

Katowice, 16 października

Cierpisz na łuszczycę? Dieta bezglutenowa pomoże Ci łagodzić jej objawy!

Każdego roku, 29 października, obchodzimy Światowy Dzień Łuszczycy. Z tą ciężką i nieuleczalną, choć niezaraźliwą chorobą zmagają się ok. 2-4% światowej populacji [1]. Światowy Dzień Łuszczycy ma uświadomić nam z jakimi problemami i trudnościami borykają się chorzy. Przy tej okazji warto poruszyć temat celiakii – choroby genetycznej lubiącej występować razem z łuszczycą i niestety często nasilającej jej objawy. W takim przypadku skutecznym lekarstwem może okazać się wyłączenie glutenu z diety.



Dlaczego łuszczycy i celiakia tak często występują razem?

Przede wszystkim przez wspólną etiologię. Obie choroby mają bowiem **podłoże autoimmunologiczne**. Zarówno w przebiegu łuszczycy, jak i celiakii układ autoimmunologiczny (odpornościowy) organizmu produkuje przeciwciała, które wyniszczają własne komórki i tkanki – celiakia niszczy wychwytyjące z pokarmu składniki odżywcze kosmki jelitowe, łuszczycy natomiast skórę.

Choroby autoimmunologiczne, wśród których znajdziemy m.in. właśnie łuszczycę, celiakię, cukrzycę typu I, łysienie plackowate czy zapalenie tarczycy typu Hashimoto, mają tendencję do występowania razem. Oznacza to, że osoba chora na celiakię może mieć równocześnie problemy z tarczycą związane z chorobą Hashimoto, cierpieć na łysienie plackowate lub łuszczycę.

Jak pokazują badania nawet 16% chorych na łuszczycę ma podwyższony poziom przeciwciał charakterystycznych dla celiakii [2].

Celiakia i jej negatywny wpływ na skórę

Celiakia zaburza działanie enzymów odpowiedzialnych za trawienie **glutenu** – białka występującego w takich zbożach, jak żyto, jęczmień, owies czy pszenica. W organizmie osoby chorej gluten - przez swoje zdolności immunogenne - prowokuje układ odpornościowy do wytworzenia błędnej odpowiedzi odpornościowej. Prowadzi to do tego, że w jelicie cienkim osoby dotkniętej celiakią (trwałą nietolerancją glutenu) toczy się nieustanny stan zapalny, któremu towarzyszy stopniowe wyniszczenie **kosmków jelitowych**, czyli mikroskopijnych rozmiarów wypustek umożliwiających przyswajanie substancji odżywczych ze spożywanego pokarmu, leków oraz suplementów diety.

Niedobór ważnych dla zdrowia składników pokarmowych oraz nieustępujący stan zapalny w obrębie jelita cienkiego bywa przyczyną bardzo uciążliwych dolegliwości – **uporczywego bólu brzucha, biegunek na przemian z zaparciami, wymiotów, wzdęć, zaburzeń miesiączkowania, problemów z płodnością, bólu mięśni i stawów albo właśnie zmian skórnych**. Może również dojść do zaognienia objawów współwystępującej z celiakią łuszczycy, co będzie miało związek z gorszym wchłanianiem leków stosowanych w leczeniu tej choroby.

104 000 chorych na łuszczycę może poczuć poprawę stanu zdrowia dzięki diecie bezglutenowej

Gluten jest grupą białek wchodzących w skład takich zbóż jak **jęczmień, żyto, owies** (tylko nim zanieczyszczony) czy **pszenica**. Znajdziemy go przede wszystkim w pieczywie i makaronach, jednak wzbogacane glutenem są też produkty, w których nie spodziewalibyśmy się jego obecności – wędliny, mięso, keczup, przyprawy, sosy czy zupy w proszku. Dieta bezglutenowa należy do diet dość restrykcyjnych, chory musi bardzo uważać na to, co je, dokładnie czytając etykietę każdego produktu. Wielu chorych po wdrożeniu diety bezglutenowej dostrzega jednak wyraźną poprawę samopoczucia. Chorym na łuszczycę rekomenduje się więc badania na obecność trwałej nietolerancji glutenu.

Jeszcze parę lat temu na diagnostykę celiakii składały się **badania serologiczne** oraz **gastroskopia** z pobraniem wycinka jelita cienkiego. Obecnie za sprawą postępu w dziedzinie genetyki i biotechnologii prym w diagnostyce celiakii wiodą **badania genetyczne**. Bo musimy mieć na uwadze, że celiakia jest przede wszystkim chorobą genetyczną - związaną z obecnością grypy genów HLA DQ2.2, HLA DQ2.5 i/lub HLA DQ8.

Dlaczego nie warto spieszyc się z wprowadzaniem diety bezglutenowej?

Ponieważ jeśli nie mamy genetycznych predyspozycji do celiakii, to na pewno nam ona nie grozi. W takim przypadku przechodzenie na dietę bezglutenową – która jest konieczna tylko u osób z celiakią – mija się z celem. Mało tego. Stosując dietę bezglutenową bez potrzeby, możemy wyrządzić sobie krzywdę. Dlatego nim ostatecznie zrezygnujemy z glutenu,

powinniśmy najpierw gruntownie się przebadać i sprawdzić, czy rzeczywiście będzie to korzystne dla naszego zdrowia.

Źródła:

[1] A. Kaszuba, S. Uczniak, A. Kaszuba, *Łuszczyca*, W: Dermatologia Geriatryczna, T. 1, Lublin 2016.

[2] M. Stawczyk, A. Szczerkowska-Dobosz, O. Komorowska, *Znaczenie diety w łuszczycy — przewlekłej układowej chorobie zapalne*, „Forum Zaburzeń Metabolicznych” 2011, t. 2, nr 3, 205–212.

Zdjęcie: © olegdudko/123rf.com

Kontakt: tel. 32 44 534 26, kom. 570 070 054 | Więcej informacji: www.testDNA.pl

testDNA Laboratorium Sp. z o.o. Laboratorium badawcze akredytowane przez PCA, Nr AB 1618. Należy do czołówek firm wykonujących badania genetyczne z zakresu diagnostyki medycznej oraz ustalenia biologicznego ojcostwa i pokrewieństwa. Najwyższa jakość badań realizowanych w testDNA Laboratorium Sp. z o.o. została potwierdzona licznymi certyfikatami, pr odowych programach biegłości m. in. Collaborative Testing Services (CTS), United Kingdom National External Quality

Assessment Scheme for Molecular Genetics (UK NEQAS) oraz External Quality Assessment in Laboratory Medicine in Sweden (EQUALIS). Nasz zespół tworzą specjaliści z wieloletnim doświadczeniem: eksperci ds. identyfikacji osobniczej i kryminalistyki oraz ds. ustalenia ojcostwa i pokrewieństwa, lekarze, diagnosty laboratoryjni i biotechnolodzy. Dzięki współpracy z cenionymi specjalistami udostępniamy pacjentom możliwość skorzystania z konsultacji z genetykami, dietetykami, psychologami oraz gastrologami. Nasze badania dostępne są w całej Polsce – posiadamy ponad 200 punktów pobrań, a zestawy do pobrania próbek DNA znajdują się dodatkowo w ponad 150 aptekach. Koordynujemy również przeprowadzanie badań w zagranicznych laboratoriach. Dotyczy to przede wszystkim rzadkich chorób genetycznych, których diagnostyka w Polsce nie jest jeszcze możliwa. Marka testDNA jest obecna na polskim rynku już od 15 lat. W tym czasie wykonaliśmy analizy dla ponad 250 000 pacjentów i zdobyliśmy zaufanie sądów, prokuratury i lekarzy.