# Celiakia

## Celiakia – podstawowe informacje

Celiakia – z taką diagnozą spotyka się coraz więcej osób. Droga od objawów do diagnozy jest często długa i ciężka, ale pocieszające jest to, że wprowadzenie oraz przestrzeganie odpowiedniej diety znacznie poprawia komfort życia.

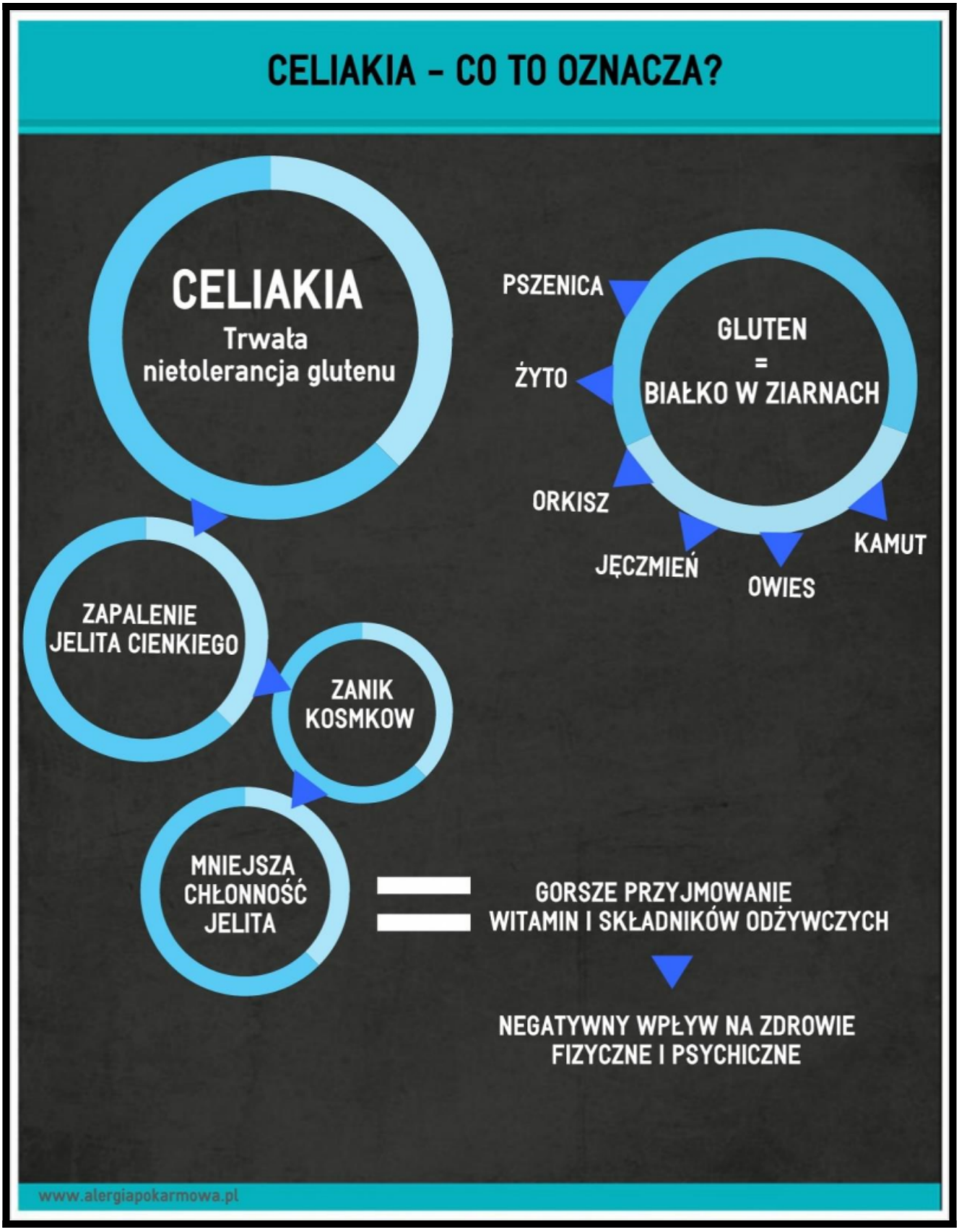
## Celiakia – co to jest?

**Celiakia (choroba trzewna**) to uwarunkowana genetycznie, **trwała nietolerancja glutenu,** białka występującego w ziarnach pszenicy, żyta, pszenżyta, orkiszu, kamutu i jęczmienia.

Białko to wywołuje przewlekły stan zapalny jelita cienkiego spowodowany patologiczną reakcją immunologiczną organizmu. Dochodzi wtedy do zaniku kosmków jelitowych i następuje zmniejszenie powierzchni chłonnej jelita.

## Do czego to prowadzi?

Prowadzi do zaburzenia wchłaniania składników pokarmowych, głównie białka, żelaza, wapnia oraz witamin (A,D,E,K i witamin z grupy B), to z kolei odbija się negatywnie na organizmie.
Należy pamiętać, że celiakia może dotyczyć osób w każdym wieku, dlatego nigdy nie warto lekceważyć niepokojących objawów.


CELIAKIA – CO TO OZNACZA?
CELIAKIA
Trwała nietolerancja glutenu
PSZENICA
ŻYTO
GLUTEN = BIAŁKO W ZIARNACH
ORKISZ
JĘCZMIEŃ
OWIES
KAMUT
ZAPALENIE JELITA CIENKIEGO
ZANIK KOSMKOW
MNIEJSZA CHŁONNOŚĆ JELITA
GORSZE PRZYJMOWANIE WITAMIN I SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH
NEGATYWNY WPŁYW NA ZDROWIE FIZYCZNE I PSYCHICZNE
www.alergiapokarmowa.pl

Celiakia

# Objawy celiakii

Objawy tego schorzenia mogą być u każdego chorego inne, co często utrudnia postawienie diagnozy. Zależą one między innymi od wieku pacjenta oraz rodzaju i ilości glutenu w diecie.
Mogą one być bardziej lub mniej nasilone, a u niektórych osób może wystąpić celiakia skąpoobjawowa (np. tylko anemia niepoddająca się leczeniu).

**Typowe objawy celiakii** to: wzdęcia, bóle brzucha, biegunki tłuszczowe lub pieniste, chudnięcie, ciągłe zmęczenie, depresja. Czasami zamiast biegunki występują zaparcia.
U dzieci częsty jest niski wzrost i niedobór masy ciała.

**Inne objawy** to: nawracające afty (owrzodzenia w jamie ustnej), niedorozwój szkliwa zębowego, przewlekłe zapalenie wątroby i nerek, zaburzenia neurologiczne (np. padaczka), zmiany skórne, wybroczyny, bóle kości oraz stawów, nawykowe poronienia, wczesna menopauza i osteoporoza.

Celiakii towarzyszą często inne choroby autoimmunologiczne, np. zapalenie tarczycy Hashimoto czy cukrzyca typu 1.

# Celiakia – diagnostyka

Jeśli podejrzewasz celiakię u siebie lub u dziecka, przede wszystkim porozmawiaj z lekarzem rodzinnym (lub pediatrą) i opowiedz mu dokładnie o występujących objawach oraz samopoczuciu. Lekarz powinien skierować do gastroenterologa, który zleci odpowiednie badania.

**Celiakię diagnozuje się przez:**

Badania serologiczne (testy z krwi):

- przeciwciała przeciwko endomysium mięśni gładkich (EmA),
- przeciwko transglutaminazie tkankowej (tTG),
- przeciwko deamidowanej gliadynie (DGP lub GAF),

- biopsję jelita cienkiego (badanie zaniku kosmków jelitowych podczas gastroskopii),
- testy genetyczne (antygeny HLA-DQ2 i HLA-DQ8).

Warto tutaj zwrócić uwagę, że żaden z tych testów nie daje jednoznacznej odpowiedzi. Za badanie potwierdzające uznaje się biopsję jelita, jednak nawet ten test może wyjść pozytywnie, podczas gdy testy genetyczne wskażą bardzo wysokie prawdopodobieństwo zachorowania w przyszłości.

**WAŻNE!**

Nie diagnozuj się sam; nie wprowadzaj leczenia na własną rękę. Nie przechodź na dietę bezglutenową, jeśli nie masz jeszcze diagnozy potwierdzonej przez lekarza – może to znacznie utrudnić jej postawienie.
Jeśli podejrzewasz celiakię lub w wyniku obserwacji doszedłeś do wniosku, że gluten szkodzi Tobie albo Twojemu dziecku – udaj się do specjalisty. Nie każda negatywna reakcja na glutem musi od razu oznaczać celiakię!

# Leczenie celiakii

**Leczenie celiakii** polega na ścisłym stosowaniu **diety bezglutenowej**. Brak przestrzegania diety może grozić wieloma powikłaniami zdrowotnymi (z nowotworami włącznie). Choroba trzewna jest często mylona z alergią, w której eliminacja glutenu jest najczęściej czasowa.

Wiesława Skrzypczak – dietetyk

- LITERATURA

1. „Celiakia i dieta bezglutenowa. Praktyczny poradnik” – Polskie Stowarzyszenie Osób z Celiakią ina Diecie Bezglutenowej 2. „Dieta bezglutenowa co wybrać?” pod red. Hanny Kunachowicz, PZWL, Warszawa 2001 3. „Dieta bezglutenowa i bezmleczna” , Jolanta Rujner, Barbara A.Cichańska, PZWL,

Warszawa 2002