



UDRUŽENJE OSOBA OBOLJELIH OD CELIJAKIJE

NO GLUTEN

KANTONA SARAJEVO

DOSIJE X - CELIJAKIJA

KADA GLUTEN NAPRAVI PSIHOLOŠKI DOSIJE

Danas slušate i gledate Vladimira Žuržulovića
Otac, celijakičar, kuhar po potrebi, edukator po iskustvu,
Udruženje oboljelih 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



UDRUŽENJE OSOBA OBOLELIH OD CELIJAKIJE
NO GLUTEN
KANTONA SARAJEVO

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.



Celijakija i mentalno zdravlje



- To nije samo izbjegavanje glutena – već svakodnevna borba za normalan život.
- Pacijent ne traži “poseban tretman” – traži samo da ne bude otrovan.
- Bezglutesnki obrok nije privilegija – to je terapija
- Da li je obrok stvarno bezglutenski?
- Bezglutenski obrok nije ‘malo hljeba bez brašna’, to je prava mikrobiološka operacija.
- Higijena, pažnja, komunikacija.
- Kontaminacija se ne vidi golim okom, ali se osjeti u stomaku – i to vrlo stvarno!
- FAZE TUGOVANJA KOD DIJAGNOZE
- GUBITAK SPONTANE SVAKODNEVICE
- FRUSTRACIJA ZBOG OGRANIČENJA



NOT fun facts, psihološki ispit spretnosti

- Ako vidite osobu u marketu da čita deklaraciju duže nego što traje TV-reklama, ne prolazi OCD test... Vjerovatno analizira sve iz straha, ne iz dosade.
- Ako neko zna napamet koji čips ima tragove pšenice, a koji ne, to nije “preuveličavanje”, nego čisti survival mindset.
- Ako osoba pita konobara tri puta za sastojke, ne pokazuje socijalnu anksioznost nego gradi povjerenje. Samo brani vlastiti imunitet.
- Ako klijent nosi vlastiti hljeb na party, nije antisocijalan već izbjegava trauma-repetition (bol zbog glutena).
- Ako neko zna više o glutenu nego o horoskopu, vodi dnevnik simptoma, ne astrološki dnevnik.
- Celijakičari često razvijaju detektivske vještine, ali i “hrana-anksioznost” jer svaka nepoznata mrvica izaziva sumnju, a svaka reakcija traum.
- Naša bolest ne traži pažnju, ali svakodnevna briga stvara potencijal za emocionalnu iscrpljenost.
- Skloni smo pamćenju detalja (gdje, kada, kako su jeli) tipična hiperbudnost, ne perfekcionizam.
- Jelo ne pamtimo po ukusu, već po simptomima poslije.





UDRUŽENJE OSOBA OBOLJELIH OD CELIJAKIJE

NO GLUTEN

KANTONA SARAJEVO

U ime svih kojima sigurnost na tanjiru
znači i mir u glavi.

HVALA NA PAŽNJI

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

