

KLUBOVNÍ NEWSLETTER



Ročník 1 / číslo 1

ÚVODNÍ SLOVO

Co Klub celiakie Brno plánuje, na co nového se můžete těšit, jaké tradiční i netradiční akce se budou konat nejen v Brně – to jsou informace, které Vám bude newsletter přinášet každý měsíc.

Chcete se dozvědět více o novinkách na trhu s bezlepkovými potravinami? O místech, kde se můžete v Brně a okolí bezpečně najíst?

Zajímá vás, co je nového ve výzkumu onemocnění celiakie a jak se vyvíjí nové potraviny bez lepku?

Či na co byste neměli zapomenout, když vaříte pro sebe a svou rodinu?

To a mnoho dalšího pro Vás chystáme 😊

Tým KCB

PODZIM SE HLÁSÍ O SLOVO!

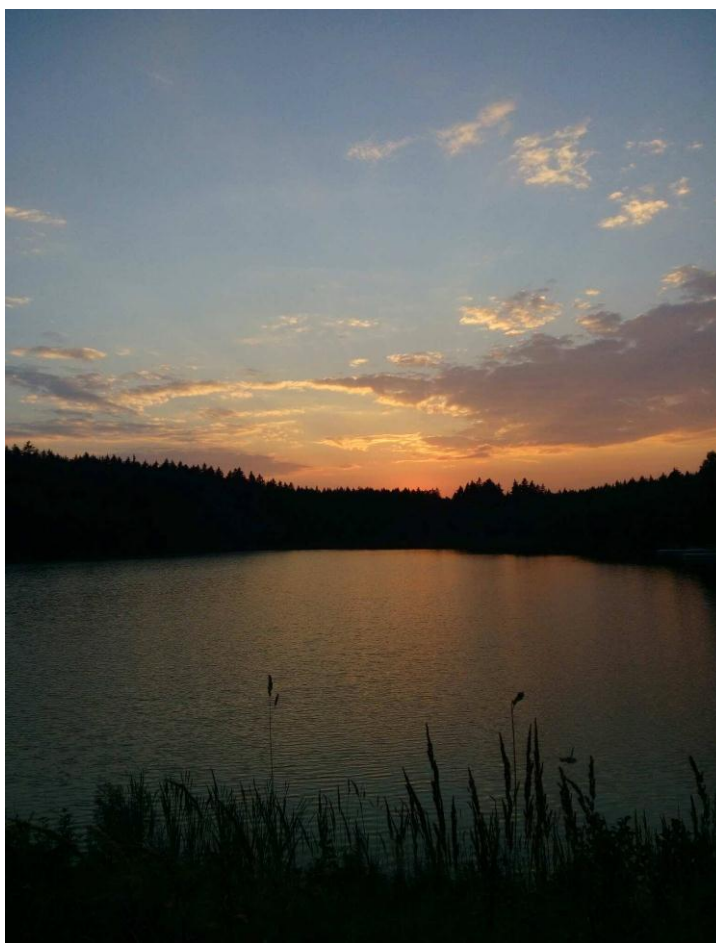
Ráno se již mlží okna aut, namísto krátkých sukni a kalhot vytahujeme ze skříní čepice a šály. Podzim přišel nečekaně a nyní nás provází stále chladnější dny.

Ale my si pro Vás v tomto nečase přichystali spoustu novinek!

Právě si totiž čtete v novém bezlepkovém měsíčníku. Toto periodikum je tu pro Vás! Budeme tedy velice vděční za jakoukoliv zpětnou vazbu, abychom mohli obsah vylepšovat a přizpůsobovat tomu, co chcete vědět. Napište nám své podněty na témata, která Vás zajímají!

Pohodové dny Vám přeje

Helena Pernicová, redaktorka KN



*„Celiakie nás omezuje, ale také spojuje.
Již od roku 1988.“*

ZÁPISKY ZE ZUBŘÍ ANEB PRÁZDNINY PATŘÍ DĚTEM!

Stejně jako každý rok se i letos o letních prázdninách uskutečnil tábor v nádherném prostředí Vysočiny v rekreačním areálu ZO OS KOVO ŽĎAS nacházejícím se nedaleko obce Zubří u Nového Města na Moravě. Děti měly k dispozici plně vybavený areál s fotbalovým a volejbalovým hřištěm či rybníkem s loďkami a šlapadly.

V průběhu tábora vytvořili vedoucí i děti skvělou atmosféru, děti se učily spolupráci v oddílech i mimo ně. Také se účastnily táborové olympiády, soutěžily v nejrůznějších soutěžích, účinkovaly v Zubří má talent a potěšily nás i svými pěveckými výkony ve Slavíku. Táborníci se zocelili v Zubr Race, kde ukázali, jak rychle dokáží zdotat překážky, zavítali na celodenní výlet do okolí, prošli si pohádkovým lesem a překonali strach na stezce odvahy.

Tento tábor je unikátní nejen díky zkušeným vedoucím a skvělému zázemí, ale také tím, že se snaží integrovat děti s celiakií do většího kolektivu. Koncept tábora je veden tak, aby děti s celiakií nebyly nijak vyčleňované. Jediným problémem, který vyvstává, je výdej stravy, a proto aby nedošlo ke kontaminaci a vydání jídla nevhodného pro ty, co nemohou konzumovat lepek, mléko, laktózu či sóju, je strava vydávána přednostně. Pro bezpečné stravování byly na táboře k dispozici dietky, které dohlížely na přípravu a výdej nejen jídel v rámci táborové kuchyně, ale také na nákup drobných sladkostí a odměn, které mohly děti v průběhu pobytu získat.



NUTRIGEEKS 2018

Poslední neděli v září se v pražském divadle Dobeška konala první **konference nutričních terapeutů** veřejnosti Nutrigeeks pořádaná zakladatelkami nutriční poradny Nehladu, která se mimo jiné (dětská obezita, sportovní výživa) zaměřila na osvětu **celiakie, úskalí samodiagnostiky potravinových alergií a intolerancí** a také **mýtů**, které jsou s bezlepkovou dietou spjaté a stále se s nimi můžeme setkávat.

Bezlepková dieta je především léčebná dieta pro ty, kteří trpí celiakií, alergií na lepek (resp. nejčastěji na pšenici) a tzv. neceliakální glutenovou senzitivitou. Dodržování diety bez toho, že je Vám diagnostikovaná výše zmíněná nemoc lékařem, může být totiž velmi nebezpečné. Nejen že mnozí nenahradí příjem bílkovin z pečiva něčím jiným, ale také se můžeme setkat s častým nedostatkem vitaminů a minerálních látek! Proto vždy běžte k Vašemu lékaři a nechte se vyšetřit a poté konzultujte začátky diety s odborníkem na výživu, který Vám pomůže úskalí bezlepkové diety předejít.

A jen tak mimochodem, **lepek Vám střeva nelepí**, kdyby ano, tak jsme všichni podvyživení a hubení na kost, protože Vaše tenké střevo by nebylo možné vstřebat žádnou energii a živiny! Proto i my, celiaci, často řešíme deficiencie železa, vápníku apod., jelikož střevní stěna při neléčené celiakii nefunguje tak, jak má.

KAM V BRNĚ – PROSO

V Brně je bezlepkový ráj! I tak někteří reagují na to, že v Brně je vysoká koncentrace podniků zaměřujících se na bezlepkovou dietu. A další bistra a kavárny a restaurace vznikají nebo se přizpůsobují poptávce celiaků (a nejen jich). Mohli bychom jich jmenovat tolik, ale v každém čísle se dozvíte vždy jen o jednom z nich. Dnes Vám představíme **Proso**, podnik, jenž se nachází na rohu starého domu poblíž Lužáneckého parku. Majitelé jsou mladý pár. Oba jsou to podnikavci, oba jsou kuchaři. Majitelka, Adéla Heryánová, je od malička celiak, a proto, když se rozhodovali s přítelem Patrikem Rödelem o tom, že chtějí žít sami za sebe, byl bezlepkový podnik jasným favoritem. Je však velmi složité vytvořit stálejší klientelu a často se stane, že bistro zavírají ještě před koncem otvírací doby. Přitom je to tak skvělé místo! Ochutnejte například jejich **bezlepkový quiche** nebo zapečenou **panini** a pokud jste z okolí Lužánek, můžete si objednat i **bezlepkovou pizzu**. Sladké dezerty však budete hledat marně, zaměřují se spíše na obědové menu a slané pokrmy, ale sladké dorty na zakázku zvládnou taky. Co může některé překvapit je to, že jak jejich těsto na pizzu, tak i další jídla neobsahují deproteinovaný pšeničný škrob, proto se lidé, kteří na něj reagují, zde mohou bez problému najíst.

VÍTE, ŽE...

Lepek je označení pouze pro dvě frakce ve vodě nerozpustných bílkovin pšenice – *gliadin a glutenin*. Toxické působení lepku (pšenice) na sliznici tenkého střeva u celiaků je však podobné i u prolaminů (bílkovin) v žitě (*secalin*), ječmenu (*hordein*) či ovsu (*avenin*). Nejméně toxický je právě *avenin*, na který negativně reaguje pouze 5 % celiaků.

Obečně se však toxicky působící prolaminy souhrnně nazývají lepek (dáno i legislativou). Proto se můžete setkat s tím, že někdo tvrdí, že v žitu lepek není a opravdu tam není, ale nachází se v něm prolaminy, které celiak konzumovat nesmí!



CO NOVÉHO NA ŘÍJNOVÉ SCHŮZCE ČLENŮ KCB

Říjnová schůzka se nesla v duchu **ochutnávání nové inovované směsi od firmy Schär Mix B** s přidáním čočkové mouky a celozrnné rýžové mouky. Mohli jsme porovnat chleby upečené v rámci stejného receptu a výsledek byl překvapivý! Inovovaná směs Mix B kyne malinko méně, ale na druhou stranu je obohacena o protein a minerální látky, tedy je zvýšena její nutriční hodnota. Oba chleby však byly velmi dobré, textura se lišila minimálně a na chuti to příliš poznat nebylo. Spíše byl preferovaný chléb upečený ze směsi se starou recepturou, inovovaná receptura však nebyla o moc pozadu! Děkujeme za donesené vzorky!



PODZIMNÍ SETKÁNÍ CELIAKŮ

V **sobotu 13. 10. 2018** proběhne již tradiční Setkání celiaků v Brně. Akce se koná v prostorech kongresového centra na brněnském výstavišti.

Hlavním cílem tohoto Setkání je zprostředkovat nové poznatky pacientům a odborné veřejnosti. Budou zde probíhat odborné přednášky lékařů, kontrolní vyšetření tenkého střeva pomocí ultrazvuku, konzultace s nutričním specialistou, ochutnávky a výhodné nákupy bezlepkových potravin.

Přístup na Setkání je hlavním vstupem přímo od zastávek tramvají č. 1 z ulice Hlinky. I letos jsme **pro řádné členy Klubu celiakie Brno** připravili výhodu přednostního vstupu na Setkání o půl hodiny dříve, tedy **již v 8,30 hod.** Stačí, když máte uhrazen členský příspěvek alespoň za jeden rok 2018 – 2019. K tomu účelu bude sloužit druhý (vzdálenější) vstup za hlavním vstupem do KC. Přítomné hostesce předložte Členský průkaz, nebo se prokažte nějakým dokladem, aby Vás mohla identifikovat podle seznamu uhrazených členských příspěvků. Bude zde i možnost uhrazení členského příspěvku a zajistit si tak tuto výhodu přímo na místě. Pro ostatní návštěvníky bude Setkání zpřístupněno stejně jako v minulosti v 9,00 hod. Upozorňujeme, že dříve není možné do výstavních prostor vstoupit!

Pro **přednostní vyšetření ultrazvukem pro členy Klubu celiakie Brno** je potřeba zastavit se na stánku s informacemi a vyžádat si kupon. Časy přednostního vyšetření členů KCB budou upřesněny v průběhu Setkání.

Odborný program bude probíhat v sále C od 10:00 hod. a po krátkém úvodu budou zahájeny odborné přednášky lékařů z FN Brno, MUDr. Petra Jabandžieva, MUDr. Dagmar Packové (Bulíkové) a MUDr. Daniela Bartuška. U presence Klubu, nalevo, těsně za vstupem, bude umístěn stánek nutriční specialistiky. Po ukončení odborného programu (přibližně ve 12,50 hod.) budou následovat komerční prezentace některých vystavovatelů. Program a časový sled přednášek bude vyvěšen v prostorách Kongresového centra.

Garantem odborného programu Setkání je Fakultní nemocnice Brno Bohunice.

Někteří vystavovatelé nabízejí osvědčenou službu – **objednávku prostřednictvím internetu**. Podrobnosti najdete na jejich i našich webových stránkách a průběžně je budeme doplňovat. Zboží pak budete mít u stánku příslušného vystavovatele rezervováno na svoje jméno.

A na které vystavovatele se můžete letos těšit?

Adveni Medical	www.advenimedical.cz	Jitulčiny dobroty	www.jitulcinydobroty.cz
Amaranth Life	www.amaranthlife.cz	Jizerské pekárny s.r.o.	www.jipek.cz
Amylon	www.amylon.cz	Kávoviny a.s.	www.kavoviny.cz
Benkor	www.benkor.cz	Kleis – Schär	www.kleis.cz
Berosa	www.berosa.cz	Natura Hustopeče	www.naturahustopece.cz
Bezlepík s.r.o.	www.bezlepik.cz	NOMINÁL CZ	www.nominal.cz
Bezlepková pekárna	www.bezlepkovapekarna.cz	Novalim	www.novalim.sk
Bílovická cukrárna	www.bilovickacukrarna.cz	ORBICO	www.orbico-cz.cz
Blaha Petr	www.muslinablaha.cz	Poex	www.poex.cz
Nairns	www.nairns.cz	RUMINI - Michálek Petr	www.rumini.cz
Doves Farm	www.dowesfarm.cz	Semix Pluso	www.semix.cz
ELINAI	www.elinai.eu	Spolu bez lepku	www.spolu-bez-lepku.cz
EAT-fit	www.eat-fit.cz	VeBa Food	www.vebafood.cz
Expres Menu	www.jidlosnadno.cz	Zdravý styl	www.zdravystyl.cz
Expres Menu	www.expresmenubrno.cz		

KONTAKTY

Klub celiakie Brno

info@klubceliakie.cz

+420 603 515 718

<http://www.klubceliakie.cz>

Redakce Klubovního newsletteru

klubceliakienewsletter@gmail.com

Schůzky členů KCB:

každý první čtvrtek v měsíci

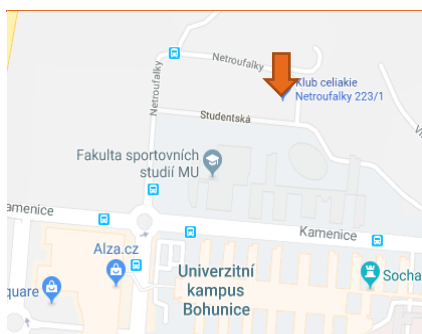
v přízemních prostorech ubytovny

zdravotních sester v Brně

na ulici Netroufalky (za Kampusem)

nejbližší schůzka

1. 11. 2018



NEJBLIŽŠÍ AKCE

6. 10. 2018 Bezlepkový jarmark

- pořádaný Klubem celiakie pro
Ostravu a Moravskoslezský kraj

13. 10. 2018 Setkání celiaků v Brně

- pořádané Klubem celiakie Brno

23.10. 2018 Bezlepkové odpoledne

- Globus v Praze-Čakovicích

24. 10. 2018 Bezlepkové odpoledne

- Globus v Chomutově

1. 11. 2018 Schůzka členů KCB

8. 11. 2018 Setkání u kávy

- pořádané Klubem celiakie Brno,
Fresh Freaks Bistro Brno

Víte o akci pořádanou ve Vašem okolí?

Jste firma, která takovou akci pořádá?

Pošlete nám informace do redakce!

PROČ JE DŮLEŽITÉ BÝT ČLEMEM?

- získáte relevantní a kvalitní informace z ověřených zdrojů
- dozvíte se o novinkách a aktualitách v oblasti bezlepkové diety
- na pravidelných schůzkách se zapojíte do ochutnávání nových receptur
- získáte cenné rady a zkušenosti s dietou
- zapojíte se do spolupráce s výrobcí bezlepkových produktů
- obdržíte příspěvek na letní tábor pro děti s celiakií
- každoročně se můžete zúčastnit se svými dětmi mikulášské besídky s bohatou nadílkou od sponzorů
- můžete absolvovat kurzy pečení a vaření bez lepku s profesionály za výhodných podmínek
- účastí v jakémkoliv srdužujícím spolku podpoříte vyjednávací sílu celiaků na státní i mezinárodní úrovni
- zjistíte důležité informace o aktuálních tématech probíraných v rámci Pacientské rady Ministerstva zdravotnictví
- každý rok získáte výhodu na jarním a podzimním celostátním Setkání celiaků na brněnském výstavišti

Podmínky členství najdete na webových stránkách klubceliakie.cz



PORADENSTVÍ PRO SPECIÁLNÍ DIETY

Byla Vám nově diagnostikovaná celiakie, alergie na lepek nebo třeba alergie na mléko, sóju, intolerance laktózy či jiná potravinová alergie či intolerance? Nebo dodržujete dietu již delší dobu, ale nemůžete přibrat či chcete zhubnout? Chybí ve Vašem jídelníčku důležité vitaminy a minerální látky? Chcete změnit své stravovací návyky?

Využijte kvalifikovaného poradenství v oblasti speciálního stravování a výživy **NutriCelia** – www.nutricelia.cz. Zavolejte na číslo **730 686 897** nebo pošlete e-mail s předmětem zprávy „nutricelia-poradenství“ na adresu pernicovahk@gmail.com.

Pro členy Klubu celiakie Brno sleva -30 %.