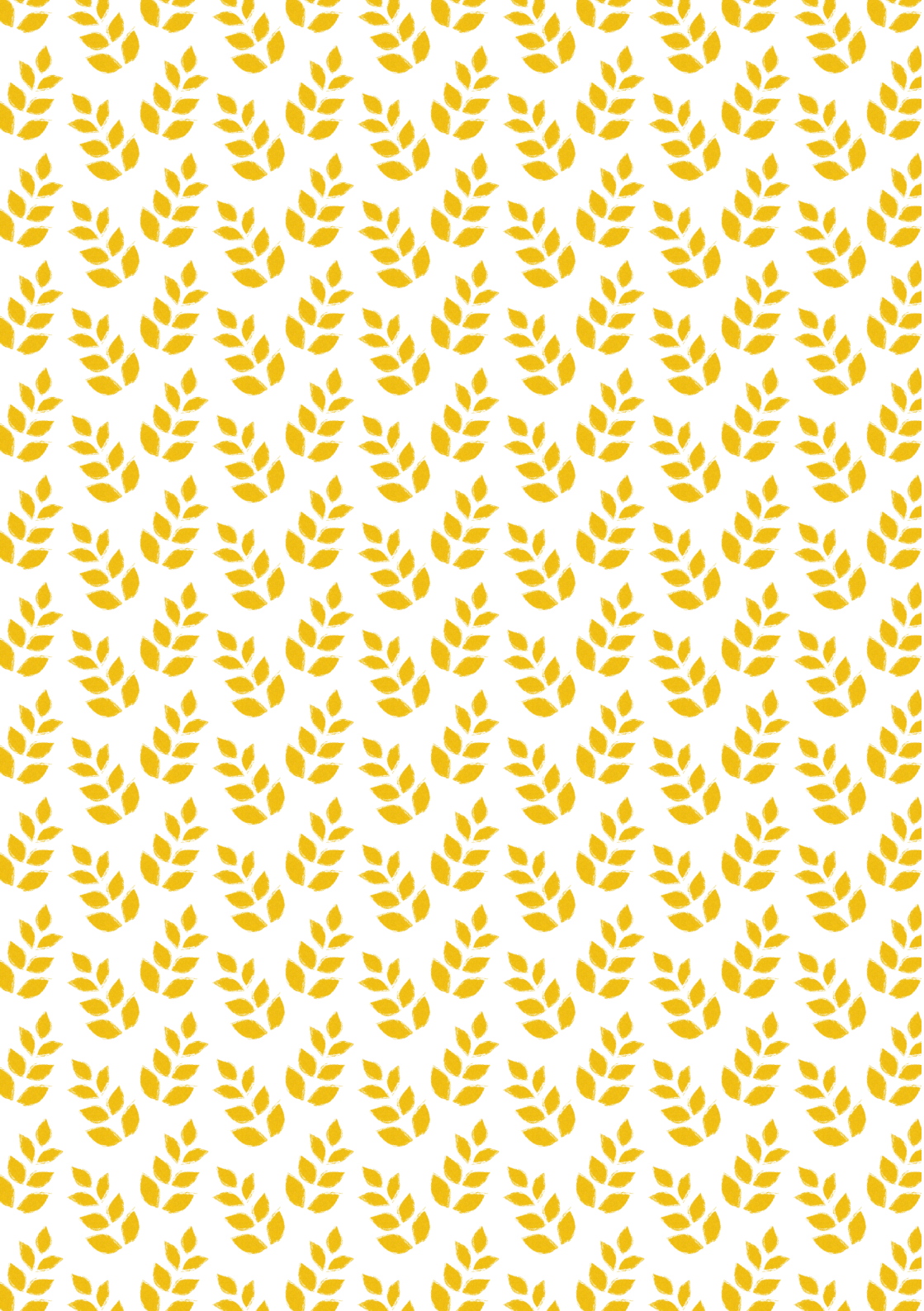


**Govoreča mačka  
in Lukčeva  
brezglutenska  
dieta**

**Celiakija?  
Nič bat!**





The background of the entire page is a repeating pattern of yellow laurel wreaths. Each wreath consists of a central stem with several pairs of leaves extending outwards. The pattern is dense and covers the entire surface.

**Ta knjiga pripada:**

---

---



## Dragi bralci, dragi otroci!

Pred vami je zgodbica v kateri se na otroški način prepleta zgodba o živalih in ljudeh. Pravzaprav gre za zgodbo dveh otrok, bratcev Nika in Lukca, ki sta se že v rani mladosti seznanila z brezglutensko dieto, saj so Lukcu pri enem letu diagnosticirali celiakijo. Tako je tudi dve leti starejši Nik spoznal to bolezen, saj so ga starši že zgodaj opozarjali naj Lukcu ne daje svojih keksov, kruha in drugih jedi, ki vsebujejo gluten.

Luka je užival v vseh otroških radostih in tudi pri dietnem prehranjevanju, posebej rad je imel dietne sladice. Obema so se zdele zelo dobre. Otroka sta rastla. Pri petih letih je Nik začel pripovedovati razne zgodbice o živalih, takrat triletni Luka pa mu je le pritrjeval in se ob tem muzal. Kot njuna babica in ljubiteljska likovna ustvarjalka sem hitro zaznala njuno radost pri procesu ustvarjanja novih zgodbic in sem ju začela k temu vzpodbujati. Zgodbice, ki jih je pripovedoval Nik sem zapisala, oba otroka pa sta naredila ilustracije zanje. Tako je nastalo kar nekaj otroških zgodbic z naslednjimi naslovi: Pet račk, Govoreča mačka in Ptički in kruh.

Zgodbica Govoreča mačka in Lukčeva brezglutenska dieta je nastala kot nadaljevanje otroškega ustvarjanja zgodb o živalih, tokrat seveda ob nevsiljivem vodenju pogovora o celiakiji in Lukčevi dietni prehrani. Luka je povedal, da je prav ponosen na svojo brezglutensko dieto, saj v vrtcu zanj posebej dobro skrbijo in da je vesel ker ni edini, saj ima tudi njegova prijateljica dieto brez laktoze.

Ob pogovoru z obema bratcema je začela nastajati naša zgodbica o brezglutenski prehrani za otroke, ob ustvarjalnem druženju z barvami so počasi nastajale tudi različne ilustracije, na katere sta bila oba zelo ponosna.

Želim vam, da bi ob prebiranju slikanice uživali, da bi jo predstavili tudi prijateljem in skupaj s starši, babicami in prijatelji spekli veliko okusnih brezglutenskih piškotov.

Andreja Budar





## Knjižici na pot

**Celiakija je bolezen, ki nastane zaradi uživanja pšenice in nekaterih sorodnih žit. V teh žitih se nahajajo za bolnike s celiakijo škodljive beljakovine, ki jih običajno imenujemo gluten.**

Bolezen se pogosto pojavi že v zgodnjem otroštvu in lahko pomembno vpliva na zdravje otrok. Edini način zdravljenja je stroga brezglutenska dieta, ki ne sme vsebovati niti najmanjših količin pšenice, ječmena in rži, nekateri bolniki s celiakijo pa ne smejo uživati niti ovsa.

Brezglutenska dieta predstavlja za otroka s celiakijo in njegovo družino veliko breme, saj korenito spremeni njihov način življenja. V zgodnjem obdobju otrokovega razvoja je hrana eden izmed najpomembnejših načinov interakcije z okolico. Pšenični izdelki imajo v prehrani otrok velik pomen, ne samo zaradi prehranskih lastnosti, ampak imajo v naši kulturi tudi mnogo globlji sociološki pomen. Zaradi tega je breme brezglutenske diete še večje. Pri prilagajanju na spremenjen način prehrane in nenehno pozornost pri ugotavljanju, katere hrane otrok ne sme uživati, igra najpomembnejšo vlogo pozitiven odnos okolice. Pri tem ne mislim samo na ožjo in razširjeno družino, pomembno vlogo igrajo tudi pedagoški delavci in kuharsko osebje v vrtcih in šolah, izredno pomemben pa je za malega bolnika tudi odnos vrstnikov.

V pričujoči slikanici mali Nik skozi otroške oči lepo pokaže kakšen pomen ima zanj celiakija. Na otroško preprost način predstavi pomen brezglutenske diete in odstira tabuje, ki so glede celiakije prisotni celo med odraslimi.

Nedvomno bo slikanica dobrodošla vsem staršem, ki se soočajo s celiakijo pri svojem otroku, kot tudi staršem otrok, katerih vrstnik je zbolel s celiakijo. V pomoč bo vzgojiteljicam in učiteljicam v vrtcih in šolah, ko bodo svojim varovancem na njim razumljiv način poskušale predstaviti pomen življenja brez glutena. Na ta način bo slikanica pomembno vplivala na večjo vključenost otrok s celiakijo v normalno otroštvo.

doc. dr. Jernej Dolinšek, dr. med.

# Govoreča mačka

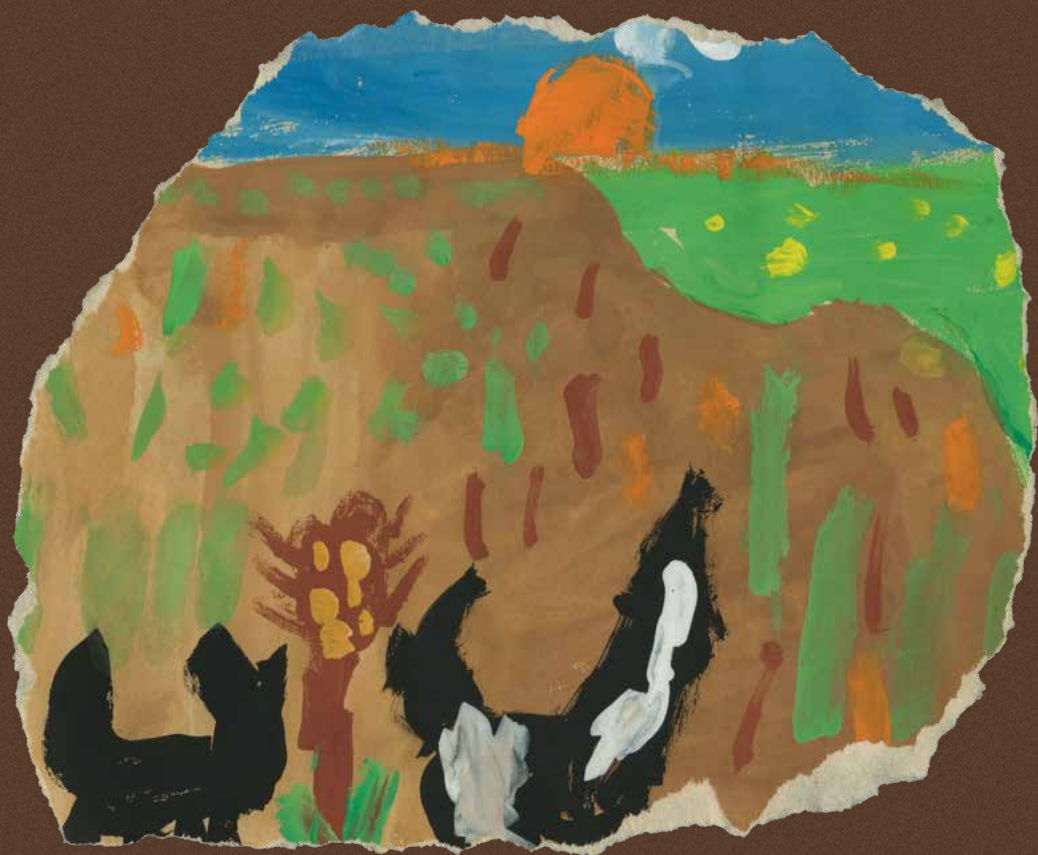




**in Lukčeva  
brezglutenska  
dieta**



# Po travniku se sprehajata





# velika črna mačka in njen prijatelj dihur.

Pogovarjata se o svojih imenih. Govoreči mački je všeč njeno ime, ker zares rada govori. Vrtinski dihur pa je še posebej navdušen nad svojim imenom, saj mu ga je dala mačja prijateljica.

Na poti  
proti žitnemu polju  
srečata  
prijateljico  
Pšenico.



Njeno zrelo zrnje  
se zlato lesketa v  
zahajajočem soncu.



Pšenica se z navdušenjem pohvali,  
kako koristna so njena semena:



„Ljudje  
imajo  
pšenico



zelo radi, saj iz njenih  
semen delajo moko,  
iz te pa okusen kruh,  
kekse in slastne  
potice.”



Mačka in dihur se nagajivo spogledata. Spomnita se pogovora o imenih. „Draga prijateljica,” ji rečeta, „tako navdušeno govoriš o potici, da bi te najraje poimenovala kar Pšenička potička. Kaj praviš?” Prijateljica jima vidno zadovoljna odgovori: „Pšenička potička? Zelo lepo ime, lepšega zame si sploh ne morem predstavljati. Hvala vama!”

Ponosna Pšenička potička jima še naprej razlaga o koristi pšenice in drugih žit, ki so njena širša družina.

Prijatelja jo z zanimanjem poslušata.

Ob tem pa se spomnita prijatelja Nika, ko jima je ob ustvarjanju ene od zgodbic o Govoreči mački in Vrtinskem dihurju pripovedoval o svojem bratcu Lukcu, ki

**ne sme jesti  
nobene hrane**





iz pšenice,  
rži, ječmena in ovsa.

„Pšenička potička,  
zakaj nekateri ljudje  
ne smejo jesti hrane  
iz pšenice?“ vprašata  
prijateljico.





„Nekaterim ljudem škoduje gluten, ki se nahaja v pšeničnem zrnju,“ ju pouči pšenička, „zanje pravijo, da imajo celiakijo. Ti lahko jedo kruh, testenine in peciva, narejena iz tistih žit, ki ne vsebujejo glutena. Brezglutenske izdelke pa je mogoče kupiti v trgovinah z zdravo hrano, samo na oznako moramo biti pozorni.“

„Kakšno oznako?“ vpraša dihur. Govoreča mačka pa ga spomni na pogovor s prijateljem Nikom, ki je povedal, da imajo doma za Lukca kruh, kekse, testenine, potičke in še kaj v posebni embalaži, ki ima narisane kroge s prečrtanim žitnim klasom.



„Je pa  
brezglutenska hrana  
prav okusna.“

jima je takrat povedal šestletni Nik, „tudi sam kdaj poskusim Lukčeve testenine in pecivo. Posebej dobri se mi zdijo čokoladni mafini.”

Njegov dve leti mlajši bratec Luka pa je z nasmehom dodal: „Ja, moji mafini so zelo dobri, še boljši pa so čokoladni keksi, ki jim pravim čokini.” Povedal je še, da lahko je veliko dobrot in da tudi v vrtcu posebej zanj pripravljajo okusno brezglutensko hrano.



„Nik in Luka sta res prijazna fantiča in oba imata zelo rada živali,“ še povesta mačka in dihur. Ob tem se spomnita Lukčevega iskrivega pogleda, ko jima je ponosno povedal, da ima **brezglutensko dieto.**





**„Jesti moram samo  
brezglutensko hrano,  
ker me drugače lahko  
zelo boli trebšček.“**

Pšenička se zamisli in reče:

„Tisti, ki jim gluten škoduje, morajo biti res posebej pozorni na žitno hrano, ki jo pojedjo. Otrokom morajo ob tem pomagati starši in vzgojitelji v vrtcih in šolah.”

Pove jima tudi, da pozna še mnogo drugih vrst žit, ki ne vsebujejo glutena in iz njih izdelujejo kruh, testenine, kekse in druga okusna peciva.

Takšna žita so:  
proso, ajda, kvinoja  
in amarant. Pa seveda  
riž in koruza.





„Zanimivo, zanimivo,“ že malce zaspano reče Vrtinski dihur. Pšenička potička pa se spomni, da ima še nekaj opravkov pred nočjo. „Sonce je že zašlo in čas je, da se poslovimo,“ jima reče. Tudi dihur in mačka menita podobno, zato se prijazno poslovijo.



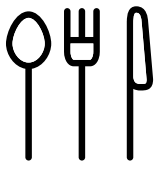
Dan se je prevesil v noč in luna je že visoko na nebu.



# Govoreča mačka pa še ne more spati.



Sedi na okenski polici in polna novih vtisov razmišlja o Niku in Lukcu, ki že sladko spita v svojih toplih posteljicah in sanjata o slastnih brezglutenskih čokinih.



Želiš tudi ti  
okusiti kekse,  
o katerih  
sanjata Nik  
in Luka?





# Lukčevi slastni brezglutenski čokini

## Potrebuješ:

- 200 g margarine ali masla
- 100 g rjavega sladkorja
- 100 g belega sladkorja
- 1 vanili sladkor
- 2 jajci
- 2 žlici sladke smetane
- 1 pecilni prašek
- 300 g moke Nutri free Dolci
- 300 g čokoladnih koščkov

Maslo narežeš na manjše koščke in pustiš, da se malo omehta.

Maslu dodaš sladkor, jajca, vanilin sladkor in mleko ter zmešaš z električnim mešalnikom ali

v multipraktiku. Gladki zmesi postopoma dodajaš pecilni prašek

in moko. Zmes ne sme biti tekoča! Če je

premekha dodaš še malo moke. Na večje koščke narežeš

čokolado (ne ribaš) ali kupiš čokoladne kapljice ter jih z žlico vmešaš v zmes.

Pekač obložiš s peki papirjem. Z žlico narediš kupčke v velikosti oreha. Med piškoti naj bo na vsaki strani 4 do 6 cm prostora. Pečeš v že segreti pečici na 180°C, 10 do 12 minut. Piškote ohladiš na pekaču ali jih prestaviš na mrežico.

## Dober tek!

# BUjevi brezglutenski čokoladni ježki

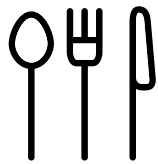
## Potrebuješ:

200 g piškotov  
110 g sladkorja  
100 g masla  
100 g Benquick choko kakava  
1 zvrhano žlico kisle smetane  
30 ml sladke smetane  
kokosove kosmiče

Piškote zdrobiš v drobtine. Dodaš sladkor, maslo, kakav, 1 zvrhano žlico kisle smetane ter toliko sladke smetane, da postane masa gosta in lepljiva. Zmes naj počiva v hladilniku 1 uro. Ko se strdi, iz nje oblikuješ kroglice, ki jih povaljaš v kokosovih kosmičih.

## Njam!

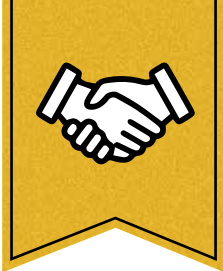




Tudi jaz  
imam njami  
recept  
zate!







## O projektu Focus IN CD (Interreg Central Europe Programme)

**Innovative patient centred health care services – advantages of establishing a close CE network in coeliac disease patient health care.**

Celiakija je sistemska avtoimunska bolezen, ki zahteva strogo vseživljenjsko dieto. Prizadene 1 - 3% prebivalcev vseh starosti (okoli 5 milijonov v Centralni Evropi). 80% bolnikov s celiakijo ostaja neodkritih. V nekaterih regijah dosežejo diagnostične zamude tudi do 10 let. Bolniki, ki jim bolezen ni bila odkrita oz. se ne zdravijo, se srečujejo s številnimi zapleti in komplikacijami.

**Focus IN CD s polnim imenom “Innovative patient centred health care services – advantages of establishing a close CE network in Coeliac disease patient health care” naslavlja probleme celiakije. Osredotoča se na inovacijski potencial javnega sektorja in vključevanje socialnih inovacij v javno zdravstvo, z namenom, da bi le-tega približali bolniku in ga postavili v ospredje. Vzpostaviti želimo celostno obravnavo bolnika in omogočiti zdravo in aktivno staranje prebivalstva.**

Projekt Focus IN CD je sofinanciran iz programa Interreg Central Europe (European regional development fund), skupna vrednost projekta znaša okoli 1.900 000€. Z izvajanjem projekta smo začeli v juniju 2016, projekt bo trajal do konca maja 2019. Projektni partnerji so Mestna občina Maribor (vodilni partner), Univerzitetni klinični center Maribor, E-Zavod – Institut za razvoj celovitih razvojnih rešitev iz Ptuja, Društvo za celiakijo Primorsko – Goranske županije iz Rijeke, Klinički bolnišnični center Rijeka, Primorsko – Goranska županija, Klinikum der Ludwig-Maximilians-Universität München, Heim Pal Hospital Budapest, Društvo za celiakijo iz Budimpešte, Stiftung Kindergesundheit München, Università degli studi di Trieste in Istituto Burlo Garofolo Trieste.

Poleg raziskav trenutnega stanja na področju obravnave celiakije, bomo v projektu razvili tri E-orodja za zdravstveno osebje in bolnike s celiakijo, implementirali in pilotno testirali deset novih storitev in pripravili inovativni celostni model obravnave bolnika s celiakijo. Naši rezultati bodo prenosljivi in z določenimi prilagoditvami uporabni tudi v drugih okoljih in za druge kronične bolezni.

Glavni rezultati projekta so Ocena stanja na področju obravnave celiakije, tri E-orodja: E-orodje za zdravstveno osebje z napotki za sodobno vodenje pacienta s celiakijo, E-orodje za bolnike s celiakijo, s pomočjo katerega bodo bolniki osvojili potrebna znanja za lažje premagovanje vsakdanjih težav in App za zdravnike, ki jih bo vodil skozi diagnostični proces. V projektu bo razvitih in testiranih 10 pilotnih aktivnosti, ki bodo pripomogle k dvigu ravni znanja in izboljšanju kompetenc zdravstvenih delavcev. Končni rezultat projekta bo razvoj inovativnega modela celostne obravnave bolnika s celiakijo, na podlagi katerega bodo pripravljena priporočila za spremembe politik s smernicami za učinkovito spopadanje z izzivi sodobne obravnave celiakije v sistemu javnega zdravstva.

Če želimo v CE uresničiti cilje in zagotoviti vzdržnost zdravstvenih sistemov, moramo veliko pozornosti nameniti zgodnji preventivi kroničnih bolezni, saj ima le-ta velik vpliv na kvaliteto življenja kroničnih bolnikov in posledično na splošno blaginjo prebivalstva. Izjemno pomembni temi sta izobraževanje in učinkovit self-management (opolnomočenje) bolnikov.

V projektu Focus IN CD naslavljamo obe temi s pripravo izobraževalnega E-learning orodja za bolnike s celiakijo, ki bo na voljo na spletnem naslovu **[www.poznam-celiakijo.com](http://www.poznam-celiakijo.com)**

Obiščite našo spletno stran

**[www.interreg-central.eu/Content.Node/Focus-IN-CD.html](http://www.interreg-central.eu/Content.Node/Focus-IN-CD.html)**

in ostanite informirani.

mag. Jasmina Dolinšek, univ. dipl. ekon.

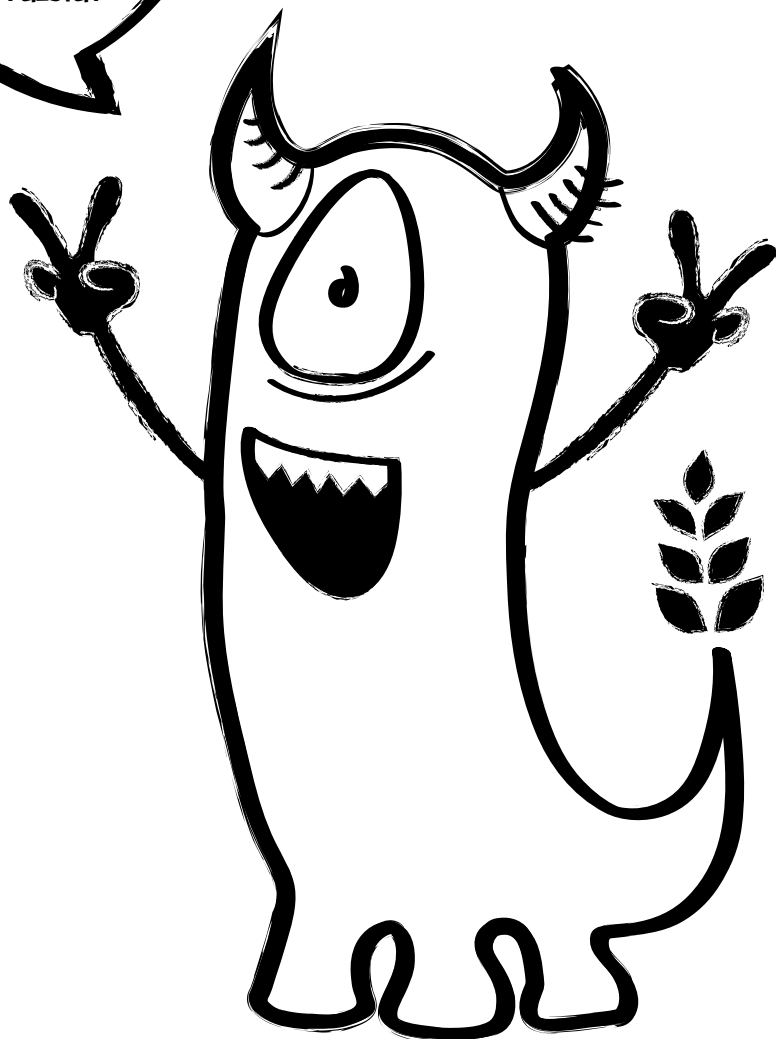
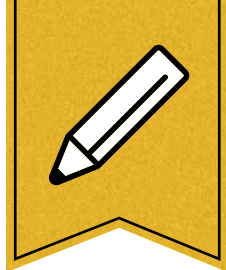
# Celiakija?



Živjo! Jaz sem Bu, mali strahec. Trudim se biti strašen, a nisem, zato se me ni treba bati! Tako se ni treba bati celiakije in brezglutenske diete. Četudi se ju sprva malce zbojiš, boš kmalu spoznal, da vsakdan z njima ni prav nič strašen, ampak zabaven in prijazen! Kot jaz!



Pobarvaj  
me  
in videl me boš  
na razstavi!



tvoje ime: \_\_\_\_\_ starost: \_\_\_\_\_

To stran izreži in pošlji na naslov: **UKC Maribor**  
Klinika za pediatrijo, Enota za gastroenterologijo, Ljubljanska ulica 5, 2000 Maribor



Obišči našo spletno stran:

[www.bit.ly/FocusINCD](http://www.bit.ly/FocusINCD)

CIP - Kataložni zapis o publikaciji  
Univerzitetna knjižnica Maribor

821.163.6-93-32  
087.5

GOVOREČA mačka in Lukčeva brezglutenska  
dieta [Elektronski vir] : Celiakija? Nič bat! / [avtorji  
besedila Nik Furman ... [et al.] ; avtorja ilustracij Nik  
in Luka Furman]. - El. publikacija. - Maribor : Mestna  
občina, 2018

Način dostopa (URL): [www.bit.ly/FocusINCD](http://www.bit.ly/FocusINCD)

ISBN 978-961-92993-8-8  
1. Furman, Nik  
COBISS.SI-ID 95582721

Avtorji besedila: Nik Furman, Luka  
Furman, Andreja Budar, Maja Piskernik,  
Jernej Dolinšek, Jasmina Dolinšek  
Avtorja ilustracij: Nik in Luka Furman  
Uredila: Jasmina Dolinšek  
Izdala: Mestna občina Maribor  
v okviru projekta Focus in CD  
Letnica izdaje: 2018  
Oblikovanje: Studio 8, Maribor



