

Ak organizmus neznáša jednu z typických bielkovín – lepok, a pacienti diagnostikujú celiakiu, jediným spoľahlivým spôsobom, ako žiť s týmto ochorením, je prísne dodržiavať bezlepkovú diétu. A to aj počas pobytu v kúpeľoch.

# Bezlepková diéta v kúpeľoch

Prísna bezlepková diéta sa nedodržiava ľahko. Pacient sa musí v prvom rade vyhnúť výrobkom zo pšenice. Lepok však obsahuje, aj keď v menšom množstve, aj raž, jačmeň, triticales a pšenica špaldová. Na výrobu bezlepkového chleba sa používajú rôzne druhy múky, vyrábané z ryže, zemiakov, sójových bôbov a pohánky.

Lepok sa však môže nachádzať aj v najneočakávanejších zložkách potravín, ako sú tužidlá, kypriaci prášok, droždie, stabilizátory, karamel, kyselina citrónová, slad a iné prísady. Napokon, nájde sa aj v mäsových výrobkoch, do ktorých sa pridáva múka, alebo v alkohole vyrábanom z obilnín (whisky, džin).

## Z listu čitateľky

*Mojou indikáciou je ochorenie pohybového ústrojenstva. Nedávno mi však zistili aj celiakiu, preto je pre mňa pri výbere liečebného pobytu dôležité vedieť, či vo vybranom liečebnom dome pripravujú bezlepkovú diétu. Celiatikov v poslednom čase stále pribúda, preto si myslím, že informácia bude zaujímať aj ďalších čitateľov.*

B. Š., Šamorín

Na podnet našej čitateľky sme oslovili predovšetkým kúpeľné zariadenia, kde sa liečia ochorenia pohybového aparátu. Prinášame odpovede tých kúpeľov, ktoré na našu otázku reagovali.

### Bardejovské kúpele

Bezlepkovú diétu poskytujeme pre deti aj pre dospelých. Ponúkame špeciálnu celiaktickú stravu a dokonca pečieme aj bezlepkové pečivo a koláče.

### Kúpele Piešťany

Lahšie formy bezlepkovej diéty zabezpečujeme bez problémov. Ak je klient citlivý na lepok, najlepšie, ak sa vopred na tejto diéte dohodne ešte pred nástupom na liečenie alebo na rekreačný pobyt.

### Kúpele Vyšné Ružbachy

Máme svojho dietológa a bezlepková diéta je v prípade potreby klienta samozrejmosťou a pod kontrolou odborníka.

### Kúpele Sklené Teplice

V ponuke nemáme zahrnutú bezlepkovú diétu. Ale už sme vyšli v ústrety pacientom, ktorí si priniesli bezlepkovú múku alebo vlastné pečivo a pripravovali sme im bezlepkovú stravu.

### Kúpele Turčianske Teplice

V našich kúpeľoch sa môžu stravovať aj pacienti s bezlepkovou diétou. Treba však túto požiadavku nahlásiť už pri objednávke pobytu a následne po príchode do kúpeľov sa kontaktovať s diétnou sestrou.

Rovnako na požiadanie pripravujú bezlepkovú diétu aj Kúpele Rajcecké Teplice, Trenčianske Teplice, Nimnica, Brusno, Lúčky, Číž aj klimatické kúpele pre deti v Lučivnej. Bezlepkovú diétu poskytujú ako formu diétného stravovania. Diétu je však potrebné nahlásiť už pri rezervácii pobytu.



### Kúpele na mieru!

Hľadáte pre seba alebo svojich blízkych kúpele, ktoré by pomohli pri konkrétnych zdravotných ťažkostiach alebo v rámci prevencie? Stačí, ak pošlete na adresu redakcie list alebo mail, a my vám sprostredkujeme radu odborníkov.

Vydavateľstvo Herba, Redakcia KÚPELE  
P. O. Box 53, 837 53 Bratislava 37  
kupele.herba@centrum.sk