

# ŽIVJETI SA CELIJAKIJOM



## MOJA, TVOJA, NAŠA CELIJAKIJA

Sve o celijakiji i životu sa celijakijom

Brošuru su pisali celijakičari, a namjenjena je:

- ljudima koji su tek saznali da imaju problema sa glutenom i prvi put se susreli sa riječju celijakija,
- porodici i prijateljima oboljelih osoba kako bi mogli bolje razumijeti probleme celijakije i dati adekvatnu podršku osobi oboljeloj od ove bolesti,
- osobama koje sumnjaju da bi mogle imati celijakiju i
- svima kojim žele saznati nešto više o bolesti celijakije.

Udruženje osoba oboljelih od celijakije „No Gluten“ Kantona Sarajevo je prava adresa na kojoj Vam se nudi pristup tačnim, relevantnim, konkretnim informacijama i edukacijskim sadržajima o svim pitanjima vezanim za celijakiju ali i prilika da se posavjetujete sa osobama koji već dugo žive život celijakičara. Tu je i podrška stručnih ljudi (ljekara, psihologa, farmaceuta, nutricionista...) koji Vam stručnim i ličnim savjetima mogu olakšati svakodnevnicu sa celijakijom.

Vaš No Gluten KS tim.

U izradi brošure učestvovali:

**Autori:**

dr Sonja Bjelošević Nalić, specijalista psihijatar  
MSc. Jasna Frljak, nutricionista

**Urednici:** Muhiba Adanalić, Vladimir Žuržulović  
**Grafička obrada:** Nejlja Ramović, Studio Dizajner

Izrada brošure realizovana uz podršku:



OPĆINA ILIDŽA

## MALO O GLUTENU, MALO VIŠE O CELIJAKIJI, A NAJVIŠE O SIMPTOMIMA

### GLUTEN - dobar, loš, zao?

**Gluten** (lat. ljepilo) je frakcija biljnih bjelančevina (proteina) koje se nalaze u plodovima pojedinih vrsta žitarica. Najviše ga ima u endospermu zrna (veći unutarnji dio zrna) pšenice, raži, ječma i njihovim srodnim vrstama: pšenoraž (tritikale) – križanac pšenice i raži, pir (krupnik, dinkel, farro, spelt, spelta), kamut (drevna sorta pšenice), einkorn (stara vrsta pšenice), bulgur (prerađevina pšenice, odnosno kuhana, usitnjena te posušena pšenica), durum (tvrda, visokoproteinska pšenica), kus-kus (granule durum pšenice).

Gluten je heterogena mješavina dvije različite bjelančevine: glijadina i glutenina, koje nalazimo u pšenici, dok se u drugim žitaricama nalaze slične bjelančevine, u raži sekinin, u ječmu hordein, no u laičkoj interpretaciji pod pojmom gluten misli se kako na bjelančevine iz pšenice, tako i na bjelančevine iz raži i ječma. Upravo glijadin kod pšenice i njemu slični proteini kod raži i ječma, izazivaju upalu crijevnih sluznica, kod osjetljivih, genetski predisponiranih osoba.

**Gluten se nalazi u svim pekarskim proizvodima, tjesteninama, pitama, kolačima, a u obliku aditiva sadržan je i u mnogim drugim proizvodima kao što su čokolade, prerađevine od mesa, ječmeno pivo, ječmeni slad, sladni sirupi, pšenični škrob, lijekovi, pa čak i kozmetika te sredstva za higijenu.**

### Dobro a šta je sa zob? ?

Zob je žitarica koja prirodno u sebi ne sadrži gluten. Zob sadrži protein avenin koji u svom sastavu ima prolamine, proteine koji se nalaze u glutenu ali to i dalje ne znači da je avenin isto što i gluten i obrnuto. Međutim, zob je skoro uvijek kontaminirana glutenom, zbog bliskog kontakta sa pšenicom, raži i ječmom tokom uzgoja, skladištenja i prerade.

### Da li to znači da osobe sa dijagnozom smiju konzumirati zob?

Prema svim relevantnim podacima smatra se da je zob dozvoljena u prehrani SAMO u slučaju da je pravilno certificirana i proizvođač garantira da nije došlo do onečišćenja/kontaminacije sa glutenom. U više od 95 % osoba zob neće izazvati imuni odgovor na avenin. U većini slučajeva, reakcija na zob se smatra reakcijom na onečišćenje zobi glutenom.

## Gluten može izazvati tri poremećaja:

**1 Alergija** na pšenicu je poremećaj koji je imunološki posredovan. Manifestuje se u obliku alergijske reakcije (tzv. reakcija posredovana imunoglobulinima E razreda, IgE) u kojoj se simptomi javljaju unutar nekoliko sati od unosa glutena i mogu biti povezani sa dišnim sistemom (kašalj, kihanje, curenje iz nosa, otežano disanje), kožom (osip tipa koprivnjače, otok) i probavnim sistemom (povraćanje, bolovi u truhu, proljev). Iznimno, reakcija može biti po život opasna i razviti se unutar dva sata od unosa glutena, a uključuje osip, otok, pad krvnog tlaka, stanje šoka i gušenje. Reakcije ranog tipa najčešće se relativno lako dijagnosticiraju kožnim testovima i nalazom specifičnih IgE antitijela u krvi, iako je najvažniji podatak o vremenskoj povezanosti unosa alergena hrane i reakcije. Alergijske reakcije na pšenicu javljaju se češće kod djece nego kod odraslih i kod većine djece prolaze nakon određenog vremena eliminacije alergena iz prehrane.

**2 Intolerancija na gluten ili preosjetljivost na gluten često poznata kao necelijakijaska preosjetljivost na gluten.** U slučaju da pacijent ne pokazuje kliničke znakove celijakije ali povremeno ima želučane smetnje, pojačanu proizvodnju plinova, nadutost ili proljev, može imati intoleranciju na gluten. U ovom slučaju testovi na alergiju, patohistološki nalazi sluznice crijeva i serološki/krvni testovi su negativni.

**3 Celijakija** je doživotna, autoimuna bolest koju obilježava trajna nepodnošljivost glutena kod genetski predisponiranih osoba. Unošenje glutena u organizam izaziva oštećenje resica na sluznici tankog crijeva, što može dovesti do značajnog narušavanja zdravlja oboljelog, te izazvati niz drugih teških bolesti. Crijevne resice omogućavaju pravilnu apsorpciju hranjivih materija iz hrane, jer omogućavaju pravilnu apsorpciju hranjivih materija iz hrane. U slučaju njihovog uništenja, dolazi do malapsorpcije (poremećene apsorpcije hranjivih tvari) i pojave niza različitih simptoma. Celijakija je donedavno smatrana pedijatrijskom bolešću, jer se dijagnoza postavljala u dječijem dobu. Praćenjem simptoma i razvojem nauke, u novije vrijeme se sve češće otkriva i u odrasloj dobi. Simptomi bolesti često ostaju neprepoznati i ona se otkriva kad je već učinjena velika šteta u organizmu i zbog toga se još naziva kameleonska bolest ili bolest sa hiljadu lica.

## Koji su simptomi celijakije?

**Tipični simptomi** koji su vezani za probavni trakt i to: dijareja, masne stolice, pjenušave, zaudarajuće stolice, zatvor, mučnina i učestalo povraćanje, gubitak apetita, gubitak težine, bolovi i nadutost u truhu te žgaravica.

**Simptomi kod mlađe djece** su tzv. “žablji izgled” s velikim truhom i tankim ekstremitetima, edemi zbog hipoproteinemije, a zbog anemije redovno se javlja bljedilo kože i sluznica. Nedostatak vitamina K dovodi do sniženja koncentracije faktora koagulacije s mogućim krvarenjem i sklonosti stvaranju modrica.

**Simptomi kod starije djece su:** slabljenje mišića i njihove koordinacije, slabiji rast i kašnjenje puberteta, poremećaj pažnje, hiperaktivnost i poteškoće u učenju. **Kod djece kod koje još nije prepoznata celijakija posebno je izražen problem mršavosti, usporeno napredovanje u težini, nedostatak energije, umor, opšta slabost te nedostatak koncentracije.** Isto tako normalna tjelesna masa pa čak i pretilost ne isključuje celijakiju. Mnoga djeca pokazuju znakove „emocionalnog stresa“, nagle i neobjašnjive promjene raspoloženja te letargiju.

## Ostali simptomi celijakije vezani za druge organe:

- Usna šupljina i zubi – ranice i upala uz crvenilo na sluznici usne šupljine ili jeziku, oštećenje zubne cakline;
- Poremećaj krvnih stanica – malokrvnost (anemija), modrice ili produženo vrijeme krvarenja, maligna bolest bijelih krvnih ćelija (limfom);
- Jetra – povišene vrijednosti jetrenih enzima, taloženje masnoće u jetri, autoimuni hepatitis i autoimune bolesti žučnog sistema, teško oštećenje jetre koje zahtjeva transplantaciju jetre;
- Slezena – poremećen i usporen rad slezene;
- Gušterača – oštećenje gušterače i smanjena funkcija, šećerna bolest;
- Srce – oštećenje srčanog mišića i srčano zatajenje, najteži oblik srčanog oštećenja koji zahtjeva transplantaciju srca;
- Pluća – hronične bolesti pluća, česte upale pluća;
- Bubrezi – krv u urinu, IgA nefropatija;
- Mišićno koštani sistem – natečene noge, grčevi i bolovi u mišićima, mišićna slabost i smanjen tonus mišića, upala zglobova, osteoporoza i osteopenija;
- Neurološki sistem – glavobolja, promjene raspoloženja, poremećaj ravnoteže, poremećaj hodanja (ataksije);
- Spolni sistem – nepolodnost i pobačaji, smanjena porođajna masa novorođenčeta;
- Rast, razvoj i sveopće zdravlje – gubitak tjelesne mase, dobivanje na tjelesnoj masi, niži rast, opšta malaksalost, umor, nedostatak koncentracije, glavobolje, sniženo raspoloženje, pa čak i depresivnost;
- Koža - gubitak kose, lomljivi nokti, suha koža. “Kožna celijakija” ili herpetiformni dermatitis je oblik bolesti karakteriziran pojavom sitnijih mjehurića na koži laktova i koljena;
- Udružene bolesti koje se često javljaju sa celijakijom – šećerna bolest tip 1, bolest štitne žlijezde, selektivni deficit IgA, Downov sindrom, Turnerov sindrom. Kod ovih bolesti celijakija je često bez simptoma i potrebno je uraditi dijagnosticiranu obradu.

## Malapsorpcija uzrokovana celijakijom

SIMPTOM	POREMEĆAJ APSORPCIJE NUTRITIVA
Hipokromna mikrocitna anemija	Željezo
Makrocitna anemija	Vitamin B12, folna kiselina
Krvarenje, hematomi (modrice), petehije (tačkasta krvarenja)	Vitamin K i C
Karpopedalni spazmi (grčevi)	Ca, Mg
Edemi (otekline)	Bjelančevine
Glositis (upala jezika)	Vitamini B2, B3, folna kiselina, B12, željezo
Niktalopija (noćno sljepilo)	Vitamin A
Bolovi u udima, kostima, osteoporoza, patološke frakture (prijelomi)	Ca, vitamin D, Mg, K
Periferna neuropatija (oštećenje perifernih živaca)	Vitamini B1, B6, B12

IZVOR: Udruga Celivita

## A SADA KONKRETNO - DIJAGNOSTICIRANJE

Postavljanje dijagnoze može biti pravi izazov uglavnom zato što znakovi celijakije nisu toliko izraženi ili vidljivi pa najveći dio bolesnika ostaje nedijagnosticiran. Dodatno je važno naglasiti da sve vrste oblika bolesti od klasične celijakije pa do asimptomatske celijakije uzrokuju intestinalna oštećenja sluznice. Prije nego što se urade sve pretrage i testovi na celijakiju **NE SMIJE** se preći na bezglutensku ishranu!

Jedan od prvih koraka su **krvne pretrage (serološki testovi)** gdje se utvrđuju antitijela protiv enzima tkivne transglutaminaze (tTG) te prisustvo IgA antitijela.

**Genetske pretrage (HLA tipizacija)** određuje prisustvo HLA DQ2 i HLA DQ8 gena, koji će potvrditi ili isključiti genetsku podlogu za razvoj celijakije ali ne i samu dijagnozu bolesti.

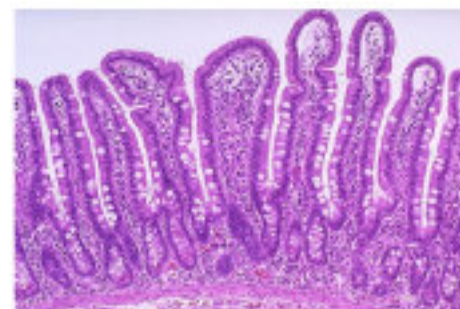
Zlatni standard za postavljanje dijagnoze jeste **biopsija crijeva**, koja će potvrditi stepen oštećenja crijeva. Uzorak za biopsiju se uzima iz gornjeg dijela tankog crijeva (dvanaestopalačnog crijeva). Oštećenja koja se nalaze na patohistološkom nalazu mogu biti: povećan broj intraepitelenih limfocita (IEL), skraćanje crijevnih resica – atrofija crijeva, produžene kripte – hiperplazija kripti.

Patolog koji pregleda uzorak biopsije crijeva će opisati stepen oštećenja koristeći se Marsh Oberhuber klasifikacijom. Step 0 odgovara urednoj sluznici, a step 3c odgovara potpunoj atrofiji resica. Ova klasifikacija označava stepen oštećenja crijevnih resica, i dužinu oporavka nakon prelaska na bezglutenu prehranu. Što je veće oštećenje crijeva, duže vremena će trebati da se crijeva oporave.

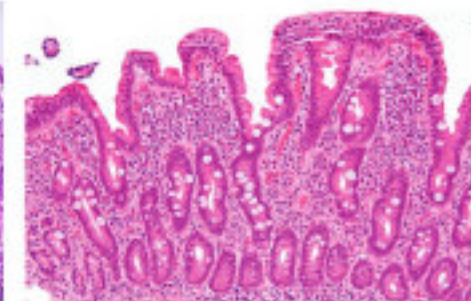
## Dijagnoza celijakije bez biopsije crijeva

Na temelju trenutnih ESPGHAN-ovih (Europsko društvo za pedijatrijsku gastroenterologiju, hepatologiju i prehranu) i WHO (Svjetska zdravstvena organizacija) smjernica, kod djece i adolescenata može se sa sigurnošću postaviti dijagnoza celijakije bez biopsije crijeva ako su ispunjeni sljedeći kriteriji:

- ➔ Dijete/adolescent mora imati znakove ili simptome koji upućuju na celijakiju;
- ➔ Vrijednosti IgA anti-tTG antitijela moraju biti vrlo visoke, odnosno više od deset puta iznad gornje granice normale;
- ➔ Endomizijska autoprotutijela moraju biti pozitivna u drugom uzorku krvi;
- ➔ Oboljeli mora imati HLA-DQ2 ili DQ8 gene.



Normalna crijevena flora



Crijevena flora osobe oboljele od celijakije

Biopsija crijeva

## Da li postoji terapija / tretman za ovu bolest?

Cjeloživotna bezglutenska ishrana se smatra jednim najefikasnijim tretmanom kod celijakije. Samo striktna, doživotna dijeta, garantira u većini slučajeva, poboljšanje simptoma, oporavak sluznice i smanjivanje mogućnosti komplikacija.

# KOJI TIP CELIJAKIJE SI TI?

## 01 KLASIČNA CELIJAKIJA

Simptomi loše apsorpcije:

- pozitivna antitijela
- atrofija crijevnih resica
- simptomi bolesti probavnog sistema

## 02 SIMPTOMATSKA CELIJAKIJA

Nespecifični simptomi:

- pozitivna atitijela
- atrofija crevnih resica
- izvancrijevni siptomi

## 03 SUBKLINIČKA / ASIMPTOMATSKA CELIJAKIJA

- pozitivna antitijela
- atrodija crijevnih resica
- bez simptoma

## MITOVI VEZANI ZA CELIJAKIJU

### Celijakija je prelazna bolest - NE

Celijakija nije zarazno oboljenje i ne može se prenijeti sa čovjeka na čovjeka. Nastaje kod osoba koje su genetski predispinirane nakon unosa glutena u organizam.

### Celijakija je izlječiva bolest - NE

Celijakija je doživotna, autoimuna bolest koju obilježava trajna nepodnošljivost glutena kod genetski predisponiranih osoba. Jednom postavljena dijagnoza celijakije je za čitav život.

### Celijakija nije ozbiljna bolest - NE

Celijakija je ozbiljna bolest, koja ako se ne liječi stiktnom bezglutenskom ishranom dovodi do ozbiljnih komplikacija po zdravlje oboljele osobe, a najteža je limfom crijeva, maligno oboljene crijeva koje ima visoku stopu smrtnosti.

### Celijakija je dječije oboljenje - NE

Celijakija se može javiti u bilo kojem životnom dobu.

### Mala količina glutena ne šteti i „meni ne smeta, nemam simptoma“ - NE

Ukoliko izostane vidljiva reakcija na uneseni gluten (bilo da se radi o slučajnom ili namjernom unosu glutena), ne znači da se u našem organizmu nije pokrenula imunološka reakcija koja rezultira oštećenjem resica tankog crijeva i dugoročnom štetom za zdravlje oboljelih. Zato imajte na umu ovu važnu činjenicu kada dajete izjave “ja jedem i meni nije ništa”, jer to možete tvrditi jedino ako imate uvid u stanje sluznice svog tankog crijeva, što baš i nije tako.

### Prelazak na bezglutensku ishranu, korak po korak jer celijakija nije kraj nego samo početak nečega novog.

Vaš organizam će se početi oporavljati jedino i isključivo strogim izbacivanjem glutena iz prehrane uz uravnoteženu bezglutensku ishranu. Mnoge namirnice su sigurne za celijakičare jer prirodno ne sadrže gluten i smatra se da je onečišćenje glutenom kod takvih namirnica skoro pa nemoguće: neprocesirano/nepreprađeno meso, neprocesirano povrće, voće, neprocesirana riba i većina neprocesiranih mliječnih proizvoda, jaja.

## GLUTEN TRENIRA STROGOĆU - DA NE BUDE SVE KAKO JA HOĆU

Veoma je važno da shvatite kako oboljelima od celijakije unos minimalne količine glutena u organizam uzrokuje hronična oštećenja na tankom crijevu. Te minimalne količine se zovu kontaminacija ili onečišćenje glutenom. Posljedica takvog „skrivenog“ unosa glutena i dalje oštećuje resice na sluznici crijeva, slabi funkcionalnost crijeva uz poremećenu apsorpciju hranjivih tvari što u konačnici prouzrokuje već navedene simptome celijakije.

Čim se postavi dijagnoza celijakije, potrebno je izbjegavati gluten čak i u tragovima. Ako u hrani nema glutena, imunološki sistem nema protiv čega reagovati i simptomi celijakije se obično povlače. Prilikom pridržavanja stroge bezglutenske dijeta obično dolazi do normalizacije antitijela specifičnih za celijakiju, a zahvaćena se tkiva obično potpuno oporave nakon nekoliko mjeseci.

Stroga bezglutenska ishrana zahtjeva ogromne promjene životnih navika zato smo ovu brošuru sastavili uz pomoć ljekara, nutricioniste i našeg ličnog iskustva sa ovom bolešću.

### Veza između celijakije, hrane i psihe

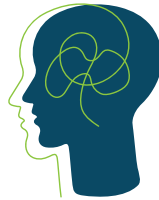
Celijakija nosi sa sobom brigu, strahove, zabrinutost, a stresne situacije u svakodnevnom životu oboljele osobe su česte. Na samom početku, kada osoba bude upoznata sa strogom bezglutenskom ishranom, nastaje proces prilagodbe, dogode se ozbiljne promjene načina života za koje je potrebno dosta vremena i razumijevanja bližnjih osoba i ukućana.

Potrebno je vrijeme da oboljela osoba odnosno osoba kojoj je dijagnosticirana celijakija prihvati činjenice, gubitke i promjene koje nastaju u životu. Te promjene mogu prouzrokovati stres, tjeskobe, strahove, razočarenja, ljutnju i depresiju. To je sasvim normalan proces prihvatanja velikih promjena u kojima vam može pomoći psiholog ili psihoterapeut.

Celijakija će zahtijevati reorganizaciju vašeg života, od obične kupovine, kuhanja u domaćinstvu, putovanja, posjeta prijateljima, proslavama i restoranima. Također ćete morati upoznati vaše ukućane o specifičnostima bolesti celijakije, odnosno specifičnostima bezglutenske ishrane, mogućoj kontaminaciji glutenom ukoliko se u istoj kuhinji/kućanstvu spremaju i glutenska i bezglutenska jela/obroci. Važno je da prikupite sve relevantne informacije o vašem stanju kroz posjete internetskim stranicama svjetskih udruženja, učlanjivanjem u registrovana nacionalna udruženja, čitanjem provjerenih publikacija i novije literature. Također, bitno je napomenuti da je dostupna velika količina informacija na internetu i da je od ključne važnosti da nisu sve informacije nužno ispravne i pouzdane. Zato postoji registrovano Udruženje i informativne brošure poput ove koje će omogućiti puno provjerenih i tačnih informacija, te olakšati proces upoznavanja sa celijakijom i prelazak na bezglutensku ishranu.

### Organizacija u kući

Stroga bezglutenska prehrana podrazumijeva ishranu baziranu na bezglutenskim namirnicama, ali i njihovo skladištenje u kuhinji. Naš savjet je da, ukoliko je to moguće, kuhinju organizujete prema bezglutenskim pravilima te da izbacite gluten iz kuhinje. To je najsigurniji način da izbjegnute kontaminaciju odnosno onečišćenje glutenom i obezbijedite siguran bezglutenski obrok.



Dakle, uklonite sve namirnice koje sadrže gluten: kruh/hljev, tjesteninu, brašno, prezle. Bacite ili poklonite sve korištene spužvice za suđe koje ne možete dobro očistiti, tostere, pekače za hljev, drveni kuhinjski pribor, daske za rezanje, kutlače, oklagiju, pletene zdjele za hljev ... Temeljito očistite noževе, police, tanjure, lonce, tave, frižider, rernu, radne površine, pribor za jelo, metalne cjediljke, plastične posude za hranu, sjeckalice za orašaste plodove, mikserе, blenderе, sokovnikе, posude za pečenje, kalupe za kolače i sl.

Otežavajuća okolnost može biti ponuda pravilno deklariranih bezglutenskih namirnica i proizvoda koji trebaju da zadovolje dva važna kriterijuma: da su dozvoljeni za konzumaciju osobama koje boluju od celijakije ali i da u slučaju gotovih proizvoda, zadovoljavaju nutritivnu kvalitetu. Zato ćete se morati upoznati sa osnovama zdrave i pravilne ishrane, te kako izbjeći moguće kontaminacije glutenom.

Prelazak sa "normalne" na bezglutensku ishranu, prihvatanje dijagnoze i spremnost na velike promjene može u nekom trenutku biti mentalna i fizička kočnica u savladavanju izazova zvanog celijakija, ali ovdje vam znatno može pomoći naše Udruženje.

### Prvi dan na bezglutenskoj ishrani

Prvih dana sve je izazov, pa tako i prvi odlazak u trgovinu, zato pojednostavite sebi život. Savjetujemo vam da u kupovinu idete sa pripremljenom listom od sljedećih proizvoda: gotovih certificiranih bezglutenskih proizvode - bezglutenski hljev, bezglutensko brašno, bezglutenska tjestenina, bezglutenska palenta, bezglutenski keks, jaja, svježe voće i povrće, neprocesirano meso i neprocesirani mliječni proizvodi.

Radi svoga zdravlja, posebnu pažnju obratite na prekriveni znak pšenice, bitno je da za početak kupujete namirnice koje su zaštićene međunarodnim znakom ispod kojeg se nalazi kod zemlje i broj koda za testiranje bezglutenskih namirnica. U BiH se deklarisanje vrši prema Pravilniku o sastavu i označavanju hrane pogodne za osobe netolerantne na gluten (Sl. BiH 105-1). Pravilnikom se propisuju uslovi koje treba ispunjavati hrana namijenjena osobama s posebnim prehranbenim potrebama koje su netolerantne na gluten. Prema tom pravilniku hrana može nositi oznaku „**ne sadrži gluten**“ ako nivo glutena ne prelazi 20 mg/kg u gotovom proizvodu. Zob sadržana u hrani za osobe netolerantne na gluten treba se posebno proizvesti, pripremiti i/ili preraditi, na način da se izbjegne onečišćenje pšenicom, raži, ječmom.

Zamke pri kupnji proizvoda često mogu biti na odjelu delikatesa gdje je mogućnost kontaminacije visoka, te izbjegavajte i birajte već narezane i vakumski zapakovane proizvode. Prilikom kupnje svježih i neprerađenih namirnica poput voća, povrća, mesa, mlijeka, putera skoro i da nema mogućnost kontaminacije glutenom, ali istu možete očekivati kod prerađenih proizvoda, žitarica, riže, heljde, sušenog voća, orašastih plodova te ove proizvode pokušajte kupiti od certificiranog proizvođača.



## Zdrava bezglutenska prehrana mora biti potpuna, dovoljna i balansirana

Potreban unos **karbohidrata** se može zadovoljiti kroz ishranu sa žitaricama bez glutena, posebno pseudožitaricama i mikožitaricama. Na tržištu BiH možete pronaći smeđu rižu, divlju rižu, crvenu rižu, heljdu, amarant, proso, kvinoju, a također dobar izvor karbohidrata ali i proteina predstavljaju grahorice (bijeli grah, šareni grah, pinto, crni grah, slanetak itd.), sve vrste leće i razne sjemenke.

Neophodna dijetalna vlakna se mogu unijeti i pri pridržavanju stroge bezglutenske dijeta, konzumacijom dozvoljenih žitarica i pseudožitarica, svježeg voća i povrća, pogotovo uključivanjem zeleno-lisnatog povrća ali i redovnom konzumacijom lanenog sjemena ili psilijum ljuspica.

Bezglutenska brašna koje se proizvode od bezglutenskih žitarica poput riže i kukuruza, su deficitarne ili siromašna sadržajem proteina, vlakana i folata. **Folna kiselina** je prisutna u zelenom lisnatom povrću, jetri i žitaricama, međutim visoka koncentracija folne kiseline pronađena je u žitaricama bez glutena kao što su kvinoja dok su vitamini B2 i B6 prisutni i u sjemenkama heljde.

Vitamin B12, **cijanokobalamin**, je isključivo dostupan u životinjskim proizvodima kao što su meso, iznutrice i jaja. Više od 50% pacijenata konzumira manje od preporučenog dnevnog unosa **kalcija**, te bi preporučeni unos kalcija, uključujući suplementaciju, za osobe sa dijagnozom celijakije trebao da bude 1200–1500 mg/dan kroz dva ili više podijeljenih unosa mliječnih proizvoda, a da suplementacija kalcija može biti opcija. Poznata je veza i odnos između apsorpcije kalcijuma i koncentracije vitamina D. Prema stručnoj literaturi vitamin D od 1000 jedinica ili više dnevno na osnovu nivoa vitamina D bi trebao biti dovoljan.

Ne smije se zapostaviti niti značaj crijevne mikrobiote koje se mijenja od rođenja do odrasle dobi, a na nju značajno utiče izbor hrane. Crijevna flora je kod odraslih općenito stabilna međutim, varijacije se mogu pojaviti kao odgovor na promjenu prehrane, gastrointestinalne bolesti i liječenje antibioticima. Uz konzumaciju hrane bogate dijetalnim vlaknima i prirodno fermentiranim proizvodima treba se razmotriti opcija upotrebe probiotika.

Zbog velike vjerovatnoće malnutricija (poremećaj nutritivnog statusa koji nastaje zbog smanjenog ili prekomjernog unosa hrane, ali i zbog poremećaja u metabolizmu pojedinih nutrijenata), što je često kod oboljelih od celijakije, posebno ukoliko ishrana nije adekvatna, savjetuje se godišnje praćenje pacijenata kroz laboratorijske testove kao što su feritin, željezo, vitamin D, vitamin B12, folata i cinka, koji su na početku oslabljeni.

### VODA/TEČNOST

Pijte dovoljno tečnosti (vode, nezaslađenog čaja, nezasićene limunade ili sa vrlo malo dodanog šećera). Ne čekajte da ožednite. Pijte konstantno tokom dana. Voćne sokove ograničiti na 1 čašu dnevno. Prednost dati svježe cijeđenim sokovima.

### VOĆE

Svježe, raznovrsno, što šarenije to bolje, po mogućnosti sezonsko. Paziti na voćne prerađevine poput džemova, konzervisanog voća itd jer mogu biti skriveni izvor glutena.



### MLIJEKO I MLIJEČNI PROIZVODI

Mlijeko, svježi sir, mladi sir i mliječni namazi. Proizvodi sa različitim dodanim okusima ili sastojcima mogu biti izvor glutena. Ukoliko ne podnosite laktozu birajte mliječne proizvode bez laktoze ili biljna mlijeka obogaćena kalcijumom kojima nije dodan šećer. Prednost treba dati fermentiranim napicima poput kefira, jogurta ili kiselog mlijeka.

### POVRĆE

Svježe, raznovrsno, što šarenije to bolje, po mogućnosti sezonsko. Paziti na povrtnu prerađevine poput zaleđenog mix povrća sa žitaricama, povrtnih gotovih supa, bujon kocki jer mogu biti izvor glutena.

### ŽITARICE

Koristiti žitarice poput heljde, amaranta, kvinoje, prosa, smeđe riže i bezglutenske zobi i zobnih pahuljica. Žitarice mogu biti napravljene kao prilog ili prerađene u bezglutenskim tjesteninama ili u obliku bezglutenskog brašna. Ograničiti unos bijele riže, gotove bezglutenske mješavine se mogu obogatiti brašnima dozvoljenih žitarica. Psilium ljuspice su izvor vlakana i mogu se kombinirati u toku pravljenja hljeba, palačnaka, vafli, peciva itd.

### ZDRAVI IZVOR PROTEINA

Riba, piletina, puretina, jaja, mahunarke (razne vrste graha, leća, suhi grašak, slanetak...) i orašasti plodovi. Prerađevine poput suduke, suhog mesa, viršle/hrenovke, čevape i pljeskavice se ne ubrajaju kao zdrava opcija i mogu biti izvor glutena.

### MASTI

Maslac koristi povremeno i štedljivo, a prednost daj nerafiniranim uljima kao što je maslinovo ulje. Nerafinirana ulja poput suncokretovog, bučinog, ulje od konoplje, lana itd. koristiti umjereno za hladna jela. Najviše ograničiti unos hidrogeniziranih biljnih masti

## SIGURNE NAMIRNICE / RIZIČNE NAMIRNICE / NEDOPUŠTENE NAMIRNICE

GRUPA NAMIRNICA	SIGURNE
ŽITARICE I NAMIRNICE BOGATE ŠKROBOM	Kukuruz, riža, proso, heljda, amarant, kvinoja, tapioka, tef, lješnjakovo brašno, krumpirov škrob (svi propisano deklarirani sa oznakom gluten-free za moguće onečišćenju proizvodnji, skladištenju ili pakiranju); zob (ako nije onečišćena)
VOĆE	Svježe (neprerađeno) voće: smrznuto voće (bez dodatka sastojaka koji sadrže gluten, nužno je čitati deklaraciju proizvoda); orašasti plodovi
POVRĆE	Sirovo, kuhano, sušeno ili smrznuto povrće i mahunarke (bez dodatka sastojaka sa glutenom, provjeriti deklaraciju), konzervirano povrće u ulju, soli itd., proizvodi od povrća bez aroma, konzervansa i pojačivača okusa; oguljeni ili pasterizirani paradajz
MLIJEKO I MLIJEČNI PROIZVODI	Svježe mlijeko i mlijeko u tetrapaku, prirodni jogurt, svježe vrhnje, svježi i zreli sirevi, maskarpone, mozzarella, sirevi poput edamera, ementalera, parmezana
MESO, RIBA I JAJA	Sve vrste mesa i ribe, svježi ili smrznuti (bez dodatka sastojaka sa glutenom, provjeriti deklaraciju), jaja su prirodno bez glutena
PIĆA	Gazirani napitci, mineralna voda, voćni sokovi (sa 100% udjela voća), kafa, čaj (bez aditiva), vino, pjenušac, šampanjac
SLADILA I SLATKIŠI	Med, šećer, fruktoza, dekstroza, glukozni sirup
DRUGA HRANA	Sva ulja, maslac, margarin, masti, jabučni i vinski ocat, bezglutenski sirovi začini, sol, papar, kvasac

RIZIČNE	NISU DOPUŠTENE
Čips od krompira, instant kukurizni klip, kukuruzne pahuljice sa raznim aditivima, rižine pahuljice, sve vrste bezglutenskih žitarica koje nisu deklarirane (onečišćeni u procesu proizvodnje, pakiranja, skladištenja).	Pšenica, raž, ječam, tritikala - hrskava pšenica i raž, pir, einkom pšenica, emmer pšenica, kamut, bulgur, durum
Kandirano voće, sušeno voće	Voće sa zabranjenim žitaricama, smrznuto voće koje sadrži pšenicu i/ili njene derivate
Kuhani obroci (spremni za jelo) sa povrtnom bazom	Povrće sa zabranjenim žitaricama, povrće pohovano u zabranjenom brašnu, smrznuto povrće koje sadrži pšenicu ili njene derivate
Gotovi napitci na bazi mlijeka, voćni jogurt, vrhnje sa okusom (npr. gljiva), tučeno vrhnje, šlag i puding, topljeni sir i prerađeni sir	Jogurt sa slanom, žitaricama ili keksima
Hot dog, umaci na bazi mesa ili ribe	Meso ili riba pripremljeni s brašnom koje sadrži gluten, meso ili riba pripremljeni sa krušnim mrvicama, surimi
Voćni sirupi, mješavine vruće čokolade spremne za konzumaciju, kakao i frapei	Pivo (osim onog sa prekriženim klasom pšenice), neki instant napitci (kafa, kakao)
Čokolada, praline, kakao prah, sladoled, bomboni, žvakaće gume	Torte, štrudle i štapići za jelo od zabranjenih žitarica, instant pudinzi, kremasta punjenja, čokolada sa žitaricama i keksom
Kuhani umaci, umaci od soje, kocke za juhu, začini, aditivi za pečenje, senf, kečap	Svi umaci sa sastojcima koji sadrže gluten

**Napomena: Uvijek čitajte deklaracije** i pazite na moguće izvore glutena: ekstrakte žitarica, aromu slada, modificirani škrob, želatinizirani škrob, hidrolizirane biljne bjelančevine, biljnu gumu, biljni škrob i sl. Proizvodi koji veoma lako mogu sadržavati gluten su zapakovana gotova hrana odmah spremna za konzumaciju konzervirani mesni proizvodi, pomfrit, prerađeni krompir, pečenje, čorbe i variva zgusnuta brašnom, vruća čokolada, soja sos, puding, sirevi, bombone, šećer u prahu, jogurt itd.



## DEFINICIJA BEZGLUTENSKE HRANE

U Bosni i Hercegovini, Pravilnikom o sastavu i označavanju hrane pogodne za osobe netoleratne na gluten (Službeni glasnik BiH broj 105, strana 11), član 3 (stavovi 4 i 6) definisano je:

- „Hrana za osobe netolerantne na gluten, koja se sastoji ili sadrži jedan ili više sastojaka koji služe kao zamjena pšenici, raži, ječmu, zobi ili njihovim ukrštenim sortama, u formi koja se prodaje potrošaču, ne smije sadržavati nivo glutena iznad 20 mg/kg. U označavanju, prezentiranju i reklamiranju ove hrane treba da bude korištena oznaka “ne sadrži gluten”;
- Oznaka “ne sadrži gluten” stoji blizu imena pod kojim se hrana prodaje. Posebna odredba istog člana definiše uslove pod kojima je zob sigurna za konzumaciju oboljelih od celijakije, kako slijedi;
- Zob sadržana u hrani za osobe netolerantne na gluten treba se posebno proizvesti, pripremiti i/ili preraditi, na način da se izbjegne onečišćenje pšenicom, raži, ječmom, ili njihovim ukrštenim sortama, a nivo glutena u takvim zrnima ne smije prelaziti 20 mg/kg.

## Savjeti za kupovinu bezglutenske hrane

- Kada kupujete proizvode pažljivo pročitajte deklaraciju i sastojke te uporedite prijevod sa originalnom deklaracijom na kutiji;
- Najlakši način identificiranja proizvoda bez glutena je potražiti riječ „bez glutena“ ili “ne sadrži gluten” ili „gluten free“ na prednjoj strani pakiranja, koja će u idealnom slučaju biti popraćena prekrštenim simbolom pšenice. To je međunarodni znak ispod kojeg se nalazi kod države i broj koda za testiranje bezglutenskih namirnica;
- Ako s nekim sastojkom s liste niste upoznati, bolje je ostaviti proizvod na polici;
- Nemojte birati proizvode koji „mogu sadržavati tragove glutena“;
- Ako aditivi sadrže gluten oni moraju biti istaknuti jednako kao i glavni sastojci;
- Izbjegavajte kupovinu na odjelu delikatesa gdje je mogućnost kontaminacije visoka, te radije birajte već narezane i vakumski zapakovane proizvode (sireve, salame...);
- Kod kupovine proizvoda koji prirodno ne sadrži gluten (svježe i neprerađene namirnica poput voća, povrća, mesa, mlijeka, putera, jaja ) skoro i da nema mogućnost kontaminacije glutenom;
- Kod kupovine proizvoda koji prirodno ne sadrže gluten, ali mogu biti kontaminirani glutenom tokom proizvodnje, pakovanja i skladištenja (riža, proso, heljda, smrznuto povrće i riba, sušenog voća, orašastih plodova) izaberite testirane odnosno certificirane proizvode;
- Koristite liste certificiranih proizvoda koje objavljuju proizvođači hrane ili udruženja oboljelih od celijakije, ali ne starije od dvije godine;

## PROVJERENE, SIGURNE I DOSTUPNE BEZGLUTENSKE NAMIRNICE

Dostupno u **dm** trgovinama:



Dostupno u **BIO fan** trgovini, tržni centar SCC:



Dostupno u **Mađrovita** trgovini, tržni centar ARIA:



Ponosni smo što u Sarajevu imamo otvorenu prvu i jedinu bezglutensku **NogluTen factory pekaru** gdje možete uživati u jelima poput bureka, pizze, lisnatih peciva, somuna, baklave te torti bez glutena



## I NA KRAJU...NIJE SVE TAKO CRNO

Najvažnija prednost bezglutenske ishrane jeste njezin uticaj na zdravlje. Uz potpuni oporavak, imat ćete dovoljno energije za sve dnevne izazove, nalazi krvi bit će puno bolji, nadutost će proći i vjerovatno će se neke autoimune bolesti povući ili će se njihovi parametri popraviti. To je NAJBITNIJE od svega!

Međutim, pored zdravstvenog aspekta bit ćete u prilici upoznati se sa novim namirnicama, otkriti nove i neobične recepte, vratiti “domaćoj” kuhinji, smanjiti korištenje industrijske hrane, te (ne)namjerno sticati nova znanja o deklaraciji proizvoda te raznim dodatnim sastojcima, posjećivati radionice Udruženja u kojima ćete:

- razmjenjivati ideje, iskustva ali i stjecati nova prijateljstva;
- upoznati dostupnost i asortiman bezglutenskih proizvoda;
- naučiti specifičnosti bezglutenskog brašna i njegove prerade, kao i specifičnosti u pripremi hrane od bezglutenskog brašna, specifičnosti ukusa, miješanje raznog brašna za punoću ukusa...

## KOJA SU MOJA PRAVA U KANTONU SARAJEVO

U Kantonu Sarajevo na osnovu „PROTOKOLA o realizaciji programa obezbijedenja bezglutenskog brašna za oboljele od celijakije za 2018-2019. godinu“ koji su početkom 2018. godine potpisali Ministarstvo zdravstva Kantona Sarajevo, Zavod zdravstvenog osiguranja Kantona Sarajevo, Klinički centar Univerziteta Sarajevo (UKCS) i JU Apoteke Sarajevo, oboljelim od celijakije je obezbijedeno 10 kg bezglutenskog brašna i to jednom mjesečno, na teret Zavoda.

Uslov koji osiguranici moraju ispuniti u postupku uključanja u Protokol su:

- kontinuirana prijava na obavezno zdravstveno osiguranje u Kantonu Sarajevo, od najmanje 5 godina;
- potvrđena celijakija na osnovu biopsije tankog crijeva.

Saglasnost za uvođenje u program-Protokol Kantona Sarajevo daje Zavod zdravstvenog osiguranja na osnovu zahtjeva UKCS ili Opće bolnice „Prim. dr. Abdulah Nakaš“ i ispunjenih gore navedenih uslova.

Bezglutensko brašno se podiže u JU Apoteke Sarajevo - Apoteka Čengić Vila ulica Bulevar Meše Selimovića br 21.

Također većina opština/općina Kantona Sarajevo oboljelim od celijakije odobrava jednokratnu pomoć/participaciju u liječenju teških oboljenja gdje je ubrojana i celijakija. Potrebno je na općini prebivališta, odnosno Službi za socijalna pitanja, zdravstvo, izbjeglice i raseljena lica (različiti su nazivi službi u svakoj opštini) provjeriti Odluku/Pravilnik o uslovima, načinu, kriterijima i iznosu sredstava za dodjelu jednokratne pomoći, te shodno tome ispuniti propisani formular, sakupiti tražene dokumente, potvrde i zahtjev podnijeti na razmatranje/odobrenje/realizaciju.

## KAKO POSTATI ČLAN UDRUŽENJA

Skupština Udruženja je odredila dvije vrste članarina, kojima se određuju određeni benefiti dok je postupak učlanjenja ali i isplučivanje članova definisano Statutom društva.

Jedinstvena cijena članarine za 2023. godinu iznosi 20 KM godišnje i podrazumijeva:

- Člansku karticu;
- Popuste pri kupnji bezglutenskih namirnica kod određenih trgovina;
- Prisustvovanje kuharskim radionicama.

Za pravo učlanjenja i izdavanje članske kartice obavezno je popunjavanje formulara koji se nalazi na službenoj stranici udruženja nogluten.ba. Prostorije Udruženja se nalaze na adresi Hamze Čelenke 38, Ilidža



**OBAVEZNA FIZIČKA AKTIVNOST**

**REDOVAN SAN JE BITAN!**

Spavati minimalno 6-8 sati

**BIRAJTE KAKO ĆETE SPREMATI HRANU!**

Što više kuhati na pari i dinstati dok prženu hranu treba izbjegavati.



UDRUŽENJE OSOBA OBOLJELIH OD CELIJAKIJE  
**NO GLUTEN**  
KANTONA SARAJEVO

**ŽIVJETI SA  
CELIJAKIJOM**



**Udruženje osoba oboljelih od celijakije  
«NO GLUTEN» Kantona Sarajevo**  
Hamze Čelenke 38, 71210 Ilidža



no\_gluten\_sarajevo



UdruženjeNoGlutenKantonaSarajevo



groups/nogluten.ba