



Spolufinancováno  
EVROPSKOU UNIÍ



# EDUKAČNÍ KARTY PRO CELIAKY

Vytvořeno za podpory Ministerstva práce a sociálních  
věcí v dotačním řízení sociální inovace OPZ+,  
registrační číslo projektu: CZ.03.03.01/00/22\_021/0001993,  
priorita OPZ+ Sociální inovace a rovné příležitosti,  
délka projektu 1. 6. 2023—31. 5. 2024.



## NEBUŽTE NA TO SAMI

Odcházíte od lékaře  
a máte pocit, že jste  
na všechno sami?

Na začátku všeho je na místě  
a velmi důležitá lékařská  
diagnostika a základní  
poradenství.





## NEBUĎTE NA TO SAMI

Už je to nějaká doba a docházejí vám síly, jak to všechno zvládat?

## Co můžu a nemůžu jíst?

Vyhledejte nutričního terapeuta, pomůže vám se zorientovat při prvních krocích s dietou. V průběhu diety s ním pak můžete konzultovat změny, možnosti a pochybnosti.





## NEBUĎTE NA TO SAMI

Už je to nějaká doba a docházejí vám síly, jak to všechno zvládat?

Diagnóza je často velkou změnou,  
jak pro vás, tak pro vaše okolí,  
zkuste terapeutickou konzultaci.

Zkuste se na chvíli zastavit  
a dopřejte si možnost popovídat si.

Třeba jen o tom, jak, proč  
a co je jinak?





## NEBUĎTE NA TO SAMI

Podívejte se na možnosti,  
které můžete využít pro  
nastavení, stabilizaci či změnu  
v životě s celiakií.



Oslovte konzultanty, popovídejte  
si s těmi, kteří už s celiakií žijí.

Osobní sdílení je  
nenahraditelnou podporou.



BEZ LEPKU

PO ČESKU

OFFLINE SVĚT  
KNIHY

Hledejte knihy s tématikou celiakie jako jsou kuchařky, beletrie, odborné publikace apod. Často v nich najdete poklady ke čtení, které vám pomohou obohatit se v tématu celiakie. Mrkněte třeba na [knihobot.cz](http://knihobot.cz)



BEZ LEPKU

PO ČESKU

OFFLINE SVĚT  
OBCHODY

Velké řetězce již mají nespočet potravin bez lepku. Vyhledejte si také drobné obchodníky, farmáře, zdravé výživy. Sledujte veletrhy a setkání celiaků, je to příležitost, kde se dá seznámit i nakoupit nebo nasbírat kontakty.



BEZ LEPKU

PO ČESKU

ONLINE SVĚT  
KLUBY CELIAKŮ

Najděte si je kolem sebe  
a na oficiálních webech si  
všímejte záložek dokumenty  
nebo ke stažení. Najdete tam  
cenné informace.



BEZ LEPKU

PO ČESKU

ONLINE SVĚT  
SKUPINY A PROFILY  
NA SOCIÁLNÍCH  
SÍTÍCH



Vyhledejte a přidejte se k nim  
nebo je sledujte. Inspirujte se!



BEZ LEPKU

PO ČESKU

ONLINE SVĚT  
APLIKACE

Aplikace jsou dostupné jak  
v českém tak v cizím jazyce.

Čerpejte zajímavosti.

[www.findme glutenfree.com](http://www.findme glutenfree.com)

Jedete někam do zahraničí?

Vyhledejte si aplikaci pro  
celiaky v dané zemi.



BEZ LEPKU

PO ČESKU

ONLINE SVĚT  
YOUTUBE KANÁLY



Znáte třeba **BEZLEPKÁŘKY?**

Pravidelná porce inspirace ze světa celiaků. Na Youtube najdete i nespočet rozhovorů, inspirace. Nebojte se hledat kanály i v cizím jazyce. Můžete najít třeba animovaná vzdělávací videa pro děti.



BEZ LEPKU

PO ČESKU

ONLINE SVĚT  
E-SHOPY

Nakupovat suroviny bez lepku  
lze hravě i v online prostředí  
na e-shopech jako jsou  
**rohlik.cz, scuk.cz** apod.

Možností je několik.  
Stačí si vybrat.



**Scuk.cz**

BEZ LEPKU

PO ČESKU

ONLINE SVĚT  
KUCHAŘKY



# KUCHAŘKY

Chce to trošku cviku, než najdete, co hledáte, a pak to bude hračka.

Naše osvědčené tipy:

weby [lateta.cz](http://lateta.cz) a [paleosnadno.cz](http://paleosnadno.cz)  
nebo Instagram účty KUS bezlepků  
a Sladká Alchymie.

