



UDRUŽENJE OSOBA OBOLJELIH OD CELIJAKIJE

NO GLUTEN

KANTONA SARAJEVO

OSPOSOBLJAVANJE DAVALACA USLUGA (restorana, obdaništa, osnovnih i srednjih škola) za pružanje adekvatne ishrane oboljelim od celijakije

UDRUŽENJE OSOBA OBOLJELIH OD CELIJAKIJE

"NO GLUTEN" Kantona Sarajevo

71000 Sarajevo, Bulevar Meše Selimovića 51

www.facebook.com/groups/NoGlutenKS/

udruzenje.nogluten@gmail.com

www.nogluten.ba



Udruženje osoba oboljelih od celijakije "No Gluten" Kantona Sarajevo je dobitnik nagradnog fonda u okviru projekta "Otkučaji - Platforma za građanski monitoring sistema zdravstvene zaštite u Bosni i Hercegovini" koji finansira Fond otvorenog društva BiH.

Ova brošura je urađena uz pomoć Fonda otvorenog društva BiH. Udruženje osoba oboljelih od celijakije "No Gluten" Kantona Sarajevo je isključivo odgovorno za sadržaj brošure, koji nužno ne odražava stavove Fonda otvorenog društva BiH.

ŠTA JE GLUTEN?

Gluten (latinski ljepilo) je ljepljiva, elastična bjelančevinasta supstanca koja se nalazi u pšenici (žitu), raži, ječmu, bulguru, kamutu, spelti, te zobi koja je često kontaminirana zbog toga što se najčešće uzgaja uz pšenicu.

Žitarice koje ne sadrže gluten su: kukuruz, riža, heljda, proso, amarant, kvinoja, teff.

Bjelančevina gluten se sastoji od dvije frakcije: glutenina i glijadina. Kod pojedinih ljudi postoji genetska sklonost ka nepodnošenju glutena, odnosno njegove frakcije glijadina.

Gluten čini tijesto (hljeba, peciva, pize, tjestenine) ljepljivim i elastičnim, a njegova uloga vezivanja CO₂ prilikom fermentacije kvasca dodanog u tijesto, omogućava da tijesto dobije na volumenu i mekoći.

U ostalim gotovim proizvodima, kao što su kolači, keksi, sosevi, kreme, mesne prerađevine, gluten se dodaje kako bi omogućio bolje vezivanje sastojaka i čvršću strukturu. Umjesto škroba se u prehrambenoj industriji koristi kao zgušnjivač, a u farmaceutskoj i kozmetičkoj industriji kao konzervans i punilo.

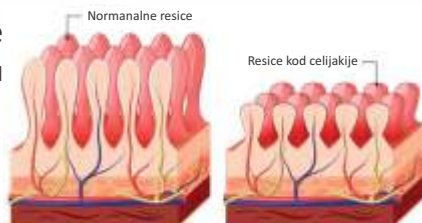
Unošenje glutena preko hrane kroz usta ili udisanjem može dovesti do raznih oblika intolerancije na gluten uključujući alergije i celijakiju.

ŠTA JE CELIJAKIJA ?

Celijakija 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.

Kod oboljelih od CELIJAKIJE 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.



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 (osteoporoza),
- svrbež, osip popraćen plikovima,
- 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.

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 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, konzervanse 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.

Žitarice koje su dopuštene u bezglutenskoj prehrani uključuju rižu, kukuruz, heljdu, proso, amarant, kvinoju, zob (ako nisu kontaminirani pšenicom i drugim izvorima glutena).

Dozvoljeno je voće, povrće te mlijeko i mliječni 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 prehrambenim izvorima.

