

## Что такое целиакия?

Целиакия-это хроническое заболевание тонкой кишки, нарушение пищеварения, вызванное **непереносимостью на протяжении всей жизни** некоторых пищевых продуктов, содержащих определенный вид белка- **глютен (клейковина)**. Глютен содержится в таких злаках, как **пшеница, рожь, ячмень, овес, полба (динкель)**.

Целиакия характеризуется нарушением кишечного всасывания и атрофией слизистой оболочки тонкой кишки. Употребление глютеносодержащей пищи может привести к аутоиммунной реакции слизистой тонкой кишки. Поверхность тонкой кишки атрофируется, что может привести к различным симптомам недостаточности у больного.

## Симптоматика:

Наиболее частые симптомы у детей и взрослых:

- Вздутый живот
- Дистрофия
- Дряблость мышц
- Бледность
- Учащенный пенистый стул
- Рвота
- Лабильность настроения, угрюмость, плаксивость
- Отсутствие аппетита
- Низкорослость
- Жжение языка, ощущение тяжести в желудке
- Метеоризм, тошнота
- Ломота в костях
- Склонность к кровотечениям
- Бледность кожного покрова
- Нервозность, депрессия
- Дефекты зубной эмали



## Диагноз

Из-за всевозможных изменений и неудобств в жизни больного целиакией очень важна установка точного диагноза. **Анализ крови** на наличие трансаминаза-эндомизим- и глиадинантител помогает дать первое важное указание на заболевание целиакией. Для окончательной постановки диагноза все же необходима **эндоскопия и биопсия тонкого кишечника**. Современные методы проведения этих процедур совершенно безопасны и длятся лишь 10-15 минут. Во время процедуры пациенту вводится зонд с видеокамерой через ротовую полость, пищевод и желудок в тонкую кишку. При этом берутся многочисленные пробы тканей. В последствии пробы гистологически анализируются. Один только **анализ крови на антитела**, также как и одна проба стула не позволяют поставить точный окончательный диагноз. Здесь очень важен комплексный подход.

## Лечение

Основа лечения болезни-**пожизненное соблюдение антиглютеновой диеты**. Только соблюдение строгой диеты способствует постепенному восстановлению прежних функций слизистой оболочки тонкой кишки. Прогноз при соблюдении диеты и правильном питании весьма благоприятен. Улучшение наступает уже через несколько дней, общее состояние больного улучшается, поносы исчезают. Наступление улучшения состояния пациента напрямую связано со стадией заболевания, возрастом больного и начальным несоблюдением антиглютеновой диеты (возможно из-за неточного или ошибочного диагноза).

**Отсутствие жалоб у больного целиакией и улучшение его общего самочувствия ни в коем случае не свидетельствуют о его полном выздоровлении! Очень часто повторные жалобы возникают намного позже принятия глютеносодержащей пищи.**

Отдаленные последствия прерывания антиглютеновой диеты могут привести к необратимым заболеваниям пациентов, лечение которых весьма и весьма затруднительны.



## Безглютеновое питание

### Примеры запрещенных злаков:

- Пшеница, рожь
- Овес, ячмень
- Полба (динкель)
- Первоначальные сорта злаков
- Однозерянка

### Изготовленные из этих злаков продукты:

- Мука, манка
- Перловка, крахмал
- Мюсли
- Панировочные сухари
- Хлебобулочные изделия

### Глютен содержится в таких продуктах, как:

- Хлеб, булочки
- Багет, гночки
- Мясо в панировке
- Панированная в муке рыба
- Пицца, макароны, кнедли
- Пирог, торты
- Пирожные
- Изделия из дрожжевого теста
- Печенье

### Примеры разрешенных продуктов:

- Рис, кукуруза
- Пшено, гречка
- Ширица (амарант), киноа (рисовая лебеда)
- Овощи и фрукты
- Картофель, зеленые листовые и кочанные салаты
- Молоко, йогурт натуральный
- Простокваша, творог
- Сливочное масло
- Натуральный сыр
- Растительные масла
- Мясные продукты
- Рыбные и морепродукты
- Сахар
- Мед
- Орехи
- Все виды бобовых
- Все приправы в чистом виде, травы для приправы пищи

### Переработанные продукты:

- Тофу, соевое молоко
- Моцарелла
- Чистые соки, минеральная вода
- Вино, шампанское

**Необходимо знать: Уже 1/8 грамма пшеничной муки поражают тонкую кишку больного и могут привести к жалобам!**

В овсе и в составе произведенных из него продуктов отсутствует глютен. Позволяется потреблять при безглютеновой диете, если при потреблении не появляются жалобы и симптомы болезни.

## Несколько советов для начала

Став **членом Немецкого Общества Целиакии (DZG)**, Вы получаете обширную информацию по почте или можете воспользоваться информацией на нашем интернет-сайте. Внимательно прочтите „Список продуктов питания, не содержащих глютен“. Проанализируйте, не содержат ли те продукты, которые Вы в данный момент



употребляете в пищу, глютен. Задумайтесь об альтернативных пищевых продуктах, которыми Вы могли бы заменить ту пищу, к которой привыкли. Проверьте содержимое Вашего холодильника и кладовки. Те продукты, в которых присутствует глютен, сразу же отсортируйте. Если Вы сомневаетесь на предмет содержания глютена в тех или иных продуктах, постарайтесь выяснить этот факт, исходя из вышеуказанного „Списка“. Как правило, всегда найдется альтернатива тому или иному хорошо Вам знакомому продукту.



**Будьте внимательны, если Вы видите этот значок на продукте! Он означает, что продукт не содержит глютена.**

## Станьте и Вы членом Общества!

Если Вы хотите стать членом Общества, заполните купон на обратной стороне проспекта. Вырежьте его, наклейте соответствующую почтовую марку и отошлите по нашему адресу. Еще один способ регистрации- на нашем интернет-сайте [www.dzg-online.de](http://www.dzg-online.de).

Проспект распространен Обществом:



**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)



# ЦЕЛИАКИЯ

## Жизнь без глютена

russisch



### Пекарские курсы

Контактные персоны организуют пекарские курсы, на которых участники пробуют свои силы в выпекании изделий из муки, не содержащей глютена. Эти регулярные встречи очень любимы и популярны у членов Общества.

### Досуг для детей, подростков и взрослых

Добровольные помощники регулярно организуют экскурсии по городам, походы и различные мероприятия, что способствует обмену опытом и укреплению контакта между членами Общества.

### Пожертвования

Более 90% деятельности Общества финансируется членскими взносами, поэтому распоряжение финансами не зависит от внешних факторов. Кроме этого в 1997 году была учреждена премия за научно-исследовательскую работу в области целиакии.

Мы будем рады Вашим пожертвованиям, чтобы и в дальнейшем наше Общество имело возможность поддерживать различные важные проекты в области изучения целиакии.

Bank für Sozialwirtschaft:

**банковские реквизиты** 601 205 00 / номер счёта 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



## Что предлагает наше Общество для членов?

Члены Общества получают объемный пакет информации, в том числе:

- Подробный информационный материал о целиакии
- Актуальный „Список продуктов питания, не содержащих глютен“
- Актуальный „Список лекарств, не содержащих глютен“
- Актуальный номер газеты „DZG Aktuell“
- Объемный набор рецептов
- Путеводитель с адресами ресторанов, гостиниц и домов отдыха и курортов, которые предлагают безглютеновое питание
- Специальную карточку „Пожалуйста повару“ в удобном формате чековой карты на немецком и многих других языках
- Паспорт больного целиакией
- „DZG-Медицина“

**Члены общества получают адрес контактной персоны, проживающей в их регионе. Дополнительно Общество предлагает своим членам телефонные консультации врача-специалиста и специалиста по правильному питанию.**

### Базовая документация

Ежегодно члены Общества получают актуальный „Список безглютеновых продуктов и лекарств“, который обновляется каждый квартал. “Список” публикуется в газете Общества „DZG Aktuell“.

### Членская газета

В газете „DZG Aktuell“ регулярно печатаются актуальная информация о целиакии, медицинские публикации и публикации на такие темы, как безглютеновое питание, новинки на рынке безглютеновых продуктов, адреса ресторанов, приглашения на различные собрания Общества и доклады специалистов, информация о встречах членов общества.

### Контактная персона/ встречи членов Общества

Многочисленные члены Общества безвозмездно работают по всей Германии и являются важными собеседниками особенно для тех людей, чей диагноз только что выявлен.

## Членство

Годовой взнос в нашем Обществе составляет 45€ за календарный год. При вступлении в Общество взимается одноразовый дополнительный взнос в размере 15€.

Если в Обществе состоит несколько членов одной семьи, полный взнос платит только один человек. Для каждого последующего взнос составит всего 3€.

Обществом предусмотрены также льготы на тот случай, если Вы не располагаете большими средствами и можете подтвердить это документально.



Я интересуюсь членством в Обществе и прошу выслать мне необходимые бланки заявлений для вступления в Общество.

Я сам/а страдаю целиакией

Мой ребенок болен целиакией

Я болен/больна герпетиформным дерматитом Дуринга

Я болен/больна сахарным диабетом в совокупности с целиакией

Я не страдаю целиакией, но хотел/а бы поддерживать моим членством деятельность Общества

.....  
Фамилия, имя

.....  
Улица, номер дома

.....  
Почтовый индекс, место жительства

.....  
Номер телефона, факса

.....  
Адрес электронной почты, E-mail

.....  
Дата, подпись