

Czym jest celiakia?

Celiakia inaczej choroba trzewna jest chroniczną chorobą jelita cienkiego, polegającą na **trwającej całe życie nietolerancji na gluten**. Gluten występuje przede wszystkim w zbożach: **pszenicy, pszenicy orkiszowej, życie, jęczmieniu** oraz **owsie**.

W jelicie cienkim pobrany pokarm rozkładany jest na części składowe i trafia poprzez błonę śluzową jelita cienkiego do organizmu. Aby można było dostarczyć do organizmu wystarczającą ilość substancji odżywczych, jelito wyścielane jest wieloma fałdami, tzw. kosmkami jelitowymi. W przypadku osób chorych na celiakię **spożywanie glutenu** prowadzi do **reakcji autoimmunologicznej błony śluzowej jelita**. Kosmki jelitowe ulegają redukcji. Tym samym powierzchnia jelita cienkiego staje się coraz mniejsza i organizm nie może pobierać wystarczającej ilości substancji odżywczych. W efekcie może dochodzić do niedoborów pokarmowych.

Objawy

Najczęstszymi objawami u dzieci i dorosłych są:

- wzdęty brzuch
- ciężar ciała poniżej normy wiekowej
- słabe umięśnienie
- bladość
- nienormalny stolec, częste wypróżnianie się
- wymioty
- markotność, płaczliwość
- brak apetytu
- zaburzenia wzrostu
- pieczenie języka, uczucie przepełnienia
- wiatry, nudności, brak apetytu
- tężyczka oraz bóle kości
- skłonność do krwawień
- blada, ziemista skóra
- nerwowość, depresja
- ubytek szkliwa na zębach



Diagnoza

Ze względu na liczne zmiany, jakie choroba trzewna może oznaczać dla życia pacjenta, szczególną wartość przykłada się do właściwej diagnozy. **Test krwi** na obecność przeciwciał przeciwko transglutaminazie, endomyzjum oraz gliadynie daje pierwszą ważną wskazówkę, że chodzi o celiakię. Ostateczną pewność diagnozy uzyskuje się przeprowadzając biopsję jelita cienkiego.

Stosowana dzisiaj na ogół endoskopowa **biopsja jelita cienkiego** nie jest niebezpieczna i trwa najwyżej 10-15 minut. Do jelita cienkiego wprowadzana jest wówczas przez usta, przewód pokarmowy i żołądek sonda z kamerą. Pobieranych jest wiele próbek tkanki, które następnie badane są histologicznie.

Sam **test na przeciwciała** nie może zastąpić biopsji jelita cienkiego. Również test stolca nie daje niezawodnej i pewnej diagnozy.

Leczenie

Jedynie trwające całe życie, rygorystyczne, bezglutenowe odżywianie przywraca spłaszczoną błonę śluzową jelita cienkiego jej normalny kształt i funkcjonowanie. Już przy najmniejszych ilościach glutenu dochodzi do ponownego uszkodzenia! Tak długo, jak ściśle przestrzegane jest bezglutenowe odżywianie, chory na celiakię żyje z reguły bez dolegliwości. Ponieważ nie ma żadnej innej możliwości leczenia choroby trzewnej, chory musi gruntownie zmodyfikować swoje odżywianie i ewentualnie również swój sposób życia! Przeważnie już kilka dni po zmianie odżywiania występuje odczuwalna poprawa. Polepsza się ogólne samopoczucie i ustają biegunki. Czas, jaki pozostaje do pełnego uwolnienia się od dolegliwości, jest jednak różny i zależy m.in. od stopni uszkodzenia jelita, wieku chorego i początkowych (ukrytych) błędów odżywiania.

Subiektywne nieodczuwanie dolegliwości w przypadku złamania diety nie oznacza w żadnym razie, że bezglutenowe odżywianie może zostać zaprzestane.

Często zauważalne dolegliwości przy glutenowym odżywianiu występują ponownie bardzo późno, czasem dopiero po latach. Późne skutki odstawienia diety mogą prowadzić do ciężkich chorób, które są istotnie trudniej uleczalne.



Odżywianie bezglutenowe

Przykłady zabronionych środków spożywczych

- ↳ pszenica, żyto
- ↳ jęczmień, owies
- ↳ pszenica orkisz
- ↳ pokrewne rodzaje zboża
- ↳ pradawne rodzaje zboża (np. kamut, pszenica samopsza)

Produkowane z tych zbóż środki spożywcze

- ↳ mąka, grysik
- ↳ kasza, skrobia
- ↳ płatki (musli)
- ↳ panierka
- ↳ wyroby z ciast

Gluten zawarty jest w następujących produktach

- ↳ chleb, bułka
- ↳ bagietka, gnocchi
- ↳ panierowane mięso, ryby
- ↳ obtoczone w mące
- ↳ pizza, makaron, knedle
- ↳ ciasta, torty
- ↳ wyroby z ciasta francuskiego
- ↳ wyroby z ciasta drożdżowego
- ↳ keksy, batony z musli

Przykłady dozwolonych środków spożywczych

- ryż, kukurydza
- proso, gryka zwyczajna
- szarłat, komosa ryżowa
- owoce i warzywa
- ziemniaki, sałaty
- mleko, jogurt naturalny
- maślanka, twaróg
- masło, świeży ser
- naturalny ser
- oleje roślinne
- mięso
- ryby i owoce morza
- cukier
- miód
- orzechy
- rośliny strączkowe
- czyste przyprawy i zioła

Produkty poddane wstępnej obróbce

- tofu, mleko sojowe
- mozzarella w serwatce
- czyste soki owocowe, woda
- wino, szampan

Dobrze wiedzieć: Już 1/8 grama mąki pszennej uszkadza jelito cienkie i może prowadzić do dolegliwości.

Owies i wytworzone z niego produkty, które nie są zanieczyszczone zbożem zawierającym gluten, są dozwolone w ramach bezglutenowego żywienia, jeśli po ich konsumpcji nie pojawią się żadne dolegliwości ani inne negatywne symptomy.

Rady na początek

Jako **członkowie Niemieckiego Towarzystwa Celiakii** otrzymają Państwo pocztą szeroko zakrojony materiał informacyjny. Mogą też Państwo zajrzeć do niego on-line na portalu dla członków. Proszę zapoznać się w spokoju z „Zestawieniem bezglutenowych środków spożywczych” i przeczytać starannie ogólne informacje w części I zestawienia. Proszę uważnie przejrzeć listę produktów, aby dowiedzieć się, czy spożywane przez



Państwa zwyczajowo produkty są bezglutenowe i jakie alternatywy mogą Państwo ewentualnie stosować. Proszę sprawdzić zawartość swoich szafek kuchennych oraz posiadane zapasy środków spożywczych: zapasy, które zawierają z całą pewnością gluten, należy natychmiast oddzielić. Zapasy, w których gluten może być zawarty, proszę sprawdzić w oparciu o zestawienie środków spożywczych. Dla tych oddzielonych produktów często można znaleźć w zestawieniu środków spożywczych odpowiednią alternatywę z innej firmy!



Zwracaj uwagę na ten znak! Oznacza on żywność bezglutenową.

Zostań członkiem!

Jeśli chcą Państwo zostać członkiem, proszę wypełnić ten kupon na odwrocie. Potem wystarczy go wyciąć, nakleić znaczek i wysłać. Formularz przystąpienia mogą Państwo również otrzymać za pośrednictwem naszej strony internetowej www.dzg-online.de. Znajdą tam Państwo również dalsze informacje.

Przekazane przez:



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



Celiakia

(choroba trzewna)

Życie z odżywianiem
bezglutenowym

polnisch



Kursy pieczenia

Osoby kontaktowe organizują kursy pieczenia, podczas których kursanci ćwiczą obchodzenie się z mąką bezglutenową. Kursy pieczenia cieszą się dużym powodzeniem wśród wszystkich członków jako punkt spotkań dla chorych.

Rekreacja dla dzieci, młodzieży i dorosłych

Członkowie Niemieckiego Towarzystwa Celiakii organizują regularnie imprezy rekreacyjne, zwiedzanie miast oraz weekendowe wędrowki, aby wspierać kontakt i wymianę doświadczeń pomiędzy członkami.

Darowizny

Różnorakie wydatki Niemieckiego Towarzystwa Celiakii w ponad 90 % finansowane są ze składek członkowskich. Tym samym Niemieckie Towarzystwo Celiakii może realizować swoje zadania w interesie członków, wolne od zewnętrznych wpływów. Ponadto Niemieckie Towarzystwo Celiakii przyznaje od 1997 r. nagrodę za prace badawcze, wspierające projekty badawcze w dziedzinie celiakii. W przeszłości wspierane były w ten sposób wyznaczające kierunek prace na temat powstawania choroby trzewnej.

Aby również w przyszłości móc wspierać niezależnie interesy chorych na celiakię oraz ważne projekty badawcze, byłibyśmy niezmiernie wdzięczni za wszelkie darowizny.

Bank für Sozialwirtschaft / **kod banku** 601 205 00 / **nr konta** 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



Co oferuje Niemieckie Towarzystwo Celiakii?

Członkowie otrzymują po przystąpieniu do organizacji szeroko zakrojony pakiet informacyjny, zawierający m.in.:

- wyczerpujący materiał informacyjny na temat celiakii (choroby trzewnej)
- aktualne „Zestawienie bezglutenowych środków spożywczych”
- aktualne „Zestawienie bezglutenowych leków”
- aktualne wydanie czasopisma członkowskiego „DZG Aktuell”
- obszerny zbiór przepisów
- przewodnik kuracyjny i wakacyjny „Sorglos Reisen” (Bez troski o podróżowanie) z adresami restauracji, hoteli i ośrodków kuracyjnych, oferujących bezglutenowe wyżywienie
- „Prośbę do kucharza” po niemiecku i w wielu innych językach w praktycznym formacie karty płatniczej
- legitymację chorego na chorobę trzewną
- „DZG Medizin”

Członkowie otrzymują adresy mieszkających w ich regionie osób kontaktowych. Ponadto Niemieckie Towarzystwo Celiakii oferuje swoim członkom telefoniczne konsultacje lekarskie oraz telefoniczne porady żywieniowe.

Dokumentacja podstawowa

Członkowie każdego roku otrzymują aktualne zestawienie bezglutenowych środków spożywczych i leków. Jest ono co kwartał aktualizowane. Aktualizacje otrzymują Państwo razem z czasopiśmie członkowskim „DZG Aktuell”.

Czasopismo członkowskie

W czasopiśmie członkowskim „DZG Aktuell” ukazują się regularnie aktualne informacje na temat celiakii. Publikowane są tutaj fachowe artykuły medyczne oraz informacje dotyczące diety bezglutenowej, porady urlopowe, nowości w dziedzinie produktów bezglutenowych, porady restauracyjne, zaproszenia i sprawozdania z imprez Niemieckiego Towarzystwa Celiakii, a także sprawozdania i terminy grup dyskusyjnych.

Grupy dyskusyjne / osoba kontaktowa

Liczni członkowie, którzy wolontaryjnie pracują jako osoby kontaktowe, są w całych Niemczech ważnym punktem kontaktowym dla wszystkich nowo zdiagnozowanych.

Członkostwo

Roczna składka członkowska w Niemieckim Towarzystwie Celiakii wynosi 45,-- EUR za rok kalendarzowy. W przypadku przystępowania nowego członka pobierany jest jednorazowy ryczałt administracyjny w wysokości 15,-- EUR.

W przypadku członków rodziny, którzy również są członkami Niemieckiego Towarzystwa Celiakii, pobierany jest ryczałt w wysokości 3,-- EUR za rok kalendarzowy.

Na wniosek przyznajemy również, po przedłożeniu zaświadczenia o szczególnie niskich dochodach, ulgę w składce członkowskiej.



Jestem zainteresowany członkostwem i proszę o przesłanie dokumentacji związanej z przystąpieniem do organizacji.

- Jestem chory na celiakię
- Mam dziecko chore na celiakię
- Mam chorobę Dühringa
- Mam cukrzycę w połączeniu z celiakią
- Nie jestem chory, ale chciałbym swoim członkostwem wesprzeć Waszą pracę.

.....
Nazwisko, imię

.....
Ulica, numer domu

.....
Kod pocztowy, miejscowość

.....
Telefon

.....
Telefaks

.....
E-mail

.....
Data, podpis