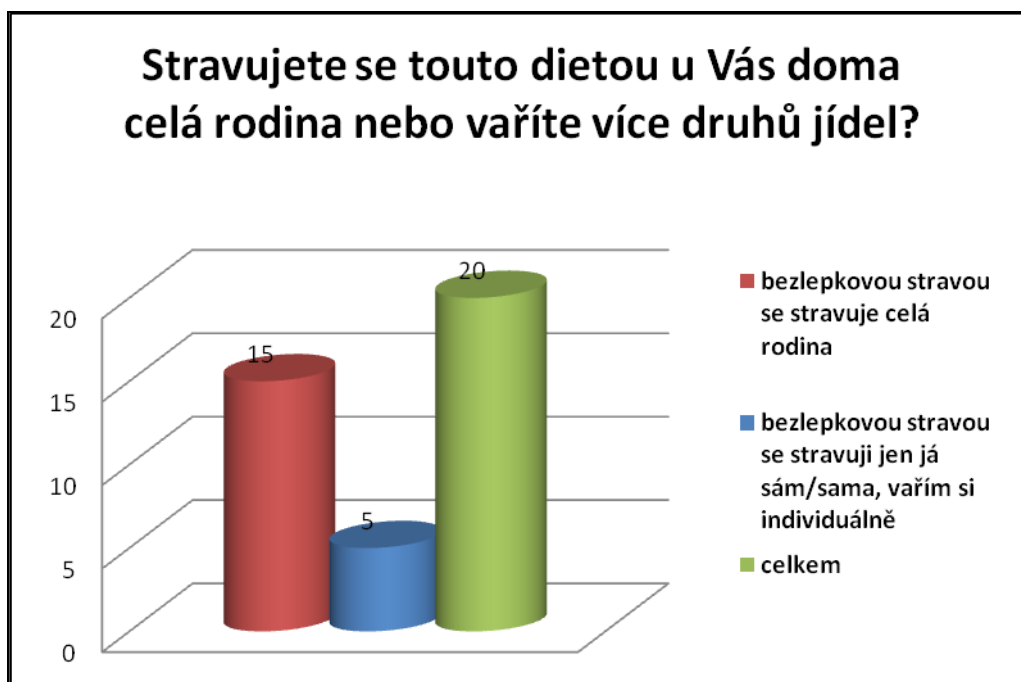
Na položku č. 11 odpovědělo všech 20 respondentů. 12 respondentů (tj. 55%) odpovědělo, že zaměstnanci restaurací jsou zcela ochotni. Dále 7 respondentů (tj. 40%) uvedlo, že zaměstnanci restaurací jim nevyhoví. 1 respondent (tj. 5%) uvedl, že neví, protože se v restauracích nestravuje.

*Položka č. 12 Stravujete se touto dietou u Vás doma celá rodina nebo vaříte více druhů jídel?*

**Tabulka č. 12 Bezpečková strava a vaření v domácnosti**

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost
bezpečkovou stravou se stravuje celá rodina	15	75%
bezpečkovou stravou se stravuji jen já sám/sama, vařím si individuálně	5	25%
celkem	20	100%

**Graf č. 11 Bezpečková strava a vaření v domácnosti**



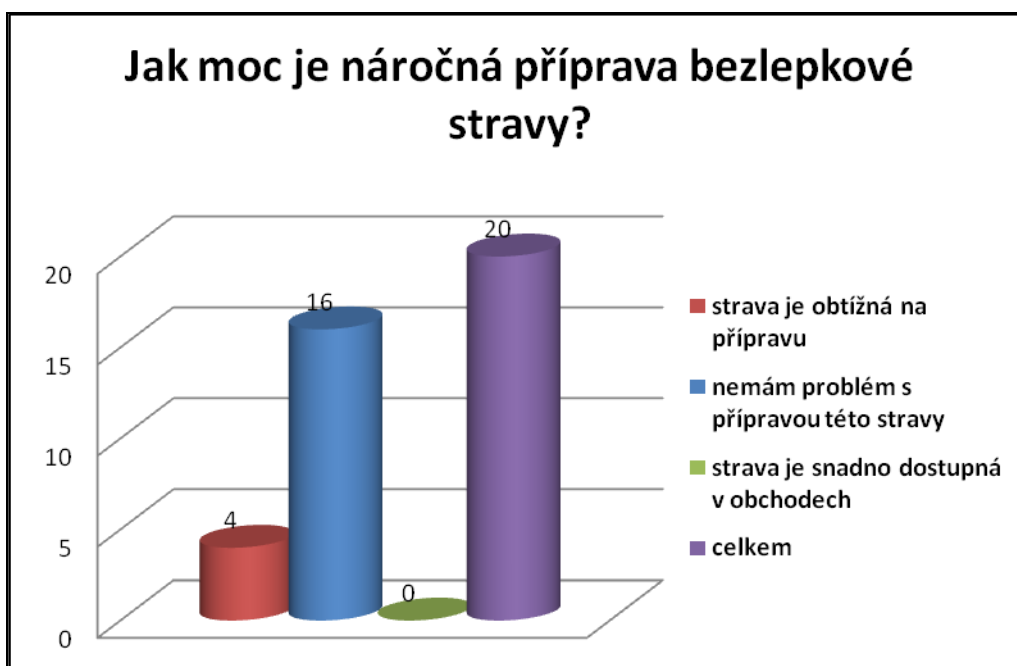
Výzkumného šetření se zúčastnilo 20 respondentů. 15 respondentů (tj. 75%) uvedlo, že se bezpečkovou stravou doma stravuje celá rodina a 5 respondentů (tj. 25%) odpovědělo, že se bezpečkovou stravou stravují sami, vaří si individuální jídla.

*Položka č. 13 Jak moc je náročná příprava bezlepkové stravy?*

**Tabulka č. 13 Náročnost bezlepkové stravy**

Odpověď	Absolutní	Relativní
	četnost	četnost
strava je obtížná na přípravu	4	20%
nemám problém s přípravou této stravy	16	80%
strava je snadno dostupná v obchodech	0	0%
celkem	20	100%

**Graf č. 12 Náročnost bezlepkové stravy**



Z celkového počtu 20 respondentů odpovědělo 16 respondentů (tj. 80%), že nemají problémy s přípravou této stravy a 4 respondenti (tj. 20%) uvedli, že strava je obtížná na přípravu. Nikdo z respondentů neuvědl, že je strava snadno dostupná v obchodech.

*Položka č. 14 Jak to řešíte se stravou, když jste pozváni na návštěvu?*

**Tabulka č. 14 Jestliže jste pozváni na návštěvu**

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost
máte od hostitelů nachystáno bezlepkové jídlo	7	35%
nosíte si jídlo sebou	10	50%
vůbec nic si nenabídnu, pouze si dám něco k pití	3	15%
celkem	20	100%

**Graf č. 13 Jestliže jste pozváni na návštěvu**



Z celkového počtu 20 respondentů odpovědělo 10 respondentů (tj. 50%), že na pozvanou návštěvu si jídlo nosí sebou. 7 respondentů (tj. 35%) uvedlo, že když jsou pozváni na návštěvu, tak mají od hostitelů nachystáno bezlepkové jídlo a 3 respondenti (tj. 15%) odpověděli, že při návštěvě si nic nenabídnou, vždy si dají pouze něco k pití.

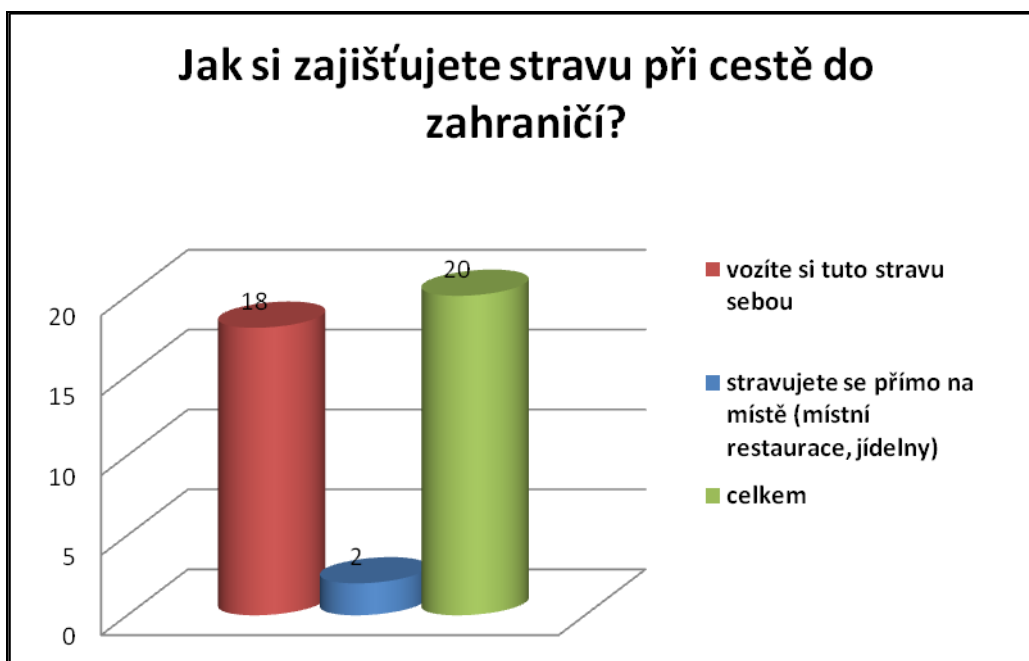


*Položka č. 15 Jak si zajišťujete stravu při cestě do zahraničí?*

**Tabulka č. 15 Strava při cestě do zahraničí**

<b>Odpověď</b>	<b>Absolutní četnost</b>	<b>Relativní četnost</b>
vozíte si tuto stravu sebou	18	90%
stravujete se přímo na místě (místní restaurace, jídelny)	2	10%
celkem	20	100%

**Graf č. 14 Strava při cestě do zahraničí**



Z celkového počtu 20 respondentů, 18 respondentů (tj. 90%) odpovědělo, že při cestě do zahraničí si stravu vždy vozí sebou a 2 respondenti (tj. 10%) uvedli, že se stravují přímo na místě (místní restaurace a jídelny).

*Položka č. 16 Zjišťujete si předem, zda je v dané lokalitě možnost stravy dostupná?*

**Tabulka č. 16 Zjištění bezlepkové stravy před odjezdem**

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost
ano, před odjezdem si zjišťuji, zda je v lokalitě možnost stravy dostupná	5	25%
ne, nezjišťuji si to, stravu si vozím sebou	14	70%
možnost bezlepkové stravy je i v zahraničí běžně dostupná	1	5%
celkem	20	100%

**Graf č. 15 Zjištění bezlepkové stravy před odjezdem**



Na položku č. 16 odpovědělo všech 20 respondentů. Nejvíce respondentů postižených celiakií si před odjezdem nezjišťuje možnosti dostupnosti stravy, stravu si vozí sebou 14 (tj. 70%). 5 respondentů (tj. 25%) uvedlo, že si před odjezdem zjišťují, zda je v lokalitě možnost stravy dostupná a 1 respondent (tj. 5%) uvedl, že možnost bezlepkové stravy je i v zahraničí běžně dostupná.

*Položka č. 17 Myslíte si, že v zahraničí je lepší výběr bezpečkové stravy než u nás?*

**Tabulka č. 17 Zahraniční bezpečková strava**

<b>Odpověď</b>	<b>Absolutní četnost</b>	<b>Relativní četnost</b>
ano	7	35%
ne, v zahraničí jsou menší možnosti výběru	1	5%
nevím	12	60%
celkem	20	100%

**Graf č. 16 Zahraniční bezpečková strava**



Z celkového počtu 20 respondentů odpovědělo 12 respondentů (tj. 60%), že neví, zda je lepší výběr bezpečkové stravy u nás či zahraničí. Dále 7 respondentů (tj. 35%) odpovědělo, že v zahraničí je lepší výběr bezpečkové stravy a 1 respondent (tj. 5%) odpověděl, že v zahraničí jsou menší možnosti výběru bezpečkových potravin a bezpečkové stravy.

*Položka č. 18 Co hodnotíte v souvislosti s Vaším onemocněním jako hlavní nedostatek?*

**Tabulka č. 18 Hlavní nedostatky**

<b>Odpověď</b>	<b>Počet vyskytnutých odpovědí</b>
finanční náročnost	13
časová náročnost přípravy stravy	2
závislost na denním vaření	1
nedostatek bezpečných produktů v prodejnách	6
nemožnost se stravovat kdekoli při cestování	2
nedostatek bezpečné stravy v každé restauraci	2
nepřispívání státu a zdravotních pojišťoven na léčbu	5

Na tuto položku odpovědělo všech 20 respondentů. Jedná se o otázku s volnou odpovědí. Pro lepší orientaci jsem volné odpovědi seřadila do těchto oblastí. V této položce jsem zjišťovala četnost vyskytujících se odpovědí. Nejčastější odpověď finanční náročnost se vyskytla 13krát. Odpověď nedostatek bezpečných produktů v prodejnách se vyskytla 6krát. Odpověď nepřispívání státu a zdravotních pojišťoven na léčbu se objevila 5krát. Časová náročnost se vyskytla 2krát, taktéž se 2krát vyskytla nemožnost se stravovat kdekoli při cestování a dále nedostatek bezpečné stravy v každé restauraci. Odpověď závislost na denním vaření byla zvolena pouze 1krát.

## 8 NÁVRH ŘEŠENÍ

Tato kapitola se vztahuje k cíli č. 5. Tento cíl pojednává o návrhu řešení zjištěných problémů. Jak již bylo uvedeno při výzkumném šetření na položku č. 6, 7 vztahující se finančního příspěvku na onemocnění. Na základě rozhovoru jsem zjistila, že v ČR je opravdu nízký počet zdravotních pojišťoven, které nehradí příspěvky na onemocnění celiakie. Lidé, kteří celiakií trpí, by rozhodně pomohla nějaká finanční částka, v souvislosti s tímto onemocněním. Také jsem dospěla k tomu, že celiakům chybí bezlepkové prodejny. Je jich poměrně málo. Mělo by se uvažovat o zajištění bezlepkových potravin i v menších městech a vesnicích. Pro mnoho lidí by to bylo velkým přínosem. Nemuseli by shánět potraviny mnoho kilometrů od svých domovů. Obchodníci by si měli vymezit alespoň jeden prostor, kde potraviny uloží. Zajistit jen nejnужnější potraviny, které jsou nejdůležitější. Hlavní je jejich dostupnost.

Taktéž by bylo velkým přínosem pro celiaka, aby byly v ČR pořádány různé cestovní akce. Zřizovatelem by mohly být cestovní agentury. Tyto agentury by mohly zajišťovat právě stravování celiaka v zahraniční bezlepkové restauraci. Celiak by měl přehled a porovnání. Možná i vyhlídky do budoucna. Tyto různé akce a výlety by mohly být částečně hrazeny pojišťovнами a zbytek by si celiak uhradil sám. Myslím si, že by jim to hodně pomohlo.

Při uskutečňování rozhovoru jsem se zamyslela a přemýšlela jsem nad tím, že by bylo vhodné, kdyby v prodejně zdravé výživy pracovali lidé se zkušeností s celiakií. V prodejně by lidé mohli zakoupit nejrůznější bezlepkové produkty. Součástí prodejny by byla i pekárna, ve které by se pekli bezlepkový chléb a jiné bezlepkové pečivo. V obchodě by zajišťoval prodej produktů celiak, který má mnoho zkušeností se svou chorobou. Rozdával by rady a pomoc těm, kterým byla celiakie zjištěna,

ale i těm kteří by potřebovali poradit s novým druhem zboží. Bezlepkový obchod by byl velkým přínosem a určitě by se našli lidé, kteří by si obchod s pekárnou oblíbili.

Celiaků stále přibývá a rozhodně by se nemělo zapomínat na lidi, kterým byla tato choroba zjištěna. Mělo by se vyhlížet do budoucna a myslet na lepší zkvalitnění jejich života.

## 9 DISKUSE

Má bakalářská práce na téma „Kvalita života u nemocného s celiakií“ byla pro mě velkým přínosem. V této oblasti jsem získala nové informace, které se týkají celiakie a její diety. Na začátku mé práce jsem si zvolila 5 hlavních cílů, které byly základem bakalářské práce.

V práci jsem zjišťovala ekonomickou náročnost bezlepkové stravy. Zjistila jsem, že pro většinu lidí s celiakií je bezlepková strava velice drahá, než jsou normální potraviny. Mnoho celiaků není spokojeno s dostupností těchto potravin, protože se těžce shání. Musí se nakupovat ve větších městech, na vesnicích se neprodávají. Vyskytují se v obchodech se zdravou výživou, kterých je zde dostatek. V příloze jsem sestavila tabulku, ve které jsou uvedeny ceny jednotlivých surovin. Dále jsou bezlepkové potraviny možné zakoupit ve velkých supermarketech a hypermarketech. Zde jsou dostupné, ale je jich poměrně méně. Dalším problémem jsou zdravotní pojišťovny. Většina pojišťoven nepřispívá na nákup bezlepkových potravin. Pojišťovna, která přispívá, je Česká průmyslová pojišťovna a Zaměstnanecká pojišťovna Škoda. Tyto pojišťovny přispívá 1500 Kč, jako jednorázový příspěvek. Pojišťovna VZP přispívá pouze dětem do 15 let.

Dalším cílem bylo zjistit, jak bezlepková dieta ovlivnila stravování klientů ve veřejných restauracích a jídelnách. V přípravě této stravy existují různá specifika. Příprava bezlepkového jídla je pro mnohé celiaky časově náročnou záležitostí. Většina lidí se bezlepkovou stravou stravuje pouze v domácnosti. Někteří se stravují v restauracích. Většina respondentů ještě nepoznala bezlepkovou restauraci. Buď restaurace nenavštěvují, nebo žádnou takovou restauraci neznají. Ale navštěvují klasické restaurace, kde požádají o bezlepkovou úpravu pokrmů. Vše záleží na ochotě personálu a typu restaurace. Většina respondentů uvedla, že zaměstnanci jsou zcela ochotni. Nesetkali se s tím, aby daní zaměstnanci byly neochotni, protože si restaurace chtějí udržet i tyto zákazníky.

Strava je velice obtížná na přípravu, proto většina celiaků vaří společná jídla v domácnosti pro celou rodinu. Někteří jsou zaměstnaní a nestíhají připravovat více druhů jídel. Z počátku měli lidé s celiakií obavy z přípravy stravy, ale později jim to už tak nepřišlo. Pro mnoho lidí se změnil jejich způsob života, omezení a změny

ve složení stravy. Nutnost při nákupu potravin sledovat jejich složení a sledovat mezinárodní symbol přeškrtnutého klasu.

Při zjišťování jednotlivých cen bezpečkových produktů, jsem navštívila obchod Bylinka v Novém Jičíně, kde mi byly ochotně zodpovězeny dotazy týkající se složení potravin a jednotlivých cen. Zjistila jsem, že ceny těchto produktů jsou velmi drahé. U nezaměstnaných nebo lidí s nízkým příjmem to je velký problém. V dnešní době je možnost zakoupení těchto produktů i přes internetové stránky. Je to určitě jednodušší, vybrat si v klidu domova a objednat. Ale vyjde to mnohem draž, protože se navíc platí poštovné.

Dalším problémem je stravování při cestě do zahraničí. Při výzkumném šetření jsem zjistila, že většina respondentů si bezpečkové jídlo vozí vždy sebou. Nezjišťují si, zda je v daném místě možnost stravy dostupná. Je to z různých důvodů, buď neví možnost získání informací anebo jejich neznalost cizího jazyku v příslušné lokalitě.

Nyní bych chtěla okomentovat položku č. 18. Položka zní „Co hodnotíte v souvislosti s Vaším onemocněním jako hlavní nedostatek.“ Jednalo se o otázku s volnou odpovědí. V této otázce respondenti odpověděli z různých hledisek. Respondenti odpovídali k položené otázce i více odpovědí. Pro lepší orientaci jsem odpovědi seřadila do následující tabulky. Nejčastější zvolenou odpovědí byla finanční náročnost. Zodpovězeno 13krát. Odpověď nedostatek bezpečkových produktů v prodejnách se vyskytla 6krát. Odpověď nepřispívání státu a zdravotních pojišťoven na léčbu se objevila 5krát. Časová náročnost se vyskytla 2krát, taktéž se 2krát vyskytla nemožnost se stravovat kdekoli při cestování a dále nedostatek bezpečkové stravy v každé restauraci. Odpověď závislost na denním vaření byla zvolena pouze 1krát.

Dodržování bezpečkové diety je celoživotní. Nesmí se jíst potraviny obsahující lepek, jako je např. pšenice, žito, ječmen, oves. Vždy je třeba číst složení potravin. Na závěr této kapitoly lze ještě dodat, že výzkumné otázky byly zodpovězeny, cíle práce byly splněny.

## ZÁVĚR

Bakalářská práce se zabývá „Kvalitou života u nemocného s celiakií“. V první kapitole teoretické části jsou shrnuty základní poznatky o nemoci. Jsou zde popsány klinické příznaky, příčiny, diagnostika, léčba, komplikace celiakie. Dále je zde zahrnuta anatomie tenkého střeva. Ve druhé kapitole je specifikována bezlepková dieta. Jsou zde zařazeny vhodné i nevhodné bezlepkové potraviny. Třetí kapitola se specifikuje na ošetrovatelskou péči o celiaka v nemocničním prostředí. Zde jsem popsala zážitky ze své vlastní zkušenosti při ošetřování celiaka v nemocnici. Zařadila jsem zde i kapitolu „Život s celiakií“. V kapitole jsem uváděla příspěvky jednotlivých pojišťoven, bezlepkové produkty a stravování celiaků při cestování. V praktické části jsem použila metodu standardizovaného rozhovoru. Standardizovaný rozhovor jsem použila, protože si myslím, že je lepší přímý kontakt s respondentem. Ti při osobním kontaktu důvěryhodněji odpovídají na položené otázky.

Na začátku své bakalářské práce jsem si zvolila 5 hlavních cílů, které jsem chtěla dosáhnout. Cíl č. 1 se zabýval ekonomickou náročností bezlepkové stravy z pohledů respondentů. K tomuto cíli se vztahovala položka č. 4, 6, 7. Při výzkumném šetření jsem zjistila, že na onemocnění celiakie přispívají pouze dvě pojišťovny Česká průmyslová zdravotní pojišťovna a Zaměstnanecká pojišťovna Škoda. Při nákupu bezlepkových potravin jim příspěvek moc nepomůže, je spíše symbolický. Cíl č. 1 splněn.

Cílem č. 2 jsem zjišťovala, jak bezlepková dieta ovlivnila stravování klientů ve veřejných restauracích a jídelnách. K tomuto stanovenému cíli se vztahovala položka č. 8, 9, 10, 11. Zjistila jsem, že mnoho celiaků nezná bezlepkovou restauraci, ale že když požádají v běžné restauraci o úpravu pokrmů, tak že jim zaměstnanci vždy vyhoví. Cíl č. 2 splněn.

Ve stanoveném cíli č. 3 jsem zjišťovala, zda bezlepková dieta změnila stravovací návyky v rodině respondenta. K cíli č. 3 se vztahovala položka č. 12, 13, 14. V položce č. 12 jsem předpokládala, že většina respondentů vaří bezlepkové jídlo pro celou rodinu. Většina respondentů nemá problémy s přípravou stravy. Cíl č. 3 splněn.

Cíl č. 4 se zabýval stravovacími problémy klientů při cestování do zahraničí. K tomuto cíli se vztahovala položka č. 15, 16, 17. Zjistila jsem, že mnoho klientů



si stravu před odjezdem do zahraničí nezjišťuje, většinou si stravu vozí sebou. Většina také uvedla, že je v zahraničí větší výběr bezpečných potravin než u nás. Cíl č. 4 splněn.

Cílem č. 5 bylo navrhnout řešení zjištěných problémů. Tento cíl jsem popsala v kapitole č. 8 Návrh řešení. Cíl č. 5 splněn.

Na závěr bych chtěla konstatovat, že celiakie je celoživotním onemocněním, a každý se s touto chorobou musí naučit žít. Doufám, že má bakalářská práce byla pro Vás přínosem a že se mi podařilo vystihnout nejpodstatnější kapitoly zkoumané problematiky. Výsledky bakalářské práce budou uveřejněny v odborném časopise.

## SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

### Monografie:

1. BALÁKOVÁ, A. *Tradiční recepty bez lepku*. Praha: Vašut, 2007. 151 s. ISBN 978-80-7236-356-8.
2. BUŠINOVÁ, I. *Bezlepková kuchařka 2*. Praha: Grada, 2007. 220 s. ISBN 978-80-247-1270-3.
3. ČERVENKOVÁ, R., LUKÁŠ, M. *Celiakie*. Praha: Galén, 2006. 64 s. ISBN 80-7262-425-3.
4. DYLEVSKÝ, I. *Somatologie*. Olomouc: Epava, 2000. 480 s. ISBN 80-86297-05-5.
5. ELIŠKOVÁ, M., NAŇKA, O. *Přehled anatomie*. Praha: Karolinum, 2006. 309 s. ISBN 80-246-1216-X.
6. GAVORA, P. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2000. 207 s. ISBN 80-85931-79-6.
7. IVANOVÁ, K., JURÍČKOVÁ, L. *Písemné práce na vysokých školách se zdravotnickým zaměřením*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2005. 96 s. ISBN 80-244-0992-5.
8. JODL, J. *Dieta bezlepková při celiakii u dětí*. Praha: Avicenum, 1988. 103 s. ISBN
9. KLENER, P., a kolektiv. *Vnitřní lékařství II*. Praha: Informatorium, 2001. 225 s. ISBN 80-86073-76-9.
10. KOHOUT, P., PAVLÍČKOVÁ, J. *Celiakie - dieta bezlepková*. Čestlice: Pavla Momčilová, 1994. 120 s. ISBN 80-901137-6-1.
11. KOLEKTIV AUTORŮ. *Rukověť celiaka II., přepracované vydání*. Roztoky u Prahy: Sdružení celiaků České republiky, 2005. 53 s. ISBN 80-902803-1-5.
12. KŘIVÁNKOVÁ, M., HRADOVÁ, M. *Somatologie- učebnice pro střední zdravotnické školy*. Praha: Grada Publishing, 2009. 224 s. ISBN 978-80-247-2988-6.

13. KUTNOHORSKÁ, J. *Výzkum v ošetrovatelství*. Praha: Grada Publishing, 2009. 175 s. ISBN 978-80-247-2713-4.
14. MOŽNÁ, L. *Bezlepkářům od A do Z*. Ostrava: Ringier Print, 2006. 186 s. ISBN 40-566-9107-4.
15. MRZENA, B. *Pediatric*. Brno: Paido, 2009. 109 s. ISBN 978-80-7315-182-9.
16. NAVRÁTIL L., a kolektiv. *Vnitřní lékařství pro nelékařské zdravotnické obory*. Praha: Grada Publishing, 2008. 424 s. ISBN 978-80-247-2319-8.
17. POLZER, O., STARNOVSKÁ, T. *Diety při onemocnění celiakií (nesnášenlivost lepku)*. Praha: Sdružení MAC, 1999. 31 s. ISBN 80-86015-44-0.
18. RUJNER, J., CICHÁŇSKÁ, B. A. *Bezlepková a bezmléčná dieta*. Brno: Computer Press, 2006. 108 s. ISBN 80-251-0775-2.
19. ŠAFRÁNKOVÁ, A., NEJEDLÁ, M. *Interní ošetrovatelství I*. Praha: Grada Publishing, 2006. 280 s. ISBN 80-247-1148-6.
20. TŘEŠKA, V., a kolektiv. *Propedeutika vybraných klinických oborů*. Praha: Grada Publishing, 2003. 459 s. ISBN 80-247-0239-8.

#### Internetové zdroje:

21. ADITUS. *Potravinová alergie* [online]. [cit. 2010-05-22].  
Dostupné z WWW: <http://www.potravinova-alergie.info/clanek-lecba-pridruzene-nemoci.php>.
22. U LÉKAŘE. *Entrobiopsie* [online]. [cit. 2010-04-11].  
Dostupné z WWW: <http://www.ulekare.cz/clanek/enterobiopsie-1136>.
23. RADUZYRECEPTY. *Bezlepkové recepty* [online]. [cit. 2010-04-29].  
Dostupné z WWW: <http://raduzyrecepty.com/clankyubezlepkove-recepty/bezlepkovy-kminovy-chleb>.

**Časopisy:**

24. CAHOVÁ, I. Výživa a celiakie. *Sestra*, ročník 17, číslo 1/2007, s. 53, ISSN 1210-0404
25. STRAKOVÁ, S. Celiakie, problémy s diagnózou. *Diagnóza v ošetrovatelství*, ročník 4, číslo 9/2008, s. 20 – 21, ISSN 1801-1349.

**SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK**

atd.	a tak dále
Ca	Vápník
č.	číslo
ČR	Česká republika
CŽK	Centrální žilní katétr
DM	Diabetes Mellitus
E	Číselný kód
Fe	Železo
g	gram
IgA	Imunoglobulin (protilátka)
JIP	Jednotka intenzivní péče
Kč	Koruna
l	litr
L1	Bederní obratlové tělo
mg	miligram
MP3	Motion Picture 3
MS Excel	Microsoft Excel
např.	například
Obr.	Obrázek
RTG	Rentgenové vyšetření
str.	strana
Tab.	Tabulka
tj.	to je
tzv.	takzvané

vit. B12      vitamín B12

vit. D        vitamín D

VZP         Všeobecná zdravotní pojišťovna

**SEZNAM TABULEK**

Tabulka č. 1 Pohlaví respondentů .....	32
Tabulka č. 2 Věk respondentů .....	33
Tabulka č. 3 V současné době jste? .....	34
Tabulka č. 4 Částka bezlepkových potravin .....	35
Tabulka č. 5 Spokojenost s dostupností bezlepkových potravin .....	36
Tabulka č. 6 Finanční příspěvek .....	37
Tabulka č. 7 Vyrovnání nemocných s vyšší finanční náročností na potraviny .....	38
Tabulka č. 8 Strava v běžných restauracích.....	39
Tabulka č. 9 Strava ve veřejných restauracích a jídelnách .....	40
Tabulka č. 10 Restaurace s bezlepkovou stravou .....	41
Tabulka č. 11 Ochota zaměstnanců připravit jídlo dle požadavků .....	42
Tabulka č. 12 Bezlepková strava a vaření v domácnosti .....	43
Tabulka č. 13 Náročnost bezlepkové stravy .....	44
Tabulka č. 14 Jestliže jste pozváni na návštěvu.....	45
Tabulka č. 15 Strava při cestě do zahraničí .....	46
Tabulka č. 16 Zjištění bezlepkové stravy před odjezdem.....	47
Tabulka č. 17 Zahraniční bezlepková strava .....	48
Tabulka č. 18 Hlavní nedostatky .....	49

**SEZNAM GRAFŮ**

Graf č. 1 Pohlaví respondentů.....	32
Graf č. 2 Věk respondentů .....	33
Graf č. 3 V současné době jste? .....	34
Graf č. 4 Částka bezpečkových potravin .....	35
Graf č. 5 Spokojenost s dostupností bezpečkových potravin .....	36
Graf č. 6 Finanční příspěvek.....	37
Graf č. 7 Strava v běžných restauracích .....	39
Graf č. 8 Strava ve veřejných restauracích a jídelnách.....	40
Graf č. 9 Restaurace s bezpečkovou stravou .....	41
Graf č. 10 Ochota zaměstnanců připravit jídlo dle požadavků.....	42
Graf č. 11 Bezpečková strava a vaření v domácnosti.....	43
Graf č. 12 Náročnost bezpečkové stravy .....	44
Graf č. 13 Jestliže jste pozváni na návštěvu .....	45
Graf č. 14 Strava při cestě do zahraničí .....	46
Graf č. 15 Zjištění bezpečkové stravy před odjezdem .....	47
Graf č. 16 Zahraniční bezpečková strava .....	48



## SEZNAM PŘÍLOH

P1 Standardizovaný rozhovor

P2 Rozhovory

P3 Seznam potravin s lepkem, bez lepku a jejich ceny

P4 Bezlepkový recept

P5 Nahrávka rozhovoru

P6 Článek v časopise

## **PŘÍLOHA P I: STANDARDIZOVANÝ ROZHOVOR**

Vážená paní, Vážený pane,

jsem studentkou Institutu zdravotnických studií na univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně, studijního programu Ošetrovatelství, obor Všeobecná sestra. Následující otázky jsou součástí mé bakalářské práce ke zpracování praktické části s názvem „Kvalita života u nemocného s celiakií.“

Položené otázky obsahují 18 položek. Můžete se vyjádřit ke každé položené otázce. S těmito získanými informacemi budu nakládat diskrétně, v této práci nepoužiji žádná jména ani jiné podobné údaje.

Já osobně tento druh nemoci nemám, ale budu ráda, zda mi poskytnete dostatek informací. Ty mi pomůžou ve zkvalitnění mé bakalářské práce a také doufám i Vám se s touto nemocí vyrovnat.

Děkuji, Biskupová Markéta



**9. Stravujete se také ve veřejných restauracích a jídelnách?**

- a) Ano, vyberu si takové jídlo, o kterém si myslím, že je bezlepkové
- b) Ano, ujistím se u personálu, že je jídlo bezlepkové
- c) Ano, požádám o bezlepkovou úpravu pokrmu
- d) Ne, nemohu posoudit, nemám tu zkušenost

**10. Znáte restaurace, které vaří výhradně bezlepkovou stravu?**

- a) Ano
- b) Ne

**11. Myslíte si, že jsou zaměstnanci restaurací ochotni na Vaši žádost připravit jídlo dle Vašich požadavků?**

- a) Ano, jsou zcela ochotni
- b) Ne, nevyhoví mi
- c) Nevím, v restauracích se nestravuji

**12. Stravuje se touto dietou u Vás doma celá rodina nebo vaříte více druhů jídel?**

.....  
.....

**13. Jak moc je náročná příprava bezlepkové stravy?**

- a) Strava je obtížná na přípravu
- b) Nemám problém s přípravou této stravy
- c) Strava je snadno dostupná v obchodech

**14. Jak to řešíte se stravou, když jste pozváni na návštěvu?**

- a) Máte od hostitelů nachystáno bezlepkové jídlo
- b) Nosíte si jídlo s sebou
- c) Vůbec nic si nenabídnu, pouze si dám něco k pití

**15. Jak si zajišťujete stravu při cestě do zahraničí?**

- a) Vozíte si tuto stravu s sebou

b) Stravujete se přímo na místě (místní restaurace, jídelny)

**16. Zjišťujete si předem, zda je v dané lokalitě tato strava dostupná?**

a) Ano, před odjezdem si zjišťuji, zda je v lokalitě možnost stravy dostupná

b) Ne, nezjišťuji si to, stravu si vozím s sebou

c) Možnost bezlepkové stravy je i v zahraničí běžně dostupná

**17. Myslíte si, že v zahraničí je lepší výběr bezlepkové stravy než u nás?**

a) Ano

b) Ne, v zahraničí jsou menší možnosti výběru

c) Nevím

**18. Co hodnotíte v souvislosti s Vaším onemocněním jako hlavní nedostatek?**

.....  
.....

## **PŘÍLOHA P2: ROZHOVORY**

### **ROZHOVOR č. 1**

#### **1. Jaké je vaše pohlaví?**

*„Jsem žena.“*

#### **2. Do jaké věkové kategorie patříte?**

*„Patřím do věkové kategorie mezi 26 - 35 let.“*

#### **3. V současné době jste (na mateřské, pracujete, důchodce)?**

*„V současné době jsem na mateřské dovolené.“*

#### **4. Jakou částku měsíčně vynaložíte za nákup bezpečkových potravin?**

*„Měsíčně utratím okolo 2001 - 3000 Kč.“*

#### **5. Jste spokojená s dostupností bezpečkových potravin a s nabízenými druhy?**

*„Ano, jsem spokojená s dostupností bezpečkových potravin, protože v dnešní době je větší výběr prodejen, kde bezpečkovou stravu mohu koupit.“*

#### **6. Poskytuje Vaše pojišťovna finanční příspěvek v souvislosti s onemocněním?**

*„Ne, moje pojišťovna nepřispívá žádný finanční příspěvek. Má pojišťovna je všeobecná zdravotní pojišťovna.“*

#### **7. Jestli ano, pomůže Vám to se vyrovnat s vyšší finanční náročností na tyto potraviny?**

-

#### **8. Naleznete bezpečkovou stravu i v běžných restauracích?**

*„Ano stravu naleznu v běžné restauraci, ale musím o ni požádat, např. zeleninové saláty.“*

#### **9. Stravujete se také ve veřejných restauracích a jídelnách?**

*„Ano, stravuji se zde. Vždy se ujistím u personálu, že je jídlo bezpečkové, potom si jej objednáám.“*

#### **10. Znáte restaurace, které vaří výhradně bezpečkovou stravu?**

*„Ne, neznám výhradně bezpečkovou restauraci.“*

**11. Myslíte si, že jsou zaměstnanci restaurací ochotni na Vaši žádost připravit jídlo dle Vašich požadavků?**

*„Ano, jsou zcela ochotni, stravu by připravili bez sebemenších připomínek.“*

**12. Stravuje se touto dietou u Vás doma celá rodina nebo vaříte více druhů jídel?**

*„Vařím i pečou bezlepkově. Nebaví mě to dělat nadvakrát. Můj syn (4 roky) má taky bezlepkovou dietu, dcera (1 rok) ji ale nemá.“*

**13. Jak moc je náročná příprava bezlepkové stravy?**

*„Nemám problém s přípravou této stravy. Zpočátku jsem se snažila stravu naučit, bylo to náročné.“*

**14. Jak to řešíte se stravou, když jste pozváni na návštěvu?**

*„Když jsem pozvána na návštěvu, mám od hostitelů připravené bezlepkové jídlo předem. Je to pro mne lepší, nemusím si nic nosit. Vždy se jich zeptám, zda je strava bezlepková.“*

**15. Jak si zajišťujete stravu při cestě do zahraničí?**

*„Jestliže vycestuji na dovolenou, stravu si vozím vždy sebou.“*

**16. Zjišťujete si předem, zda je v dané lokalitě tato strava dostupná?**

*„Ne, nezjišťuji si to, stravu si vždy vozím sebou.“*

**17. Myslíte si, že v zahraničí je lepší výběr bezlepkové stravy než u nás?**

*„Nevím.“*

**18. Co hodnotíte v souvislosti s Vaším onemocněním jako hlavní nedostatek?**

*„Určitě to jsou finance, pojišťovny nepřispívají. Dostupnost bezlepkového zboží se hodně zlepšuje, ale cenově je dost drahé. U syna mám problém umístění v mateřské školce.“*

## **ROZHOVOR č. 2**

### **1. Jaké je vaše pohlaví?**

*„Jsem muž.“*

### **2. Do jaké věkové kategorie patříte?**

*„Patřím do věkové kategorie mezi 46 - 55 let.“*

### **3. V současné době jste (na mateřské, pracujete, důchodce)?**

*„V současné době jsem zaměstnán. Pracuji v pekárně, je to pro mě docela paradox.“*

### **4. Jakou částku měsíčně vynaložíte za nákup bezlepkových potravin?**

*„Měsíčně nakoupím za nákup bezlepkových potravin okolo 1001 - 2000 Kč.“*

### **5. Jste spokojená s dostupností bezlepkových potravin a s nabízenými druhy?**

*„Ne, nejsem spokojen s dostupností bezlepkových potravin, protože tyto prodejny jsou skoro nedostupné.“*

### **6. Poskytuje Vaše pojišťovna finanční příspěvek v souvislosti s onemocněním?**

*„Ne, moje pojišťovna mi nic nepřispívá. Mám pojišťovnu VZP.“*

### **7. Jestli ano, pomůže Vám to se vyrovnat s vyšší finanční náročností na tyto potraviny?**

-

### **8. Naleznete bezlepkovou stravu i v běžných restauracích?**

*„Nevím.“*

### **9. Stravujete se také ve veřejných restauracích a jídelnách?**

*„Ne, nemohu posoudit, nemám tu zkušenost.“*

### **10. Znáte restaurace, které vaří výhradně bezlepkovou stravu?**

*„Ano, restaurace ve Zlíně Prašád areál Svit.“*

### **11. Myslíte si, že jsou zaměstnanci restaurací ochotni na Vaši žádost připravit jídlo dle Vašich požadavků?**

*„Ano, jsou zcela ochotni.“*



**12. Stravuje se touto dietou u Vás doma celá rodina nebo vaříte více druhů jídel?**

*„Vaříme jedno jídlo pro celou rodinu, kromě těstovin, knedlíků, protože by to bylo příliš drahé.“*

**13. Jak moc je náročná příprava bezlepkové stravy?**

*„Nemám problém s přípravou této stravy.“*

**14. Jak to řešíte se stravou, když jste pozváni na návštěvu?**

*„Vždy mám od hostitelů nachystáno bezlepkové jídlo.“*

**15. Jak si zajišťujete stravu při cestě do zahraničí?**

*„Stravu si vždy vozím sebou.“*

**16. Zjišťujete si předem, zda je v dané lokalitě tato strava dostupná?**

*„Ne, nezjišťuji si to, stravu si převážně vozím sebou.“*

**17. Myslíte si, že v zahraničí je lepší výběr bezlepkové stravy než u nás?**

*„Myslím si, že ano, protože jsou tam dostupnější a lepší potraviny, v širším výběru.“*

**18. Co hodnotíte v souvislosti s Vaším onemocněním jako hlavní nedostatek?**

*„Myslím si, že asi hotové pečivo, které se nedá nikde koupit př. běžný rohlík. Nedostatek bezlepkových produktů v prodejnách.“*

### **ROZHOVOR č. 3**

#### **1. Jaké je vaše pohlaví?**

*„Jsem muž.“*

#### **2. Do jaké věkové kategorie patříte?**

*„Patřím do věkové kategorie mezi 18 - 25 let.“*

#### **3. V současné době jste (na mateřské, pracujete, důchodce)?**

*„Jsem student zdravotnického lycea v Opavě.“*

#### **4. Jakou částku měsíčně vynaložíte za nákup bezlepkových potravin?**

*„Utratím více než 3000 Kč.“*

#### **5. Jste spokojená s dostupností bezlepkových potravin a s nabízenými druhy?**

*„Ne, rozhodně nejsem spokojen s dostupností bezlepkových potravin.“*

#### **6. Poskytuje Vaše pojišťovna finanční příspěvek v souvislosti s onemocněním?**

*„Ne, moje pojišťovna neposkytuje finanční příspěvek.“*

#### **7. Jestli ano, pomůže Vám to se vyrovnat s vyšší finanční náročností na tyto potraviny?**

-

#### **8. Naleznete bezlepkovou stravu i v běžných restauracích?**

*„Ne.“*

#### **9. Stravujete se také ve veřejných restauracích a jídelnách?**

*„Ne, nemohu posoudit, nemám tu zkušenost.“*

#### **10. Znáte restaurace, které vaří výhradně bezlepkovou stravu?**

*„Ano, znám př. restaurace v Ostravě.“*

#### **11. Myslíte si, že jsou zaměstnanci restaurací ochotni na Vaši žádost připravit jídlo dle Vašich požadavků?**

*„Nevím, v restauracích se nestravuji.“*

**12. Stravuje se touto dietou u Vás doma celá rodina nebo vaříte více druhů jídel?**

*„Doma vaříme jednotně a v závěrečné fázi ho upravíme na dvě verze.“*

**13. Jak moc je náročná příprava bezlepkové stravy?**

*„Nemám problém s přípravou této stravy.“*

**14. Jak to řešíte se stravou, když jste pozváni na návštěvu?**

*„Vůbec nic si nenabídnu, pouze si dám něco k pití.“*

**15. Jak si zajišťujete stravu při cestě do zahraničí?**

*„Stravu si vždy vozím sebou.“*

**16. Zjišťujete si předem, zda je v dané lokalitě tato strava dostupná?**

*„Možnost bezlepkové stravy je v zahraničí běžně dostupná.“*

**17. Myslíte si, že v zahraničí je lepší výběr bezlepkové stravy než u nás?**

*„Ano, protože jsou tam kvalitnější restaurace.“*

**18. Co hodnotíte v souvislosti s Vaším onemocněním jako hlavní nedostatek?**

*„Mezi můj nedostatek patří finanční náročnost. Jsem také alergický na mléčnou bílkovinu.“*

## **ROZHOVOR č. 4**

### **1. Jaké je vaše pohlaví?**

*„Jsem žena.“*

### **2. Do jaké věkové kategorie patříte?**

*„Patřím do věkové kategorie mezi 18 - 25 let.“*

### **3. V současné době jste (na mateřské, pracujete, důchodce)?**

*„Jsem studentka oboru Speciální pedagogika.“*

### **4. Jakou částku měsíčně vynaložíte za nákup bezlepkových potravin?**

*„Měsíčně utratím okolo 1001 - 2000 Kč.“*

### **5. Jste spokojená s dostupností bezlepkových potravin a s nabízenými druhy?**

*„Ne, nejsem spokojená s dostupností bezlepkových potravin, jsou méně dostupné.“*

### **6. Poskytuje Vaše pojišťovna finanční příspěvek v souvislosti s onemocněním?**

*„Ano, Česká průmyslová zdravotní pojišťovna přispívá ve výši 1500 Kč na základě předložení účtenky z obchodu na bezlepkové potraviny. Příspěvek je zaveden nově, vyplácí se po půl roce jednorázově.“*

### **7. Jestli ano, pomůže Vám to se vyrovnat s vyšší finanční náročností na tyto potraviny?**

*„Ano, určitě pomůže, protože jsem velice ráda, že alespoň tato pojišťovna přispívá. Víím, že jiné pojišťovny jsou na tom úplně jinak a lidem příspěvky nevyplácí.“*

### **8. Naleznete bezlepkovou stravu i v běžných restauracích?**

*„Ne.“*

### **9. Stravujete se také ve veřejných restauracích a jídelnách?**

*„Ano, požádám o bezlepkovou úpravu pokrmů.“*

### **10. Znáte restaurace, které vaří výhradně bezlepkovou stravu?**

*„Ne, neznám vyloženě bezlepkovou restauraci.“*

**11. Myslíte si, že jsou zaměstnanci restaurací ochotni na Vaši žádost připravit jídlo dle Vašich požadavků?**

*„Ano, jsou zcela ochotni. Musím jim sdělit důvod, proč vyžadují tyto požadavky.“*

**12. Stravuje se touto dietou u Vás doma celá rodina nebo vaříte více druhů jídel?**

*„Touto dietou se stravuje celá naše rodina, protože celiakií trpí bratr, matka a já sama.“*

**13. Jak moc je náročná příprava bezlepkové stravy?**

*„Nemám problém s přípravou této stravy.“*

**14. Jak to řešíte se stravou, když jste pozváni na návštěvu?**

*„Mám od hostitelů nachystáno bezlepkové jídlo.“*

**15. Jak si zajišťujete stravu při cestě do zahraničí?**

*„Stravuji se přímo na místě.“*

**16. Zjišťujete si předem, zda je v dané lokalitě tato strava dostupná?**

*„Ano, před odjezdem si zjišťuji, zda je v lokalitě možnost stravy dostupná.“*

**17. Myslíte si, že v zahraničí je lepší výběr bezlepkové stravy než u nás?**

*„Ano, ale myslím si, že u nás se pomalu začínají bezlepkové potraviny rozmáhat. Bylo by dobré, kdyby se úroveň posunula výše, jako je např. ve Švédsku- jídelny, menzy, dostupnost potravin v každém obchodě.“*

**18. Co hodnotíte v souvislosti s Vaším onemocněním jako hlavní nedostatek?**

*„Nedostupnost potravin v každém obchodě, i když je to mnohem lepší, než tomu bylo před několika lety. Bezlepkové potraviny lze najít ve velkých supermarketech, ale v některých menších (Albert) nemá cenu hledat. Dále nákladnost, chleba o hmotnosti 200 g za 60 Kč, kg mouky 50 Kč. Každopádně jsem ráda, že se o tom mluví víc a víc a už nevypadám, jako mimozemšťan, když řeknu co mi je. Dále bych přivítala větší shovívavost ve školních jídelnách a menzách. V Brně vznikla nová menza s možností bezlepkové stravy.“*

## **ROZHOVOR č. 5**

### **1. Jaké je vaše pohlaví?**

*„Jsem žena.“*

### **2. Do jaké věkové kategorie patříte?**

*„Patřím do věkové kategorie mezi 36 - 45 let.“*

### **3. V současné době jste (na mateřské, pracujete, důchodce)?**

*„V současné době jsem na mateřské dovolené.“*

### **4. Jakou částku měsíčně vynaložíte za nákup bezpečkových potravin?**

*„Měsíčně utratím za nákup bezpečkových potravin více než 3000 Kč.“*

### **5. Jste spokojená s dostupností bezpečkových potravin a s nabízenými druhy?**

*„Ne, nejsem spokojená s dostupností bezpečkových potravin.“*

### **6. Poskytuje Vaše pojišťovna finanční příspěvek v souvislosti s onemocněním?**

*„Ne, neposkytuje. Pojišťovna VZP nepřispívá.“*

### **7. Jestli ano, pomůže Vám to se vyrovnat s vyšší finanční náročností na tyto potraviny?**

-

### **8. Naleznete bezpečkovou stravu i v běžných restauracích?**

*„Ano, v Brně znám jednu restauraci, kde vaří toto jídlo.“*

### **9. Stravujete se také ve veřejných restauracích a jídelnách?**

*„Ano, požádám o bezpečkovou úpravu pokrmů.“*

### **10. Znáte restaurace, které vaří výhradně bezpečkovou stravu?**

*„Ano, znám restauraci u Měnínské Brány Brno.“*

### **11. Myslíte si, že jsou zaměstnanci restaurací ochotni na Vaši žádost připravit jídlo dle Vašich požadavků?**

*„Ano, jsou zcela ochotni.“*

**12. Stravuje se touto dietou u Vás doma celá rodina nebo vaříte více druhů jídel?**

*„Touto dietou se stravuje celá rodina, nevařím více druhů jídel.“*

**13. Jak moc je náročná příprava bezlepkové stravy?**

*„Strava je obtížná na přípravu.“*

**14. Jak to řešíte se stravou, když jste pozváni na návštěvu?**

*„Většinou si nosím jídlo sebou.“*

**15. Jak si zajišťujete stravu při cestě do zahraničí?**

*„Stravu si vždy vozím sebou.“*

**16. Zjistíte si předem, zda je v dané lokalitě tato strava dostupná?**

*„Určitě ano, před odjezdem si zjistím možnost dostupnosti potravin.“*

**17. Myslíte si, že v zahraničí je lepší výběr bezlepkové stravy než u nás?**

*„Nevím záleží na kvalitě výrobků.“*

**18. Co hodnotíte v souvislosti s Vaším onemocněním jako hlavní nedostatek?**

*„Za nedostatek hodnotím velkou časovou a finanční náročnost při nákupu bezlepkových potravin i při přípravě domácí bezlepkové stravy. Dále neúčast státu a zdravotních pojišťoven na léčbu.“*

## **ROZHOVOR č. 6**

### **1. Jaké je vaše pohlaví?**

*„Jsem žena.“*

### **2. Do jaké věkové kategorie patříte?**

*„Patřím do věkové kategorie mezi 26 - 35 let.“*

### **3. V současné době jste (na mateřské, pracujete, důchodce)?**

*„V současné době jsem zaměstnána jako operátorka.“*

### **4. Jakou částku měsíčně vynaložíte za nákup bezpečkových potravin?**

*„Za nákup potravin vynaložím okolo 2001 - 3000 Kč.“*

### **5. Jste spokojená s dostupností bezpečkových potravin a s nabízenými druhy?**

*„Ne, nejsem spokojená s dostupností bezpečkových potravin, protože jsou málo dostupné.“*

### **6. Poskytuje Vaše pojišťovna finanční příspěvek v souvislosti s onemocněním?**

*„Ne, moje pojišťovna Ministerstva vnitra nepřispívá žádnou finanční částku.“*

### **7. Jestli ano, pomůže Vám to se vyrovnat s vyšší finanční náročností na tyto potraviny?**

-

### **8. Naleznete bezpečkovou stravu i v běžných restauracích?**

*„Ne.“*

### **9. Stravujete se také ve veřejných restauracích a jídelnách?**

*„Ano, vyberu si takové jídlo, o kterém si myslím, že je bezpečkové.“*

### **10. Znáte restaurace, které vaří výhradně bezpečkovou stravu?**

*„Ne, většinou jdu do klasické restaurace a dám si steak bez omáčky. Tak mám jistotu.“*

### **11. Myslíte si, že jsou zaměstnanci restaurací ochotni na Vaši žádost připravit jídlo dle Vašich požadavků?**

*„Ne nevyhoví mi.“*



**12. Stravuje se touto dietou u Vás doma celá rodina nebo vaříte více druhů jídel?**

*„Doma vaříme stejné jídlo.“*

**13. Jak moc je náročná příprava bezlepkové stravy?**

*„Strava je obtížná na přípravu.“*

**14. Jak to řešíte se stravou, když jste pozváni na návštěvu?**

*„Jídlo si nosím sebou.“*

**15. Jak si zajišťujete stravu při cestě do zahraničí?**

*„Stravu si vždy vozím sebou.“*

**16. Zjišťujete si předem, zda je v dané lokalitě tato strava dostupná?**

*„Ne, nezjišťuji si to, stravu si vozím sebou.“*

**17. Myslíte si, že v zahraničí je lepší výběr bezlepkové stravy než u nás?**

*„Nevím.“*

**18. Co hodnotíte v souvislosti s Vaším onemocněním jako hlavní nedostatek?**

*„Jako hlavní nedostatek uvedu nedostupnost obchodů, chleba se musí péct doma, většinou se bezlepkový neprodává. Týká se to i těstovin, omáček, v podstatě člověk nemá nárok na koupi salámu, paštik, prostě všude je lepek.“*

## **ROZHOVOR č. 7**

### **1. Jaké je vaše pohlaví?**

*„Jsem žena.“*

### **2. Do jaké věkové kategorie patříte?**

*„Patřím do věkové kategorie mezi 18 - 25 let.“*

### **3. V současné době jste (na mateřské, pracujete, důchodce)?**

*„Jsem zaměstnána.“*

### **4. Jakou částku měsíčně vynaložíte za nákup bezlepkových potravin?**

*„Měsíčně nakoupím potraviny za 1001 - 2000 Kč.“*

### **5. Jste spokojená s dostupností bezlepkových potravin a s nabízenými druhy?**

*„Ano, jsem spokojená s dostupností bezlepkových potravin.“*

### **6. Poskytuje Vaše pojišťovna finanční příspěvek v souvislosti s onemocněním?**

*„Ne, moje pojišťovna na celiakii nic nepřispívá. Jedná se o VZP.“*

### **7. Jestli ano, pomůže Vám to se vyrovnat s vyšší finanční náročností na tyto potraviny?**

-

### **8. Naleznete bezlepkovou stravu i v běžných restauracích?**

*„Ano, polední menu v jedné restauraci, dále jsem slyšela o možnosti rozvozu pizzy GO Home.“*

### **9. Stravujete se také ve veřejných restauracích a jídelnách?**

*„Ano, vyberu si takové jídlo, o kterém si myslím, že je bezlepkové.“*

### **10. Znáte restaurace, které vaří výhradně bezlepkovou stravu?**

*„Ano, restaurace Gomé - Kladno.“*

### **11. Myslíte si, že jsou zaměstnanci restaurací ochotni na Vaši žádost připravit jídlo dle Vašich požadavků?**

*„Ano, jsou zcela ochotni.“*

**12. Stravuje se touto dietou u Vás doma celá rodina nebo vaříte více druhů jídel?**

*„Příprava individuální stravy.“*

**13. Jak moc je náročná příprava bezlepkové stravy?**

*„Nemám problém s přípravou této stravy.“*

**14. Jak to řešíte se stravou, když jste pozváni na návštěvu?**

*„Mám od hostitelů nachystáno bezlepkové jídlo.“*

**15. Jak si zajišťujete stravu při cestě do zahraničí?**

*„Nejčastěji se stravuji přímo na místě, místní restaurace.“*

**16. Zjišťujete si předem, zda je v dané lokalitě tato strava dostupná?**

*„Určitě ano, když někam vyjedu, tak si zjišťuji, zda je tato strava dostupná.“*

**17. Myslíte si, že v zahraničí je lepší výběr bezlepkové stravy než u nás?**

*„Nevím.“*

**18. Co hodnotíte v souvislosti s Vaším onemocněním jako hlavní nedostatek?**

*„Rozhodně finance. Těch je v dnešní době poměrně málo.“*

## **ROZHOVOR č. 8**

### **1. Jaké je vaše pohlaví?**

*„Jsem žena.“*

### **2. Do jaké věkové kategorie patříte?**

*„Patřím do věkové kategorie mezi 36 - 45 let.“*

### **3. V současné době jste (na mateřské, pracujete, důchodce)?**

*„Jsem zaměstnána jako státní zaměstnanec.“*

### **4. Jakou částku měsíčně vynaložíte za nákup bezlepkových potravin?**

*„Měsíčně okolo 1001 - 2000 Kč, ale třeba někdy i méně, záleží na situaci.“*

### **5. Jste spokojená s dostupností bezlepkových potravin a s nabízenými druhy?**

*„Ne, nejsem spokojená s dostupností bezlepkových potravin, protože bezlepkovou stravu dostanu koupit jen v obchodech se zdravou výživou ve středním městě. Také si musím všimnout potravin se symbolem přeškrtnutého klasu.“*

### **6. Poskytuje Vaše pojišťovna finanční příspěvek v souvislosti s onemocněním?**

*„Ne, protože VZP žádný příspěvek na bezlepkovou dietu nemá.“*

### **7. Jestli ano, pomůže Vám to se vyrovnat s vyšší finanční náročností na tyto potraviny?**

-

### **8. Naleznete bezlepkovou stravu i v běžných restauracích?**

*„Ne, ale když se informuji, tak bezlepková jídla jsou.“*

### **9. Stravujete se také ve veřejných restauracích a jídelnách?**

*„Ano, ujistím se u personálu, že je jídlo bezlepkové. Vždy jim připomenu, aby nepoužili mouku na přípravu jídla.“*

### **10. Znáte restaurace, které vaří výhradně bezlepkovou stravu?**

*„Ne, neznám.“*

**11. Myslíte si, že jsou zaměstnanci restaurací ochotni na Vaši žádost připravit jídlo dle Vašich požadavků?**

*„Ano, jsou zcela ochotni.“*

**12. Stravuje se touto dietou u Vás doma celá rodina nebo vaříte více druhů jídel?**

*„Většinou vařím bezlepková jídla pro všechny. Někdy pro zdravé členy rodiny vařím lepkovou přílohu a já mám bezlepkovou. Prostě taková kombinace.“*

**13. Jak moc je náročná příprava bezlepkové stravy?**

*„Nemám problém s přípravou této stravy, ale v prvních letech to bylo velice náročné. Člověk si zvykne.“*

**14. Jak to řešíte se stravou, když jste pozváni na návštěvu?**

*„Stravu si nosím sebou, i když někdy se domluví s kamarádkami a jídlo připraví. Pečivo si určitě vezmu.“*

**15. Jak si zajišťujete stravu při cestě do zahraničí?**

*„Vždy si stravu vozím sebou, nikdy se nespolehám.“*

**16. Zjišťujete si předem, zda je v dané lokalitě tato strava dostupná?**

*„Ne, nezjišťuji si to, stravu si vozím sebou.“*

**17. Myslíte si, že v zahraničí je lepší výběr bezlepkové stravy než u nás?**

*„Ne, byla jsem v Chorvatsku a tam je výběr potravin menší než u nás.“*

**18. Co hodnotíte v souvislosti s Vaším onemocněním jako hlavní nedostatek?**

*„Bezlepková dieta je finančně náročná záležitost, jídlo je dražší než lepkové. Dále malý výběr bezlepkových potravin a nemožnost se stravovat kdekoli při cestování.“*

## **ROZHOVOR č. 9**

### **1. Jaké je vaše pohlaví?**

*„Jsem žena.“*

### **2. Do jaké věkové kategorie patříte?**

*„Patřím do věkové kategorie mezi 18 - 25 let.“*

### **3. V současné době jste (na mateřské, pracujete, důchodce)?**

*„Jsem studentka.“*

### **4. Jakou částku měsíčně vynaložíte za nákup bezlepkových potravin?**

*„Za nákup vynaložím okolo 1001 - 2000 Kč.“*

### **5. Jste spokojená s dostupností bezlepkových potravin a s nabízenými druhy?**

*„Ne, nejsem spokojená s dostupností bezlepkových potravin, protože bezlepkovou stravu dostanu koupit pouze ve zdravé výživě.“*

### **6. Poskytuje Vaše pojišťovna finanční příspěvek v souvislosti s onemocněním?**

*„Ne, VZP nepřispívá.“*

### **7. Jestli ano, pomůže Vám to se vyrovnat s vyšší finanční náročností na tyto potraviny?**

-

### **8. Naleznete bezlepkovou stravu i v běžných restauracích?**

*„Ne.“*

### **9. Stravujete se také ve veřejných restauracích a jídelnách?**

*„Ano, ujistím se u personálu, že je jídlo bezlepkové.“*

### **10. Znáte restaurace, které vaří výhradně bezlepkovou stravu?**

*„Ne, restaurace navštěvuji, ale neznám žádnou která by uváděla bezlepkové menu.“*

### **11. Myslíte si, že jsou zaměstnanci restaurací ochotni na Vaši žádost připravit jídlo dle Vašich požadavků?**

*„Ano, jsou zcela ochotni.“*

**12. Stravuje se touto dietou u Vás doma celá rodina nebo vaříte více druhů jídel?**

*„Touto dietou se stravuji jenom já. Pro mě se vaří zvlášť.“*

**13. Jak moc je náročná příprava bezlepkové stravy?**

*„Nemám problém s přípravou této stravy, ale ze začátku to bylo velice složité.“*

**14. Jak to řešíte se stravou, když jste pozváni na návštěvu?**

*„Stravu si nosím sebou.“*

**15. Jak si zajišťujete stravu při cestě do zahraničí?**

*„Vozím si stravu sebou.“*

**16. Zjišťujete si předem, zda je v dané lokalitě tato strava dostupná?**

*„Ne, nezjišťuji si to, stravu si vozím sebou. Rozhodně je to lepší.“*

**17. Myslíte si, že v zahraničí je lepší výběr bezlepkové stravy než u nás?**

*„Nevím, v zahraničí jsem byla ovšem nikdy ne tak dlouho, abych zjistila úroveň výběru bezlepkové stravy.“*

**18. Co hodnotíte v souvislosti s Vaším onemocněním jako hlavní nedostatek?**

*„Nedostatek bezlepkové stravy v každé restauraci. Nevýhody vidím i v cestování, kde pečivo po delší době není požitelné. A hlavně je velmi drahé.“*

## **ROZHOVOR č. 10**

### **1. Jaké je vaše pohlaví?**

*„Jsem ženské pohlaví.“*

### **2. Do jaké věkové kategorie patříte?**

*„Patřím do věkové kategorie 56 a více let.“*

### **3. V současné době jste (na mateřské, pracujete, důchodce)?**

*„Nyní jsem starobní důchodce, dříve jsem pracovala jako dělnice v železárnách.“*

### **4. Jakou částku měsíčně vynaložíte za nákup bezlepkových potravin?**

*„Za nákup bezlepkových potravin utratím více než 3000 Kč. Potravin jsou velice drahé.“*

### **5. Jste spokojená s dostupností bezlepkových potravin a s nabízenými druhy?**

*„Ne, nejsem spokojen s dostupností bezlepkových potravin, protože bezlepková strava se těžce shání. Nenajdu tuto stravu v běžných obchodech, jako např. Lidl.“*

### **6. Poskytuje Vaše pojišťovna finanční příspěvek v souvislosti s onemocněním?**

*„Ne, pojišťovna nic nepřispívá. Moje pojišťovna je VZP.“*

### **7. Jestli ano, pomůže Vám to se vyrovnat s vyšší finanční náročností na tyto potraviny?**

-

### **8. Naleznete bezlepkovou stravu i v běžných restauracích?**

*„Nevím.“*

### **9. Stravujete se také ve veřejných restauracích a jídelnách?**

*„Ne, nemohu posoudit, nemám tu zkušenost.“*

### **10. Znáte restaurace, které vaří výhradně bezlepkovou stravu?**

*„Ne, takové restaurace neznám.“*

### **11. Myslíte si, že jsou zaměstnanci restaurací ochotni na Vaši žádost připravit jídlo dle Vašich požadavků?**

*„Nevím v restauracích se nestravuji.“*



**12. Stravuje se touto dietou u Vás doma celá rodina nebo vaříte více druhů jídel?**

*„Tuto stravu si vařím výhradně pro sebe. Manželovi vařím lepkové jídlo.“*

**13. Jak moc je náročná příprava bezlepkové stravy?**

*„Nemám problém s přípravou této stravy.“*

**14. Jak to řešíte se stravou, když jste pozváni na návštěvu?**

*„Vůbec nic si nenabídnu, pouze si dám něco k pití.“*

**15. Jak si zajišťujete stravu při cestě do zahraničí?**

*„Stravu si vozím sebou.“*

**16. Zjišťujete si předem, zda je v dané lokalitě tato strava dostupná?**

*„Ne, nezjišťuji si to, stravu si vozím sebou.“*

**17. Myslíte si, že v zahraničí je lepší výběr bezlepkové stravy než u nás?**

*„Nevím.“*

**18. Co hodnotíte v souvislosti s Vaším onemocněním jako hlavní nedostatek?**

*„Jako svůj hlavní nedostatek uvedu nedostatečné množství bezlepkových produktů v prodejnách. Potraviny se těžce shání a jsou dostupné pouze ve velkých městech a to ve zdravých výživách. V menších městech nebo na vesnicích jsou nedostupné.“*

## **ROZHOVOR č. 11**

### **1. Jaké je vaše pohlaví?**

*„Jsem žena.“*

### **2. Do jaké věkové kategorie patříte?**

*„Patřím do věkové kategorie mezi 36 - 45 let.“*

### **3. V současné době jste (na mateřské, pracujete, důchodce)?**

*„V současné době jsem zaměstnána. Pracuji v prodejně se zbožím s potravinami.“*

### **4. Jakou částku měsíčně vynaložíte za nákup bezlepkových potravin?**

*„Při zakoupení bezlepkových potravin utratím více než 3000 Kč. Potraviny jsou velice drahé, pojišťovny nevyplácí žádný příspěvek.“*

### **5. Jste spokojená s dostupností bezlepkových potravin a s nabízenými druhy?**

*„Ne, nejsem spokojená s dostupností bezlepkových potravin, protože v ČR je málo obchodů s těmito produkty, a potraviny se špatně shání.“*

### **6. Poskytuje Vaše pojišťovna finanční příspěvek v souvislosti s onemocněním?**

*„Pojišťovna VZP nic nepřispívá.“*

### **7. Jestli ano, pomůže Vám to se vyrovnat s vyšší finanční náročností na tyto potraviny?**

-

### **8. Naleznete bezlepkovou stravu i v běžných restauracích?**

*„Ano, bezlepkovou stravu naleznu v restauraci Prašád ve Zlíně.“*

### **9. Stravujete se také ve veřejných restauracích a jídelnách?**

*„Ano, ujistím se u personálu, že je jídlo bezlepkové. Jakmile mi tuto otázku potvrdí, jídlo si objednáám.“*

### **10. Znáte restaurace, které vaří výhradně bezlepkovou stravu?**

*„Ano, restaurace Prašád ve Zlíně vaří bezlepková jídla.“*

**11. Myslíte si, že jsou zaměstnanci restaurací ochotni na Vaši žádost připravit jídlo dle Vašich požadavků?**

*„Ano, jsou zcela ochotni. Vždy mi ochotně vyhověli.“*

**12. Stravuje se touto dietou u Vás doma celá rodina nebo vaříte více druhů jídel?**

*„V mé domácnosti vařím jednotné jídlo pro všechny. Nechtělo by se mi vařit více druhů jídel, protože vaření je časově náročná záležitost.“*

**13. Jak moc je náročná příprava bezlepkové stravy?**

*„Při zjištění mé nemoci jsem se obávala, jak to bude se stravou. Jestli se to naučím, jestli to zvládnu. Nyní mohu říct, že nemám problém s přípravou stravy, ale než jsem se to naučila, tak to docela dlouho trvalo.“*

**14. Jak to řešíte se stravou, když jste pozváni na návštěvu?**

*„Jídlo si nosím sebou. Je to lepší, jak pro mne, tak určitě i pro hostitele- nemusí chystat dvojí jídlo.“*

**15. Jak si zajišťujete stravu při cestě do zahraničí?**

*„Stravu si vozím sebou.“*

**16. Zjišťujete si předem, zda je v dané lokalitě tato strava dostupná?**

*„Ne, nezjišťuji si to, stravu si vozím sebou. Je to pro mě lepší, nemusím nic shánět a nakupovat na místě.“*

**17. Myslíte si, že v zahraničí je lepší výběr bezlepkové stravy než u nás?**

*„Nevím, stravuji se z vlastního, nedokážu posoudit.“*

**18. Co hodnotíte v souvislosti s Vaším onemocněním jako hlavní nedostatek?**

*„Ignoraci pojišťoven vůči této nemoci. Potraviný jsou jediným lékem pacienta a pojišťovny nic nepřispívají.“*

## **ROZHOVOR č. 12**

### **1. Jaké je vaše pohlaví?**

*„Jsem žena.“*

### **2. Do jaké věkové kategorie patříte?**

*„Patřím do věkové kategorie mezi 26 - 35 let.“*

### **3. V současné době jste (na mateřské, pracujete, důchodce)?**

*„Jsem na mateřské dovolené.“*

### **4. Jakou částku měsíčně vynaložíte za nákup bezlepkových potravin?**

*„Při nákupu bezlepkových potravin utratím okolo 1001 - 2000 Kč.“*

### **5. Jste spokojená s dostupností bezlepkových potravin a s nabízenými druhy?**

*„Ano, jsem spokojená s dostupností bezlepkových potravin, protože bezlepkové potraviny mohou koupit ve velkém výběru v obchodech se zdravou výživou. Dnes je poměrně velký výběr těchto potravin.“*

### **6. Poskytuje Vaše pojišťovna finanční příspěvek v souvislosti s onemocněním?**

*„Ne, moje pojišťovna VZP nic nepřispívá.“*

### **7. Jestli ano, pomůže Vám to se vyrovnat s vyšší finanční náročností na tyto potraviny?**

-

### **8. Naleznete bezlepkovou stravu i v běžných restauracích?**

*„Ne.“*

### **9. Stravujete se také ve veřejných restauracích a jídelnách?**

*„Ano, požádám o bezlepkovou úpravu pokrmů. Před objednáním se ještě ujistí, že je jídlo bezlepkové.“*

### **10. Znáte restaurace, které vaří výhradně bezlepkovou stravu?**

*„Ne, neznám.“*

**11. Myslíte si, že jsou zaměstnanci restaurací ochotni na Vaši žádost připravit jídlo dle Vašich požadavků?**

*„Ano, jsou zcela ochotni. Vždy mi ochotně vyhověl v přípravě bezpečkového jídla.“*

**12. Stravuje se touto dietou u Vás doma celá rodina nebo vaříte více druhů jídel?**

*„Vařím jednotné jídlo pro všechny členy rodiny.“*

**13. Jak moc je náročná příprava bezpečkové stravy?**

*„Nemám problém s přípravou této stravy. Zvykla jsem si na tento způsob vaření.“*

**14. Jak to řešíte se stravou, když jste pozváni na návštěvu?**

*„Na návštěvě mám vždy od hostitelů nachystáno bezpečkové jídlo. Je to pro mě lepší, nemusím si stravu nosit sebou.“*

**15. Jak si zajišťujete stravu při cestě do zahraničí?**

*„Stravu si vozím vždy sebou.“*

**16. Zjišťujete si předem, zda je v dané lokalitě tato strava dostupná?**

*„Ne, nezjišťuji si to, stravu si vozím sebou, protože nikdy člověk neví, jestli se tam dají potraviny koupit.“*

**17. Myslíte si, že v zahraničí je lepší výběr bezpečkové stravy než u nás?**

*„Ano. V zahraničí je více zeleniny, nepoužívají hodně mouky k zahušťování jídel.“*

**18. Co hodnotíte v souvislosti s Vaším onemocněním jako hlavní nedostatek?**

*„Onemocnění беру jako součást svého života. Jako hlavní nedostatek je finanční záležitost, protože pojišťovny opravdu nic nepřispívají, je to velice náročné po finanční stránce nakupování potravin.“*

## **ROZHOVOR č. 13**

### **1. Jaké je vaše pohlaví?**

*„Jsem žena.“*

### **2. Do jaké věkové kategorie patříte?**

*„Patřím do věkové kategorie mezi 26 - 35 let.“*

### **3. V současné době jste (na mateřské, pracujete, důchodce)?**

*„Jsem zaměstnána.“*

### **4. Jakou částku měsíčně vynaložíte za nákup bezlepkových potravin?**

*„Za nákup utratím více než 3000 Kč.“*

### **5. Jste spokojená s dostupností bezlepkových potravin a s nabízenými druhy?**

*„Ne, nejsem spokojená s dostupností bezlepkových potravin. Potravin jsou nedostupné na vesnicích a malých městech. Většina lidí musí dojíždět do měst, kde tyto potraviny nakoupí. Pro mě je to velice složité, protože nemám doma auto. Musím cestovat autobusy, abych se do města dopravila a zboží nakoupila.“*

### **6. Poskytuje Vaše pojišťovna finanční příspěvek v souvislosti s onemocněním?**

*„Ano. Průmyslová zdravotní pojišťovna přispívá 1500 Kč. Čerpání probíhá jednorázově při předložení dokladů.“*

### **7. Jestli ano, pomůže Vám to se vyrovnat s vyšší finanční náročností na tyto potraviny?**

*„Příspěvek je symbolický, moc mi to nepomůže, protože částka není moc velký finanční obnos.“*

### **8. Naleznete bezlepkovou stravu i v běžných restauracích?**

*„Ne.“*

### **9. Stravujete se také ve veřejných restauracích a jídelnách?**

*„Ne, nemohu posoudit, nemám tu zkušenost.“*

### **10. Znáte restaurace, které vaří výhradně bezlepkovou stravu?**

*„Ne.“*

**11. Myslíte si, že jsou zaměstnanci restaurací ochotni na Vaši žádost připravit jídlo dle Vašich požadavků?**

*„Nevím, v restauraci se nestravuji.“*

**12. Stravuje se touto dietou u Vás doma celá rodina nebo vaříte více druhů jídel?**

*„Celá rodina se stravuje bezlepkovou dietou. Nevařím více druhů jídel, bylo by to časově náročné.“*

**13. Jak moc je náročná příprava bezlepkové stravy?**

*„Strava je obtížná na přípravu.“*

**14. Jak to řešíte se stravou, když jste pozváni na návštěvu?**

*„Na návštěvu si jídlo vždy nosím sebou.“*

**15. Jak si zajišťujete stravu při cestě do zahraničí?**

*„Stravu si vozím sebou.“*

**16. Zjišťujete si předem, zda je v dané lokalitě tato strava dostupná?**

*„Nemám doma přístup na internetové stránky, proto si nic nezjišťuji, stravu si vozím sebou.“*

**17. Myslíte si, že v zahraničí je lepší výběr bezlepkové stravy než u nás?**

*„Nevím.“*

**18. Co hodnotíte v souvislosti s Vaším onemocněním jako hlavní nedostatek?**

*„Velká časová náročnost v přípravě jídla. Nevařím dvojí jídlo - nezvládala bych to časově. Také velké finanční rozpoležení, pojišťovna sice vyplácí, ale 1500 Kč rozhodně nestačí, je to dosti málo na nákup bezlepkových potravin.“*

## **ROZHOVOR č. 14**

### **1. Jaké je vaše pohlaví?**

*„Jsem žena.“*

### **2. Do jaké věkové kategorie patříte?**

*„Patřím do věkové kategorie mezi 26 - 35 let.“*

### **3. V současné době jste (na mateřské, pracujete, důchodce)?**

*„Jsem zaměstnána jako účetní ve firmě.“*

### **4. Jakou částku měsíčně vynaložíte za nákup bezlepkových potravin?**

*„Za nákup utratím 0 - 1000 Kč.“*

### **5. Jste spokojená s dostupností bezlepkových potravin a s nabízenými druhy?**

*„Ano, jsem spokojená s dostupností bezlepkových potravin. Potravin se vyskytují ve všech prodejnách zdravé výživy i v některých obchodech, jako např. drogerie DM.“*

### **6. Poskytuje Vaše pojišťovna finanční příspěvek v souvislosti s onemocněním?**

*„Ne. Moje pojišťovna je VZP.“*

### **7. Jestli ano, pomůže Vám to se vyrovnat s vyšší finanční náročností na tyto potraviny?**

-

### **8. Naleznete bezlepkovou stravu i v běžných restauracích?**

*„Ne.“*

### **9. Stravujete se také ve veřejných restauracích a jídelnách?**

*„Ne, nemohu posoudit, nemám tu zkušenost. Restaurace nenavštěvuji.“*

### **10. Znáte restaurace, které vaří výhradně bezlepkovou stravu?**

*„Ne.“*

### **11. Myslíte si, že jsou zaměstnanci restaurací ochotni na Vaši žádost připravit jídlo dle Vašich požadavků?**

*„Nevím, v restauraci se nestravuji.“*



**12. Stravuje se touto dietou u Vás doma celá rodina nebo vaříte více druhů jídel?**

*„Naše celá rodina se stravuje bezlepkovou stravou. Nevařím více druhů jídel.“*

**13. Jak moc je náročná příprava bezlepkové stravy?**

*„Nemám problém s přípravou této stravy.“*

**14. Jak to řešíte se stravou, když jste pozváni na návštěvu?**

*„Vždy si nosím jídlo sebou.“*

**15. Jak si zajišťujete stravu při cestě do zahraničí?**

*„Stravu si vozím sebou.“*

**16. Zjišťujete si předem, zda je v dané lokalitě tato strava dostupná?**

*„Ne, nezjišťuji si to, stravu si vozím sebou. Restauracím nedůvěřuji.“*

**17. Myslíte si, že v zahraničí je lepší výběr bezlepkové stravy než u nás?**

*„Nevím.“*

**18. Co hodnotíte v souvislosti s Vaším onemocněním jako hlavní nedostatek?**

*„Cenově drahá strava, pojišťovny nepřispívají. Výběr pečiva.“*

## **ROZHOVOR č. 15**

### **1. Jaké je vaše pohlaví?**

*„Jsem žena.“*

### **2. Do jaké věkové kategorie patříte?**

*„Patřím do věkové kategorie mezi 36 - 45 let.“*

### **3. V současné době jste (na mateřské, pracujete, důchodce)?**

*„Jsem zaměstnána.“*

### **4. Jakou částku měsíčně vynaložíte za nákup bezlepkových potravin?**

*„Při nákupu utratím okolo 1001 - 2000 Kč.“*

### **5. Jste spokojená s dostupností bezlepkových potravin a s nabízenými druhy?**

*„Ano, jsem spokojená s dostupností bezlepkových potravin. Jsou snadno dostupné.“*

### **6. Poskytuje Vaše pojišťovna finanční příspěvek v souvislosti s onemocněním?**

*„Ne. Pojišťovny nic nepřispívají, hlavně VZP.“*

### **7. Jestli ano, pomůže Vám to se vyrovnat s vyšší finanční náročností na tyto potraviny?**

-

### **8. Naleznete bezlepkovou stravu i v běžných restauracích?**

*„Ne.“*

### **9. Stravujete se také ve veřejných restauracích a jídelnách?**

*„Ne, nemohu posoudit, nemám tu zkušenost.“*

### **10. Znáte restaurace, které vaří výhradně bezlepkovou stravu?**

*„Ne, restaurace nenavštěvuji, jídlo si připravuji sama.“*

### **11. Myslíte si, že jsou zaměstnanci restaurací ochotni na Vaši žádost připravit jídlo dle Vašich požadavků?**

*„Nevím, v restauraci se nestravuji.“*

**12. Stravuje se touto dietou u Vás doma celá rodina nebo vaříte více druhů jídel?**

*„Vařím si jídlo pouze pro sebe, ostatním členům rodiny vařím jídlo lepkové.“*

**13. Jak moc je náročná příprava bezlepkové stravy?**

*„Nemám problémy s přípravou této stravy.“*

**14. Jak to řešíte se stravou, když jste pozváni na návštěvu?**

*„Na návštěvu si jídlo vždy nosím sebou.“*

**15. Jak si zajišťujete stravu při cestě do zahraničí?**

*„Stravu si vozím sebou.“*

**16. Zjišťujete si předem, zda je v dané lokalitě tato strava dostupná?**

*„Ne, nezjišťuji si to, stravu si vozím sebou.“*

**17. Myslíte si, že v zahraničí je lepší výběr bezlepkové stravy než u nás?**

*„Ano, protože restaurace v zahraničí lépe reagují na požadavky zákazníků.“*

**18. Co hodnotíte v souvislosti s Vaším onemocněním jako hlavní nedostatek?**

*„Velká finanční záležitost. Bezlepkové potraviny jsou mnohem dražší než lepkové.“*

## ROZHOVOR č. 16

### 1. Jaké je vaše pohlaví?

*„Jsem žena.“*

### 2. Do jaké věkové kategorie patříte?

*„Patřím do věkové kategorie mezi 26 - 35 let.“*

### 3. V současné době jste (na mateřské, pracujete, důchodce)?

*„Jsem zaměstnána. Pracuji jako dělnice.“*

### 4. Jakou částku měsíčně vynaložíte za nákup bezlepkových potravin?

*„Měsíčně utratím okolo 2001 - 3000 Kč za nákup bezlepkových potravin.“*

### 5. Jste spokojená s dostupností bezlepkových potravin a s nabízenými druhy?

*„Ne, nejsem spokojená s dostupností bezlepkových potravin. Potravin se těžce shání.“*

### 6. Poskytuje Vaše pojišťovna finanční příspěvek v souvislosti s onemocněním?

*„Ne, pojišťovna nepřispívá žádnou finanční částku.“*

### 7. Jestli ano, pomůže Vám to se vyrovnat s vyšší finanční náročností na tyto potraviny?

-

### 8. Naleznete bezlepkovou stravu i v běžných restauracích?

*„Ano.“*

### 9. Stravujete se také ve veřejných restauracích a jídelnách?

*„Ano, požádám o bezlepkovou úpravu pokrmů.“*

### 10. Znáte restaurace, které vaří výhradně bezlepkovou stravu?

*„Ne, výhradně bezlepková restaurace není.“*

### 11. Myslíte si, že jsou zaměstnanci restaurací ochotni na Vaši žádost připravit jídlo dle Vašich požadavků?

*„Ano, jsou zcela ochotni. Hodně se snaží s přípravou, ale mnohdy to nejde.“*

**12. Stravuje se touto dietou u Vás doma celá rodina nebo vaříte více druhů jídel?**

*„Vařím si jen pro sebe, ostatním členům rodiny vařím jídlo normální.“*

**13. Jak moc je náročná příprava bezlepkové stravy?**

*„Strava je obtížná na přípravu.“*

**14. Jak to řešíte se stravou, když jste pozváni na návštěvu?**

*„Vůbec nic si nenabídnu, pouze si dám něco k pití.“*

**15. Jak si zajišťujete stravu při cestě do zahraničí?**

*„Stravu si vozím sebou.“*

**16. Zjišťujete si předem, zda je v dané lokalitě tato strava dostupná?**

*„Ano, před odjezdem si zjišťuji, zda je v lokalitě možnost stravy dostupná.“*

**17. Myslíte si, že v zahraničí je lepší výběr bezlepkové stravy než u nás?**

*„Nevím.“*

**18. Co hodnotíte v souvislosti s Vaším onemocněním jako hlavní nedostatek?**

*„Nedostatek bezlepkové stravy v každé restauraci.“*

## ROZHOVOR č. 17

### 1. Jaké je vaše pohlaví?

*„Jsem žena.“*

### 2. Do jaké věkové kategorie patříte?

*„Patřím do věkové kategorie mezi 18 - 25 let.“*

### 3. V současné době jste (na mateřské, pracujete, důchodce)?

*„Jsem na mateřské dovolené.“*

### 4. Jakou částku měsíčně vynaložíte za nákup bezlepkových potravin?

*„Za nákup utratím více než 3000 Kč.“*

### 5. Jste spokojená s dostupností bezlepkových potravin a s nabízenými druhy?

*„Ne, nejsem spokojená s dostupností bezlepkových potravin. I když je jich dnes o mnohem více, tak jsou těžce dostupné. Méně obchodů a to pouze ve větších městech.“*

### 6. Poskytuje Vaše pojišťovna finanční příspěvek v souvislosti s onemocněním?

*„Ne.“*

### 7. Jestli ano, pomůže Vám to se vyrovnat s vyšší finanční náročností na tyto potraviny?

-

### 8. Naleznete bezlepkovou stravu i v běžných restauracích?

*„Ano. Restaurace Růže ve Vítkově.“*

### 9. Stravujete se také ve veřejných restauracích a jídelnách?

*„Ne, nemohu posoudit, nemám tu zkušenost.“*

### 10. Znáte restaurace, které vaří výhradně bezlepkovou stravu?

*„Ano.“*

### 11. Myslíte si, že jsou zaměstnanci restaurací ochotni na Vaši žádost připravit jídlo dle Vašich požadavků?

*„Nevím, v restauracích se nestravuji.“*

**12. Stravuje se touto dietou u Vás doma celá rodina nebo vaříte více druhů jídel?**

*„Bezlepkovou stravou se stravuji jen já a má roční dcera, ale ta jen kvůli prevenci. Vařím jedno jídlo.“*

**13. Jak moc je náročná příprava bezlepkové stravy?**

*„Strava je obtížná na přípravu.“*

**14. Jak to řešíte se stravou, když jste pozváni na návštěvu?**

*„Na návštěvu si jídlo vždy nosím sebou.“*

**15. Jak si zajišťujete stravu při cestě do zahraničí?**

*„Vozím si tuto stravu sebou.“*

**16. Zjišťujete si předem, zda je v dané lokalitě tato strava dostupná?**

*„Ne, nezjišťuji si to, stravu si vozím sebou.“*

**17. Myslíte si, že v zahraničí je lepší výběr bezlepkové stravy než u nás?**

*„Nevím.“*

**18. Co hodnotíte v souvislosti s Vaším onemocněním jako hlavní nedostatek?**

*„Finanční náročnost, stát nepřispívá nemocným, když je jídlo tak drahé a ani když je žena na mateřské dovolené s malým příjmem.“*

## **ROZHOVOR č. 18**

### **1. Jaké je vaše pohlaví?**

*„Jsem žena.“*

### **2. Do jaké věkové kategorie patříte?**

*„Patřím do věkové kategorie 56 a více let.“*

### **3. V současné době jste (na mateřské, pracujete, důchodce)?**

*„Jsem invalidní důchodce.“*

### **4. Jakou částku měsíčně vynaložíte za nákup bezlepkových potravin?**

*„Za nákup utratím více než 3000 Kč.“*

### **5. Jste spokojená s dostupností bezlepkových potravin a s nabízenými druhy?**

*„Ne, nejsem spokojená s dostupností bezlepkových potravin, protože jsou skoro nedostupné.“*

### **6. Poskytuje Vaše pojišťovna finanční příspěvek v souvislosti s onemocněním?**

*„Ne.“*

### **7. Jestli ano, pomůže Vám to se vyrovnat s vyšší finanční náročností na tyto potraviny?**

-

### **8. Naleznete bezlepkovou stravu i v běžných restauracích?**

*„Ano, restaurace u Kociána v okrese Nový Jičín.“*

### **9. Stravujete se také ve veřejných restauracích a jídelnách?**

*„Ne, nemohu posoudit, nemám tu zkušenost.“*

### **10. Znáte restaurace, které vaří výhradně bezlepkovou stravu?**

*„Ne, výhradně bezlepkovou restauraci neznám.“*

### **11. Myslíte si, že jsou zaměstnanci restaurací ochotni na Vaši žádost připravit jídlo dle Vašich požadavků?**

*„Ano, jsou zcela ochotni, hlavně po telefonické objednávce.“*



**12. Stravuje se touto dietou u Vás doma celá rodina nebo vaříte více druhů jídel?**

*„Všichni v domácnosti se stravujeme bezlepkovou stravou.“*

**13. Jak moc je náročná příprava bezlepkové stravy?**

*„Nemám problém s přípravou této stravy.“*

**14. Jak to řešíte se stravou, když jste pozváni na návštěvu?**

*„Mám od hostitelů nachystáno bezlepkové jídlo.“*

**15. Jak si zajišťujete stravu při cestě do zahraničí?**

*„Stravu si vozím sebou.“*

**16. Zjišťujete si předem, zda je v dané lokalitě tato strava dostupná?**

*„Ne, nezjišťuji si to, stravu si vozím sebou.“*

**17. Myslíte si, že v zahraničí je lepší výběr bezlepkové stravy než u nás?**

*„Ano, věnují tam této stravě více pozornosti.“*

**18. Co hodnotíte v souvislosti s Vaším onemocněním jako hlavní nedostatek?**

*„Nedostatečné množství stravy v obchodech.“*

## **ROZHOVOR č. 19**

### **1. Jaké je vaše pohlaví?**

*„Jsem muž.“*

### **2. Do jaké věkové kategorie patříte?**

*„Patřím do věkové kategorie mezi 18 - 25 let.“*

### **3. V současné době jste (na mateřské, pracujete, důchodce)?**

*„Jsem zaměstnán ve firmě jako dělník.“*

### **4. Jakou částku měsíčně vynaložíte za nákup bezlepkových potravin?**

*„Za bezlepkové potraviny utratím okolo 2001 - 3000 Kč.“*

### **5. Jste spokojená s dostupností bezlepkových potravin a s nabízenými druhy?**

*„Ne, nejsem spokojená s dostupností bezlepkových potravin.“*

### **6. Poskytuje Vaše pojišťovna finanční příspěvek v souvislosti s onemocněním?**

*„Ne. VZP nepřispívá.“*

### **7. Jestli ano, pomůže Vám to se vyrovnat s vyšší finanční náročností na tyto potraviny?**

-

### **8. Naleznete bezlepkovou stravu i v běžných restauracích?**

*„Ne.“*

### **9. Stravujete se také ve veřejných restauracích a jídelnách?**

*„Ne, nemohu posoudit, nemám tu zkušenost.“*

### **10. Znáte restaurace, které vaří výhradně bezlepkovou stravu?**

*„Ne, restaurace nenavštěvuji, protože žádné neznám.“*

### **11. Myslíte si, že jsou zaměstnanci restaurací ochotni na Vaši žádost připravit jídlo dle Vašich požadavků?**

*„Nevím, v restauraci se nestravuji.“*

**12. Stravuje se touto dietou u Vás doma celá rodina nebo vaříte více druhů jídel?**

*„Touto dietou se stravujeme doma celá rodina.“*

**13. Jak moc je náročná příprava bezlepkové stravy?**

*„Nemám problém s přípravou této stravy.“*

**14. Jak to řešíte se stravou, když jste pozváni na návštěvu?**

*„Mám od hostitelů nachystáno bezlepkové jídlo.“*

**15. Jak si zajišťujete stravu při cestě do zahraničí?**

*„Stravu si vozím sebou.“*

**16. Zjišťujete si předem, zda je v dané lokalitě tato strava dostupná?**

*„Ano, před odjezdem si zjišťuji, zda je v lokalitě možnost stravy dostupná.“*

**17. Myslíte si, že v zahraničí je lepší výběr bezlepkové stravy než u nás?**

*„Nevím.“*

**18. Co hodnotíte v souvislosti s Vaším onemocněním jako hlavní nedostatek?**

*„Finanční náročnost stravy.“*

## **ROZHOVOR č. 20**

### **1. Jaké je vaše pohlaví?**

*„Jsem žena.“*

### **2. Do jaké věkové kategorie patříte?**

*„Patřím do věkové kategorie mezi 36 - 45 let.“*

### **3. V současné době jste (na mateřské, pracujete, důchodce)?**

*„V současné době jsem zaměstnána na poloviční úvazek. Dělam kancelářskou práci v domácím prostředí.“*

### **4. Jakou částku měsíčně vynaložíte za nákup bezlepkových potravin?**

*„Měsíčně utratím za nákup těchto potravin okolo 2001 - 3000 Kč.“*

### **5. Jste spokojená s dostupností bezlepkových potravin a s nabízenými druhy?**

*„Ne, nejsem spokojená s dostupností bezlepkových potravin, protože je málo obchodů, kde si potraviny mohu zakoupit.“*

### **6. Poskytuje Vaše pojišťovna finanční příspěvek v souvislosti s onemocněním?**

*„Ne.“*

### **7. Jestli ano, pomůže Vám to se vyrovnat s vyšší finanční náročností na tyto potraviny?**

-

### **8. Naleznete bezlepkovou stravu i v běžných restauracích?**

*„Ano stravu naleznu v běžné restauraci. Konkrétní domluva s kuchařem, většinou si objednám přírodní maso či rybu.“*

### **9. Stravujete se také ve veřejných restauracích a jídelnách?**

*„Ano, požádám o bezlepkovou úpravu pokrmů.“*

### **10. Znáte restaurace, které vaří výhradně bezlepkovou stravu?**

*„Ne, neznám žádnou takovou restauraci, která vaří výhradně bezlepkovou stravu.“*

**11. Myslíte si, že jsou zaměstnanci restaurací ochotni na Vaši žádost připravit jídlo dle Vašich požadavků?**

*„Ano, jsou zcela ochotni, pokud je to luxusnější restaurace. Do restaurací chodím několikrát za rok, je to velice drahé, běžným restauracím nedůvěřuji.“*

**12. Stravuje se touto dietou u Vás doma celá rodina nebo vaříte více druhů jídel?**

*„Většinou připravuji jídlo společně, těstoviny či pečivo míváme dvojit.“*

**13. Jak moc je náročná příprava bezlepkové stravy?**

*„Nemám problém s přípravou této stravy.“*

**14. Jak to řešíte se stravou, když jste pozváni na návštěvu?**

*„Když jsem pozvána na návštěvu, vždy si nosím jídlo sebou.“*

**15. Jak si zajišťujete stravu při cestě do zahraničí?**

*„Stravu si vždy vezu sebou.“*

**16. Zjišťujete si předem, zda je v dané lokalitě tato strava dostupná?**

*„Ne, nezjišťuji si to, stravu si vždy vozím sebou.“*

**17. Myslíte si, že v zahraničí je lepší výběr bezlepkové stravy než u nás?**

*„Myslím si, že ano, ale neuvedu žádný důvod, nemám dostatek zkušeností.“*

**18. Co hodnotíte v souvislosti s Vaším onemocněním jako hlavní nedostatek?**

*„Jako nedostatek uvedu finanční náročnost, závislost na denním domácím vaření. Protože ve školce odmítají vařit diety z kapacitních důvodů, proto syn chodí na obědy domů. Ještě je druhá možnost nosit si sebou jídlo, ale mám pocit, že dítě, které má tuto nemoc, by mělo jíst kvalitně. Jinak jsem ráda, že bydlím ve městě, kde mám v dosahu několik zdravých výživ. Mám výhodu, že nepracuji na celý úvazek, jinak by situace byla horší. Máme sice menší příjem, ale já více klidu a času na pečení chleba, koláčů a vaření kvalitních obědů.“*

## **PŘÍLOHA P3: SEZNAM POTRAVIN S LEPKEM, BEZ LEPKU A JEJICH CENY**

**Tabulka č. 19 Ceny a suroviny bezlepkových produktů**

<b>Název výrobku</b>	<b>Množství</b>	<b>Cena</b>
bezlepková směs „Jizerka“	1000 g	62 Kč
bezlepkový balený chléb	400 g	88 Kč
sójová mouka	250 g	21 Kč
rýžová mouka	400 g	26 Kč
bezlepkové těstoviny	500 g	94 Kč
bezlepková hotová jídla	2 porce	148 Kč
bezlepkové listové těsto	-	58 Kč
bezlepková strouhanka	250 g	84 Kč
bezlepkové křupky s příchutí	40 g	15 Kč
tatranky	-	12 Kč

**Tabulka č. 20 Ceny a suroviny lepkových produktů**

<b>Název výrobku</b>	<b>Množství</b>	<b>Cena</b>
pšeničný chléb	1100 g	29 Kč
pšeničný rohlík	40 g	2.50 Kč
loupák	40 g	5 Kč
pšeničná mouka	1000 g	7 Kč
těstoviny	500 g	14 Kč
špagety	500 g	14 Kč
strouhanka	500 g	13 Kč
piškoty	120 g	10 Kč
křehké plátky sýrové	65 g	6 Kč
tatranky	-	8 Kč

Z následujících tabulek a jednotlivých cen potravin jsou ceny bezlepkových surovin mnohem dražší než ceny lepkových surovin. Ceny bezlepkových potravin jsem získala při návštěvě zdravé výživy v Novém Jičíně. Zde mi byly zodpovězeny veškeré dotazy, na které jsem se poptávala. Poté jsem zjišťovala i ceny lepkových surovin, které jsem získala v obchodě Penny.

## **PŘÍLOHA P4: BEZLEPKOVÝ RECEPT**

### **BEZLEPKOVÝ KMÍNOVÝ CHLEB**

#### Složení

- 400 g bezlepkové mouky
- 40 g sojové hladké mouky
- 15 g soli
- 1 balení sušeného droždí
- 2 kila celého kmínu
- 2 polévkové lžíce octa
- 2 polévkové lžíce oleje
- 150 ml mléka
- 320 - 350 ml vody
- 1 kilo cukru

V přichystané míse smícháme všechny sypké suroviny a následně k nim přidáme ocet, olej, vlažnou vodu a mléko. Pomocí šlehače vypracujeme hladké těsto - hněteme asi 2 minuty. Těsto ihned vylijeme do formy, kterou jsme vyložili pečicím papírem. Chleba necháme ve formě na teplém místě vykynout (asi 30 - 60 minut). Pečeme v předehřáté troubě při teplotě 180° C po dobu 50 - 30 minut. Pokud, je chléb upečený otestujeme špejlí, která musí být po vytažení suchá. Upečený chléb necháme 10 - 15 minut zchladnout ve formě, potom oddělíme nožem čela formy a chléb vyklopíme. Stáhneme pečicí papír a chléb necháme vychladnout

(RADUZYRECEPTY. *Bezlepkové recepty* [online]. [cit. 2010-04-29]. Dostupné z WWW:<http://raduzyrecepty.com/clankyúbezlepkove-recepty/bezlepkovy-kminovy-chleb>).



## **PŘÍLOHA P5: NAHRÁVKA ROZHOVORU**

V bakalářské práci jsem přiložila CD s nahrávkou rozhovoru.

## P6 ČLÁNEK V ČASOPISE

**Markéta Biskupová**, studentka Univerzity T. Bati, Zlín

**Mgr. Petra Topičová**, Fakulta humanitních studií, Institut zdravotnických studií, Univerzita Tomáše Bati, Zlín

### Souhrn

Bakalářská práce se zabývá problematikou kvality života u nemocného s celiakií. V teoretické části byly vymezeny základní pojmy týkající se celiakie, seznamy bezlepkových a lepkových surovin. V praktické části jsou zveřejněny výsledky výzkumných šetření.

### Summary

The bachelor thesis deals with the quality of life in a patient with celiac disease. In the theoretical part of the basic concepts related to celiac disease, gluten-free lists and lepkových materials. The practical part of the published results of research investigations.

### Klíčová slova

Lepek, kvalita, bezlepková dieta.

### Key words

Gluten, quality, gluten-free diet.

## ÚVOD

Je velice těžké si připustit, že člověk trpí chorobou, která vyžaduje celoživotní dodržování přísné bezlepkové diety. Danou dietu musí člověk vzít jako součást svého životního stylu. Musí se s ní naučit žít

a brát ji pozitivně. Pro někoho je to velice složité, jiní to zvládají bez sebemenších problémů.

Každý z nás, kdo zkusil dodržovat jakákoli dietní pravidla, si jistě vzpomene, jak je jednoduché se rozhodnout, ale těžké je vydržet v daném dietním opatření. Většina lidí se dietního opatření po chvíli vzdá, druhá část jde za svým cílem a režim dodržuje.

Celiakie je velice zajímavé a aktuální téma, o jehož problematice by měl mít člověk základní znalosti. Samozřejmě, že zjištění této nemoci je pro mnoho lidí zpočátku velkou psychickou zkouškou. O této nemoci je důležité vždy načerpat potřebné informace, k tomu, aby nemoc byla člověku bližší a snáze se s ní vyrovnal. K tomu však potřebuje podporu blízkých osob, hlavně rodiny, která je mu nablízku a důvěřuje.

## VYMEZENÍ POJMŮ

**Celiakie**- je autoimunitní, celoživotní onemocnění tenkého střeva charakterizované trvalou nesnášenlivostí lepku.

**Gluten**- neboli lepek, je bílkovina rozpustná v alkoholu, nerozpustná ve vodě. Nachází se v pšenici, v žitě, v ječmeni a v ovse.

**Bezlepková dieta**- je dieta, při které není dovoleno jíst výrobky obsahující pšenici, žito, ječmen a oves.

## PROJEVY A DIAGNOSTIKA CELIAKIE

Onemocnění sebou přináší několik forem projevů. Nejzávažnější a nejtěžší formou nemoci je celiakální krize, která se projevuje závažnými průjmy až rozvratem minerálového hospodářství s následnou těžkou dehydratací. Následnou formou je forma klinická (rozvinutá), která je definována syndromem poruchy vstřebávání. Váhou neprospívá a dochází k hubnutí. Dále nastupují bolesti břicha, zvracení, meteorismus, únava.

Další formou celiakie je bezpříznaková celiakie. Pro tuto formu je zřejmá porucha trávení a vstřebávání. Poslední formou celiakie je celiakie skrytá. Lidé s celiakií bývají náchylnější ke vzniku infekcí a nedodržují-li dietu, může se objevit častější výskyt nádorových onemocnění než u běžné populace.

Diagnostika se odvíjí především od rodinné a osobní anamnézy. Dále napomáhá lékaři při stanovení správné diagnózy odběr krve s vyšetřením krevního obrazu a biochemických ukazatelů. Poté se provádí Xylózový test, který sleduje funkci tenkého střeva vstřebávat živiny do krve. Z grafických metod je dnes první volbou ultrazvukové vyšetření a RTG břicha, na základě tohoto se provádí střevní biopsie. Při níž se odebere vzorek střevní sliznice k histologickému rozboru.

## SEZNAM BEZLEPKOVÝCH POTRAVIN

**RÝŽE**- loupaná, rýžové burizony, rýžová kaše instantní, rýžové vločky, rýžová mouka, rýžové těstoviny.

**KUKUŘICE**- kukuřičná mouka, kukuřičná krupice, kukuřičné kaše instantní, kukuřičný chléb, kukuřičné lupínky, kukuřičná strouhanka, popcorn, kukuřičné perličky.

**SÓJA**- sójová mouka, sójové mléko

**POHANKA-** pohanková mouka, pohanková krupice, pohankové vločky, pohankové těstoviny, pohanková drť.

**LUŠTĚNINY-** fazole suché, fazole zelené, čočka hnědá, hrách suchý, hrášek zmrazený, luštěninové mouky.

**PROSO-** jáhly, prosná krupice, prosná mouka, prosné vločky, prosná instantní kaše.

## SEZNAM LEPKOVÝCH POTRAVIN

**SMAŽENÁ JÍDLA-** pokrmy připravené s obyčejnou moukou nebo strouhankou, knedlíky, noky, zavářky

**PEČIVO-** zakázáno veškeré kupované pečivo a chléb, pokud není výslovně označené jako bezlepkové

**SLADKOSTI-** sladkosti s příměsí mouky, všechny plněné čokolády, nugátové bombóny, karamely

a sladké bombóny, plněné bombóny, musli tyčinky, sladové bombóny, cereálie, lipo

**MASO-** zákaz uzenin, jako jsou salámy, párky, klobásy, konzervy, ryby v tomatě, majonézy, kečupy, dressinky, hořčice, masox, kupované paštiky, játrovky, pomazánky, polotovary

**TUKY-** majonézy a omáčky s příměsí mouky. Následovně zákaz přepáleného tuku a lůže

**NÁPOJE-** absolutní zákaz sušené a instantní kávy, které obsahují výtažky z obilí. Dále alkohol, kávoviny, čaje se sladkem

## CÍLE PRÁCE

1. Zjistit ekonomickou náročnost bezlepkové stravy z pohledu respondentů?
2. Zjistit, jak bezlepková dieta ovlivňuje stravování klientů ve veřejných restauracích a jídelnách?
3. Zjistit, zda bezlepková dieta změnila stravovací návyky v rodině respondenta?
4. Zjistit stravovací problémy klientů při cestování do zahraničí?
5. Navrhnout řešení zjištěných problémů.

## METODY PRÁCE

K provedení výzkumného šetření byl použit standardizovaný rozhovor. Rozhovor obsahoval 18 otázek, 15 z nich jsem definovala jako přímou odpověď od respondenta. Zbývající 3 otázky jsou vedeny jako přímé, které mohli respondenti otevřeně zodpovědět. Ke zpracování dat jsem použila MS Excel, kde jsem získaná data seřadila do tabulek absolutních a relativních četností. Absolutní četnost představuje počet respondentů, kteří zodpověděli a relativní četnost udává podíl absolutní četnosti a celkového počtu respondentů

vyjádřený v procentech. Dále je ke každé tabulce přiřazen graf, který informuje, kolik respondentů odpovědělo na příslušnou odpověď.

## CHARAKTERISTIKA ZKOUMANÉHO VZORKU

Výzkumného šetření se zúčastnilo 20 respondentů ve věku 18 – 56 let, jednalo se o muže i ženy, jejichž společným rysem je onemocnění celiakie.

## ORGANIZACE ŠETŘENÍ

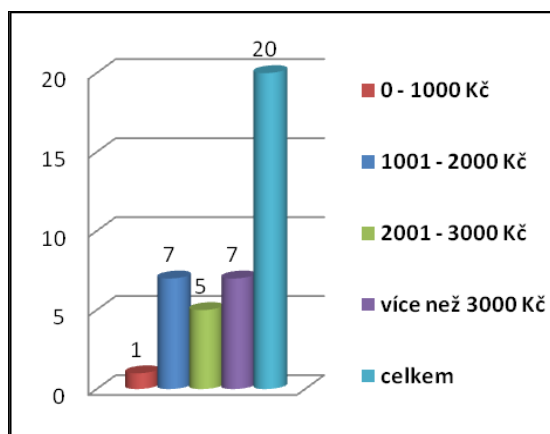
Standardizované rozhovory probíhaly v měsících prosinec 2009, leden - únor 2010 a to po předchozí domluvě s respondenty.

Rozhovory probíhaly v tichém a klidném prostředí. Rozhovor trval asi 15 – 20 minut. Respondenti se vyjádřili ke každé položené otázce.

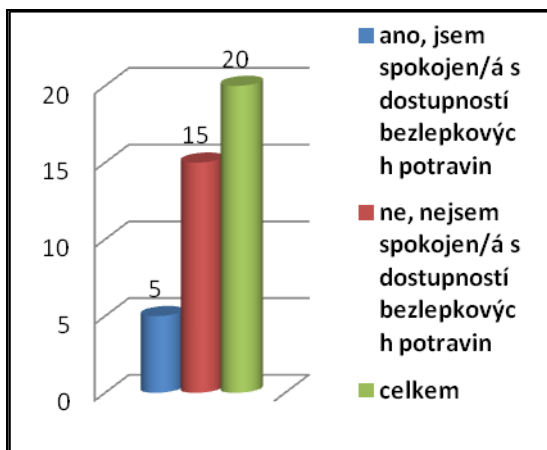
## VÝSLEDKY ŠETŘENÍ

Výzkumného šetření se zúčastnilo celkem 20 respondentů, z toho 17 žen (85%) a 3 muži (15%). 6 respondentů ve věku 18 - 25 let (30%), 6 respondentů ve věku 26 - 35 let (30%), 5 respondentů ve věku 36 - 45 let (25%), 2 respondenti ve věku 56 a více let (10%) a 1 respondent ve věku 46 - 55let (5%).

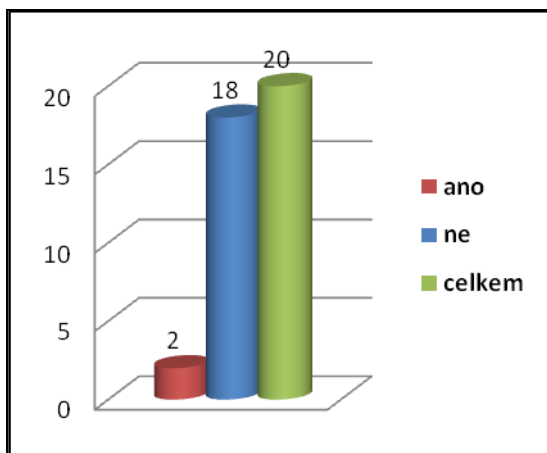
Graf 1 Jakou částku měsíčně vynaložíte za nákup bezlepkových potravin?



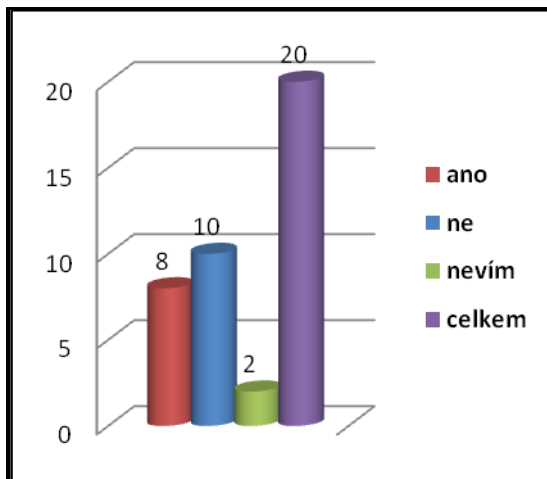
Graf 2 Jste spokojen/á s dostupností bezlepkových potravin a s nabízenými druhy?



Graf 3 Poskytuje Vaše pojišťovna finanční příspěvek v souvislosti s onemocněním?



Graf 4 Naleznete bezlepkovou stravu i v běžných restauracích?



## ZÁVĚR

Dle výsledků výzkumného šetření bylo zjištěno, že bezlepková dieta je mnohem dražší než lepkové suroviny. Dále bylo zjištěno, že v ČR je velice málo pojišťoven, které přispívají na bezlepkovou stravu. Respondenti uvedli, že by jim příspěvek velice mohl v souvislosti s onemocněním. Většina respondentů s přípravou stravy nemá problémy, ale někteří se výhradně stravují v restauracích, kde jim jsou schopni uvařit respektive připravit jídlo dle požadavků. Jejich hlavní nedostatek je finanční náročnost a nedostatek bezlepkových produktů v prodejnách. Na závěr bych chtěla konstatovat, že celiakie je celoživotním onemocněním, a každý se s touto chorobou musí naučit žít. Doufám, že má bakalářská práce byla pro Vás přínosem a že se mi podařilo vystihnout nejpodstatnější kapitoly zkoumané problematiky.

## Literatura

RUJNER, J., CICHÁNSKÁ, B. A. *Bezlepková a Bezmléčná dieta*. Brno: Computer Press, 2006. 108 s. ISBN 80-251-0775-2.

MOŽNÁ, L. *Bezlepkářům od A do Z*. Ostrava: Ringier Print, 2006. 186 s. ISBN 40-566-9107-4.

KOLEKTIV AUTORŮ. *Rukověť celiaka II., přepracované vydání*. Rožtoky u Prahy:

Sdružení celiaků České republiky, 2005. 53 s. ISBN 80-902803-1-5.

ČERVENKOVÁ, R., LUKÁŠ, M. *Celiakie*. Praha: Galén, 2006. 64 s. ISBN 80-7262-425-3.

BUŠINOVÁ, I. *Bezlepková kuchařka 2*. Praha: Grada, 2007. 220 s. ISBN 978-80-247-1270-3.