

DIETA PRI CELIAKIJI



Celiakija je avtoimuna kronična bolezen tankega črevesa, kjer telo ne prenese zaužitega glutena. Z ocenjeno od 0,6 % do 1 % razširjenostjo po vsem svetu je pogosta zlasti zato, ker proti njej do zdaj ni na voljo nobenega boljšega zdravilnega ukrepa, kot je ta, da bolniki s celiakijo pač naj ne uživajo hrane, ki vsebuje gluten - zmes beljakovin, ki se običajno nahaja v rži, pšenici in ječmenu. Gluten (natančneje njegov prolaminski del) namreč sproži imunski odziv z vnetjem, ki poškoduje črevesno sluznico, ta pa oslabi prebavo, pri čemer se manj hranilnih snovi vsrka v kri. Preti podhranjenost, pri otrocih pa se lahko upočasni rast in razvoj. Vsi bolniki ne izkusijo celiakije na enak način. Večjo verjetnost, da zbolijo za celiakijo, imajo ožji družinski člani bolnikov s celiakijo, zanje prav tako prej zbolijo bolniki s sladkorno boleznijo tipa 1, pa tisti, ki jih bremeni Downov sindrom ter tudi bolniki z avtoimuno boleznijo ščitnice Hashimotov tiroiditis. Čeprav je celiakija pogosto prikrita zaradi neopaznih želodčno-črevesnih simptomov, pa približno kar 60 % bolnikov z diagnozo celiakije in sočasnimi motnjami ščitnice kaže vsaj eno dermatološko značilnost, kot so, denimo, alopecija, atopični dermatitis, luskavica, stomatitis, vitiligo ali sistemski eritematozni lupus s srbenjem kot prevladujočim kožnim simptomom.

Z ustrezno dieto se sluznica pozdravi najkasneje v treh letih. Z dietnimi prekrški pride ponovno do poškodbe črevesne sluznice. Poleg diete brez glutena so za obvladovanje celiakije v preventivno in kurativno pomoč tudi probiotiki *Lactobacillus* in *Bifidobacterium*.

NA KAJ NAJ BOMO POZORNI

a) Pri nabavi, shranjevanju ter pripravi hrane se naučimo prepoznati možnost navzkrižne onesnaženosti z glutenom.

b) Za pripravo brezglutenskega obroka potrebujemo čisto delovno površino, ki naj bo ločena od drugih delovnih površin. Druge izdelke shranjujmo ločeno od glutenskih. Uporabljajmo tudi ločeno posodo in druge kuhinjske pripomočke za pripravo brezglutenskih jedi. Lesene deske, posode in pripomočki so neprimerni, ker se gluten vsrka v lesne pore. Med pomivanjem se ga iz njih ne da odstraniti.

c) Naučimo se brati deklaracije. Sestavine v živilu morajo biti brez glutena. Če so v deklaraciji navedene glutenske sestavine ali je med alergeni naveden gluten, živilo seveda ni primerno. Tudi med postopkom priprave živila bi lahko prišlo do onesnaženosti z neželenimi sestavinami.

d) Najbolj varni smo pri živilih s podeljenim znakom »prečrtan žitni klas«

AOECS znak »Prečrtan žitni klas« bolnikom s celiakijo zagotavlja hitro razpoznavnost in najvišjo stopnjo varnosti. Pri neregistriranih napisih in simbolih »brez glutena«, ki si jih nadenejo proizvajalci sami, je varnost izdelkov odvisna le od njihovega upoštevanja zakonodaje, znanja in vestnosti. Pri registriranem AOECS znaku pa vse to še dodatno preverja (certificira) neodvisna institucija (društvo), ki pred registracijo izvede pregled proizvodnje in preverja izpolnjevanje strogega AOECS standarda. (Citirano iz strani <https://drustvo-celiakija.si/>).



V Sloveniji je za podeljevanje registriranega »Prečrtanega žitnega klasa« s strani AOECS pooblaščen Slovensko društvo za celiakijo.

e) Na nakup se pripravimo. Napišemo si seznam. (Najbolje je kupiti testirane in preverjene izdelke, ki so objavljeni v reviji Celiakija Slovensko društvo za celiakijo.)

f) V trgovini izberemo čisto košarico, najbolje je, da izdelke položimo v čisto nekontaminirano vrečko.

g) Pri nakupu svežega sadja in zelenjave ne bi smelo biti možnosti kontaminacije.

h) Pri izbiri svežega mesa, ne izberite izdelkov, ki so razporejeni v bližini paniranih pripravljenih izdelkov. Mesarja tudi opozorite na nujno higieno (uporaba čistih žlic). Delovne površine morajo biti čiste, nekontaminirane. Že nekaj drobtin ali moke lahko namreč povzroči težave.

i) Na blagajni naj vam izdelke prodajalka skenira »v zraku«. Tako se izognete možni kontaminaciji na prodajalnem traku.

DOVOLJENA IN PRIPOROČENA ŽIVILA

Dovoljena so vsa živila, ki naravno ne vsebujejo glutena pod pogojem, da med njihovo pripravo ni prišlo do onesnaženja z glutenom. To so:

- ✓ Koruza
- ✓ Riž
- ✓ Proso
- ✓ Ajda
- ✓ Kvinoja
- ✓ Amarant
- ✓ Sirek
- ✓ Brezglutenski kruh in krušni izdelki, brezglutenska peciva in testenine, nekontaminirane brezglutenske kaše (proseni, ajdovi), brezglutenski kosmiči (koruzni, riževi, ajdini). Naj ne pozabimo preveriti ali so izdelki označeni s sliko prečrtano žito.
- ✓ Krompir in sladki krompir
- ✓ Stročnice (čičerika, leča, ...)
- ✓ Sadje in zelenjava: vse vrste, sveže ali zamrznjeno, brez zgoščevalcev, aditivov, arom ali drugih dodatkov.
- ✓ Semena (laneno, sezamovo, bučno, sončnično, ...) brez glutenskih primesi.
- ✓ Oreščki
- ✓ Mleko in mlečni izdelki
- ✓ Jajca
- ✓ Ribe
- ✓ Meso

PREPOVEDANA ŽIVILA

Naslednja žita vsebujejo gluten:

- Pšenica
- Rž
- Ječmen
- Oves
- Pira
- Kamut
- Triticale
- Bulgur
- Dvoznica

Prepovedana so vsa živila iz omenjenih žitaric: moka, zdrob, kruh, drobtine, keksi, testenine, zakuhe, pecivo, omake in podobne jedi. Prav tako so prepovedani vsi prehranski izdelki iz omenjenih žitaric.

POSEBNA POZORNOST

Med živili je veliko izdelkov, ki so naravno brez glutena, vendar je v procesu proizvodnje prišlo do navzkrižnega onesnaženja ali pa se so glutenske moke in škrobi uporabili kot tehnološko sredstvo za zgoščevanje in preprečevanje zlepljenja in je gluten malomarno zašel v izdelke. Zato bodimo posebno pozorni na prehranske izdelke, ki lahko vsebujejo **VEZIVA PŠENIČNEGA IZVORA**. Z glutenom so lahko obremenjeni naslednji izdelki:

- a) Plesnivi siri
- b) Jogurti z dodanim škrobom in pudingi
- c) Predelane mesnine kot so klobase, salame, hrenovke, paštete in pleskavice
- d) Številne omake in marinade
- e) Večina sojinih omak in drugih industrijskih omak
- f) Bonboni in čokolade
- g) Začinjeni oreščki, čipsi in smokiji
- h) Tudi industrijsko zamrznjen pommes frites lahko vsebuje gluten.

OVES IN CELIAKIJA

Oves spada na seznam prepovedanih živil. Določen del bolnikov je namreč občutljiv na vsebovane prolamine v ovsu. Zato se čisti, nekontaminirani oves lahko uvrsti v prehrano bolnika s celiakijo **le pod zdravniškim nadzorom** in to v omejeni količini. Bolnika je potrebno skrbno spremljati. Potrebni so serološki testi pred in po vključitvi. Poškodba črevesnih resic je namreč pri nekaterih posameznikih še vedno možna zaradi prolaminov.

S strogo brezglutensko dieto je prognoza odlična, brez predvidenih zapletov. Ne pozabimo še tega, da mora biti brezglutenska dieta uravnotežena.

Alenka Špringer