



UDRUŽENJE OSOBA OBOLJELIH OD CELIJAKIJE
NO GLUTEN
KANTONA SARAJEVO

Vodič za celijakičare u bolnici

BEZGLUTENSKA STVARNOST, NE TEORIJA

Danas slušate i gledate **Senku Čimpo**

Mama, celijakičar, kuhar, psiholog, dječiji psihoterapeut.
Udruženje oboljelih od celijakije „NO Gluten” Kantona Sarajevo



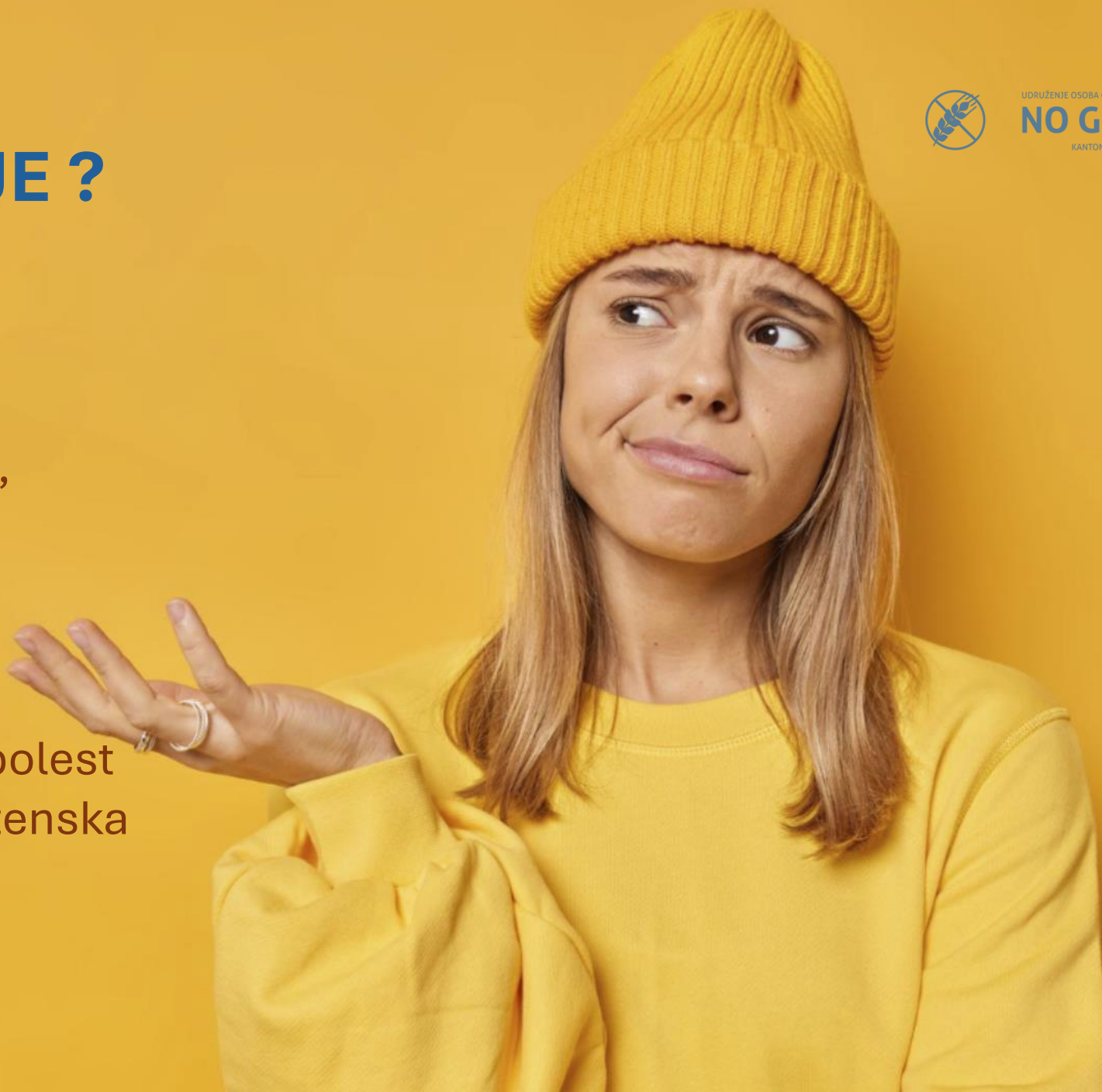
UDRUŽENJE OSOBA OBOLELIH OD CELIJAKIJE
NO GLUTEN
KANTONA SARAJEVO

Šta celijakija NIJE ?

- Nije trend
- Nije fenomen
- Nije princip
- Nije samo dijeta
- Nije „malo me nadima”

Pa šta je onda ?

- Autoimuna bolest
- Doživotna autoimuna bolest
- Terapija, stroga bezglutenska
- Diareja
- Bolovi u trbuhu
- Nadutost



U realnosti to izgled ovako:



UDRUŽENJE OSOBA OBOLELIH OD CELIJAKIJE
NO GLUTEN
KANTONA SARAJEVO

Korištenje iste daske ili površine za rezanje hrane sa glutenom i bez glutena bez pravilnog **čišćenja**. Čak i najmanje **mrvice** mogu izazvati reakciju. Pribor poput **noževa**, **viljuški** i **kašika** koje nisu oprane nakon **kontakta** s hranom koja sadrži gluten. Često i **mala količina** glutena na priboru je opasna. Nepoštivanje higijenskih pravila pranja i **dezinfekcije** kuhinjskog alata. Nije dovoljno samo brzo isprati na uobičajeni način. Priprema bezglutenske hrane na istim **radnim površinama** ili u blizini glutenske hrane bez jasnog **razdvajanja**. Rizik prisutnosti mrvica je velik. **Transport** hrane u istim kutijama ili na istim kolicima bez razdvajanja glutenske i bezglutenske hrane, što može dovesti do **križne kontaminacije**. Spremanje bezglutenske hrane u hladnjacima ili ormarićima gdje se nalazi i gluten hrana, bez zaštite ili adekvatnog odvajanja. **Posluživanje** hrane rukama koje nisu dobro oprane ili nisu koristile rukavice nakon dodira s hranom koja sadrži gluten. Nehotice miješanje hrane ili **pribora** od strane kolega, čak i ako **nisu svjesni** rizika, može unijeti gluten u bezglutenski obrok. Nepropisno otvaranje ili **rukovanje** pakiranjem hrane, kada **mrvice** ili komadić glutena **padnu** u bezglutenski tanjir ili posudu. Ponovna upotreba istih tanjira, čaša ili pribora bez pranja nakon serviranja glutenske hrane. Ovo je jedan od najčešćih izvora kontaminacije.





UDRUŽENJE OSOBA OBOLJELIH OD CELIJAKIJE
NO GLUTEN
KANTONA SARAJEVO

Kontaminacija ne pita za diplomu

- To nije samo izbjegavanje glutena – već svakodnevna borba za normalan život.
- Pacijent ne traži “poseban tretman” – traži samo da ne bude otrovan.
- Bezglutesni obrok nije privilegija – to je terapija
- Prihvatiti ako pacijent izrazi sumnju ako nešto nije u redu.
- Da li je obrok stvarno bezglutenski?
- Bezglutenski obrok nije ‘malo hljeba bez brašna’, to je prava mikrobiološka operacija.
- Higijena, pažnja, komunikacija.

**NE IDETE U KUHINJU, ali možete biti glas pacijenta,
poslati jasnu poruku - minuta pažnje spašava nečiji dan.**

- Kontaminacija se ne vidi golim okom, ali se osjeti u stomaku – i to vrlo stvarno!



NOT Fun Facts



UDRUŽENJE OSOBA OBOLJELIH OD CELIJAKIJE
NO GLUTEN
KANTONA SARAJEVO

- Ako vidite osobu u marketu da čita deklaraciju duže nego što traje reklama - celijakičar je 100% . :)
- Ako osoba zna napamet koji čips ima tragove pšenice, a koji ne — ne radi u fabrici. Samo ima celijakiju.
- Ako neko u restoranu pita konobara tri puta za sastojke - ne provocira. Samo pokušava ostati zdrav.
- Ako djevojka nosi vlastiti hljeb na party - ne zamjera kuharu. Samo zna šta znači kontaminacija.
- Ako neko zna više o glutenu nego o horoskopu - celijakičar je. I to ozbiljan.
- Celijakičari znaju više o sastavu hrane nego prosječan nutricionista.
- Celijakija ne traži pažnju - ali njegov organizam ne prašta nepažnju.
- Celijakičari su tihi detektivi, prepoznaju gluten po mirisu, teksturi i tonu osoblja.
- Celijakija nije drama. Ali zna biti tragedija ako se ignoriše.
- Celijakičari ne zaboravljaju gdje su jeli jer ga pamte to po simptomima.

**Celijakičari su meštri skrivenih zalogaja
u torbi uvijek imaju plan B! Skriveni zalogaj.**





UDRUŽENJE OSOBA OBOLJELIH OD CELIJAKIJE
NO GLUTEN
KANTONA SARAJEVO

U ime svih koji ne traže poseban tretman
već samo siguran obrok

HVALA

I hvala vam što ne gledate samo protokol,
već i pacijenta.

