

## **ЦЕЛИЈАКИЈА - БОЛЕСТ МОДЕРНОГ ЧОВЕКА**

Претпоставља се да више од милион Европљана болује од **целијакије** (глутенске ентеропатије). Према најновијим истраживањима која су рађена на Западу, у САД-у и у Европи један је оболели на 200-300 становника. Мишљење је да велики број оболелих нема постављену дијагнозу. Према том просеку, сматра се да у Србији има 25-30.000 особа са целијачном болести.

Врло је низак ниво знања о целијакији. Самим тим, свест о овој болести у нашем друштву готово је занемарљива. Међутим, није занемарљив број оболелих и проблеми са којима се они свакодневно сусрећу.

### **Шта је целијакија?**

Најчешћа хронична гастроентеролошка аутоимуна болест коју карактерише **НЕПОДНОШЉИВОСТ ОРГАНИЗМА НА ГЛУТЕН**.

### **Шта је глутен?**

Биљна беланчевина која се налази у ПШЕНИЦИ, ЈЕЧМУ, РАЖИ и ЗОБИ. Има својство лепка који даје компактност хлебу и производима од брашна.

### **Код кога се јавља целијакија?**

Код особа са генетском предиспозицијом којима јеловник садржи глутен, и као последица стреса или инфекција.

Болест је ОДОЛЧАДИ, ДЕЦЕ али и ОДРАСЛИХ.

Болест беле популације.

### **Чиме резултира целијакија?**

Оштећењем слузнице танког црева, смањењем лучења неких хормона, отежаном пробавом битних нутритивних састојака, развојем врло тешких и по живот фаталних болести.

Цревне ресице су изразито скраћене па је смањена апсорпција свих састојака хране (масти, угљених хидрата, беланчевина, минерала, витамина).

### **Који су симптоми целијакије?**

Повраћање, умор, главобоља, дуготрајни пролив, многобројне обилне столице, ненапредовање у телесној маси, мршављење, губитак апетита, слабо развијени мишићи, надутост стомака. Може се јавити и слабост и низак раст.

### **Које су последице нелечене целијакије?**

Телесна неразвијеност, слабија плодност, поремећај менструалног циклуса, срчана обољења, неуролошка обољења, остеопороза, поремећај у развоју зубне глеђи, дијабетес, аутоимуне упале штитне жлезде, јетре и слузнице желуца, оштећења надбубрежне жлезде, лимфоми, карцином црева, депресија...

### **Како утврдити да ли особа болује од целијакије?**

80% тачна дијагноза добија се тестом крви на антитела на глутен, ткивном транслутаминазом, утврђивањем генетске предиспозиције.

100% тачна дијагноза добија се биопсијом слузнице танког црева.

### **Који је начин лечења од целијакије?**

Медицинског лека - нема!

Али - рано дијагностиковање болести доприноси заустављању развоја болести.

Једини лек је - ХРАНА!

Једина терапија - СТРОГА БЕЗГЛУТЕНСКА ДИЈЕТА *целога живота!*

Овом дијетом стање организма ПОТПУНО СЕ НОРМАЛИЗУЈЕ.

### **Шта подразумева строга безглутенска дијета?**

Здравствена исхрана која искључује глутен - протеин пшенице, јечма, ражи и зоби.

Оваква дијета НИЈЕ НИ НАЈМАЊЕ ШТЕТНА за организам. Човек се не лишава ни једног јединог важног нутритивног састојка, ни витамина и минерала који се не би могли надокнадити другом храном.

Безглутенска дијета искључује из исхране производе који садрже и најмање количине ( $>0,002\%$ )<sup>1</sup> глутена.

Исхрана без глутена осигурава НОРМАЛАН РАСТ И РАЗВОЈ особа оболелих од целијакије.

Ниједна хронична болест не показује тако повољне трендове у развоју деце ако се примењује исхрана без глутена.

**!ДИЈЕТА МОРА ДА СЕ СПРОВОДИ ЦЕЛОГА ЖИВОТА!**

### **Који су проблеми у спровођењу строге безглутенске дијете?**

Глутена има У ГОТОВО СВИМ ИНДУСТРИЈСКИМ ПРОИЗВОДИМА!

Он је најчешћи додатак за згушњавање и подлога је за боје и ароме које се додају у различите производе. Чак и производи од сировина које природно не садрже глутен, могу га имати у финалној верзији: јогурт, свежи крављи сир, конзервирана риба, месне прерађевине... Намирнице, такође, могу бити контаминирани глутеном у току производње, паковања, транспорта или складиштења.

У нашој земљи занемарљив је број индустријских производа без глутена.

### **Како спроводити строгу безглутенску дијету?**

Спремањем хране у сопственом домаћинству, од проверених намирница (видети табелу).

Безглутенско кување идентично је уобичајеном кувању. Треба само направити правилан избор намирница и пажљиво припремати и сервирати храну.

Избегавати ресторанску храну!

Приликом куповине намирница обавезно:

- добро прочитати етикету;

- куповати само оне намирнице на којима је јасно означено да су без глутена:

ПРЕЦРТАНИ КЛАС ПШЕНИЦЕ светски је знак за храну без глутена;

- бирати што једноставније намирнице (оне које природно не садрже глутен);

- бирати намирнице за које компетентна особа гарантује да су без глутена.

**АКО И НАЈМАЊЕ СУМЊАТЕ, ИЗОСТАВИТЕ! И најмањи траг глутена у храни може изазвати напад болести.**

### **Како бити здрав са целијакијом?**

Знати што више о болести и њеном лечењу - безглутенској храни.

Придржавати се строгог дијететског режима исхране.

Правилан избор намирница пресудан је у одржавању здравља.

Повезивати се са другим особама оболелим од целијакије и размењивати информације.

<sup>1</sup> Codex Alimentarius 00/4 из 2000. године: Безглутенске намирнице су оне које садрже испод 0,002% глутена или мање од (<) 20 ppm.

Не крити болест! Не самоизоштавати се! Друштво је дужно да помогне.

У многим земљама основана су удружења целијакичара. Она су важна за информисаност оболелих али и за информисаност јавности о њиховим проблемима чиме се подиже ниво колективне свести о овој болести која више није ретка. Удружења могу извршити притисак на произвођаче хране да контролишу производњу намирница тако што ће избацити глутен.

Сваки човек има право на храну и сигурну и здраву исхрану! Храна коју купује НЕ СМЕ да угрожава његово здравље!

Неопходна је стална, континуирана анализа и контрола здравствене исправности и квалитета хране од стране Министарства здравља и државних инспекција. Држава мора урадити свој део посла преко законске регулативе.

### **Да ли се целијакија може спречити и како?**

Не уводити у исхрану одојчади намирнице од пшенице, ражи, јечма и зоби пре 10-12. месеца живота!

Доказано је да врста и количина житарица која се даје одојчету има знатног утицаја на јављање ове болести.

У западноевропским земљама педијатри спроводе превенцију болести тако што мајкама саветују да овим намирницама не хране дете до краја 1. године живота. На тај начин се "јача" слузница танког црева и смањује опасност од обољења.

Уместо пшеничног гриза, детету треба дати кукурузни гриз (паленту) у млеку. Уместо кекса у млеку - кувани пиринач или пиринчане пахуљице.<sup>2</sup> Не хранити дете тог узраста хлебом, пецивом, колачима, храном са запршком...

**НЕ ЗАБОРАВИТИ:** Целијакија је болест модерног човека - човека чији је јеловник базиран на хлебу и тестенинама од пшеничног брашна. Наши (и не тако далеки) преци јели су храну од кукурузног брашна (проју и качамак), млеко и млечне прерађевине, поврће, воће и месо. Хлеб и колаче само за велике празнике!

Целијакија је болест високог стандарда живота.

---

<sup>2</sup> Болест је веома ретка код Кинеза и Јапанаца чија је исхрана базирана на пиринчу.