

О целијакији

Целијакија је системско, аутоимуно и доживотно обољење које се може развити у било ком животном добу. Најчешће се јавља код генетски предиспонираних особа и чешће оболевају жене. Симптоми су неспецифични и често прође дуже време док се не постави дијагноза. Најчешћи симптоми су везани за дигестивни систем (проблем са пражњењем: пролив или опстипација, бол у стомаку, надутост, мучнина), анемија, губитак килограма (без намере да се смрша), промене у усној дупљи (афте, оштећења зубне глеђи, ранице и упала на слузокожи усне дупље и на језику), слабо напредовање деце у расту и развоју, дефицит минерала и витамина, слабост, осећај умора, променљиво расположење, промене на ноктима, коси и кожи и многе друге промене. Иначе, управо због постојања неспецифичних симптома и дуготрајне и отежане дијагностике целијакија је названа „камелеонска болест“.

Код целијакије долази до упалних процеса и оштећења слузнице танког црева услед конзумације намирница које садрже глутен (то је беланчевина која се налази у житарицама попут: пшенице, јечма и ражи).

Целијакија се лечи само спровођењем медицинске нутритивне терапије, односно једино исхраном без глутена. Овај начин исхране спроводи се доживотно и доводи до потпуног повлачења симптома болести. Али, унос чак и мале количине глутена утиче на поновну појаву обољења. Затим, уколико оболела особа не спроводи добијене препоруке везане за исхрану то повећава ризик за развој здравствених компликација, као и малигних болести.

Безглутенска исхрана подразумева да се из исхране искључе следеће житарице: пшеница, раж, јечам и овас, као и њихови производи. Оболели не смеју да користе намирнице које садрже глутен чак и у траговима. Такође, морају водити рачуна о контаминацији намирница глутеном. То значи да неке намирнице природно не садрже глутен, али ако се складиште уз намирнице које га садрже могу се контаминирати. У кућним условима неопходно је користити одвојене приборе, крпе, подлоге за мешњу и посебно припремати храну.

У **медицинској нутритивној терапији** оболели могу да користе све намирнице које не садрже глутен: јаја, млеко, месо, риба, воће, поврће, безглутенске житарице (кукуруз, пиринач, просо, киноа, хељда, амарант).

Опрез се саветује код свих рафинисаних производа који садрже више састојака, јер се често пшенични скроб додаје у многе производе како би поправио текстуру, укус и друга органолептичка својства производа.

Спровођење безглутенске исхране доводи до обнове цревних ресица и нормализације слузнице танког црева, што за последицу има враћање функције апсорпције и искоришћавања хранљивих материја, повлачења симптома обољења, регулације телесне тежине и побољшава се целокупно здравствено стање.

У Србији оболели добијају безглутенско брашно на рецепт које преузимају у апотеци.

При куповини намирница треба обратити пажњу да производ има **знак прецртаног класа жита** – то је међународно признат и регистрован знак чији је власник Европска асоцијација националних удружења оболелих од целијакије и овим знаком означавају се прехранбени производи без глутена који се могу користити у исхрани оболелих од целијакије. Израз “без глутена” значи да храна садржи не више од 20 мг/кг (20 ppm) глутена и да је у складу са Уредбом ЕУ (ЕУ) 828/2014 за означавање хране без глутена.

Удружење Србије за целијакију је равноправни члан Европске асоцијације националних удружења оболелих од целијакије и даје велики допринос како оболелима и њиховим породицама, тако и бројним акцијама којима се подиже свест јавности о овом значајном јавноздравственом изазову.

Имајући у виду да је исхрана једина терапија код целијакије веома је битно да убрзо по постављању дијагнозе овог обољења закажете преглед код нутриционисте дијететичара, где ћете добити детаљне препоруке о исхрани: одабиру намирница, чувању, припреми, комбиновању и друге битне савете о спровођењу безглутенског режима исхране.

Пријатно Вам жели,

Снежана Ралић Маричић,
мастер јавног здравља и нутрициониста дијететичар