

Dietoterapia w celiakii

Według nowej definicji **celiakia to choroba systemowa, wpływająca na wiele narządów, mająca podłoże immunologiczne, wywoływana przez gluten a występująca u osób z genetyczną predyspozycją**. Charakteryzuje się występowaniem różnorodnych objawów klinicznych wywołanych spożyciem glutenu, czyli grupy białek, do których zalicza się:

- gluteninę i gliadynę z pszenicy
- sekalinę z żyta
- aweninę z owsa
- hordeinę obecną w jęczmieniu

Badacze wskazują na **gliadynę** jako główną przyczynę występowania celiakii.

U chorych spożycie glutenu powoduje uszkodzenie a w konsekwencji zanik kosmków jelitowych odpowiedzialnych za proces wchłaniania składników odżywczych w jelicie cienkim.

Dieta bezglutenowa nie należy do łatwych, jednak można ją „oswoić”. Najistotniejsze jest wyrobienie w sobie nawyku czytania i rozumienia etykiet zawierających opisy składu produktów żywnościowych. Pozwala to uniknąć większości pułapek. Podstawą jest zawsze zdrowy rozsądek. Zawsze należy uważnie czytać skład każdego produktu spożywczego, najlepiej jeszcze w sklepie, przed zakupem. Jeżeli nie ma pewności, że dany produkt nie zawiera glutenu (skrobi nieznanego pochodzenia, białka roślinnego, itp.) należy z niego zrezygnować. Najlepiej kupować produkty najmniej przetworzone, możliwie wolne od konserwantów i sztucznych składników. Całkowicie zabronione jest przyjmowanie Komunii Św. W tradycyjny sposób (opłatek zawiera aż 25-30mg glutenu).

Objawy celiakii

Objawy celiakii często są różnorodne i niespecyficzne. Do grupy osób, u których należy dokonać diagnostyki celiakii zalicza się:

- dzieci i dorośli z objawami przewlekłej lub nawracającej biegunki, niewystarczającym wzrostem i/lub niskim przyrostem masy ciała, utratą wagi, opóźnieniem dojrzewania, nudnościami, wymiotami, anemią z niedoboru żelaza, bólami brzucha, wzdęciami, przewlekłym zmęczeniem.
- osoby będące w grupie podwyższonego ryzyka mimo braku objawów: chorzy z cukrzycą typu 1, zespołem Downa, zespołem Turnera, zespołem Williama, z autoimmunologicznym zapaleniem wątroby lub tarczycy.

Szacuje się, że na celiakię cierpi 1 na 100 osób na całym świecie.



Dieta przy celiakii

Celiakia wymaga wprowadzenia na całe życie diety bezwzględnie bezglutenowej. Nawet używanie tej samej stolnicy czy deski do krojenia podczas obróbki produktów glutenowych i bezglutenowych może wywołać u chorego uszkodzenie kosmków jelitowych. Przemysł spożywczy nie ułatwia zadania gdyż gluten można obecnie znaleźć w produktach, w których byśmy się jego nie spodziewali (m.in. wędliny, serki topione i wyroby seropodobne, jogurty, śmietana, majonezy, owoce suszone, mieszanki przypraw, leki i suplementy witamin).

Jeszcze niedawno z niemal detektywistyczną dokładnością należało czytać etykiety produktów spożywczych, gdyż gluten krył się pod takimi nazwami dodatków do żywności jak np. zagęszczacze zbożowe, skrobia modyfikowana czy barwnik karmelowy. Od grudnia 2014 producenci żywności mają obowiązek wymienić na opakowaniu pogrubioną czcionką wykaz alergenów, w tym również glutenu. I wystarczy, że w zakładzie produkcyjnym są używane produkty z glutenem, aby istniało poważne ryzyko zanieczyszczenia tych potencjalnie bezglutenowych. Ponadto skład produktu może się w każdej chwili zmienić, więc etykiety należy sprawdzać każdorazowo przed spożyciem żywności. Biorąc pod uwagę te wszystkie problemy, często w produkcji żywności bezglutenowej zaangażowane są firmy specjalizujące się tylko w takiej żywności. Międzynarodowy znak żywności bezglutenowej **to przekreślony kłos.**

Wyłączenie z diety zbóż zawierających gluten może nieść ze sobą problem w zbilansowaniu diety pod względem zawartości witamin, minerałów czy błonnika. Dlatego nie należy zapominać o takich produktach jak amarantus, quinoa i gryka, które wg badań mogą w znacznym stopniu wzbogacać dietę bezglutenową w składniki odżywcze, a także stosowane jako dodatek – poprawiać wartość odżywczą pieczywa bezglutenowego.

W niektórych przypadkach celiakii, gdy doszło do znacznego uszkodzenia kosmków jelitowych czasowo wprowadza się również dietę bezlaktozową, gdyż właśnie na szczycie kosmków wytwarzany jest enzym trawiący laktozę – laktaza.

Czy można zapobiec celiakii?

Część badań sugeruje, że pewne znaczenie ma czas wprowadzenia glutenu do diety dziecka na pojawienie się objawów. Obecne przeglądy badań nie potwierdzają jednak, żeby obniżało to ryzyko wystąpienia celiakii u dziecka w ogóle. Podobnie jest z karmieniem piersią w czasie wprowadzania glutenu do diety. Nie zmniejsza ono szans występowania celiakii.



ZALECENIA ŻYWIENIOWE:

GRUPY PRODUKTÓW	PRODUKTY ZALECANE	PRODUKTY NIEZALECANE
Produkty zbożowe 	Mąka kukurydziana, kasza kukurydziana, skrobia kukurydziana (maizena), mąka ryżowa, skrobia ryżowa, ryż, kleiki ryżowe, mączka ziemniaczana, kasza jagłana (z prosa), mąka jagłana, soja, soczewica, tapioka (z bulwy manioku), sago (z palmy sojowej), sorgo, makarony bezglutenowe, kasza gryczana, szarłat (amarantus). Pieczywo bezglutenowe. Ciasta: biszkopty, ciasta drożdżowe, kruche, herbatniki, wafle, krakersy, chrupki (przygotowane z wyżej wymienionych mąk), popcorn (kukurydza prażona), amarantus.	Mąka pszenna, mąka żytnia, kasza manna, kasza jęczmienna: mazurska, perłowa, pęczak, płatki owsiane, otręby pszenne. Chleb, ciasta, sucharki, biszkopty, makarony wykonane z wyżej wymienionych mąk, przetwory zbożowe z orkisz.
Desery 	Budynie, galaretki, kisiele zagęszczane mąką ziemniaczaną, kukurydzianą, ryżową, cukier, glukoza, miód, dżemy, landrynki, lizaki, dropsy, twarda czekolada mleczna i gorzka.	Desery z dodatkiem mąki pszennej z glutenem, czekolada nadziewana, cukierki nadziewane, batony, wafle, guma do żucia, ciasta z mąki z glutenem.
Mleko i produkty mleczne  	Mleko, napoje mleczne, kefir, jogurt, sery (jeśli nie ma nietolerancji mleka). Uwaga na śmietanę, jogurty, sery żółte (paczkowane), topione, homogenizowane i białe – mogą zawierać skrobię pszenną.	Jogurt z dodatkiem mąki, mleko zagęszczone – jeśli jest z dodatkiem słoju jęczmiennego, czekolada pitna z dodatkami, śmietana zagęszczona skrobią nieznanego pochodzenia, sery białe z dodatkiem białka pszenne.
Mięso, wędliny, ryby, tłuszcze    	Mięsa chude: kurczak, indyk, królik, cielęcina, wołowina, ryby Wędliny: szynka, polędwica wieprzowa, z drobiu, baleron Podroby: wątroba, płuca, nerki w ograniczonych ilościach Tłuszcze: olej rzepakowy bezerukowy, sojowy, słonecznikowy, oliwa z oliwek, masło, śmietanka	Mięsa tłuste, konserwy mięsne, rybne, kielbasy niższego gatunku, pasztetowa mogące zawierać dodatek mąki Półprodukty gotowe – panierowane, np. filety rybne, kotlety, wszelkie potrawy obtaczane w mące zawierającej gluten, smalec, słonina, boczek, kwaśna śmietana Uwaga: w produktach tych oprócz skrobi lub skrobi modyfikowanej na etykiecie może pojawić się białko roślinne (może to być gluten).

GRUPY PRODUKTÓW	PRODUKTY ZALECANE	PRODUKTY NIEZALECANE
Warzywa i owoce  	Bez ograniczeń w postaci soków, napojów, przecierów, surówek, potraw gotowanych.	W okresie zaostrzenia choroby: kapusta, fasola, groch, grzyby, cebula, ogórki, gruszki, śliwki, wiśnie, czereśnie.
Zupy i sosy 	Zupy i sosy mleczne, owocowe, warzywne, chudy rosół z dodatkami produktów bezglutenowych, zagęszczane mąką kukurydzianą, ziemniaczaną, sojową.	Wszystkie zupy i sosy zagęszczane zasmażkami, mąką zawierającą gluten, z kluskami, grzankami, makaronem wykonanym z mąki z glutenem. W początkowym okresie choroby niewskazane są zupy z warzyw wzdymających.
Przyprawy  	Przyprawy łagodne: sól, wanilia, cynamon, „jarzynka”, szczypiorek, natka pietruszki, koperek, kwas cytrynowy, sok z cytryny.	Przyprawy ostre: ocet, pieprz, ostra papryka.
Inne 	Proszek do pieczenia bezglutenowy, soda oczyszczona, czysta żelatyna, drożdże, zioła i jednорodne przyprawy, ocet winny jabłkowy, siemię lniane, czysty przecier pomidorowy, niektóre musztardy.	Sosy sojowe (zawierają zwykle pszenicę), buliony, ketchupy, kostki rosołowe, aromaty spożywcze, zupy w proszku, zupy tradycyjne takie jak żurek, barszcz biały (zakwas żytni).

Bibliografia:

1. Szaflarska- Popławska A. Patogeneza celiakii. *Pediatrica Współczesna, Gastroenterologia, Hepatologia i Żywnienie Dziecka*, 2009;11(3): 83-84
2. Szajewska H. Czy można zapobiec celiakii. *Alergia* 2007;3: 17-20.
3. Szajewska, H., Shamir, R., Stróżyk, A., Chmielewska, A., Zalewski, B. M., Auricchio, R., Koletzko, S., Korponay-Szabo, I. R., Mearin, M. L., Meijer, C., Ribes-Koninckx, C., Troncone, R., & PreventCD project group (2022). Systematic review: early feeding practices and the risk of coeliac disease. A 2022 update and revision. *Alimentary pharmacology & therapeutics*, 10.1111/apt.17290. Advance online publication. <https://doi.org/10.1111/apt.17290>