

Kiedy gluten szkodzi



**Czy przyczyną Twoich
dolegliwości może być celiakia?**

Przyczyną Twoich problemów może być gluten



Ból brzucha, wzdęcia, biegunka, złe samopoczucie, brak witamin, osłabienie, depresja, anemia, nerwica – to tylko niektóre objawy, jakie towarzyszą nietolerancji glutenu. Jeśli i Ty borykasz się z takimi problemami wiedz, że możesz się od nich uwolnić i odzyskać zdrowie oraz dobre samopoczucie. Jak to zrobić?

Takie problemy są często spowodowane nietolerancją glutenu.

Większość pacjentów zgłaszających się do nas z podobnymi objawami uzyskuje pozytywny wynik testu na celiakię. Dzięki zastosowaniu odpowiedniego leczenia już po około 1-2 miesiącach **widzą znaczną poprawę swojego stanu zdrowia**. Z tego poradnika dowiesz się, czym jest celiakia i w jaki sposób możesz przeciwdziałać jej skutkom.



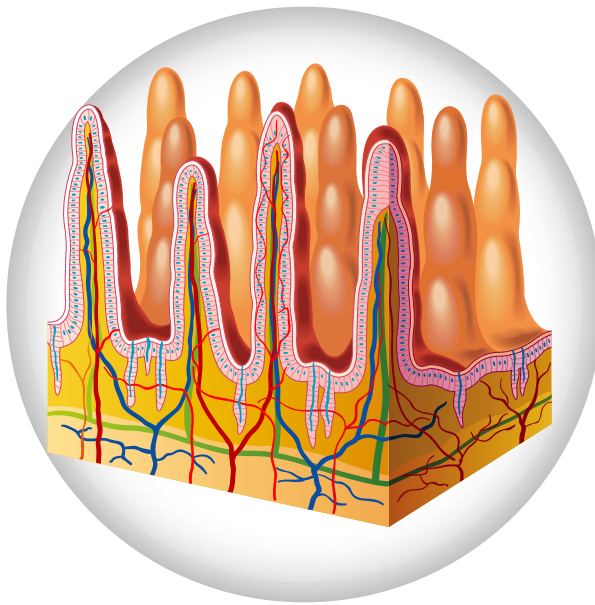
Czym jest celiakia?

Celiakia to choroba genetyczna polegająca na tym, że chory od momentu jej wystąpienia przez całe życie nie toleruje glutenu (białka zawartego w zbożach). Gluten jest dla niego toksyczny. Aby celiakia wystąpiła konieczne jest **posiadanie genów DQ2 i/lub DQ8**. U osób chorych na celiakię spożycie glutenu powoduje **zanik kosmków jelitowych** (wypustek znajdujących się na powierzchni jelita cienkiego, które są odpowiedzialne za wchłanianie substancji odżywczych). To prowadzi do bardzo poważnych konsekwencji.

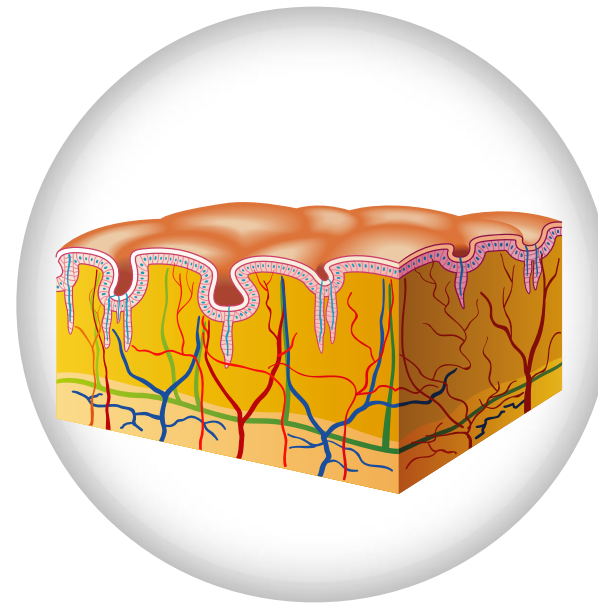


Niezdiagnozowana i nieleczona celiakia prowadzi do wyniszczenia całego organizmu oraz 40-krotnie zwiększa ryzyko raka jelita.

Jak wygląda powierzchnia jelita osoby chorej na celiakię?



**normalne zdrowe
kosmki jelitowe**



**celiakia
zanik kosmków**

Konsekwencje zaniku kosmków jelitowych

Kosmki jelitowe są odpowiedzialne za przyswajanie substancji odżywczych z pożywienia. Ich **zanik prowadzi więc do zaburzeń wchłaniania**, niedożywienia i niedoborów składników odżywczych w organizmie. Jeśli przyjmujesz jakieś leki lub suplementy, to musisz wiedzieć, że zanik kosmków powoduje, że leczenie jest mniej skuteczne.



Konsekwencją zmian w jelicie, jakie towarzyszą celiakii jest również **nietolerancja laktozy (cukru mlecznego)**. Na skutek stanu zapalnego w miejscu, w którym wytwarzany jest enzym trawiący laktozę dochodzi do zmniejszenia jego wydzielania. Dlatego osoby z celiakią często odczuwają wzdęcia, bóle brzucha i biegunki po spożyciu mleka i jego przetworów.

Konsekwencje celiakii

PSYCHIKA:

- depresja
- burzliwy nastrój
- drażliwość
- problemy ze snem

GASTRYCZNE:

- bóle brzucha
- biegunki zaparcia
- wzdęcia
- wymioty
- utrata apetytu

MIĘŚNIE I ŚCIĘGNA:

- ataksja
- bóle stawów
- obrzęki
- łamliwość kości

JAMA USTNA:

- afty
- erozja szkliwa
- częste zapalenie jamy ustnej
- brzydki oddech

SKÓRA:

- trądzik
- różnego rodzaju wypryski
- łupież
- wypadanie włosów
- łamliwe paznokcie

UKŁAD PŁCIOWY:

- niepłodność
- niskie libido
- u kobiet: skłonność do poronień, czułość piersi
- u mężczyzn: problemy z erekcją i niska jakość nasienia

INNE CZĘSTE OBJAWY:

- anemia
- chroniczne zmęczenie
- wahania wagi
- niski wzrost (u dzieci)
- bóle głowy
- wahania ciśnienia



Celiakia – cichy zabójca

Celiakia może wystąpić w każdym wieku. Obecnie najczęściej **diagnozuje się ją u 40-50 latków**. Postawienie prawidłowej diagnozy nie jest jednak łatwe ponieważ jej objawy są bardzo rozległe – od biegunki i wzdęć, poprzez depresję, poronienia, problemy ze snem a nawet padaczkę.

Im dłużej celiakia pozostaje niezdiagnozowana tym Twój organizm staje się słabszy i jest bardziej wyniszczony.

**Celiakia nie jest chorobą wieku dziecięcego
- występuje w każdym wieku**

Celiakia



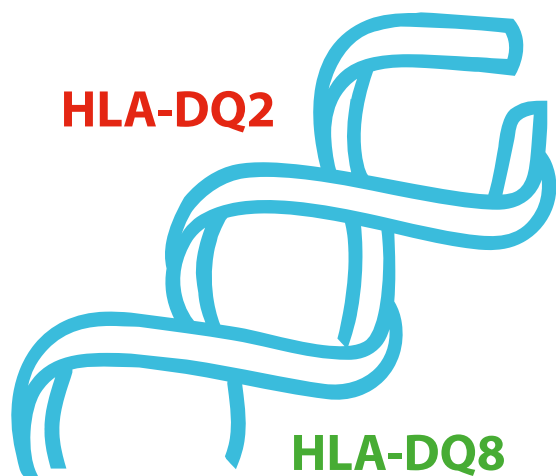
400 000
osób w Polsce
choruje na celiakię

! Choroba może ujawnić się w każdym wieku.
! **Aż 95% chorych nie wie o tym, że ma celiakię.**

! Nieleczona celiakia aż **40-krotnie zwiększa**
! **ryzyko zachorowania na raka jelita.**

! **Celiakia występuje już w co 8 rodzinie**

Kiedy w szczególności warto wykonać badanie na celiakię



Badanie na celiakię warto wykonać **zawsze, gdy masz niepokojące objawy** (opisane na stronie 6 tego poradnika) o nieznanej przyczynie oraz gdy sam zauważyłeś, że po spożyciu produktów zawierających gluten **odczuwasz nieprzyjemne dolegliwości**.

Istnieją jednak sytuacje w których szczególnie warto wykonać to badanie.

Oto przykład takich sytuacji:

- ✓ Jeśli ktoś w Twojej rodzinie ma celiakię
- ✓ Jeśli chorujesz na Hashimoto
- ✓ Jeśli chorujesz na cukrzycę typu I
- ✓ Jeśli masz niedobór IgA
- ✓ Jeśli masz opryszczkowe zapalenie skóry
- ✓ Jeśli chorujesz na kłębuszkowe zapalenie jelit

Jakie badania na celiakię można wykonać w Polsce

Istnieje kilka badań, które można wykonać w kierunku stwierdzenia celiakii. Są to: testy genetyczne, badania serologiczne, gastroscopia z biopsją jelita.

Często pierwszym badaniem, po które sięgają osoby podejrzewające u siebie celiakię są badania serologiczne (popularnie nazywane „testami z krwi”). Problem z tymi badaniami jest jednak taki, że **nie pozwalają one wykluczyć celiakii, a w niektórych przypadkach wynik może być fałszywie ujemny** np. kiedy pacjent jest już na diecie bezglutenowej lub kiedy badamy małe dziecko, które nie ma jeszcze dobrze rozwiniętego układu immunologicznego.



Część osób z celiakią nie wytwarza w ogóle przeciwciał, a mimo to dochodzi u nich do zaniku kosmków jelitowych. Obecność przeciwciał również nie zawsze oznacza, że doszło do zmian w jelicie cienkim. Dlatego do pełnej diagnostyki badanie to trzeba uzupełnić o test genetyczny lub biopsję jelita.

Dlaczego badanie genetyczne jest lepsze od innych testów na celiakię?

Nie ma jednego badania na celiakię, które potwierdza tę chorobę. Aby potwierdzić celiakię zawsze konieczne jest wykonanie przynajmniej badania genetycznego i badania przeciwciał. Jednak test genetyczny **jako jedyny jest w stanie wykluczyć celiakię praktycznie w 100%**.

Jeśli test genetyczny pokaże, że nie masz genów związanych z celiakią, to znaczy, że nie musisz okresowo powtarzać badania przeciwciał. **Możesz w ten sposób dużo zaoszczędzić** – wykonujesz tylko jedno badanie, które jest ważne przez całe życie.

Wykonując test genetyczny dowiesz się również, czy celiakia **w ogóle może u Ciebie wystąpić**. Nawet jeśli w tej chwili nie masz trwałej nietolerancji glutenu i badania przeciwciał będą negatywne test genetyczny pokaże Ci, czy musisz być czujny, aby uniknąć powikłań choroby w przyszłości.

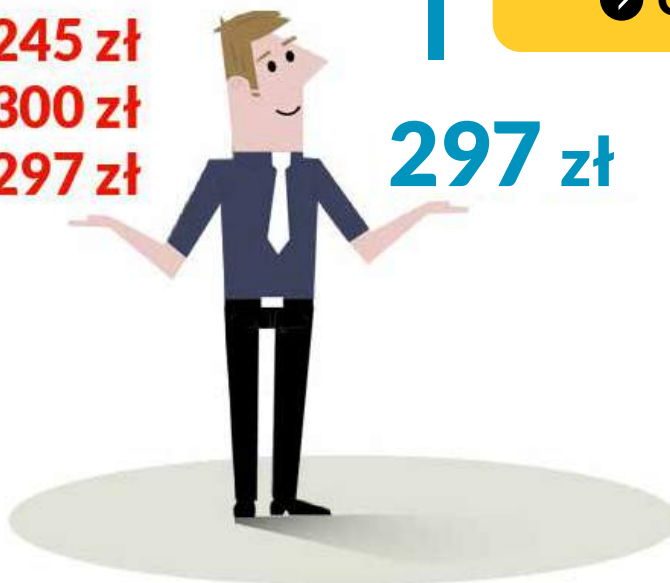
> Badanie serologiczne z krwi

- całkowity poziom IGA - 25 zł
- tTG w klasie IgA 70 zł
- EmA w klasie IgA 80 zł
- DGP w klasie IgA 80 zł

> Kolejne badania

- | | |
|---|---------------------------------|
| Gastroskopia
z biopsją
- ok. 300 zł | Test genetyczny
- ok. 297 zł |
|---|---------------------------------|

245 zł
+ 300 zł
+ 297 zł



> Test genetyczny

- badanie HLA DQ2 (DQ 2,5; DQ 2,2)
i DQ8 w podjednostkach
alfa i beta 297 zł

> Wynik



Brak genów HLA DQ2
i DQ8 w podjednostkach
alfa i beta

> **Celiakia wykluczona!**

Specjaliści rekomendują test genetyczny

Test genetyczny został uznany za bardzo ważne narzędzie diagnostyczne dlatego też jest uwzględniony w **najnowszych rekomendacjach Europejskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia (ESPGHAN)**. Towarzystwo to od lat opracowuje standardy diagnostyki i leczenia trwałej nietolerancji glutenu.



Zgodnie z najnowszymi rekomendacjami badanie genetyczne **może uchronić Cię przed koniecznością wykonania biopsji jelita**. Jest to bardzo ważna zmiana, która w szczególności cieszy rodziców dzieci zmagających się z celiakią (biopsja jelita jest przeprowadzana w znieczuleniu ogólnym). Jeśli masz objawy celiakii, pozytywny wynik badania genetycznego i pozytywny wynik przeciwciał celiakia jest u Ciebie potwierdzona.

Jeżeli podejrzewasz u siebie celiakię to szybka diagnoza jest najważniejsza



Istnieją dwie najczęstsze drogi postępowania przy podejrzeniu celiakii:

- 1.** Wykonywanie na własną rękę szeregu badań serologicznych, szukanie specjalistów, którzy są w stanie zinterpretować wyniki oraz wskazać drogę leczenia, co zajmuje zwykle dużo czasu.
- 2.** Wykonanie badania genetycznego – jedno badanie jest w stanie od razu wykluczyć chorobę w 100% lub potwierdzić podstawy do jej wystąpienia.



Jedno badanie a po kilku dniach odzyskujesz spokój i masz szansę uwolnić się od dolegliwości.

Zdaniem eksperta



Prof. nadzw. dr hab n. med.
Aleksandra Jezela-Stanek

„ *Nieleczona celiakia, czyli brak ścisłej diety bezglutenowej może prowadzić do niebezpiecznych powikłań zdrowotnych w tym do rozwoju nowotworów złośliwych.*

Nieleczona celiakia jest szczególnie niebezpieczna dla kobiet w ciąży, przyczynia się ona do przedwczesnych porodów i nawracających poronień.

Skorzystaj teraz z bezpłatnej konsultacji

- ✓ Chcesz porozmawiać z konsultantem medycznym na temat swoich objawów?
- ✓ Chcesz się dowiedzieć, gdzie możesz wykonać badanie?
- ✓ Chciałbyś dowiedzieć się więcej na temat celiakii i nietolerancji laktozy?



Magdalena Łyżniak

Konsultant medyczny



TELEFON:

kom. **+48 570 070 762**

Pon-pt: 7:00 - 23:00, sob. niedz.: 9:00 do 21:00



E-MAIL:

biuro@testdna.pl



CZAT ONLINE:

bezpłatny i anonimowy czat na stronie

www.testdna.pl



Sprawdź, gdzie zrobisz badanie

www.testdna.pl/testdna_placowki/



Odwiedź naszą stronę internetową:

Zapraszamy do odwiedzenia
naszych stron internetowych

www.testdna.pl | www.cekiakia-badanie.pl

Nasz ekspert radzi rodzicom

Jeśli zauważysz u swojego dziecka objawy celiakii opisane na stronie 6 tego poradnika – w szczególności niski wzrost, bóle brzucha, słabe przybieranie na wadze **wykonaj badanie genetyczne w kierunku celiakii.**



Pamiętaj, jeśli szybko wykonasz badanie i wprowadzisz odpowiednie leczenie, Twoje dziecko będzie mogło powrócić do zdrowia – objawy celiakii ustąpią, a dziecko zacznie „nadrabiać zaległości”.