

Nietolerancja glutenu

– wszystko co warto wiedzieć przy podejrzeniu celiakii.



Spis treści

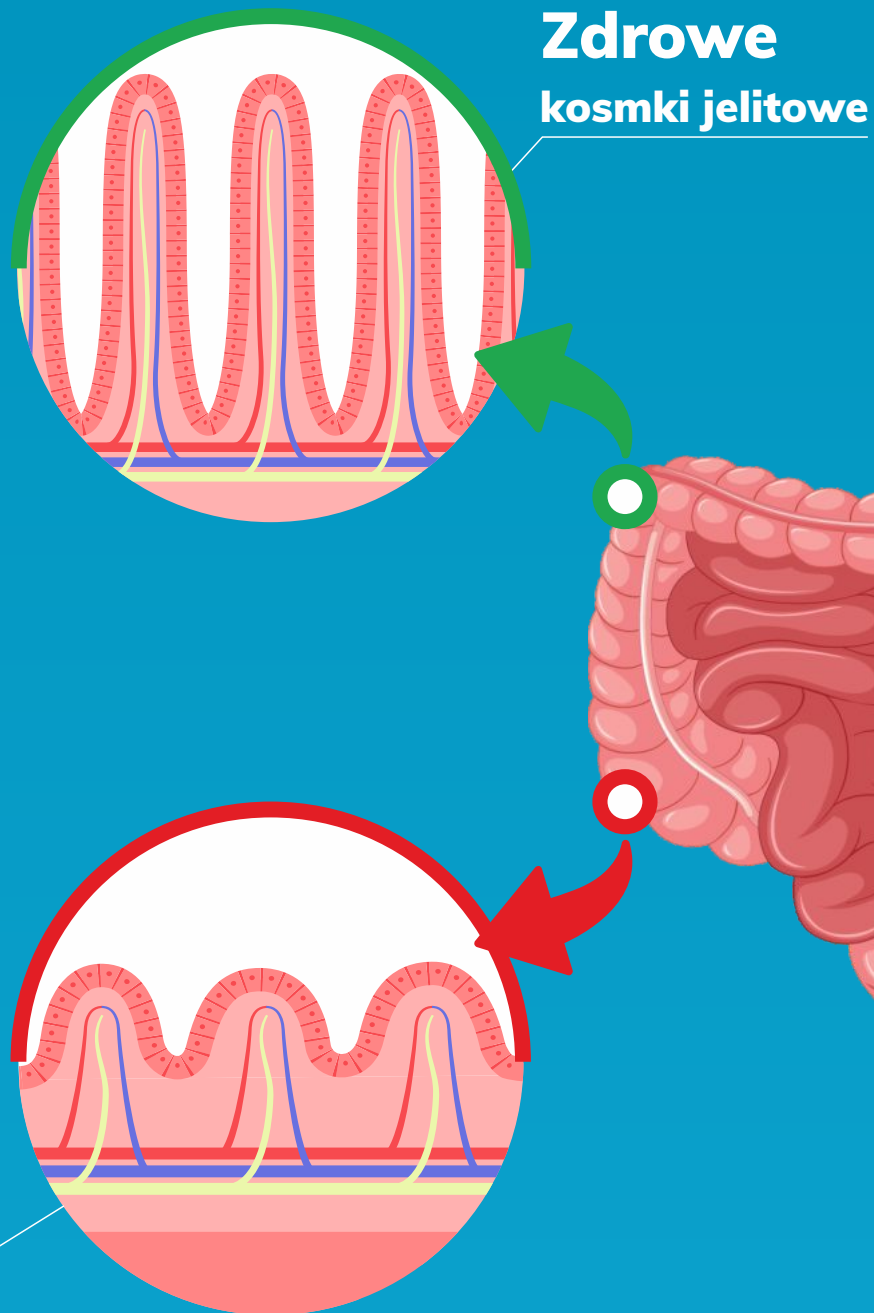
1. Wstęp	str. 1
2. Spis treści	str. 2
3. Czym jest celiakia?.....	str. 3
4. Jakie są objawy celiakii?.....	str. 4
5. Kto powinien wykonać badanie na celiakię?	str. 5
6. Nietolerancja glutenu u dzieci	str. 6
7. Celiakia a poronienia	str. 7
8. Dziedziczenie celiakii	str. 8
9. Jak diagnozować celiakię - poradnik	str. 9
10. Dlaczego warto skorzystać z badań genetycznych w pierwszej kolejności?	str. 10
11. Pakiet badań DNA – najczęstsze nietolerancje pokarmowe	str. 11
12. Celiakia to nie wyrok! Życie po diagnozie	str. 12
13. Celiakia – co jeść, a czego unikać?	str. 13
14. Nietolerancja glutenu – bezpłatne konsultacje	str. 16



Czym jest celiakia?

Celiakia czyli inaczej nietolerancja glutenu, to choroba autoimmunologiczna o podłożu genetycznym. Co to znaczy? U osób chorych na celiakię gluten powoduje wytwarzanie przeciwciał w organizmie, które niszczą kosmki jelitowe, a to z kolei prowadzi do zaburzeń wchłaniania i niedoborów składników odżywczych w naszym organizmie. **Zachorować na celiakię mogą jedynie osoby posiadające geny HLA-DQ2 i/lub HLA-DQ8.**

**Chore
kosmki jelitowe**



Jakie są objawy celiakii?

Problemy gastryczne:

- Bóle brzucha
- Biegunki
- Wzdęcia
- Zaparcia
- Anemia
- Refluks
- Zaburzenia apetytu

Problemy skórne:

- Trądzik
- Łupież
- Łamliwe paznokcie
- Łuszczyca
- Egzema / AZS
- Bładość
- Wysypki /
wypryski skórne

Mięśnie i stawy:

- Bóle pleców
- Stany zapalne
- Skurcze i obrzęki
- Ataksja
- Bóle nieznanego
pochodzenia

Układ płciowy:

- Poronienia
- Niepłodność
- Niskie libido
- Problemy z erekcją
- Nadmierna czułość
piersi

Psychika:

- Depresja
- Zaburzenia snu
- Wahania nastrojów
- Niepokój, drażliwość
- Brak koncentracji

Inne objawy:

- Łamliwość kości
- Bóle głowy
- Astma
- Niski wzrost i waga
- Ciągłe zmęczenie

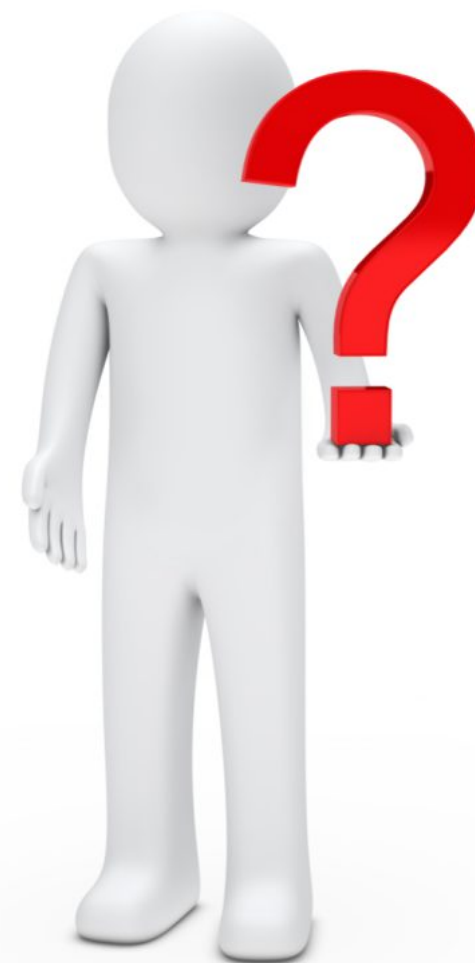
Kto powinien wykonać badanie na celiakię?

Największy odsetek zachorowań na nietolerancję glutenu zauważalny jest **między 30, a 45 rokiem życia**. Nie oznacza to jednak, że na celiakię nie chorują także małe dzieci i osoby starsze. **Statystycznie częściej na celiakię chorują kobiety**. Nietolerancja glutenu może uaktywnić się w każdym momencie. Celiakia bardzo często współwystępuje z innymi chorobami.

W jakich przypadkach szczególnie zaleca się wykonanie badań na celiakię?

- 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

Badanie na celiakię warto wykonać również, gdy towarzyszą Ci inne niepokojące objawy.



Nietolerancja glutenu u dzieci

Występowanie charakterystycznych objawów dla nietolerancji glutenu jest zależne od wieku Pacjenta. **U niemowląt są to najczęściej symptomy jelitowe. U dzieci można zaobserwować dodatkowo dolegliwości pozajelitowe, a szczególnie zmiany skórne oraz zaburzenia związane z dojrzewaniem płciowym.**

Częstym problemem u dzieci jest tzw. celiakia ukryta. Ta forma celiakii charakterystyczna jest dla najmłodszych Pacjentów, ponieważ objawy nietolerancji glutenu u rozwijających się dzieci mogą się znacznie różnić i zmieniać w czasie. Taki stan rzeczy utrudnia postawienie właściwej diagnozy. Dzieci chorują, a nieodpowiednio dopasowane leczenie wcale nie pomaga. W takich sytuacjach warto zastanowić się nad badaniem genetycznym w kierunku nietolerancji glutenu.

Objawy nietolerancji glutenu u dzieci

- niski wzrost i niedobór masy ciała
- opóźnienie dojrzewania płciowego
- uporczywe afty w jamie ustnej
- trudności w nauce
- zaparcia
- niedokrwistość
- zaburzenia szkliwa zębowego.





Celiakia a poronienia

Celiakia częściej dotyka kobiet niż mężczyzn. Wzrost zachorowalności na nietolerancję glutenu szczególnie widoczny jest w wieku rozrodczym.

Celiakia jest jedną z częstszych przyczyn poronień we wczesnym etapie ciąży. Wynika to z niedoborów substancji odżywczych niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu. W efekcie **zarodek nie otrzymuje potrzebnych do rozwoju składników odżywczych.** To wszystko w wielu przypadkach uniemożliwia zagnieżdżenie się zarodka i utrzymanie ciąży.

Kobiety mające problem z donoszeniem ciąży powinny rozważyć diagnostykę w kierunku nietolerancji glutenu. Być może **uzyskanie właściwej diagnozy i wprowadzenie odpowiednich zmian żywieniowych pozwoli uniknąć komplikacji ciążowych, a także doczekać się upragnionego potomstwa.**

Dziedziczenie celiakii

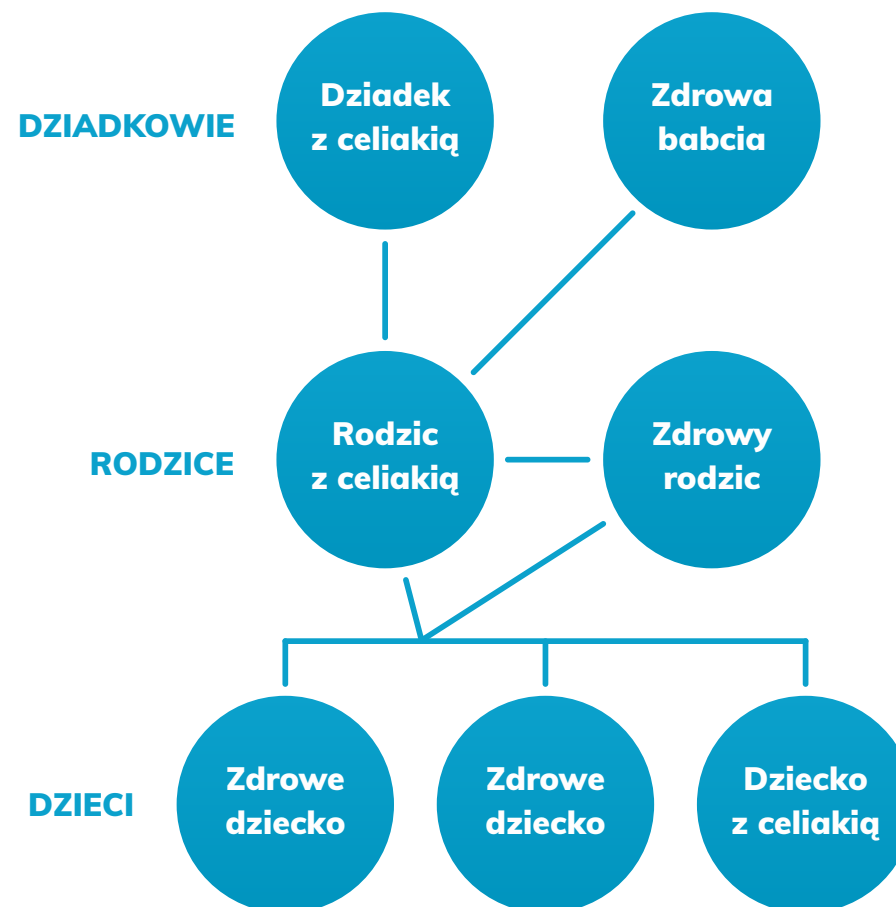
Nietolerancja glutenu to choroba dziedziczna, która jest zapisana w genach. **W grupie ryzyka są jedynie osoby posiadające odpowiedni zestaw genów.**

HLA-DQ2	Ten gen posiada 90-95% chorych
HLA-DQ8	Ten gen posiada 5-10% chorych

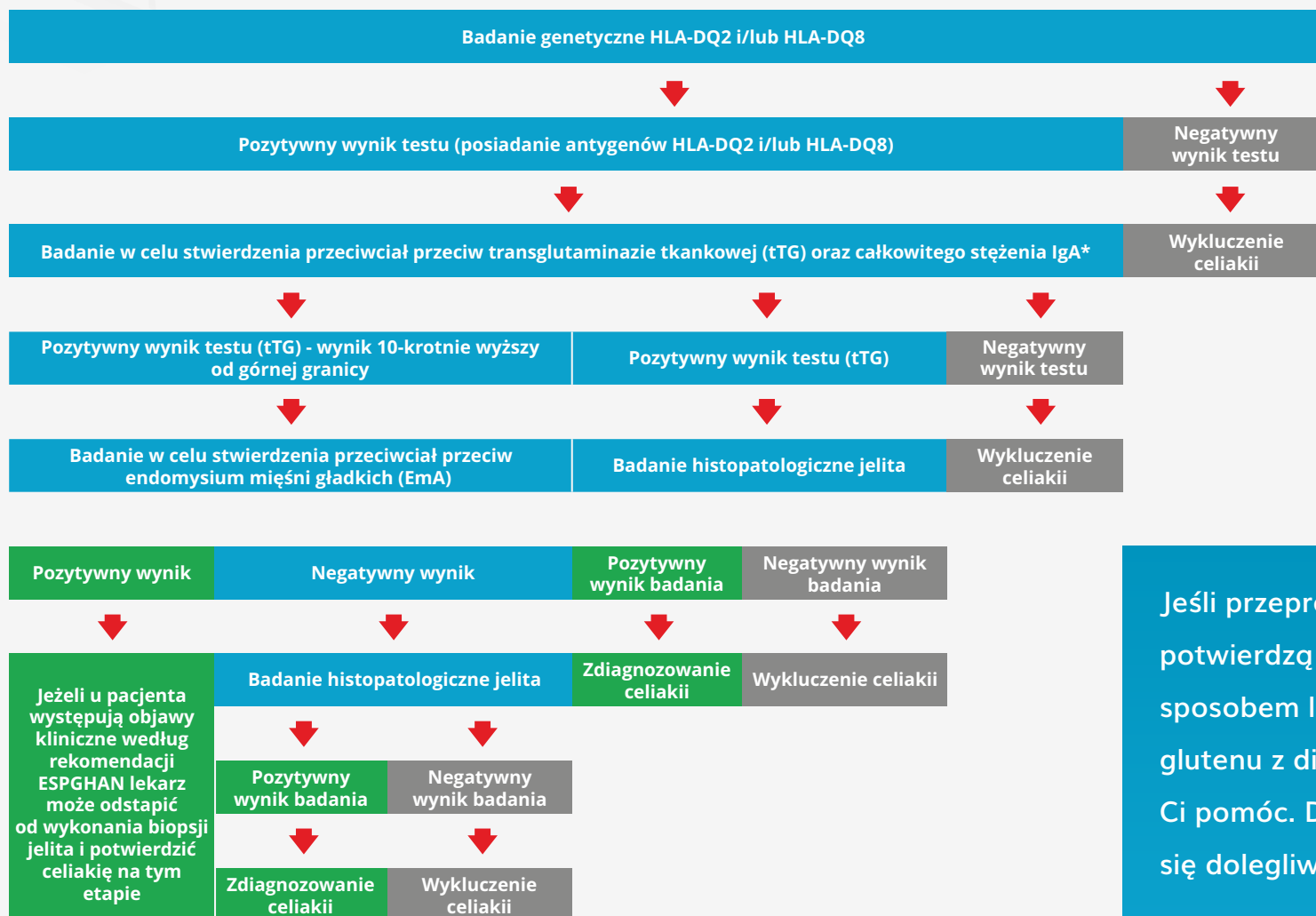


Wniosek: Jeśli nie posiadasz tych genów, to znaczy że nie zachorujesz na celiakię.

Przykładowy schemat dziedziczenia celiakii



Jak diagnozować celiakię - poradnik



Jeśli przeprowadzone badania potwierdzą chorobę – jedynym sposobem leczenia jest wyeliminowanie glutenu z diety. Tylko ona może Ci pomóc. Dzięki niej pozbędziesz się dolegliwości związanych z celiakią.

*w celu określenia czy występuje niedobór IgA. Jeżeli tak, badanie należy przeprowadzić w klasie IgG.

Dlaczego warto skorzystać z badań genetycznych w pierwszej kolejności?

W celu postawienia pewnej diagnozy – nietolerancji glutenu, konieczne jest przeprowadzenie przynajmniej dwóch badań, badania genetycznego oraz testu przeciwciał. **Niewątpliwą zaletą badań genetycznych jest możliwość wykluczenia celiakii w 100%** - z bardzo prostej przyczyny. Brak genów HLA-DQ2 i HLA-DQ8 w organizmie człowieka jest równoznaczny z brakiem możliwości zachorowania na celiakię. **Żadne inne badanie nie wykluczy celiakii w tak krótkim czasie.**

Testy na celiakię z krwi są popularne, jednak ich wynik nie zawsze jest pewny. Istnieje ryzyko uzyskania nieprawidłowego wyniku np. gdy Pacjent przystępujący do badania stosuje już dietę bezglutenową lub gdy badane są bardzo małe dzieci, których układ odpornościowy nie jest jeszcze w pełni rozwinięty. Inną sprawą jest to, że część chorych na nietolerancję glutenu nie wytwarza przeciwciał.



NIETOLERANCJA GLUTENU

– **bezpłatne konsultacje**



665 761 161

Pon.-Pt. 7-19, Sb.-Ndz. 9-17

Pakiet badań DNA – najczęstsze nietolerancje pokarmowe



Sprawdź nasz nowy **pakiet badań genetycznych**, dzięki któremu wykonasz diagnostykę w kierunku **nietolerancji glutenu oraz nietolerancji laktozy**. Nietolerancja laktozy bardzo często towarzyszy chorym z nietolerancją glutenu. Warto więc poszerzyć diagnostykę i w jednej chwili sięgnąć pod kompletne rozwiązanie. **Pakiet Zdrowe Jelita** – jedno pobranie próbek, dwa pewne wyniki.

Pakiet Zdrowe Jelita



Zeskanuj kod QR
i zamów już teraz

Celiakia to nie wyrok! Życie po diagnozie

Co prawda celiakia to choroba genetyczna, której nie da się wyleczyć, jednak **dzięki wprowadzeniu w życie diety bezglutenowej możemy pozbyć się uciążliwych dolegliwości.**

Tak, to właśnie dieta bezglutenowa jest jedynym sposobem, który w pełni pozwoli zapomnieć o wszelkich objawach związanych z celiakią.

Dla części chorych postawienie diagnozy może wiązać się z delikatnym szokiem, jednak **dostosowanie trybu życia do celiakii wcale nie jest dużym problemem.** Poniżej przedstawiamy kilka rad dla osób, u których właśnie zdiagnozowano nietolerancję glutenu:

Rada nr 1)

Sprawdzaj etykiety produktów, które kupujesz
– szukaj oznaczeń „produkt bezglutenowy” lub logo z przekreślonym kłosem

Rada nr 2)

W swojej kuchni oddzielaj produkty glutenowe od bezglutenowych – tak by uniknąć zanieczyszczenia śladowymi ilościami glutenu

Rada nr 3)

Edukacja! W internecie znajdziesz wiele informacji na temat życia na diecie bezglutenowej

Rada nr 4)

Jeśli jesz poza domem – sprawdzaj dokładnie restaurację, w której będziesz jadł – poinformuj kelnera o swojej chorobie

Celiakia – co jeść, a czego unikać?

O czym muszą pamiętać osoby ze zdiagnozowaną celiakią?

Jak sama nazwa wskazuje dieta bezglutenowa polega na **eliminacji glutenu z pożywienia**. Poza tym **powinna dostarczać odpowiedniej ilości składników odżywczych**, mikro i makro elementów oraz witamin.

Dieta bezglutenowa nie musi być monotonna, należy jednak pamiętać o produktach dozwolonych stanowiących ryzyko i niedozwolonych. Należą do nich:

Grupa produktów	Produkty dozwolone	Produkty stanowiące ryzyko	Produkty niedozwolone
ZBOŻA	• Ryż (dziki ryż) • Kukurydza • Ziemniaki • Gryka (niezanieczyszczona) • Chleb świętojański • Proso • Quinoa (komosa ryżowa) • Sezam • Sorgo • Maniok • Tapioka • Guma guar • Kasztany jadalne • Amarantus (szarłat) • Teff- Topinambur	• Pochodne kukurydzy (np. płatki kukurydziane, chrupki kukurydziane, kaszka kukurydziana, popcorn w opakowaniu, polenta gotowa) • Pochodne ryżu (np. płatki ryżowe, ryż dmuchany) • Pochodne ziemniaków (np. chipsy ziemniaczane, puree ziemniaczane) • Mąka ziemniaczana * • Skrobia i mąka kukurydziana * • Skrobia i mąka ryżowa * • Mąka gryczana * • Mąka kasztanowa * • Mąka z ciecierzycy * • Mąka tapiokowa * • Mąka maniokowa * • Mąka z prosa * * ogólnodostępne mąki (nie oznaczone jako bezglutenowe) ze zbóż bezglutenowych mogą być zanieczyszczone glutenem	• Pszenica • Jęczmień • Żyto • Orkisz • Pszenżyto • Owies • Kamut • Bulgur • Kuskus • Otręby, musli i płatki z podanych wyżej rodzajów zbóż • Słód jęczmienny • Pieczywo, pieczywo cukiernicze, makarony itp. wytworzone z podanych wyżej rodzajów zbóż
OWOCE	• Wszystkie rodzaje owoców (bez dodatku niedozwolonych składników) • Wszystkie rodzaje orzechów w naturalnej postaci	• Owoce suszone i kandyzowane • Przetwory owocowe	

WARZYWA	• Wszystkie warzywa i rośliny strączkowe (bez dodatku niedozwolonych składników)	• Gotowe dania warzywne • Gotowe przetwory warzywne • Paszтет sojowy	• Dania i przetwory z dodatkiem glutenu
PRZETWORY MLECZNE I SERY	• Mleko świeże i UHT • Jogurt naturalny (chudy i pełnotłusty) • Śmietana świeża i UHT • Twaróg i inne sery białe (mascarpone, mozzarella, feta) • Sery żółte takie jak: Gouda, Edamski, Parmezan, Emmentaler, itp.)	• Mleko z dodatkiem witamin lub innych substancji • Gotowe do spożycia napoje mleczne • Kremy i budynie • Jogurty owocowe • Gotowa bita śmietana oraz śmietana zagęszczana – Sery topione i sery żółte w plasterkach • Potrawy z sera	• Produkty nabiałowe z płatkami zbożowymi oraz innymi niedozwolonymi składnikami
MIĘSO, RYBY, JAJKA	• Mięso oraz ryby zarówno świeże, jak i mrożone (bez dodatku niedozwolonych składników) • Jajka	• Wędliny: szynki, kielbasy, parówki, itp. • Mięso mielone • Konserwy mięsne oraz rybne • Gotowe potrawy mięsne oraz rybne	• Mięso oraz ryby panierowane, oprószone mąką lub gotowane z sosami zawierającymi niedozwolone składniki
SŁODYCZE	• Wszystkie rodzaje cukru • Miód – Syrop glukozowy – Fruktaza i dekstroza	• Czekolada w tabliczkach, czekoladki i kremy czekoladowe do smarowania • Kakao w proszku i masa kakaowa • Cukierki, galaretki, gumy do żucia, pastylki • Lody, lizaki lodowe, napoje mrożone	• Czekolada ze zbożami zawierającymi gluten
TŁUSZCZE, PRZYPRAWY ORAZ SOSY	• Wszystkie oleje roślinne • Margaryna roślinna, masło, smalec, słonina • Sól, pieprz, ocet • Zioła aromatyczne (bez dodatku niedozwolonych składników) • Przyprawy naturalne	• Masło light (niskotłuszczowe) • Sosy sojowe • Gotowe sosy • Buliony mięsne • Mieszaneczka ziół aromatycznych oraz mieszanki przypraw • Aromaty zapachowe	• Sosy zawierające gluten
NAPOJE	• Herbata, kawa naturalna, kawa rozpuszczalna • Soki, napoje i nektary owocowe • Napoje gazowane (coca-cola, pepsi itp.) • Napoje alkoholowe: wino, koniak, brandy, rum, wódka, itp. (z wyjątkiem piwa i whisky słodowej)	• Gotowe mieszanki do przyrządzania kakao	• Kawa zbożowa – Napoje z błonnikiem zawierającym gluten • Piwo, whiskey
DODATKI DO PIECZENIA	• Drożdże świeże	• Proszek do pieczenia	• Zakwas z mąki zawierającej gluten



Chory na celiakię powinien każdorazowo dokonywać dodatkowej weryfikacji, **stosując zasadę max ostrożności:**

- bezwzględnie eliminować wszystkie artykuły zaliczone do grupy produktów ryzykownych, które w swoim składzie zawierają gluten lub posiadają informację, że produkt zawiera śladowe ilości glutenu
- produkty przetworzone i nieoznaczone jako bezglutenowe spożywać jedynie wtedy, gdy dany artykuł nie ma swojego odpowiednika.



Mgr Magdalena Kornacka
dietetyk kliniczny

Nietolerancja glutenu

– bezpłatne konsultacje



Masz objawy wskazujące na celiakię i chcesz je skonsultować?



Chcesz uzyskać informację o tym, jak wykonać badanie w kierunku celiakii?



A może chcesz zamówić badanie przez telefon?

Kontakt



665 761 161



biuro@testdna.pl



www.testdna.pl
www.celiakia-badanie.pl



@testDNApolska

TESTDNA

ul. Bocheńskiego 38 A,
40-859 Katowice

GODZINY OTWARCIA

Pon.-Pt. 7:00-19:00

Sob, Niedz. 9:00-17:00