



UDRUŽENJE OSOBA OBOLJELIH OD CELIJAKIJE

**NO GLUTEN**

KANTONA SARAJEVO

# PODIZANJE SVIJESTI O ŽIVOTU SA **CELIJAKIJOM**

Projekat podržala Općina Novi Grad Sarajevo

UDRUŽENJE OSOBA OBOLJELIH OD CELIJAKIJE

"NO GLUTEN" Kantona Sarajevo

71000 Sarajevo

[www.facebook.com/groups/NoGlutenKS/](https://www.facebook.com/groups/NoGlutenKS/)

[udruzenje.noglutен@gmail.com](mailto:udruzenje.noglutен@gmail.com)

[noglutен.ba](http://noglutен.ba)



## ŠTA JE GLUTEN?

**Gluten** je ljepljiva, elastična bjelančevinasta supstanca koja se nalazi u pšenici (žitu), raži, ječmu, kamutu (slatka pšenica) i spelti/krupniku.

Bjelančevine navedenih žitarica dijele se na vodotopljive (albumine i globuline) i vodonetopljive (gluten). Gluten se sastoji od dva dijela (glutenina i gliadin) i upravo gliadin pokreće imunološki odgovor (celijakiju) kod genetski predisponiranih osoba/ljudi.

Ostale žitarice koje ne sadrže bjelančevine glutena su: kukuruz, riža, proso, soja, heljda, amarant, kvinoja, sirak/sorgum i teff.

Gluten se u dodiru sa vodom ponaša kao ljepilo koje povezuje sastojke hrane, pomaže u dizanju tijesta (hljeba, peciva, pizze...) i čini ga mekanim, elastičnim i volumenoznim.

U ostalim proizvodima prehrambene industrije, kao što su gotova jela, slatkiši, sosevi, umaci, preljevi, sirevi ili mesne prerađevine, gluten se dodaje kako bi omogućio bolje vezivanje sastojaka i čvršću strukturu, ali i kao nosač ukusa. Također se umjesto škroba koristi kao zgušnjivač, a u farmaceutskoj i kozmetičkoj industriji kao konzervans i punilo.

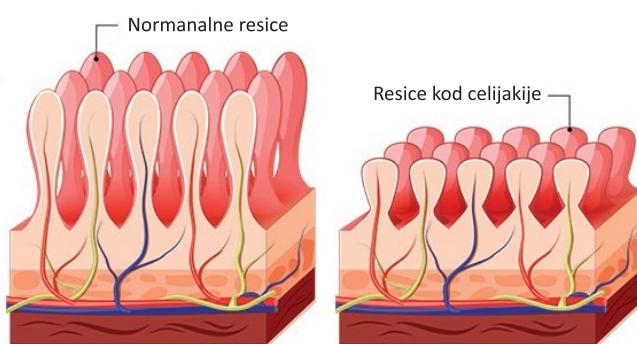
## ŠTA JE CELIJAKIJA?

Celijakija je doživotna, hronična autoimuna bolest potaknuta glutenom kod genetski predisponiranih osoba.

Kod oboljelih od celijakije unošenjem glutena, koji se ponaša kao strano tijelo, dolazi do autoimune reakcije kojom se organizam brani i nastoji ga uništiti. Ta reakcija izaziva upalni proces obično u tankom crijevu, ali može i u drugim organima koje oštećuje.

U tankom crijevu celijakija/upala prouzrokuje smanjenje normalnih resica koje služe da se preko njih unesu sve potrebne tvari iz hrane u organizam.

Pored celijakije, drugi oblici nepodnošljivosti glutena su alergija na gluten i necelijakična preosjetljivost na gluten.



## **SIMPTOMI CELIJAKIJE?**

Celijakija se može pojaviti u bilo kojoj životnoj dobi.

### **Simptomi vezani uz probavu:**

- Proljev/zatvor,
- mučnina i učestalo povraćanje,
- gubitak apetita,
- gubitak težine (ali kod nekih i gojaznost)
- bolovi i nadutost u trbuhu,
- žgaravica.

### **Simptomi nevezani uz probavu:**

- slabokrvnost (anemija),
- slabljenje kostiju (osteoporozu),
- svrbež, osip popraćen plikovma,
- oštećenje zubne cakline,
- čirevi u ustima,
- glavobolje i umor,
- trnci u ekstremitetima,
- problemi s ravnotežom,
- bol u zglobovima,
- slabljenje funkcije slezene,
- neplodnost ili učestali spontani pobačaji.

### **Simptomi kod (starije) djece:**

- slabljenje mišića i njihove koordinacije,
- slabiji rast i kašnjenje puberteta,
- poremećaj pažnje i hiperaktivnosti, ADHD;
- poteškoće u učenju

Celijakija koja nije na vrijeme otkrivena može da izazove razvoj neke od autoimunih bolesti kao što su: dijabetes tip I, multiplu sklerozu, dermatitis herpatitiformis (oblik ekcema), osteoporozu, anemiju, Kronovu bolest, neke neurološke smetnje naročito kod oboljelih od autizma, epilepsije, miasteniju gravis, migrene, bolesti štitnjače, IgA nefropatije, sekundarni sterilitet, smetnje u rastu i razvoju i sl.

## POSTAVLJANJE DIJAGNOZE

Da bi se potvrdila dijagnoza celijakije kod pacijenata sa sumnjom na ovu bolest potrebno je uraditi sljedeće pretrage:



## 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 prehrambenim 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.

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 prehrambenim izvorima.

# NAMIRNICE BEZ GLUTENA

- Brašno od: heljde, prosa, riže (bijele i smeđe), kukuruza, teff-a, amaranta, quinoe, tapioke, soje, leblebija, sirka(kineska šećerna trska), graška, lana, krompira i bundeve (sva ova brašna moraju biti uzgojena, skladištena i mljevena u posebnim sigurnosnim uvjetima, koji garantiraju da nije došlo do kros-kontaminacije sa drugim žitaricama koje sadrže gluten)
- Brašna za kolače: bademovo, rogačev, kokosovo, laneno
- Škrob: kukuruzni, tapioka, krompirov, aru prah
- Kruh i peciva bez glutena
- Tjestenina bez glutena, od prosa, heljde, riže, amaranta, kukuruza
- Rižini krekeri
- Čips od krompira
- Cereals/pahuljice od amaranta, kukuruza, quinoe, riže, prosa
- Svježe povrće (sve vrste povrća ne sadrže gluten), uključujući krompir, bundevu i sve mahunarke
- Svježe voće (sve vrste povrća ne sadrže gluten),
- Smrznuto povrće i voće bez aditiva
- Voćni džemovi i želei, bez aditiva
- Suho voće, osušeno bez dodanih aditiva i dodanog brašna s glutenom (sušene smokve su uglavnom sušene uz dodatak brašna)
- Svježe meso (piletina, puretina, teletina, junetina, jagnjetina, svinjetina, patka, guska...)
- Svježa riba i morski plodovi
- Smrznuta riba i morski plodovi bez aditiva i dodatih soseva
- Mlijeko (kravlje, kozje, kamilje, kobilje) i mliječni proizvodi (kajmak, vrhnje, jogurt, mliječni namazi)
- Biljna mlijeka, svježa i praškasta: rižino, bademovo, od lješnjaka, sojino, kokosovo
- Sirevi
- Sladoled, bez dodatka glutena
- Jaja
- Soja, tofu
- Masline
- Svi orašasti plodovi (orasi, bademi, lješnjaci, kikiriki, pecan, brazilski orasi, pistacije, indijski orah, kesten...)
- Sjemenke (bundeve, suncokreta, čurekota, susama, chia sjemenke, hanep...)
- Svi suhi začini i svježe začinske biljke
- Biljna ulja (suncokretovo, sojino, maslinovo, konopljino, bundevino, susamovo, laneno, kokosovo)
- Sirće, vinsko, alkoholno, rižino, acceto balsamico, bez dodanog glutena

# NAMIRNICE BEZ GLUTENA

- Med
- Sirup od javora
- Zaslađivači, aspartami, stevija, steviol glikozidi, agava
- Kafa
- Čajevi, crni, zeleni, žuti, bijeli, biljni
- Prašak za pecivo, soda bikarbona
- Šećer, bijeli i smeđi, melasa, muscovado, fruktoza, dekstroza
- Čokolada i kakao, iz kontroliranih uvjeta
- Kečap, senf, majoneza bez dodanih aditiva
- Vanilija, druge arome bez dodanog glutena
- Vino, bijelo i crno, pivo bez glutena
- Dodaci: xanthan guma, guar guma, arabic guma, želatina, agar, BTA, BHA, askorbinska kiselina, benzoatna kiselina, stearinka kiselina, methylceluloza, mikrokrsiatlna celuloza, pektin, pepsin

# NAMIRNICE SA GLUTENOM

- Pšenično brašno (Svi tipovi od bijelog do integralnog)
- Graham brašno
- Raževo brašno
- Zobeno brašno
- Brašno od ječma
- Griz
- Kamut (slatka pšenica)
- Bulgur
- Krupnik / Spelta
- Sve vrste pita napravljene sa glutenskim brašnom
- Muslie, cerealije, cornflakes
- Gotovi kolači, torte, drugi slatkiši
- Većina soja, warchester i drugih soseva, posebno za mariniranje mesa za roštilj
- Razni dresinzi za salate
- Određene mesne prerađevine, hrenovke, kobasicice, pršut, naresci, paštete
- Pivo, viski, votka, vinjaci
- Zob
- Sušeno voće (posebno smokve)

Za više informacija (savjet, pomoć, podršku) obratite se Udruženju putem FB stranice ili zvanicne web stranice NoGluten.ba