

## Što je celijakija?

Celijakija je kronična bolest tankog crijeva, koju obilježava **doživotna nepodnošljivost** bjelančevina žitarica, glutena. Gluten se prije svega nalazi u žitaricama poput **pšenice, dinkela, pira, raži, ječma i zobi**.

Hrana se u tankom crijevu razlaže na sastavne dijelove i preko sluznice tankog crijeva dospjeva u organizam. Crijevo je prekriveno velikim brojem nabora, tzv. resica kako bi se organizam opskrbio dovoljnom količinom hranjivih tvari. Kod oboljelih od celijakije **unos glutena** dovodi do **autoimune reakcije sluznice tankog crijeva**. Resice se povlače. Time površina tankog crijeva postaje sve manja zbog čega je onemogućen dovoljan unos hranjivih tvari u organizam. Kao posljedica mogu da se pojave simptomi deficita.

## Simptomi

Najčešći simptomi kod djece i odraslih su:

- nadutost trbuha
- ispodprosječna tjelesna težina u odnosu na uzrast vršnjaka
- slaba muskulatura
- bljedilo
- abnormalne stolice, česta pražnjenja crijeva
- povraćanje
- nezadovoljstvo, plačljivost
- nedostatak apetita
- smetnje u rastu
- peckanje jezika
- osjećaj nadutosti
- „vjetrovi“, mučnina
- tetanija i kostobolja
- sklonost krvarenju
- bljeda, gnjecava koža
- nervoza, depresija
- gubitak gleđi na zubima



## Dijagnoza

Zbog velikih promjena, koje celijakija oboljelima može unijeti u život posebnu vrijednost ima sigurna dijagnoza. **Analiza krvi** na transglutaminska antitijela, endomizijska i gliadinska antitijela daje prvi važan nagoviještaj na celijakiju. Konačna sigurna dijagnoza uspostavlja se biopsijom tankog crijeva.

Endoskopska **biopsija tankog crijeva** koja se uobičajno koristi u današnje vrijeme je bezopasna i ne traje duže od 10-15 minuta. Pri tome se sonda s kamerom stavlja preko usta, jednjaka i želuca u tanko crijevo. Uzima se nekoliko uzoraka tkiva i zatim se histološki ispituje.

Sam test na antitijela u krvi ne može nadomjestiti biopsiju tankog crijeva. Analiza stolice također ne omogućava pouzdanu i sigurnu dijagnozu.

## Liječenje

Samo **doživotnom strogom bezglutenskom ishranom** spljoštena sluznica tankog crijeva može ponovno poprimiti normalan oblik i funkciju, te ju zadržati. Oštećenja ponovno nastupaju već najmanjom količinom glutena! Dok se osoba oboljela od celijakije striktno pridržava pravila bezglutenske ishrane, u pravilu može živjeti bez smetnji. S obzirom da ne postoji druga mogućnost liječenja celijakije, oboljeli mora iz temelja promijeniti svoj način ishrane i eventualno način života! Osjetno poboljšanje najčešće nastupa već nekoliko dana nakon promjene načina ishrane. Dolazi do poboljšanja općeg stanja i do smanjenja učestalosti proljeva. Vrijeme potrebno za potpuno otklanjanje tegoba razlikuje se ovisno između ostaloga o stupnju oštećenja crijeva, starosti oboljelog i o početnim (skrivenim) nepravilnostima u načinu ishrane.

**Subjektivni osjećaj da su tegobe nestale bez da se oboljeli pridržavaju dijeta nikako ne znači da se smije prestati s bezglutenskom ishranom.**

Primjetne tegobe kao posljedica hrane koja sadrži gluten često nastupaju puno kasnije, u nekim slučajevima tek nakon nekoliko godina. Daljnje posljedice nakon prestanka pridržavanja dijeta mogu dovesti do teških oboljenja, koje je puno teže liječiti.



## Bezglutenska ishrana

### Primjeri zabranjenih prehrambenih namirnica

- ↳ pšenica, raž,
- ↳ ječam, zob
- ↳ zeleni krupnik, pir
- ↳ srodne vrste žitarica
- ↳ prastare vrste zrna (kao što su kamut, pir jednozrnac)

### Iz tog proizvedene prehrambene namirnice

- ↳ brašno, griz,
- ↳ prekrupa, škrob
- ↳ škrob pahuljiice (Müsli)
- ↳ prezle
- ↳ tijestenine

### Gluten se nalazi u sljedećim proizvodima

- ↳ kruh, zemičke
- ↳ baget, njoki
- ↳ pohano meso, riba uvaljano u brašno
- ↳ pica, tjesto, kolači
- ↳ kolači, torte
- ↳ kolačići od lisnatog tijesta
- ↳ kolačići sa kvascem
- ↳ keksi, musli štapići

### Primjeri dozvoljenih prehrambenih namirnica

- ↗ riža, kukuruz
- ↗ proso, heljda
- ↗ amarant, quinoa
- ↗ voće i povrće
- ↗ krumpiri, salate
- ↗ mlijeko, prirodni jogurt
- ↗ mlačenica, bijeli sir
- ↗ maslac, prirodan svježi sir
- ↗ prirodan sir
- ↗ biljna ulja
- ↗ meso
- ↗ riba i plodovi mora
- ↗ šećer
- ↗ med
- ↗ orasi
- ↗ mahunarke
- ↗ čisti začini i trave

### Produktu poddane wstępnej obróbce

- ↗ tofu, mleko sojowe
- ↗ mozzarella w serwatce
- ↗ čisti voćni sokovi, voda
- ↗ vino, szampan

**Dobro je znati: Samo 1/8 grama pšeničnog brašna šteti tankom crijevu i može prouzrokovati tegobe.**

Zob i proizvodi od njega bez kontaminacije sa žitaricama koje sadrže gluten smiju se koristiti u kontekstu bezglutenske ishrane, ako se kod potrošnje ne pojave tegobe ili simptomi.

## Savjeti za početak

Kao član u **njemačkom društvu za celijakiju (Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V.)** bit će Vam poslan opsežan informativni materijal ili ga možete pogledati putem interneta u rubrici za članove (Mitgliederbereich). Proučite na miru „listu bezglutenskih namirnica“,



pažljivo pročitajte opće informacije u prvom dijelu liste. Pažljivo pregledajte listu proizvoda koje ste naviknuti uzmati da bi ste saznali dali sadrže gluten i koje vam mogućnosti umjesto toga još stoje na raspolaganju. Provjerite sadržaj Vaših kuhinjskih regala i zalihe Vaših prehrambenih namirnica: Sve namirnice koje sigurno sadrže gluten bi trebalo odmah izdvojiti. Zalihe koje bi mogle da sadrže gluten, molimo provjeriti korištenjem naše liste prehrambenih proizvoda. Za te izdvojene proizvode često postoji neka druga tvrtka na listi prehrambenih proizvoda koja nudi alternativu!



**Pazite i na ovaj znak! On označava prehrambene namirnice, koje ne sadrže gluten.**

## Učlanite se i Vi!

Ukoliko želite postati članom, molimo da ispunite ovaj kupon na poledini. Nakon toga ga izrežite, frankirajte i pošaljite. Pristupnicu također možete naći na našoj internet stranici [www.dzg-online.de](http://www.dzg-online.de). Tamo ćete također pronaći i dodatne informacije.

Uručuje:



**Deutsche Zöliakie Gesellschaft e.V.**

**Deutsche Zöliakie Gesellschaft e.V.**  
Kupferstr. 36  
70565 Stuttgart

Tel.: 07 11 / 45 99 81-0  
Fax: 07 11 / 45 99 81-50

[www.dzg-online.de](http://www.dzg-online.de)  
[info@dzg-online.de](mailto:info@dzg-online.de)



# Celijakija

## Život sa hranom bez glutena

kroatisch



### Tečajevi pečenja

Kontaktne osobe organiziraju tečajeve **pečenja** na kojima se vježba priprema namirnica od bezglutenskog brašna. Tečajevi kuhanja također su mjesto sakupljanja za oboljele i tako vrlo omiljeni među svim članovima.

### Slobodno vrijeme za djecu, mlade i odrasle

Članovi njemačkog društva za celijakiju (DZGa) redovito organiziraju počasno provođenje slobodnog vremena, izlete u gradove ili vikende za pješačenje u svrhu potpomaganja kontakata i razmjene iskustava među članovima.

## Donacije

Mnogobrojne obaveze njemačkog društva za celijakiju (DZGa) financiraju se više od 90% putem članarina. Time je njemačko društvo za celijakiju u mogućnosti izvršavati svoje obaveze u interesu članova, neovisno o vanjskom utjecaju.

Osim toga njemačko društvo za celijakiju (Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V.) od 1997. godine dodjeljuje nagradu za istraživanje. Stim se potpomažu istraživački projekti vezani za temu celijakije. U prošlosti su se poticala tako strateška djelovanja vezana za istraživanje nastanka celijakije.

Veselimo se svakoj Vašoj donaciji, koja nam u budućnosti omogućava neovisno potpomagati interese oboljelih od Celijakije i važnih istraživačkih projekata.

Bank für Sozialwirtschaft **BLZ** 601 205 001 **Broj računa.** 7 700 801  
BIC: 601 205 00 / BFSWDE33STG  
IBAN: DE62 6012 0500 0007 7008 00



Deutsche Zöliakie  
Gesellschaft e.V.

**Deutsche Zöliakie Gesellschaft e.V.**  
Kupferstr. 36  
70565 Stuttgart

Tel.: 07 11 / 45 99 81-0  
Fax: 07 11 / 45 99 81-50

www.dzg-online.de  
info@dzg-online.de

Fotos: istockphoto / Ozoneimages / Photocase - Stand: 2009



## Što nudi njemačko društvo za celijakiju (DZG)

Nakon učlanjenja njezini članovi dobivaju opsežan **informativni paket**, koji između ostalog sadrži:

- iscrpni informacijski materijal o celijakiji
- aktualnu „Listu bezglutenskih prehrambenih proizvoda „
- aktualnu „Listu bezglutenskih lijekova „
- aktualno izdanje članskih novina „DZG Aktuell“
- opsežnu kolekciju recepata
- vodič za liječenje i odmor „putujte bezbrižno“ sa adresama restorana, hotela i lječilišnih ustanova, koje nude bezglutensku hranu
- Molba kuharu „ na njemačkom jeziku i na mnogim drugim jezicima praktičnog formata poput čekovne karte
- ispravu za celijakiju
- informacije o bolesti u „DZG Medizin“

**Članovi dobivaju adresu kontaktne osobe iz svog kraja prebivališta. Uz to njemačko društvo za celijakiju (DZG) svojim članovima nudi i liječničke konzultacije putem telefona i također telefonsko savjetovanje što se tiče ishrane.**

### Osnovni materijali

Članovi svake godine dobivaju aktualnu listu bezglutenskih namirnica i lijekova. Taj popis se aktualizira svaka tri mjeseca. Aktualizacije dobivaju zajedno s članskim novinama „DZG Aktuell“.

### Članske novine

U članskim novinama „DZG Aktuell“ redovito se pojavljuju aktualne informacije vezane za celijakiju. Medicinski stručni članci i informacije o bezglutenskoj dijeti, savjeti za godišnji odmor, novosti u vezi sa bezglutenskim proizvodima, savjeti o restoranima, pozivi i izvještaji o događanjima njemačkog društva za celijakiju (DZG) kao i izvještaji i termini grupnih razgovora.

### Grupni razgovori / kontaktna osoba

Mnogi članovi, koji rade počasno kao kontakt osobe, predstavljaju u cijeloj Njemačkoj za novodijagnosticirane bolesnike važno polazište.

## Članstvo

Godišnji iznos članarine u njemačkom društvu za celijakiju (Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V.) iznosi 45 Eura za kalendarsku godinu. Za novi pristup naplaćuje se jednokratna upravna paušala od 15 Eura.

Za članove obitelji, koji su također članovi njemačkog društva za celijakiju (DZG) naplaćuje se paušalno 3 Eura.

Na zahtjev i uz priloženu dokumentaciju odobravamo naravno popust na članarinu za one s posebno niskim primanjima.



Zainteresiran/a sam za članstvo i molim da mi pošaljete pristupnicu.

- Bolujem od celijakije
- Imam dijete koje boluje od celijakije
- I mam Dermatitis herpetiformis Duhring
- Imam Diabetes mellitus u kombinaciji sa celijakijom
- Ne bolujem, ali želim svojim članstvom potpomagati Vaš rad.

.....  
Prezime, ime

.....  
Ulica, kućni broj

.....  
Poštanski broj, prebivalište

.....  
Telefon

.....  
Telefaks

.....  
e-pošta

.....  
Datum, potpis