Celiakia: jak o siebie dbać

Data aktualizacji
2024-10-07

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**.