pacjent.gov.pl

## Celiakia: jak o siebie dbać

**Nie tolerujesz glutenu? Przyczyną może być celiakia. Dowiedz się, na czym polega i jak możesz sobie pomóc**

Celiakia, nazywana też chorobą trzewną, to schorzenie autoimmunologiczne o podłożu genetycznym. Charakteryzuje się nietolerancją glutenu, czyli białka zawartego w zbożach – w pszenicy, życie i jęczmieniu.

Działający toksycznie na organizm chorego gluten prowadzi do zaniku kosmków jelita cienkiego, czyli wypustek błony śluzowej, które zwiększają powierzchnię jelita i są odpowiedzialne za wchłanianie składników odżywczych. W efekcie wchłanianie pokarmu jest upośledzone, a to prowadzi do wystąpienia różnorodnych objawów klinicznych, bardzo często spoza układu pokarmowego.

## U kogo się pojawia

Celiakia jest częstym schorzeniem – występuje co najmniej u 1 proc. Polaków. Najczęściej ujawnia się w dzieciństwie i u osób między 30. a 50. rokiem życia. Dwukrotnie częściej na celiakię chorują kobiety. Wiele osób chorych nie jest świadomych swojej choroby.

## Jak się objawia

Nie ma standardowego zestawu objawów sugerujących celiakię. Choroba może przejawiać się tylko jednym lub wieloma symptomami. Podobnie jest z ich nasileniem, które u każdego chorego może być różne. Objawy, które mogą wskazywać na celiakię, to:

- bóle i wzdęcia brzucha, wymioty
- przewlekła lub nawracająca biegunka, zaparcia
- utrata masy ciała, chudnięcie (nie zawsze – osoby z celiakią czasami bywają otyłe)
- ciągłe zmęczenie, osłabienie organizmu, częste infekcje
- zaburzenia rozwoju u dzieci, niski wzrost
- trudna w leczeniu anemia
- zaburzenia neurologiczne (ataksja, neuropatia obwodowa, czyli chorób układu nerwowego, która charakteryzuje się m.in. zaburzeniami czucia lub zaburzeniami ruchowymi.), depresja
- podwyższony poziom cholesterolu
- niedobory witamin i składników mineralnych
- afty i wrzodziejące zapalenia jamy ustnej
- niedorozwój szkliwa zębowego
- uporczywe bóle głowy
- osteoporoza, częste złamania, bóle kości, mięśni i stawów
- problemy ze skórą, swędzące wysypki (choroba Dühringa)
- nawracające poronienia, problemy z płodnością
- współistniejące choroby autoimmunologiczne (np. cukrzyca typu I, choroby tarczycy, stawów i wątroby, niedobór IgA) i genetyczne (np. zespół Downa, Turnera, Williamsa).

> **Objawy celiakii bywają błędnie uznawane za zespół jelita nadwrażliwego lub inne schorzenia. Czasami ustalenie prawidłowej diagnozy zajmuje nawet kilka lat.**

## Jak ją leczyć

Nietolerancja glutenu trwa całe życie. Jedyną formą leczenia celiakii jest ścisła dieta bezglutenowa. Dzięki niej mijają objawy choroby, a pacjent funkcjonuje jak osoba zdrowa. Nieleczona celiakia powoduje stały stan zapalny w organizmie i pogłębianie się objawów.

W diecie bezglutenowej bezwzględnie zabronione są produkty z pszenicy, żyta i jęczmienia oraz wszelkie wyroby z ich dodatkiem. Dozwolone są produkty naturalnie bezglutenowe, a także te produkty przetworzone, w których zawartość glutenu nie przekracza 20 ppm (miligramów na kilogram) i które są opisane i oznaczone jako bezglutenowe, na przykład znakiem Przekreślonego Kłosa.

## Gdzie znaleźć informacje

Więcej informacji na temat diety bezglutenowej znajdziesz w przewodniku po celiakii. Powstał on jako efekt współpracy Polskiego Stowarzyszenia Osób z Celiakią i na Diecie Bezglutenowej z Narodowym Funduszem Zdrowia w ramach Forum Organizacji Pacjentów.

Informacje na temat diety uzyskasz także w Centrum Diety Bezglutenowej, prowadzonym przez Stowarzyszenie, w którym udzielane są bezpłatne porady wykwalifikowanych

dietetyków, oraz na stronie internetowej Stowarzyszenia w zakładce **Dieta bezglutenowa**.