

CO TO JEST GLUTEN?

Gluten jest białkiem (proteiną) występującym w zbożach. Gluten występujący w pszenicy to **gliadyna**, gluten w życie nazywa się **sekalina**, a ten w jęczmieniu **hordeina**. Gluten składa się przede wszystkim z proliny i glutaminy. To on nadaje ciastu kleistą i rozciągliwą konsystencję, dzięki niemu też ciasto jest pulchne i zwiększa swoją objętość, czyli wyrasta.



CO TO JEST CELIAKIA?

Celiakia to choroba autoimmunologiczna, która prowadzi do atrofii kosmków jelitowych. Gluten w organizmie jest transportowany do ścian jelita cienkiego. Tam enzym transglutaminaza tkankowa przekształca go tak, że organizm reaguje stanem zapalnym. Organizm zaczyna produkować przeciwciała przeciw gliadynie. Kosmki jelita cienkiego zaczynają zanikać i prawidłowe wchłanianie substancji pokarmowych zostaje zaburzone. Niedobór substancji odżywczych może powodować np. niedokrwistość.

Celiakia jest chorobą chroniczną, czyli przewlekłą, nie ma na nią leków, nie można jej wyleczyć, trwa do końca życia. Dzięki rezygnacji ze spożywania glutenu i odpowiedniej diecie można jednak sprawić, że jej objawy zanikają, powrócą jednak, gdy porzuci się dietę bezglutenową.



UWAGA!

Celiakia to choroba układu pokarmowego, jednak dolegliwości mogą być bardzo różnorodne, również niezwiązane bezpośrednio z układem pokarmowym.

CELIAKIA

OBJAWY U DOROSŁYCH

- ➔ biegunki lub zaparcia
- ➔ wymioty
- ➔ wzdęcia
- ➔ bóle brzucha
- ➔ anemia
- ➔ brak apetytu
- ➔ osłabienie
- ➔ zmęczenie
- ➔ bladość skóry
- ➔ bóle głowy
- ➔ depresja
- ➔ osteoporoza
- ➔ osłabienie mięśni
- ➔ utrata masy ciała
- ➔ powiększenie obwodu brzucha

OBJAWY U DZIECI

Objawy celiakii u dzieci pojawiają się dosyć szybko, około 1. roku życia:

- ➔ utrata apetytu
- ➔ biegunki
- ➔ wzdęcia
- ➔ powiększenie obwodu brzucha
- ➔ bladość skóry
- ➔ zahamowanie wzrostu
- ➔ częste owrzodzenia błony śluzowej jamy ustnej
- ➔ apatia
- ➔ nadmierna wrażliwość
- ➔ osłabienie mięśni

DIAGNOSTYKA W CELIAKII

BADANIE KRWI

badanie serologiczne polegające na stwierdzeniu obecności przeciwciał charakterystycznych dla celiakii: **tTG** (transglutaminaza tkankowa) i **EmA** (endomysium mięśni gładkich).

BIOPSJA JELITA CIENKIEGO

podczas badania endoskopowego (gastroskopii) pobrana zostaje próbka błony śluzowej jelita cienkiego.

Potwierdzenie diagnozy celiakii powoduje konieczność natychmiastowego wprowadzenia ścisłej diety bezglutenowej. Od tej pory pacjentowi nie wolno spożywać żadnych produktów, w których zawarty jest gluten, nawet jego śladowe ilości. Konieczna jest również regularna kontrola u gastroenterologa.

Niezbędne jest również odpowiednie przechowywanie produktów bezglutenowych oraz przygotowywanie potraw:

1	Przechowuj produkty bezglutenowe osobno, tak żeby nie miały kontaktu z produktami glutenowymi.
2	Nie używaj jednego kosza lub pojemnika na pieczywo dla produktów z glutenem i bezglutenowych.
3	Nie używaj jednego tostera dla pieczywa z glutenem i bezglutenowego.
4	Nie używaj drewnianych desek oraz łyżek do przygotowywania potraw z glutenem i bezglutenowych. Nie można ich dokładnie umyć.
5	Nie gotuj i nie przyrządzaj potraw z glutenem i bezglutenowych w jednym czasie i miejscu. Dokładnie sprzątaj powierzchnie kuchenne.
6	Często myj ręce, żeby nie przenosić drobin glutenu na bezglutenowe produkty.
7	W restauracjach, hotelach i szpitalach informuj zawsze personel o bezglutenowej diecie. Jeśli to konieczne, pokaż zaświadczenie od lekarza.

UWAGA!

Pamiętaj, aby wszystkie mąki oraz dodatki kupować od sprawdzonych certyfikowanych producentów produktów bezglutenowych (nieprzebadane produkty mogą zawierać śladowe ilości glutenu).

Zawsze czytaj skład produktów, których używasz. Najlepiej używaj jedynie tych oznaczonych **międzynarodowym znakiem produktów bezglutenowych** (przekreślony kłos zboża), wszystkie inne, nawet gdy nie zawierają pszenicy, żyta czy jęczmienia, mogą być przez nie zanieczyszczone, gdyż zostały wyprodukowane w miejscach, gdzie produkuje się i przetwarza także produkty zbożowe.



CO TO JEST NIETOLERANCJA GLUTENU?

Wiele osób skarży się na objawy podobne do objawów celiakii, jednak choroba ta nie została u nich potwierdzona. Najczęściej cierpią one na nietolerancję glutenu lub alergię na pszenicę.

Najczęstsze objawy nietolerancji glutenu to:

- biegunki
- wymioty
- wzdęcia
- osłabienie
- zmęczenie.



Nietolerancja ta nie jest jeszcze dokładnie zbadana i jej potwierdzenie jest trudne. Objawy mogą też być wywołane przez **zespół jelita drażliwego** lub **niedokrwistość**. Jeśli zostaną one wykluczone, pacjent cierpi najprawdopodobniej na nietolerancję glutenu. Wtedy jego objawy może złagodzić lub nawet całkowicie usunąć dieta bezglutenowa. Jest ona identyczna jak przy celiakii, jednak nie musi być tak ścisła. Śladowe ilości glutenu nie niszczą błony śluzowej ścian jelita, powodują jedynie nawrót objawów i złe samopoczucie.

ODŻYWIANIE BEZGLUTENOWE

MAKI BEZGLUTENOWE

NAZWA	WŁAŚCIWOŚCI	ZASTOSOWANIE
MAKA KUKURYDZIANA	produkowana z ziaren kukurydzy	➤ ciasta ➤ gofry ➤ naleśniki ➤ tortille ➤ zagęstnik sosów oraz zup
MAKA SOJOWA	zawiera dużo białka i tłuszczu, ma żółte zabarwienie, lekko orzechowy smak Należy przechowywać ją w lodówce!	➤ ciasta ➤ desery
MAKA GRYCZANA	otrzymywana z nasion gryki, ma szaro-brązowy kolor i lekko ostry smak	➤ dodatek do pieczenia lub do smażenia ➤ naleśniki ➤ gofry
MAKA JAGLANA	bogata w białko, witaminy B i E, wapń oraz żelazo, lekkostrawna, dobrze łączy się z innymi mąkami	➤ ciasta ➤ chleby ➤ naleśniki ➤ zagęstnik zup lub sosów
MAKA ZIEMNIACZANA 	drobna biała mąka, zawiera skrobię	➤ ciasta ➤ zagęstnik sosów oraz zup ➤ do produkcji budyniów

MĄKA RYŻOWA	• biała powstaje z ryżu oczyszczonego, nie nadaje potrawom żadnego konkretnego smaku • ciemna zawiera więcej składników odżywczych i błonnika, ma delikatnie słodkawy smak	➞ słodkie wypieki ➞ naleśniki ➞ desery ➞ kotlety wegetariańskie ➞ chleb
MĄKA Z AMARANTUSA	zawiera duże ilości białka, ma lekko orzechowy smak	➞ ciasta ➞ chleb
MĄKA Z CIECIERZYCY	bogata w białko, fosfor, potas, błonnik, ma lekko orzechowy smak	➞ chleb ➞ ciasta ➞ placki
MĄKA Z QUINOA (KOMOSA RYŻOWA)	bogata w skrobię, zawiera lizynę, która ma działanie przeciwrakowe	➞ ciasta ➞ chleb
MĄKA FASOLOWA	powstaje ze zmielonych ziaren fasoli, jest bogata w białko	➞ omlety ➞ naleśniki ➞ gofry
TAPIOKA	wytwarzana z bulw krzewu manioku, jest lekka, biała	➞ ciasta ➞ zagęstnik sosów oraz zup



Soczewica żółta, zielona oraz czerwona