

4 OSNOVNA KORAKA ZA KVALITETAN ŽIVOT UZ CELIJAČIЈU

STROGA BEZGLUTENSKA ISHRANA

Kvalitetan život s celijakijom podrazumijeva strogu bezglutensku ishranu

INFORMISANOST

Stalna edukacija o glutenu i njegovoj prisutnosti u hrani omogućava kvalitetniju ishranu i očuvanje zdravlja

RAZNOVRSNA ISHRANA

Raznovrsnost sezonskih namirnica obezbeđuje organizmu sve potrebne nutrijente

REKREACIJA I SPORT

Aktivan život uz dovoljno rekreacije doprinosi još boljem zdravlju!

CILJEVI I SVRHA UDRUŽENJA

Međusobna poznastva i razmjena iskustava s drugim oboljelima od celijakije

Redovna druženja članova i podrška onima koji nailaze na predrasude u svom okruženju

Stručna medicinska i psihološka podrška onima kojima je potrebna pomoć i savjet

Stvaranje kritične mase u cilju efikasnije borbe za prava oboljelih

VIŠE INFORMACIJA POTRAŽITE NA

www.facebook.com/groups/NoGlutenKS/

www.nogluten.ba

O UDRUŽENJU

Udruženje „No Gluten“ osnovano je na inicijativu oboljelih i roditelja djece oboljele od celijakije s područja Kantona Sarajevo. Naš cilj je da okupimo kako oboljele od celijakije, tako i one alergične, intolerante i osjetljive na gluten, te i sve one koji iz drugih medicinskih i ličnih razloga su isključili gluten iz svoje ishrane.

Cilj udruženja je da radi na promociji i podizanju svijesti o celijakiji kao autoimunom oboljenju, te važnosti striktne bezglutenske ishrane oboljelih. Želimo da radimo na ostvarivanju, provođenju i zaštiti prava oboljelih i njihovih porodica, te promicanju zdrave i uravnotežene bezglutenske ishrane, kako bi se poboljšao položaj i kvalitet života oboljelih, te u konačnici očuvalo njihovo zdravlje.

Udruženje je neprofitna organizacija, i kao takva okuplja članove koji svojom dobrom voljom i u pozitivnom duhu žele raditi na ostvarivanju zadatih ciljeva, te pomažući jedni drugima na najbolji način.



UDRUŽENJE OSOBA OBOLJELIH OD CELIJAČIJE
NO GLUTEN
KANTONA SARAJEVO

ČLANARINA

Redovnim članom se postaje uplatom godišnje članarine na transakcijski račun udruženja u iznosu od.

12,00 KM

1610000177590036



UDRUŽENJE OSOBA OBOLJELIH OD CELIJAČIJE

NO GLUTEN
KANTONA SARAJEVO

Osnovne informacije

UDRUŽENJE OSOBA OBOLJELIH OD CELIJAČIJE

"NO GLUTEN" Kantona Sarajevo

Rješenje broj 03-03-05-3354/17

TRN kod RFZ banke 1610000177590036

71000 Sarajevo, Karić Midhat Mitke 10

www.facebook.com/groups/NoGlutenKS/

udruzenje.nogluten@gmail.com

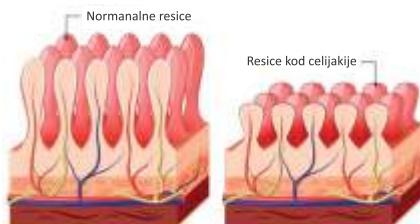
www.nogluten.ba

ŠTA JE TO CELIJAČIJA ?

Imate proljeve, zatvor, mršate, naduti ste, često vas боли stomak, imate afte, anemiju, nizak rast, osteoporozu, odgođen pubertet, često ste umorni, nervozni, patite od neprodnosti, bole vas mišići, imate migrene, dermatitis, probleme sa štitnjačom ili šećerom? Ako imate više od ovih simptoma koji traju duže vrijeme, a nalazi ih ne objašnjavaju, možda bolujete od celijakije!

Celiakija je doživotna, ozbiljna autoimuna bolest kod genetski predisponiranih osoba koja dovodi do značajnog oštećenja zdravlja i može izazvati i druge teške bolesti, a njen osnovni lijek je striktna bezglutenska ishrana.

Gluten je bjelančevina iz pšenice, raži, i ječma. Unošenje glutena preko hrane kroz usta ili udisanjem može dovesti do alergije, intolerancije i celiakije. Gluten se ne može unijeti preko kože, ali može stvoriti alergijsku reakciju na koži.



Izgled sluznice zdravog i oštećenog tankog crijeva

Kod oboljelih od CELIJAČIJE unošenjem bjelančevine glutena koja se ponaša kao strano tijelo dolazi do autoimune reakcije kojom se organizam brani i nastoji ga uništiti. Ta reakcija počinje izazivati upalnu reakciju obično u tankom crijevu, ali može i u drugim organima koje oštećuje. U tankom crijevu se smanjuju normalne resice koje služe da se preko njih unesu sve potrebne tvari iz hrane u organizam. To dovodi do smanjenog unosa hranjivih sastojaka i pothranjenosti, anemije, osteoporoze, mršavost i, slabijeg rasta... Bolovi, nadutost, povraćanje, proljev ili zatvor su posljedica oštećenja crijeva. Autoimuna reakcija se može prenijeti i na druge organe koje takođe oštećuju.

DIJAGNOZA, KONTROLA BOLESTI I PREVENCIJA

Pored navedenog genetskog faktora, predispozicija za razvoj celijakije su i rano uvođenje glutena u ishranu, Adeno virus, česte crijevne infekcije, Down sindrom, Williams sindrom, Turner sindrom, diabetes melitus tip 1, autoimuni tiroiditis, IgA deficit, autoimuni hepatitis.

POSTAVLJANJE DIJAGNOZE

DA BI SE POTVRDILA DIJAGNOZA CELIJAČIJE KOD PACIJENATA SA SUMNJOM NA OVU BOLEST POTREBNO JE URADITI SLJEDEĆE PRETRAGE:

- 1 DIJAGNOSTIČKA OBRADA KOD SUMNJE NA CELIJAČIJE**
UZIMANJE HRANE SA GLUTENOM 6-8 SEDMICA KAKO BI SE POTVRDIO POSITIVAN/NEGATIVAN ODGOVOR NA BEZGLUTENSKU ISHRANU
- 2 SEROLOŠKI TESTOVI**
STATUS UKUPNOG IGA U KRVI, TE EMA-IGA KAO I PRISUSTVO TTG, TKIVNE TRANSGLUTAMINAZE U KRVI.
- 3 PATOHISTOLOŠKI NALAZ TANKOG CRIJEVA**
ZLATNI STANDARD ZA DIJAGNOZU CELIJAČIJE – ODREĐUJE STEPEN OŠTEĆENJA SLUZNICE TANKOG CRIJEVA
- 4 GENETSKI TEST - HLA TIPIZACIJA**
ODREĐUJE PRISUSTVO HLA-DQ2 i HLA-DQ8 GENA, KOJI ĆE POTVRDITI ILI ISKLJUČITI GENETSKE PODLOGU ZA RAZVOJ CELIJAČIJE, ALI NE I SAMU DIJAGNOZU BOLESTI

KONTROLA zdravstvenog stanja oboljelih od celijakije se vrši redovno i to:

- krvnim nalazima na antiglijadinska i antiendomizijalna antitijela
- krvnom slikom i analizom vitamina i minerala u krvi
- kliničkim praćenjem: prisustvo znakova i simptoma

PREVENCIJA celijakije:

- dojenje,
- uzimanje probiotika i prebiotika,
- životni stil,
- definisano vrijeme uvođenja i doze glutena u ishranu.

BEZGLUTENSKA ISHRANA

Jedini lijek za liječenje celijakije je doživotna striktna bezglutenska ishrana

Iz prehrane treba izbaciti sve proizvode od pšenice, ječma i raži (pa tako i bulgur, pir, kamut, kus-kus...), no problem mogu predstavljati brojne druge namirnice gdje je gluten „skriven“ i prisutan u najmanjim količinama. Gluten, na primjer, može biti prisutan u prehrabbenim proizvodima kao sastojak ili dodan kao derivat ako se hrana prerađuje te je od izrazite važnosti pažljivo čitati deklaraciju na proizvodu. Skriveni izvori glutena uključuju aditive, konzervante i različite stabilizatore koji se nalaze u prerađenoj hrani, lijekovima i sredstvima za održavanje higijene usta.

Problem predstavlja i moguća kontaminacija u toku pripreme hrane. Suđe, pribor za jelo, radne površine moraju biti dobro očišćene i izdvojene, posebno u restoranima. Sasvim mala količina glutena može izazvati tegobe i oštećenja crijeva.



Kao oznaka bezglutenskih proizvoda vrijedi riječ „bezglutenski“ i znak precrtanog žitnog klasa. Tako označeni proizvodi ne smiju sadržavati više od 20ppm (parts per million) ili 20 mg glutena u 1 kg proizvoda. Žitarice koje su dopuštene u bezglutenskoj prehrani uključuju rižu, kukuruz, heljdu, proso, amaran, kvinoju, zob (ako nisu kontaminirani pšenicom i drugim izvorima glutena).

Dozvoljeno je voće, povrće te mlijeko i mlječni proizvodi ako im nisu dodani aditivi na bazi glutena, a jednako vrijedi i za meso, perad, ribu, jaja i soju.

Potrebno je naglasiti da bezglutenska dijeta nije nimalo štetna za organizam, a gluten kao protein nije esencijalan i aminokiseline koje ga sačinjavaju zamjenjive su brojnim drugim prehrabbenim izvorima.