



Polskie Stowarzyszenie
Osób z Celiakią
i na Diecie Bezglutenowej



Celiakia

przewodnik dla pacjenta

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

Opracowanie jest efektem współpracy
Polskiego Stowarzyszenia Osób z Celiakią
i na Diecie Bezglutenowej
z Narodowym Funduszem Zdrowia
w ramach Forum Organizacji Pacjentów.

**Polskie Stowarzyszenie Osób z Celiakią
i na Diecie Bezglutenowej**
ul. Na Uboczu 28 lok. U-C4
02-791 Warszawa
tel.: (22) 253 04 97
www.celiakia.pl

**Departament Obsługi Klientów
Centrali Narodowego Funduszu Zdrowia**
ul. Rakowiecka 26/30
02-528 Warszawa
www.nfz.gov.pl

Co to jest celiakia?

Celiakia (choroba trzewna) to schorzenie autoimmunologiczne, które występuje u osób z predyspozycją genetyczną. Charakteryzuje się nietolerancją glutenu. Od momentu zachorowania trwa do końca życia. W jej wyniku u osoby chorej pod wpływem spożywania glutenu dochodzi do zaniku kosmków jelita cienkiego. Wchłanianie pokarmu jest upośledzone, co prowadzi do wystąpienia różnorodnych objawów klinicznych, bardzo często spoza układu pokarmowego. Jedyną formą leczenia celiakii jest pozostawanie na ścisłej diecie bezglutenowej przez całe życie.

SŁOWNICZEK

Gluten to białko zawarte w zbożach – w pszenicy, życie i jęczmieniu.

Kosmki jelita cienkiego to małe wypustki błony śluzowej, które odpowiadają za wchłanianie składników odżywczych.

Ataksja (inaczej niezborność) to zaburzenia koordynacji ruchów ciała.

Neuropatia obwodowa to grupa chorób układu nerwowego, która charakteryzuje się m.in. zaburzeniami czucia lub zaburzeniami ruchowymi.



Objawy celiakii:

- bóle i wzdęcia brzucha, wymioty
- przewlekła lub nawracająca biegunka, zaparcia
- utrata masy ciała, chudnięcie (nie zawsze – osoby z celiakią czasami bywają otyłe)
- ciągłe zmęczenie, osłabienie organizmu, częste infekcje
- zaburzenia rozwoju u dzieci, niski wzrost
- trudna w leczeniu anemia
- zaburzenia neurologiczne (ataksja, neuropatia obwodowa – patrz: słowniczek), depresja
- podwyższony poziom cholesterolu
- niedobory witamin i składników mineralnych
- afty i wrzodziejące zapalenia jamy ustnej
- niedorozwój szkliwa zębowego
- uporczywe bóle głowy
- osteoporoza, częste złamania, bóle kości, mięśni i stawów
- problemy ze skórą, swędzące wysypki (choroba Dühringa)
- nawracające poronienia, problemy z płodnością
- współistniejące choroby autoimmunologiczne (np. cukrzyca typu I, choroby tarczycy, stawów i wątroby, niedobór IgA) i genetyczne (np. zespół Downa, Turnera, Williama)

Nie ma standardowego zestawu objawów sugerujących celiakię. Choroba może przejawiać się tylko jednym lub wieloma wyżej wymienionymi symptomami. Podobnie jest z ich nasileniem, które u każdego chorego może być różne. Objawy celiakii bywają błędnie uznawane za zespół jelita nadwrażliwego lub inne schorzenia. Czasami dojście do prawidłowej diagnozy zajmuje nawet kilka lat.

Nieleczona celiakia powoduje stały stan zapalny w organizmie i pogłębianie się wymienionych objawów. Może to doprowadzić do wielu poważnych ogólnoustrojowych chorób – z nowotworami układu pokarmowego włącznie.

Celiakia jest częstym schorzeniem, występuje co najmniej u 1% Polaków. Najczęściej ujawnia się w dzieciństwie i u osób między 30. a 50. rokiem życia. Dwukrotnie częściej na celiakię chorują kobiety.

Inne schorzenia, które może wywołać gluten:

- alergia na pszenicę
- nieceliakalna nadwrażliwość na gluten.

Więcej na ten temat: www.celiakia.pl.

Diagnoza celiakii

Celiakia jest chorobą na całe życie, dlatego bardzo ważne jest postawienie prawidłowej diagnozy. Przed badaniami nie wolno przechodzić na dietę bezglutenową (np. na próbę), gdyż badania będą wtedy niemiarodajne. Diagnostykę celiakii z reguły prowadzi lekarz specjalista w dziedzinie gastroenterologii.

Badania serologiczne

Należy zbadać przeciwciała przeciwko transglutaminazie tkankowej w klasie IgA (tTG IgA) oraz całkowity poziom przeciwciał w klasie IgA. Jeśli badania potwierdzą obecność przeciwciał tTG IgA, ale w niskim mianie, można dodatkowo oznaczyć przeciwciała przeciwendomyzjalne w klasie IgA (EmA IgA).

Jeśli pacjent ma niedobór przeciwciał w klasie IgA, należy wykonać dodatkowo badanie przeciwciał:

- przeciwko transglutaminazie tkankowej w klasie IgG (tTG IgG)
- przeciwko deaminowanym peptydom gliadyny w klasie IgG (DGP IgG).

U wielu dorosłych osób z celiakią przeciwciała w ogóle nie są uwalniane do krwi, więc wynik ujemny nie wyklucza choroby. Dlatego bardzo ważnym etapem diagnostyki jest biopsja jelita cienkiego.

Badanie histologiczne błony śluzowej jelita cienkiego

Pacjent ma wykonywaną biopsję jelita cienkiego podczas gastrokopii. Do prawidłowej diagnozy niezbędne jest pobranie co najmniej 5 wycinków z różnych fragmentów jelita cienkiego. Próbki poddawane są ocenie histopatologicznej, a stopień zaniku kosmków opisywany w tzw. skali Marsha. Obecność charakterystycznych przeciwciał we krwi oraz zanik kosmków jelitowych są potwierdzeniem choroby.

Badanie genetyczne

W przypadku wątpliwości diagnostycznych lekarz może zlecić dodatkowe badania genetyczne. Niemniej to, że pacjent ma geny HLA DQ2/DQ8, które predysponują do wystąpienia celiakii, nie świadczy o chorobie. Te geny ma około 30% populacji, także osoby zdrowe.

W przypadku diagnostyki dzieci pod pewnymi warunkami możliwe jest odejście od przeprowadzenia biopsji jelita. Więcej informacji na ten temat na www.celiakia.pl.

Leczenie celiakii – dieta bezglutenowa

Jedynym sposobem leczenia w celiakii jest ścisła dieta bezglutenowa stosowana przez całe życie. Chorzy ze znacznym zanikiem kosmków jelitowych powinni przynajmniej na początku leczenia stosować również dietę bezlaktozową i lekkostrawną. Zaraz po diagnozie warto także ograniczyć spożycie owsa bezglutenowego.

Owies nie jest zabroniony dla chorych na celiakię, jednak spożywać można tylko specjalny certyfikowany owies bezglutenowy, wolny od zanieczyszczeń innymi zbożami.

Z celiakii nie można się wyleczyć. Jednak ścisłe przestrzeganie diety bezglutenowej powoduje, że mijają objawy choroby, a pacjent funkcjonuje jak osoba zdrowa.

W diecie bezglutenowej **bezwzględnie zabronione są produkty z pszenicy, żyta i jęczmienia oraz wszelkie wyroby z ich dodatkiem.**

Dozwolone są produkty naturalnie bezglutenowe, a także te produkty przetworzone, w których zawartość glutenu nie przekracza 20 ppm (miligramów na kilogram) i które są opisane i oznaczone jako bezglutenowe, na przykład znakiem Przekreślonego Kłosa.



Poniżej znajduje się spis produktów, które nie zawierają glutenu, a także tych, które mogą go zawierać i zabronionych w diecie bezglutenowej.

PODZIAŁ PRODUKTÓW ZE WZGLĘDU NA ZAWARTOŚĆ GLUTENU

	NIE ZAWIERAJĄ GLUTENU	MOGĄ ZAWIERAĆ GLUTEN	ZAWIERAJĄ GLUTEN
PRODUKTY ZBOŻOWE	Zboża naturalnie bezglutenowe: ryż, kukurydza, gryka, proso, amarantus, quinoa, teff, sorgo. Kasze ze zbóż naturalnie bezglutenowych (np. kasza jaglana z prosa). Opisane lub oznaczone jako bezglutenowe: mąki, płatki ryżowe, skrobia kukurydziana i ryżowa, pieczywo i makarony, popcorn bez dodatków, certyfikowany owies, bułka tarta.	Płatki śniadaniowe kukurydziane (mogą zawierać sód jęczmienny). Mąki, kasze, makarony, chrupki i płatki ze zbóż naturalnie bezglutenowych (np. kasza jaglana, gryczana, mąka kukurydziana, ryżowa itp.) dostępne w sprzedaży ogólnej mogą zawierać gluten, chrupki kukurydziane.	Pszenica (i wszystkie jej odmiany: orkisz, samopsza i płaskurka), jęczmień, żyto, zwykły owies, mąki: pszenna, żytnia, jęczmienna, owsiana, płatki: pszenne, jęczmienne, żytnie, owsiane, kasza manna, kuskus, bulgur, kasza jęczmienna (pęczak, mazurska, perłowa), müsli, kasza owsiana, kaszki błyskawiczne zbożowe i mleczno-zbożowe, makaron pszenny, makaron żytni, pierogi, pyzy, kopytka, naleśniki, pieczywo, ciasta, ciastka, drożdżówki, pizza, bułka tarta.
MIEŚO, RYBY, JAJA	Świeże, nieprzetworzone mięso, ryby, jaja. Wędliny oznaczone jako bezglutenowe.	Wędliny, parówki, produkty z mięsa mielonego, pasty rybne, konserwy mięsne i rybne, paczkowane mięso mielone.	Panierki do mięs i ryb oraz potrawy panierowane, kotlety mielone, pulpety, pasztety, wędliny podrobowe (kaszanka, pasztetowa), jeśli zawierają zbożowe dodatki.
MLEKO I PRODUKTY MLECZNE	Mleko świeże, UHT, zagęszczone, w proszku, kefir, maślanka, śmietana, jogurt naturalny, twaróg naturalny, ser żółty.	Jogurty, serki smakowe, napoje czekoladowe, produkty mleczne o obniżonej zawartości tłuszczu, serki topione, tanie sery żółte (tzw. wyroby seropodobne), gotowe mielone sery białe do serników (niektórzy producenci dodają błonnik pszenny).	Napoje mleczne z dodatkiem słodu jęczmiennego, jogurty z dodatkiem płatków lub otrębów zbożowych, desery mleczne ze zbożowymi dodatkami.
TŁUSZCZE	Masło, smalec, olej roślinny, oliwa z oliwek, masła orzechowe.	Majonezy, margaryny, olej z kiełków pszenicy.	

WARZYWA I OWOCE PRZETWORY Z WARZYW	Wszystkie warzywa świeże, konserwowane bez dodatków, również strączkowe (groch, fasola, soczewica), ziemniaki, skrobia ziemniaczana, mąka ziemniaczana, wszystkie owoce świeże, konserwowane bez dodatków.	Sałatki z majonezem i dressingami, chrzan tarty, niektóre fasole w puszkach, placki ziemniaczane, produkty wegetariańskie typu kotlety sojowe, pasztety warzywne, majonezy wegańskie, owoce suszone, niektóre owoce i warzywa mrożone.	Warzywa zasmażane albo zagęszczane mąką, panierowane, seitan (zastępnik mięsa dla wegetarian – jest to czysty gluten).
CUKIER, SŁODYCZE, DESERY	Cukier, dżem, miód, syrop klonowy, melasa, ciasta i ciastka upieczone z dozwolonych produktów, kisiele, budynie, ciasta i ciastka oznaczone jako bezglutenowe.	Guma do żucia, żelki, galaretki w cukrze i w czekoladzie, nadziewane cukierki, landrynki, batony, kisiele, budynie, galaretki i puddingi, lody, czekolada i czekoladki, chipsy, cukier wanilinowy.	Ciasta i ciastka upieczone z niedozwolonych mąk lub ze zwykłym proszkiem do pieczenia, sól jęczmienny.
NAPOJE	Herbata i kawa naturalna, soki owocowe, wody mineralne, kompoty, napary z ziół, czyste alkohole (wódka, rum itp.), wino, piwo bezglutenowe, cydr.	Nektóre kawy rozpuszczalne, napoje kawowe typu 2 w 1, zwłaszcza aromatyzowane, czekolada do picia, alkohole z dodatkami smakowymi, mieszanki herbaciane lub yerba mate.	Kawa zbożowa, kakao i kawa z dodatkiem kawy zbożowej, napoje owsiane i słodzone słodem jęczmiennym, zbożowe „mleka”.
PRZYPRAWY	Sól, pieprz ziarnisty, zioła, ocet winny, spirytusowy, jabłkowy, bezglutenowy sos sojowy (tamari).	Przyprawy, mieszanki przypraw np. curry, przyprawy typu vegeta, musztardy, keczupy, gotowe dipy i dressingi, kostki bulionowe, sosy i zupy w proszku, posypki i gotowe dekoracje do ciast, dodatki do ryżu do sushi.	Zwykły sos sojowy, zakwas z mąką zawierającej gluten, prażona cebulka.
INNE	Bezglutenowy proszek do pieczenia, soda oczyszczona, drożdże, komunikanty niskoglutenowe, opłatki świąteczne bezglutenowe.	Preparaty do odchudzania, niektóre suplementy diety i preparaty wielowitaminowe, niektóre aromaty.	Zwykły proszek do pieczenia, komunikanty i opłatki świąteczne, zupy i sosy zagęszczone mąką zawierającą gluten.

Dodatki do żywności dozwolone na diecie bezglutenowej: agar, guma guar, guma ksantanowa, karob, karagen, mączka chleba świętojańskiego, pektyna, syrop glukozowo-fruktozowy, maltodekstryna, glutaminian sodu, aromaty (jeśli nie jest napisane, że są produkowane z pszenicy).

Życie na diecie bezglutenowej

Jak sobie radzić, jeśli musimy przejść na dietę bezglutenową?

Oto podstawowe wskazówki i odpowiedzi:

- **Zakupy** – dokładnie zapoznaj się z listą produktów zabronionych i dozwolonych. Zwróć uwagę na składniki, które mogą być ukrytym źródłem glutenu. Zawsze bardzo uważnie czytaj skład każdego produktu spożywczego. Jeśli nie masz pewności, czy dany produkt nie zawiera glutenu, nie kupuj go. Staraj się kupować produkty jak najmniej przetworzone. Jeśli masz wybór – kupuj produkty z licencjonowanym znakiem Przekreślonego Kłosa, w dalszej kolejności te opisane tylko sformułowaniem „produkt bezglutenowy”. Jeśli na opakowaniu produktu, który chcesz kupić, nie ma znaku lub napisu „bezglutenowy”, dokładnie zapoznaj się z listą składników i je przeanalizuj. Aktualny wykaz polskich produktów ze znakiem Przekreślonego Kłosa znajdziesz na www.celiakia.pl.
- Nie kupuj pieczywa pochodzącego z tradycyjnych piekarni. W miejscu, gdzie stale pyli mąka pszenna, przy użyciu tych samych maszyn, nie da się wypiec chleba bezglutenowego. Pieczywo czy mieszanki mąk do wypieku chleba lub ciast muszą mieć opis na etykiecie „produkt bezglutenowy” i być szczelnie zapakowane.
- **Bezglutenowe gotowanie** – poza doбором odpowiednich produktów ważny jest także sposób przygotowywania bezglutenowych posiłków, tak by przypadkowo nie zanieczyścić ich glutenem. W celu uniknięcia pomyłek produkty bezglutenowe przechowuj oddzielnie, najlepiej w osobnej szafce lub szufladzie. Dbaj o to, by wszystkie powierzchnie i naczynia używane do przygotowywania dań bezglutenowych były czyste (mycie ręczne z płynem lub w zmywarce usuwa pozostałości glutenu). Nie wolno równocześnie smażyć na tej samej patelni potrawy w panierce zawierającej gluten i bezglutenowej. Jeśli masz do dyspozycji jedną patelnię, najpierw usmaż danie bezglutenowe, a następnie zawierające gluten. Najwygodniej jest gotować to samo dla całej rodziny, bardzo wiele dań jest z natury bezglutenowych. Jeśli przygotowujesz jednocześnie potrawę bezglutenową i zawierającą gluten, używaj do nich osobnych sztućców (np. nie mieszaj tą samą łyżką makaronu pszennego i bezglutenowego). Nie podawaj na tym samym półmisku jednocześnie potraw zawierających gluten i bezglutenowych, np. ciast, kotletów czy pieczywa. Nawet niewielkie ilości glutenu są szkodliwe dla osoby chorej. W maśle, dżemie, kremie czekoladowym, musztardzie, majonezie, serkach czy pastach kanapkowych nabieranych ze wspólnego naczynia mogą znaleźć się okruchy chleba pszennego – najbezpieczniej dla osoby na diecie przygotować osobne pojemniki z tymi produktami.

Sprawdzone przepisy bezglutenowe i inspiracje do przygotowywania bezglutenowych potraw znajdziesz na portalu www.kuchniabezglutenowa.pl

- **Jedzenie poza domem** to jedna z bardziej problematycznych kwestii w diecie bezglutenowej. Wyjście do restauracji, wyjazd, spożywanie posiłków w szkole, szpitalu, sanatorium wiąże się zawsze z obawą, że ktoś z niewiedzy lub przez pomyłkę do dania dla osoby na diecie bezglutenowej doda coś z glutenem. Dlatego zachęcamy do korzystania z obiektów gastronomicznych przeszkolonych pod kątem zasad diety bezglutenowej w programie www.menubezglutenu.pl. Jeśli nie ma takiej możliwości, każdy posiłek poza domem powinien być omówiony z osobą, która go przygotowuje.
- **Leki i kosmetyki** – żadne leki dopuszczone do obrotu w UE nie zawierają glutenu. Kosmetyki także są bezpieczne dla osób na diecie bezglutenowej. Uważaj natomiast na wszelkie suplementy diety i zawsze sprawdzaj ich skład pod kątem zawartości glutenu.
- **Komunia** – tradycyjny opłatek komuniyjny zawiera w sobie tak dużą dawkę glutenu, że jego spożywanie przez chorych na celiakię jest zabronione. Osoby na diecie bezglutenowej mają możliwość przyjmowania komunii pod postacią specjalnych hostii niskoglutenuowych, spełniających wszystkie normy prawne przewidziane dla produktu bezglutenowego.

Dzieci na diecie bezglutenowej mają pełne prawo czuć się bezpiecznie w swoim środowisku szkolnym, uczestniczyć w wycieczkach, zielonych szkołach i wszelkich imprezach w gronie rówieśników. Wsparciem dla rodziców i wychowawców może być specjalny poradnik dostępny na stronie www.celiakia.pl.

Gdzie szukać informacji i pomocy na temat celiakii i diety bezglutenowej

Wszystkie osoby zainteresowane tą tematyką wspiera Polskie Stowarzyszenie Osób z Celiakią i na Diecie Bezglutenowej. Więcej informacji uzyskasz:

- na stronie www.celiakia.pl i na profilach Stowarzyszenia w social mediach
- w Centrum Diety Bezglutenowej prowadzonym przez Stowarzyszenie, w którym udzielane są bezpłatne porady wykwalifikowanych dietetyków
- w publikacjach Stowarzyszenia wysyłanych jego członkom oraz dostępnych do pobrania w formie pdf na stronie www.celiakia.pl (poradniki, książki dla dzieci, magazyn „Bez glutenu” itd.)
- w trakcie webinarów, spotkań, warsztatów edukacyjnych i konferencji organizowanych przez Stowarzyszenie
- na forum dyskusyjnym dla osób na diecie bezglutenowej www.forum.celiakia.pl

