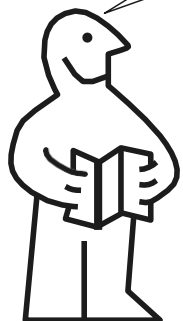
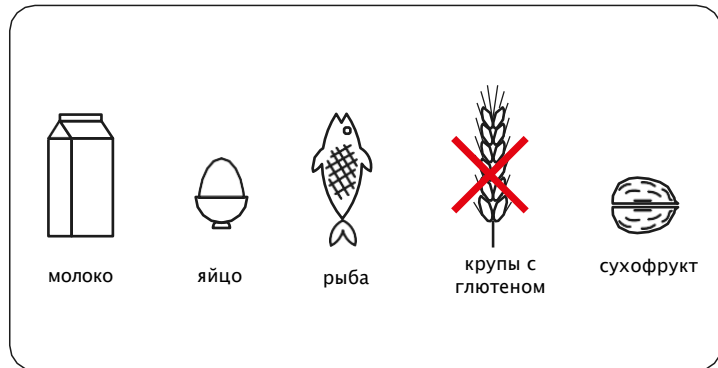
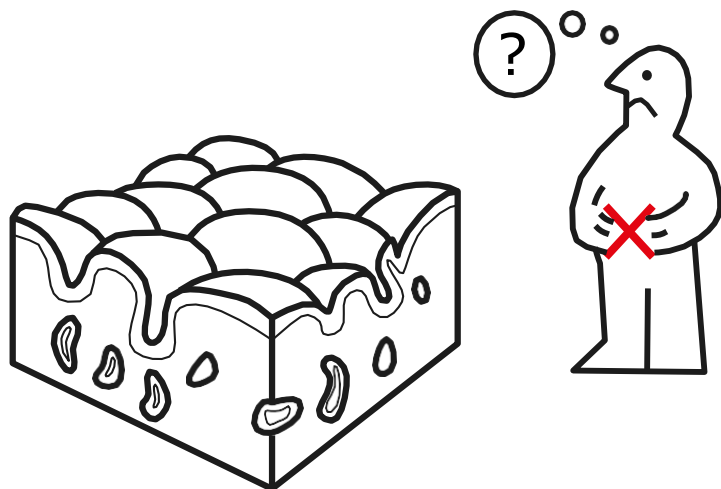


Целиакия

инструкция по применению



Один симптом не значит целиакия... посмотрите здесь!

Боли в животе, диарея, запоры, рвота, плохой аппетит, язвы во рту, стеаторея (наличие жиров в кале), потеря веса, замедление роста, все это симптомы, связанные с типичным мальабсорбционным синдромом целиакии, который более распространен в детском возрасте и особенно после отлучения от груди.

КЛАССИК

Характерные внекишечные симптомы **неклассической целиакии**: железодефицитная анемия, устойчивая к лекарствам, герпетиформный дерматит, низкий рост, задержка полового созревания, костные боли и патологические переломы, гинекологические проблемы (повторные аборт), гипоплазия эмали зубов, алопеция, астения, депрессия, периферическая нейропатия, полинейропатия, Гипертрансаминаземия (высокий уровень энзимов печени).

НЕ КЛАССИКА

ТИХИЙ

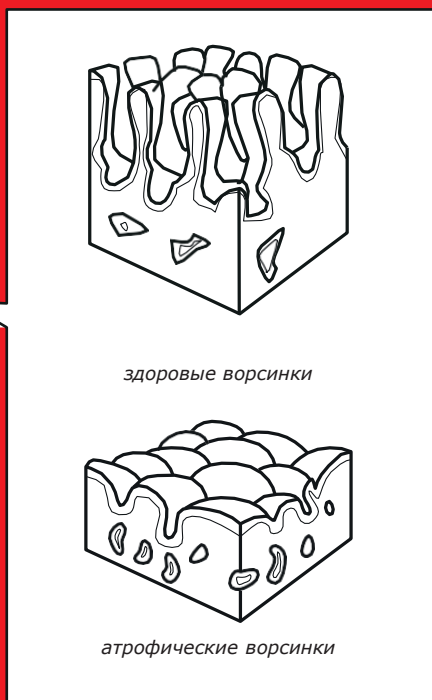
В некоторых случаях симптомы отсутствуют или настолько размыты, что заподозрить наличие целиакии не так легко. В таких случаях говорят о **скрытой** или **субклинической целиакии**. В других случаях слизистая оболочка кишечника остается нормальной, но анализы крови на (антитела к целиакии) положительны. Это состояние определяется как **потенциальная целиакия**.

ПОТЕНЦИАЛ



Что такое целиакия?

Целиакия — это **хроническое воспаление тонкого кишечника**, вызванное употреблением глютена у лиц с генетической предрасположенностью. Воспаление вызывает сплошное уплощение ворсинок, нарушая способность кишечника к всасыванию питательных веществ. Целиакия не является аллергией и не вызывается "контактом", а исключительно **употреблением глютена в пищу**. Если раньше целиакия считалась типичным заболеванием детского возраста, то сегодня точно известно, что она может проявиться в любом возрасте и **продлится всю жизнь**.



А после диагноза?

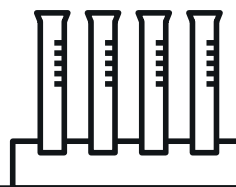
Моменты, следующие за диагнозом, могут быть непростыми: человек может чувствовать себя дезориентированным или даже испуганным из-за изменений, которые требует целиакия, особенно в отношении питания. Ведь изменить свои привычки не всегда легко, поэтому важно уделить необходимое время чтобы преодолеть этот период, узнать эту новую реальность и, в случае необходимости, обратиться за помощью к компетентным и информированным специалистам. Постепенно вы освоите новый образ жизни. С 1979 года Итальянская Ассоциация Целиакии (AIC) является ориентиром для больных целиакией в Италии, и представляет их интересы в ответственных учреждениях.

Я должен сделать дополнительные анализы?

Ответ - да.

Обычно эти анализы включают в себя:

- Контрольный визит через 3-6 месяцев.
- Ежегодный визит (максимум каждые 2 года) с некоторыми анализами крови, которые назначит вам гастроэнтеролог и/или ваш семейный врач или педиатр.
- Денситометрия костной ткани примерно через 1 год (у взрослых).
- За редкими исключениями необходимости повторной гастроскопии не возникнет.



Каково лечение?

Диета без глютена в настоящее время является единственным методом лечения, который позволяет устранить симптомы, нормализовать слизистую оболочку кишечника, нормализовать показатели крови и восстановить хорошее здоровье.

ВАЖНО: диеты нужно придерживаться всю жизнь, а не только до исчезновения симптомов. Питание без глютена не является, как может показаться, ограничением или обязательно связанным с понятием отказа. В средиземноморской диете можно найти множество продуктов, не содержащих глютен, которые каждый из нас (будь то больной целиакией или нет) употребляет ежедневно и которые лежат в основе множества рецептов блюд от простых, до самых сложных. Для здорового и правильного питания, даже без глютена, важно читать этикетки на продуктах. Целиакия также может стать поводом научиться более здоровому питанию.

Глютен

Глютен — это комплексный белок, растворимый в спирте, присутствующий в некоторых злаках, таких как пшеница, рожь, ячмень, фарро, спельта, камут, трицетале, энкир, фрик (египетская зеленая пшеница) и их производных. Глютен, благодаря своим технологическим свойствам, часто используется в качестве загустителя, консерванта и вспомогательного вещества. Кроме того, он отвечает за упругость, вязкость и сцепление теста.



глиадин

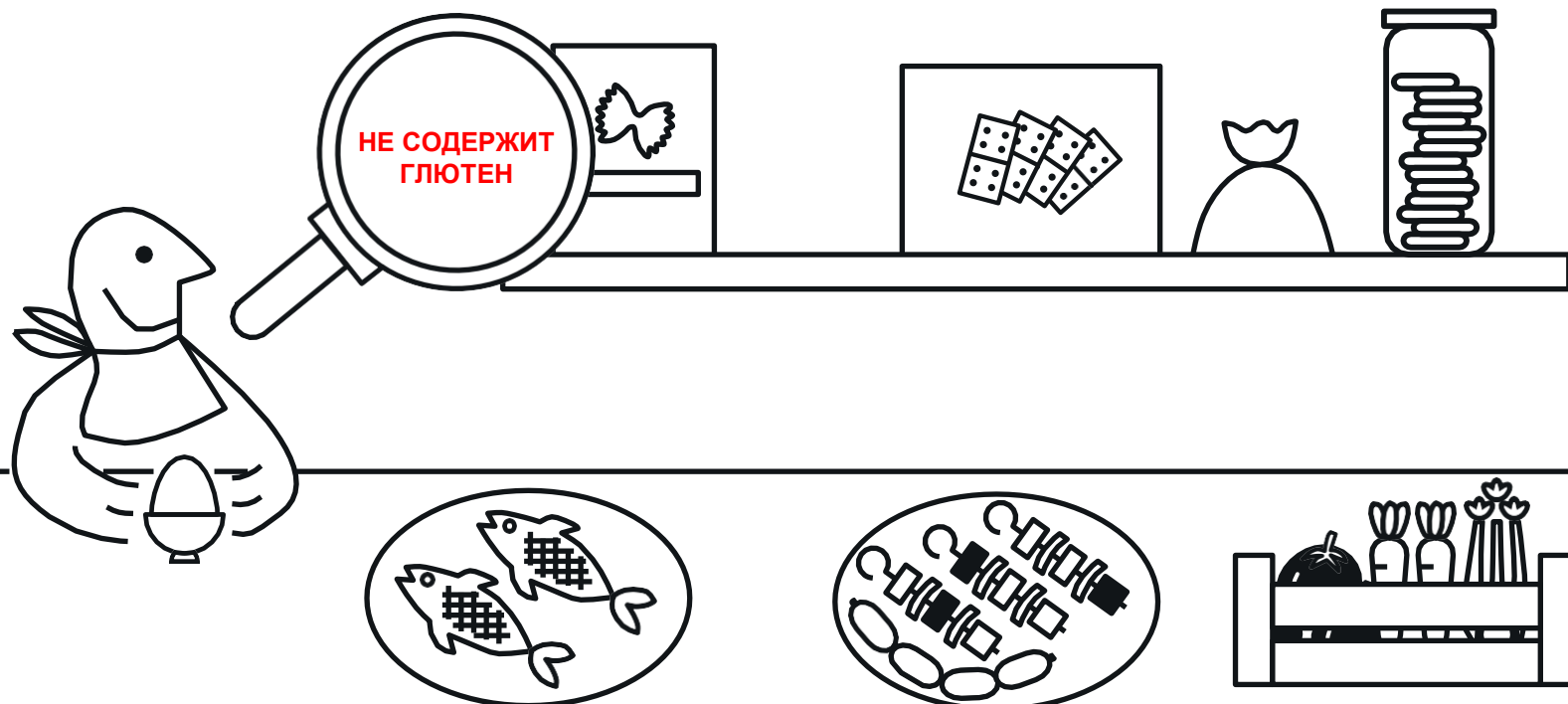


глютеин

+



глютен



Какие продукты я могу есть?

Натуральные безглютеновые продукты: рис, кукуруза, мясо, рыба, молоко, яйца, бобовые, картофель, овощи и фрукты, используемые в их натуральном состоянии. Полуфабрикаты или продукты на их основе становятся продуктами питания с риском загрязнения (например, рисовая и кукурузная мука).

Продукты, не представляющих риска для лиц с целиакией, поскольку в процессе их производства нет риска перекрестного загрязнения или загрязнения от окружающей среды (например, консервированный тунец или томатная паста).

Продукты без глютена, специально разработанные для больных целиакией или для людей с непереносимостью глютена (содержание глютена <20 ppm, частей на миллион), утвержденные Министерством здравоохранения. Это альтернативные продукты питания для тех продуктов, в которых обычно присутствует глютен, таких как мучные смеси, макаронные изделия, хлеб, тесто для пиццы, крекеры, печенье, сладкая и соленая выпечка. Такие заменяющие продукты питания включены в Национальный реестр продуктов без глютена и предоставляются больным целиакией через Национальную систему здравоохранения.

Продукты с маркировкой "Без глютена" (Reg. EC 828/2014). Любой продукт свободной торговли (мороженое, колбасы, конфеты, соусы и т. д.), для которого компании могут гарантировать отсутствие глютена (содержание глютена <20 ppm), может иметь

маркировку "без глютена", при необходимости с дополнительной надписью "подходит для больных целиакией" или "подходит для людей с непереносимостью глютена". Маркировка "без глютена" является добровольной.

Продукты с маркировкой "Spiga Barrata" Итальянской Ассоциации Целиакии. Марка "Spiga Barrata" является собственностью AIC и предоставляется в использование компаниям, запрашивающим ее. Получение этой марки подразумевает квалификацию, аналогичную сертификации продукта пищевой промышленности, и поэтому подразумевает контроль всей производственной цепочки. Марка подтверждает, что содержание глютена в продукте не более 20 ppm. Мы можем найти множество продуктов в свободной продаже с этой маркой, таких как колбасы, шоколад, готовые блюда и т. д.

Продукты, включенные в Справочник AIC по продуктам питания. Справочник — это ежегодное издание, в котором собраны продукты, которые, хотя и не специально предназначены для определенной диеты, все равно подходят для употребления теми, кто страдает целиакией (например, фруктовый йогурт, конфеты, пудинги, шоколад и т.д.). Его можно найти в мобильном приложении AIC, с соответствующими обновлениями и удалениями. Начиная с 2017 года все продукты с маркировкой "Spiga Barrata" и продукты, включенные в Справочник AIC по продуктам, также имеют надпись "без глютена" на этикетке.



20 частей на миллион (ppm)

Закон позволяет компаниям указывать на этикетке слова «без глютена», если продукт подходит для потребителей, страдающих целиакией (глютен <20 частей на миллион).

20 частей на миллион соответствуют 20 мг/кг, количеству настолько малому, что один панировочный мякиш может содержать почти вдвое больше!

Проконсультируйтесь с ABC диеты при целиакии

И узнайте о разрешенных, рискованных и запрещенных продуктах.



Что искать на этикетке

Чтобы убедиться, что продукт пригоден для БЕЗГЛЮТЕНОВОГО употребления в пищу, вам необходимо найти на этикетке следующую фразу или символы:

- Надпись «БЕЗ ГЛЮТЕНА»
- Торговая марка Спига Баррата.
- Бренд Минздрава



Естественно, безглютеновые продукты по закону НЕ МОГУТ использовать заявление «БЕЗ ГЛЮТЕНА», так как по своей природе они не требуют декларирования отсутствия глютена.

На кухне...

Приготовить дома безглютеновое блюдо очень просто, но необходимо соблюдать некоторые меры предосторожности:

- Использовать подходящие ингредиенты
- Хранить открытые упаковки таким образом, чтобы они не могли загрязняться продуктами, содержащими глютен (например, хранить безглютеновые продукты на верхних полках, а содержащие глютен - внизу...)
- Готовить блюда на чистых поверхностях, в чистой посуде и чистыми столовыми приборами (как мойка в посудомоечной машине, так и ручная мойка позволяют устранить остатки глютена)
- Любая посуда, столовые приборы и кухонные принадлежности, в том числе и деревянные, могут быть использованы при условии их тщательной мойки с водой и моющим средством. Посуде с отверстиями (например, дуршлаг, шумовка) рекомендуется уделить чуть больше внимания, но даже в этом случае тщательная мойка, вручную или в посудомоечной машине, обеспечивает хорошую чистоту
- Всегда мыть руки с мылом перед приготовлением пищи и в любом случае после контакта с глютенем
- Не использовать воду, которая ранее использовалась для приготовления глютенных продуктов, для приготовления безглютеновых блюд
- Не жарить на масле, которое ранее использовалось для жарки глютенных продуктов
- Использовать бумагу или фольгу на поверхностях (например, на плите или решетке духовки), которые могли быть загрязнены
- Не обязательно иметь отдельные губки для мытья посуды, так как достаточно промыть их под проточной водой с моющим средством для удаления возможных пищевых остатков
- Можно использовать одну и ту же духовку для приготовления блюд с и без глютена, следя за тем, чтобы не перепутать противни, и приготавливая безглютеновые блюда на верхних полках духовки и закрывая их фольгой.



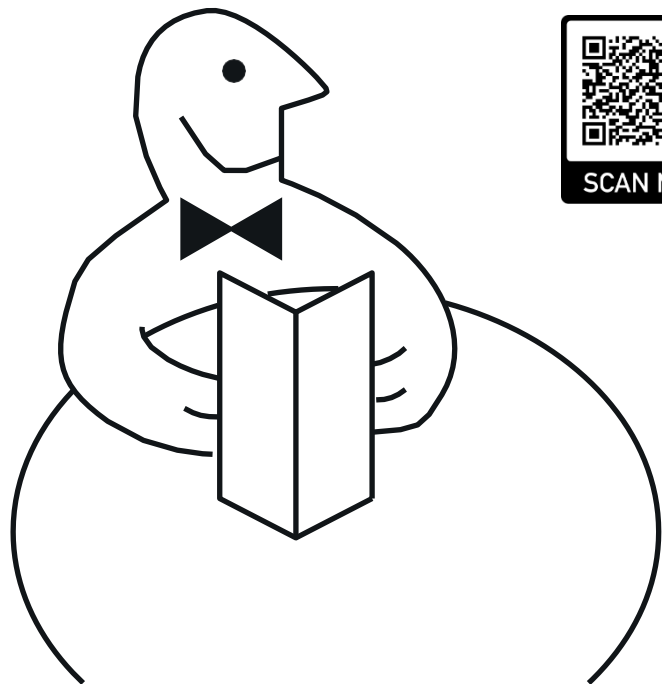
...и вне дома!

Общение с друзьями очень важно для нашего психофизического благополучия, поэтому чем раньше вы вернетесь к своим привычкам, тем лучше.

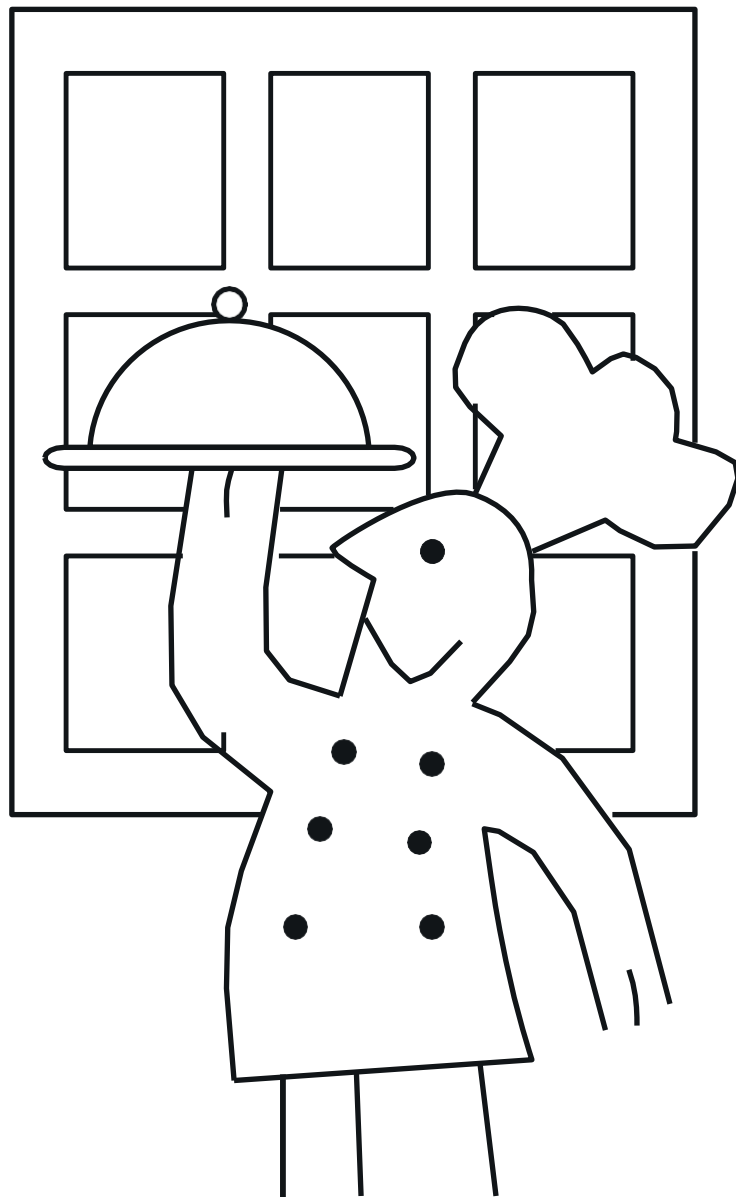
Если вы едите вне дома, важно соблюдать некоторые правила:

- Всегда лучше, заказывая столик заранее, сообщить персоналу о вашей потребности в безглютеновой пище
- Перед заказом еды всегда уточнять что вы больны целиакией
- Всегда спрашивать о составе блюд, которые вы собираетесь есть и, в случае сомнений, избегать употребления этих блюд
- AIC разработал проект "Питание вне дома" (AFC): это сеть, включающая более 4000 заведений, осведомленных о целиакии и способных предложить обслуживание, соответствующее потребностям питания больных целиакией после прохождения специального обучающего курса. Список заведений, участвующих в проекте AFC, доступен в ежегодном бумажном справочнике и всегда обновляется в мобильном приложении AIC.

Загрузите мобильное приложение AIC



РЕСТОРАНТ



А если я ошибусь и по ошибке съем глютен?

У больного целиакией, который употребил глютен, происходит аутоиммунная, а не аллергическая реакция. У некоторых людей даже небольшое количество глютена может спровоцировать возврат симптомов, в то время как в других случаях симптомов может не возникать, но это не означает, что диета может быть нарушена. Иммунная система больного целиакией распознает глютен, попавший в кишечник, как опасное вещество. Высвобожденные организмом антитела активируются для борьбы с ним. **Это приводит к воспалению и тем условиям, которые привели к диагнозу (повреждение слизистой оболочки кишечника)**. Если симптомы вновь возникают из-за случайной ошибки, иногда достаточно принять лекарство для их облегчения. В любом случае, для надежности, обратитесь к вашему врачу.



Моющие средства и косметика

Поскольку целиакия затрагивает исключительно тонкий кишечник, наличие глютена в косметических средствах, моющих средствах или других продуктах, которые могут прийти в контакт с кожей и слизистыми оболочками, не представляет никакого риска для больных целиакией. Так количество зубной пасты или губной помады, которое может быть случайно проглочено, не приводит к значительному потреблению глютена.

Лекарства и пищевые добавки

Больные целиакией могут спокойно принимать все лекарства, представленные на рынке, поскольку правила, регулирующие лекарства, предусматривают содержание глютена всегда ниже 20 частей на миллион. Однако гомеопатические продукты и пищевые добавки, не являясь лекарствами, могут представлять риск для больного целиакией и их потребление должно рассматриваться индивидуально в каждом конкретном случае.

Где я могу найти дополнительную информацию?

Итальянская Ассоциация Целиакии
Пьемонт ETS

011 3119902
segreteria@aicpiemonte.it
<https://piemonte.celiachia.it/>



Библиография и список литературы:

- Итальянская Ассоциация Целиакии www.celiachia.it
- «Ешьте хорошо без глютена - Ваш практический путеводитель по целиакии» (издание 2018)
- Консенсус Осло, 2013
- Протокол диагностики и последующего наблюдения за целиакией (Официальный вестник № 191 от 19/8/2015)

Авторы публикации:

Диетологи Ассоциации Пьемонта по пищевым продуктам

Научный комитет Ассоциации Пьемонта по целиакии

Отдельная благодарность волонтерам
<Ассоциации Пьемонта



Издание 2023



piemonte.celiachia.it