

Svaté přijímání a bezlepková dieta

Mgr. et Mgr. Zdeněk Novák, Mgr. Kateřina Nováková, MUDr. Jaroslava Chlapková, ThLic. Jan Šlégr, SL.D.,
MUDr. Jan Melek

Málokdo se podrobně zabývá otázkou, z čeho je složena hostie. Víme, že je to chléb. Avšak i malé množství tohoto chleba, jakým je jedna hostie, může u lidí, kteří musí ze zdravotních důvodů dodržovat bezlepkovou dietu, vyvolat nepřiměřenou reakci.^a

Tento text je určen nejen věřícím s bezlepkovou dietou. Dává si za cíl sdělit potřebné informace spojené se svatým přijímáním při bezlepkové dietě a pomoci pochopit zvláštní požadavky na průběh mše svaté, zvláště přijímání. Nejprve jsou vysvětleny pojmy lepek, bezlepková dieta a její zásady. V druhé části je zpracována problematika obsahu lepku v chlebě a víně používaných ke slavení mše. V poslední kapitole jsou popsány praktické důsledky, které vyplývají z prvních dvou částí.

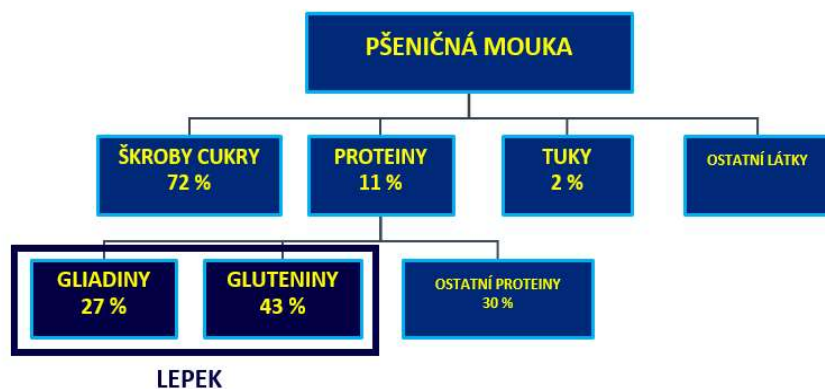
1. Bezlepková dieta

Ke slavení eucharistie se používá chléb (hostie) a víno. Protože se hostie připravují z pšeničné mouky, bude nejprve popsáno její složení a poté rozdíl mezi celiakií a alergií na lepek. Pak bude možné vysvětlit, co je to bezlepková dieta, jaká jsou pro ni zdravotnická doporučení, a jak se k ní staví evropská legislativa.

Poměrné zastoupení živin v **pšeničné mouce** se může lišit. Její průměrný vzorek je tvořen 72 % škrobu, 11 % proteinů, 2 % tuku a dalšími látkami. (Obrázek 1) Proteiny (peptidy) jsou tvořeny několika složkami. Asi 70 % proteinů v mouce představuje lepek (odborně gluten). Samotný lepek se pak skládá ze dvou složek, gluteninů a gliadinů. Zatímco nerozpustné gluteniny tvoří trojrozměrnou síť s pevnou strukturou, **gliadiny** jsou rozpustné v koncentrovaném alkoholu. Právě gliadiny jsou zpravidla zodpovědné za zdravotní potíže.^b Procentuální zastoupení složek lepku v pšeničné mouce je 27 % gliadinů a 43 % gluteninů.^{1,2}

^a V současné době začíná být módním trendem dodržování bezlepkové diety v rámci zdravého životního stylu. V tomto případě při jejím nedodržení ke zmiňovaným zdravotním potížím nedochází.

^b Gliadiny patří do skupiny bílkovin, které se obecně nazývají prolaminy, vyskytují se ve všech obilovinách a spolu s gluteniny tvoří lepek. Prolaminy jsou rozpustné v koncentrovaném alkoholu a mohou vyvolávat zdravotní potíže. Prolaminy pšenice se nazývají gliadiny, žito obsahuje hordeiny, ječmen sekininy, oves aveniny, rýže oryzeiny a kukuřice zeiny. Pacientům s celiakií způsobují obtíže gliadiny (prolaminy pšenice),



Obrázek 1. Složení pšeničné mouky

Důvodem pro bezlepkovou dietu jsou nejčastěji celiakie a alergie na lepek. **Celiakie** je autoimunitní onemocnění, dědičně vázané. Jedná se o trvalou a nevratnou intoleranci obilných bílkovin, zejména gliadinů,^c přijímaných do těla i v malém množství. Nejvíce poškozeným orgánem je tenké střevo. Vlivem dráždění střeva lepkovými substancemi vzniká autoagresivní reakce organismu zaměřená proti buňkám střevní sliznice. Výsledkem tohoto procesu je poškození střevní sliznice ve smyslu jejího vyhlazení a následná porucha vstřebávání živin. Organismus strádá, neprospívá a může být náchylný k infekcím a autoimunitním onemocněním. Projevuje se na něm i řada dalších příznaků a komplikací, např. osteoporóza, postižení kloubů, zubů, onemocnění mozku, závažná permanentní únava, anémie, onemocnění jater. Jediná účinná léčba je celoživotní absolutní vyloučení pšenice, žita, ječmene a ovsa ze stravy. Je známo, že i konzumace malého množství obilných bílkovin vede ke změnám ve střevní sliznici a rovněž k rozkolísání hladin specifických protilátek, které slouží k monitorování úspěšnosti léčby celiakie.

Důležité je odlišit od celiakie **alergii na lepek**. Při tomto onemocnění může dojít k postižení celého trávicího traktu. Reakce může být velmi rychlá, v některých případech i život ohrožující, a to i při požití velmi malého množství lepku. Léčba je stejná jako u celiakie, tedy bezlepková dieta.

hordeiny (prolaminy žita), sekaliny (prolaminy ječmene). Otázka ovsa (aveniny) u pacientů s celiakií není dosud zcela objasněna. Oryzeiny (prolaminy rýže) a zeiny (prolaminy kukuřice) pacientům s celiakií žádné obtíže nezpůsobují.

^c Netýká se pouze gliadinů, obsažených v pšenici, ale i prolamínů obsažených v žitu a ječmenu. Viz pozn. b.

Bezlepková dieta je soubor opatření, která pacientům umožňují život bez projevů intolerance lepku. Jejím základem je omezování příjmu obilného lepku na tolerované množství, které se vyjadřuje množstvím přijatého gliadinu. Zjednodušeně se dá říci, že 20 mg pšeničného lepku odpovídá 10 mg gliadinu. Za horní hranici množství bezpečně přijímaného lepku se na základě studií a pozorování považuje 10 mg gliadinu za den (u dětí pak přesněji 0,2 mg gliadinu na kilogram jejich váhy).^{2,3} Jsou popsány případy tolerance většího množství, ale na druhou stranu také intolerance ještě menších množství než 10 mg za den. K této problematice je potřeba přistupovat individuálně, v kontextu s průběhem nemoci, a případná dále uvedená doporučení racionálně upravit.⁴

Podle nařízení Evropského společenství⁵ jsou za **bezlepkové** označeny **výrobky** s obsahem gliadinu menším než 10 mg ve 100 g sušiny^d nebo 100 g nápoje. Pro potřeby bezlepkové diety je však spíše vhodné kontrolovat celkový denní příjem gliadinu než jeho obsah v jednotlivých výrobcích.^{2,3}

2. Hostie a víno pro slavení eucharistie

V této kapitole je věnována pozornost chlebu a vínu, které slouží k slavení eucharistie. Je zde probráno především složení hostií, které se v ČR běžně používají: mezi nejrozšířenější výrobce a dodavatele patří jednak Unita, spol. s r. o. – Bílá Voda, jednak firma Panis z Polska. Dále jsou zmíněny nízkolepkové hostie, které je možné v případě bezlepkové diety použít také. Hostie bez jakéhokoli obsahu lepku, tj. **bezlepkové hostie**, se nevyrábějí, protože nejsou platnou materií pro slavení eucharistie.⁶

V České republice se běžně používají **hostie**, které vyrábí Unita, spol. s r. o. – Bílá Voda.^e Jsou vyráběny z pšeničné mouky s obsahem bílkovin 10,5 %. Jedna malá hostie obsahuje 19,8 mg lepku, a tedy 9,9 mg gliadinu, což je na hranici obecných doporučení pro denní příjem lepku.^f

^d Sušina je zbytek látky, která byla zahříváním a sušením zbavena vlhkosti.

^e Průměr těchto hostií je 32 mm, hmotnost dle výrobce přibližně 270 mg.

^f Tyto hodnoty se mohou lišit jak u hostií jiných výrobců, tak v jiných krajích (týká se to např. pracovních cest do zahraničí, dovolené).

Nízkolepkové hostie se vyrábějí v Německu, jsou však k dostání v prodejnách, kde se kupují běžné hostie, popř. u firmy Unita, spol. s r. o. – Bílá Voda, která je do ČR dováží. Podle údajů výrobce obsahují velmi nízké množství lepku, jehož hodnota dosahuje v jedné malé hostii maximálně 0,025 mg (tj. 0,0125 mg gliadinu)^g. Tyto nízkolepkové hostie jsou platnou materií ke slavení eucharistie a splňují tedy požadavky, které 24. 7. 2003 stanovila Kongregace pro nauku víry.⁶

Víno samo o sobě lepek neobsahuje, proto jeho přijetí není v rozporu s bezlepkovou dietou. Po pozdravení pokoje ovšem kněz láme chléb a malý úlomek běžné hostie, která lepek obsahuje, vypouští do kalicha s vínem. Stává se tím víno nápojem nevyhovujícím pravidlům bezlepkové diety?

Je obtížné stanovit množství gliadinu, potažmo lepku, které se uvolňuje do vína. Do této problematiky totiž vstupuje mnoho faktorů: velikost úlomku hostie a doba jeho setrvání v kalichu (od vpuštění do přijetí), množství, složení a teplota vína, procento alkoholu nebo počet předchozích hostií namočených ve víně.^h

3. Praktická doporučení

Konkrétní kroky zohledňující svaté přijímání věřících s bezlepkovou dietou budou závislé jak na závažnosti onemocnění, tak na skutečnosti, zda se věřící účastní mše ve své domácí farnosti nebo je na bohoslužbě v jiném kostele. Vždy je potřeba, aby se kněz (popř. další podávající) a člověk mající bezlepkovou dietu vzájemně poznali a před mší se domluvili na průběhu svatého přijímání. Nízkolepkové hostie si může zakoupit jak jednotlivý věřící, tak farnost.ⁱ Pokud se věřící s bezlepkovou dietou vydává mimo domácí farnost, je dobré, aby měl nízkolepkové hostie s sebou, protože nemusí být k dispozici v sakristii každého kostela.

Na co by tedy věřící s bezlepkovou dietou měli dbát?

A. Věřící s běžnou bezlepkovou dietou

^g Dle výrobce je hmotnost 100 ks nízkolepkových hostií 25 g, tj. jedna hostie váží přibližně 250 mg.

^h Obecně je však nutno říci, že po vpuštění úlomku hostie do kalicha bude množství gliadinu ve víně velmi malé. Je pravděpodobné, že na hostii namočené do tohoto vína by ulpělo množství vína odpovídající přibližně jedné kapce a množství gliadinu by tedy bylo skutečně nepatrné.

ⁱ UNITA, spol. s r. o., Bílá Voda u Javorníka č. 79, 790 69 Bílá Voda u Javorníka, tel. 584 413 211, unita@caritas.cz.

HOCH GmbH Oblatenfabrik, Friedenstraße 24, D-63927 Bürgstadt, info@hoch-oblaten.de.

Věřícím s běžnou bezlepkovou dietou se doporučuje podávání nízkolepkových hostií, které se od běžných neliší jen složením, ale i vzhledem. U nás dostupné nízkolepkové hostie mají stejný tvar jako běžné hostie, ale jsou mnohem bělejší.^j Pro ještě snazší rozlišení je možné použít prakticky odzkoušený model – hostie s malým otvorem uprostřed. Je-li jisté, že nedojde k záměně nízkolepkové hostie za běžnou, lze ji mít na společné obětní misce.^k

Pokud se podává pod obojí způsobou namáčením v kalichu, do kterého byl vpuštěn úlomek běžné hostie, nemusí se věřící s bezlepkovou dietou obávat nepřiměřené reakce.^l Je však vhodné, aby k přijímání pod způsobou vína přistoupil mezi prvními.

V závislosti na zdravotním stavu a v případě, že není k dispozici nízkolepková hostie, může věřící požádat podávajícího o malý úlomek běžné hostie.^m V tomto případě věřící takto přijatý lepek (gliadin) zahrne do celkového denního příjmu lepku.

Pokud se nízkolepkové hostie uchovávají proměněné ve svatostánku, např. z důvodu návštěv nemocných, je třeba, aby se ukládaly odděleně od běžných hostií v samostatném ciboriu.

B. Věřící s naprostou intolerancí lepku

Někteří lidé s bezlepkovou dietou musí ve svém stravování zachovávat velmi přísná pravidla, což klade určité požadavky i na vlastní průběh svatého přijímání. Aby se vyhnuli zbytečným zdravotním komplikacím, musí tito lidé ze svého jídelníčku odstranit lepek úplně. Svaté přijímání je pro ně tedy možné pouze pod způsobou vína, a to z kalicha, do kterého nebyl vpuštěn úlomek hostie. V takovém případě je potřeba mít k dispozici dva kalichy a zajistit, aby nedošlo k jejich záměně.⁶

4. Závěr

^j Např. nízkolepkové hostie v Anglii jsou hranaté.

^k Někteří věřící s bezlepkovou dietou se cítí bezpečněji, když mají nízkolepkové hostie na samostatné obětní misce či paténě. Tomuto požadavku je možné vyhovět, i když toto opatření znatelně sníží obsah lepku nepřináší.

^l Tento fakt není podložen žádnou vědeckou prací, vyplývá z vlastností lepku a odhadů množství uvolněného gliadinu do vína a množství vína v namočené hostii, viz pozn. h. Pokud je vyloučena možnost, že věřící s bezlepkovou dietou přijme úlomek běžné hostie, je možné podávat také napitím z kalicha. Pro úplné vyloučení lepku je možné postupovat podle bodu B.

^m Například ¼ běžné hostie obsahuje přibližně 2,5 mg gliadinu, vyhovuje tedy kritériím pro bezlepkovou dietu.

Vzhledem k významu, jaký má pro život křesťana svaté přijímání, je potřeba hledat vhodný způsob, jak seznámit všechny věřící s možnostmi, které církev v této oblasti osobám s bezlepkovou dietou nabízí. Byla by totiž škoda, kdyby někdo nepřístupoval k přijímání proto, že mu běžně používané hostie působí zdravotní potíže. Možná bude mezi farníky někdo, kdo o bezlepkové dietě v souvislosti se svatým přijímáním uslyší poprvé: nezáleží na tom, jestli bude patřit mezi ty, kdo ji musí zachovávat, protože obecné povědomí o této záležitosti je důležité.

Jistě bude dobré zařadit otázku bezlepkové diety a svatého přijímání do pravidelných katechezí (dětí i dospělých) a pamatovat také při přípravě na první svaté přijímání, že i mezi dětmi může být někdo, kdo musí držet bezlepkovou dietu.

5. Literatura

1. KIM, Ch.-Y. Structural basis for HLA-DQ2-mediated presentation of gluten epitopes in celiac disease. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 2004, roč. 101(12), s. 4175–4179.
2. KOCNA, P. Bezlepková dieta – od teorie k praxi. [prezentace] 2. mezinárodní den celiakie – Praha. 19. května 2007. Dostupné na: http://www.celiak.cz/download/media/cs_dieta07.pdf.
3. KOHOUT, P. Novinky v bezlepkové dietě. *Interní medicína*, 2008, roč. 10 (3), s. 113–116.
4. CICLITIRA, P. J., aj. Gluten-free diet–what is toxic? *Best Practice & Res Clin Gastro*, 2005, roč. 19 (3), s. 359–371.
5. Nařízení (ES) č. 41/2009 ze dne 20. ledna 2009 o složení a označování potravin vhodných pro osoby s nesnášenlivostí lepku, které stanovuje jednotná evropská pravidla na složení a označování potravin z hlediska obsahu lepku.
6. KONGREGACE PRO NAUKU VÍRY. Sdělení předsedům biskupských konferencí k problémům spojeným se svatým přijímáním v případech, kdy osoby z různých závažných důvodů nemohou přijímat běžným způsobem připravený chléb a obyčejně kvašené víno, 24. 7. 2003, č. j. 89/78 – 17498.

Svaté přijímání a bezlepková dieta – praktická doporučení

Pojednání zpracované k tématu svatého přijímání u věřících s bezlepkovou dietou podává formou přijatelnou pro širokou veřejnost odborné informace související s touto dietou, z kterých vyplývají důsledky i pro svaté přijímání. Smyslem následujících řádků je více rozvést praktická doporučení zmíněného dokumentu. (Zkratka NH = nízkolepková(é) hostie).

1. Mše svatá

A. Před začátkem mše svaté

a) V běžné farní pastoraci

— Věřící s bezlepkovou dietou by měl celebrujícímu knězi oznámit před začátkem mše svaté, že chce přijímat NH nebo, v případě, že NH není k dispozici, jen pod způsobou vína. Pokud věřící patří do místní farnosti, je nejvýše vhodné vyjít vstříc a dlouhodobě zajistit kromě běžných hostií také NH. Někdy se ale může jako praktičtější ukázat, když si NH nosí na bohoslužby dotyčný věřící sám, např. pokud přichází v rámci farnosti na bohoslužbu mimo farní kostel. Dalším důvodem může být i potřeba samostatné patény pro NH hostii.

— Kněz by se měl s tímto věřícím domluvit, kdy bude přistupovat k přijímání (první nebo poslední). V případě, že je více podávajících, dohodnout, kdo NH podá.

— Jestliže se podává podobojí, měl by se kněz s věřícím s bezlepkovou dietou domluvit, jakým způsobem bude přijímat, zda pitím z kalicha, nebo namáčením.

— Jestliže se jedná o člověka s naprostou intolerancí k lepku, bude potřeba připravit dva kalichy (nemůže totiž použít ani NH, může přijímat pouze z kalicha, do kterého nebyl vpuštěn úlomek hostie).

b) Při bohoslužbách, kterých se účastní větší počet věřících (např. na poutních místech, v katedrálách a ve větších farnostech)

— Přistupuje-li k přijímání více věřících s bezlepkovou dietou, mohlo by se ukázat jako vhodné, kdyby se proměněné NH uchovávaly ve svatostánku v samostatném označeném ciboriu (např. kvůli přinášení eucharistie nemocným).

— Jestliže je přítomno více podávajících, lze před rozdáváním přijímání oznámit věřícím, že na jednom konkrétním místě se bude podávat pouze těm, kteří mají bezlepkovou dietu; popř. oznámit, že věřící s bezlepkovou dietou budou moci přistoupit k přijímání bezprostředně po skončení mše svaté.

B. Při přípravě darů

- Je-li na stejné paténě, přináší se NH k oltáři spolu s ostatními dary po přimluvách.
- Je-li na samostatné paténě, pak je lepší, když ji z abaku přinese přísluhující.

C. Při přijímání

- Při lámání chleba kněz vpouští malý úlomek běžné hostie do kalicha. Zvláště když se podává podobojí, je vhodné, aby tento malý úlomek kněz při přijímání z kalicha také přijal. Je možné tak učinit napitím nebo i namočením hostie v kalichu, kterou pak celebrant přijme. Toto doporučení se stává nutností, pokud je mezi přijímajícími věřící s bezlepkovou dietou.
- Před podáním NH si podávající otře prsty do purifikatoria.

2. Další souvislosti

Protože podávat svaté přijímání může kromě kněze také jáhen nebo akolyta, je potřeba, aby správce farnosti poučil o správném průběhu ty, kteří mu s rozdáváním eucharistie pomáhají.

Zároveň je vhodné informovat věřící o možnostech, které církev lidem s bezlepkovou dietou nabízí v souvislosti se svatým přijímáním. Lze využít odkaz na www.liturgie.cz, farní zpravodaj nebo webové stránky, nástěnku, katechezi. Lidi s bezlepkovou dietou lze najít jak mezi dětmi, které se připravují k prvnímu svatému přijímání, tak mezi dospělými, kteří jsou uváděni do křesťanského života.

Liturgická komise ČBK, 26. 10. 2015, č. j. 685/2015.