

16 MAJA

Międzynarodowy Dzień Celiakii 2022

„Dieta i ja na dobre i na złe”



Celiakia 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, które zwiększają powierzchnię jelita i są odpowiedzialne za wchłanianie składników odżywczych.

Celiakia występuje u ok. 1% Polaków.

Najczęściej ujawnia się w dzieciństwie i u osób **między 30. a 50. rokiem życia.**

Nietolerancja glutenu trwa całe życie.

Jedyną formą leczenia celiakii jest ścisła dieta bezglutenowa. Dzięki niej mijają objawy choroby, a pacjent funkcjonuje jak osoba zdrowa.

Objawy

- 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

- 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 i genetyczne
- zaburzenia neurologiczne
- depresja

Leczenie celiakii

Jedynym sposobem leczenia w celiakii jest **dieta bezglutenowa** stosowana przez całe życie. Chorzy ze znacznym zanikiem kosmków jelitowych powinni przynajmniej na początku leczenia stosować również dietę **bezlaktozową i lekkostrawną**.