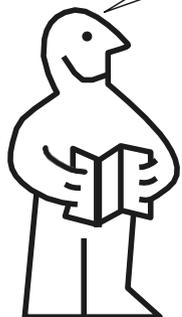
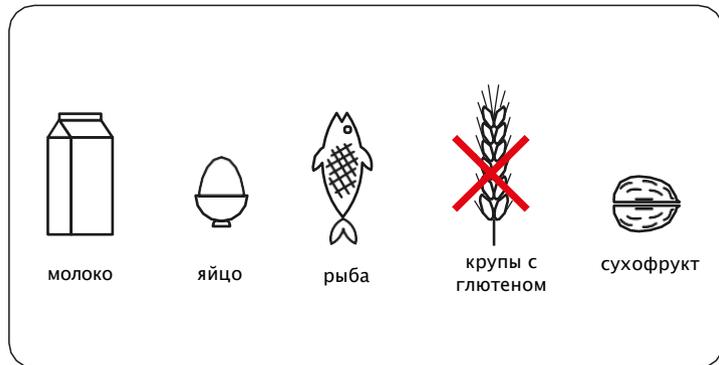
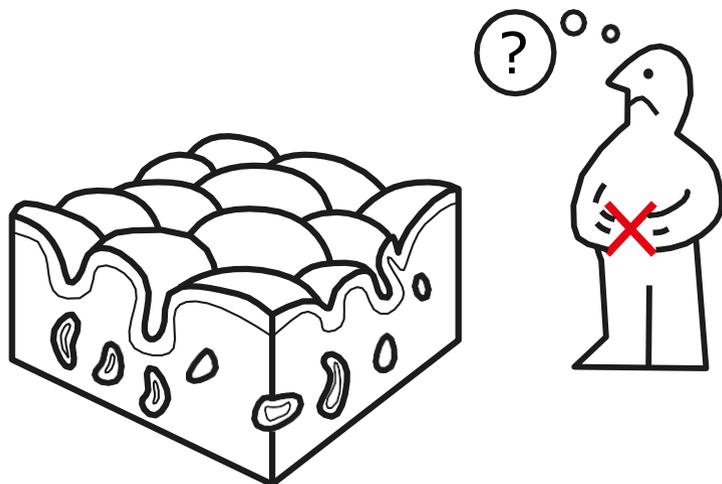


# Целиакия

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

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**.

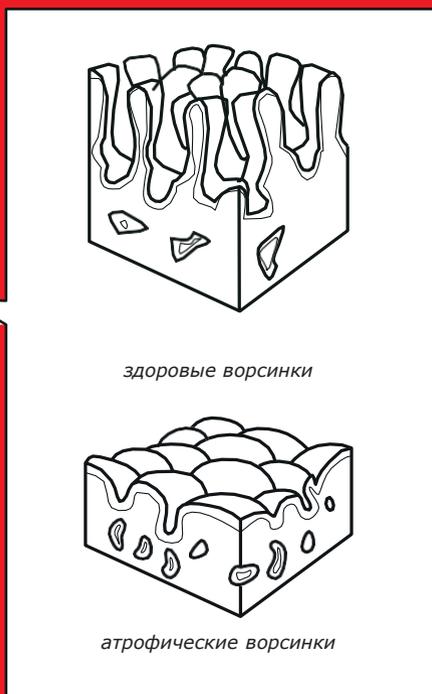
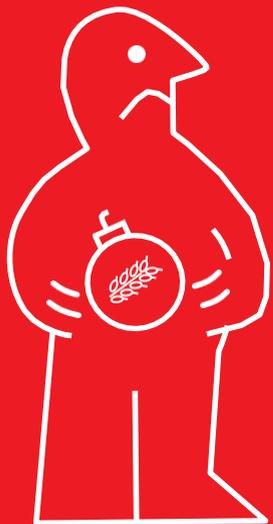
ТИХИЙ

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?

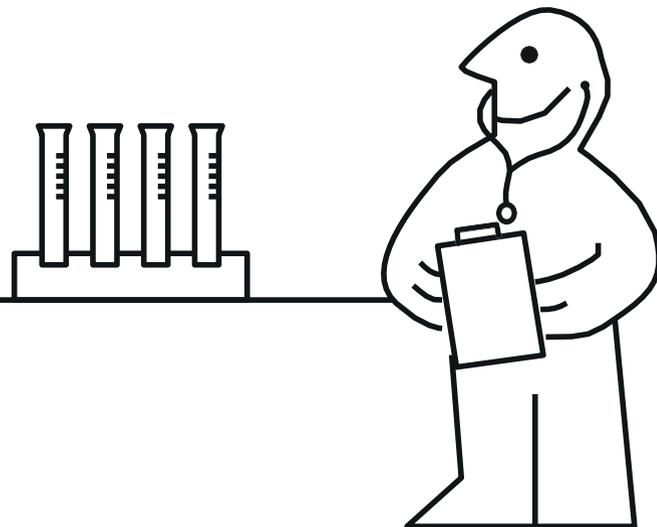
Моменты, следующие за диагнозом, могут быть непростыми: человек может чувствовать себя дезориентированным или даже испуганным из-за изменений, которые требует целиакия, особенно в отношении питания. Ведь изменить свои привычки не всегда легко, поэтому важно уделить необходимое время чтобы преодолеть 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

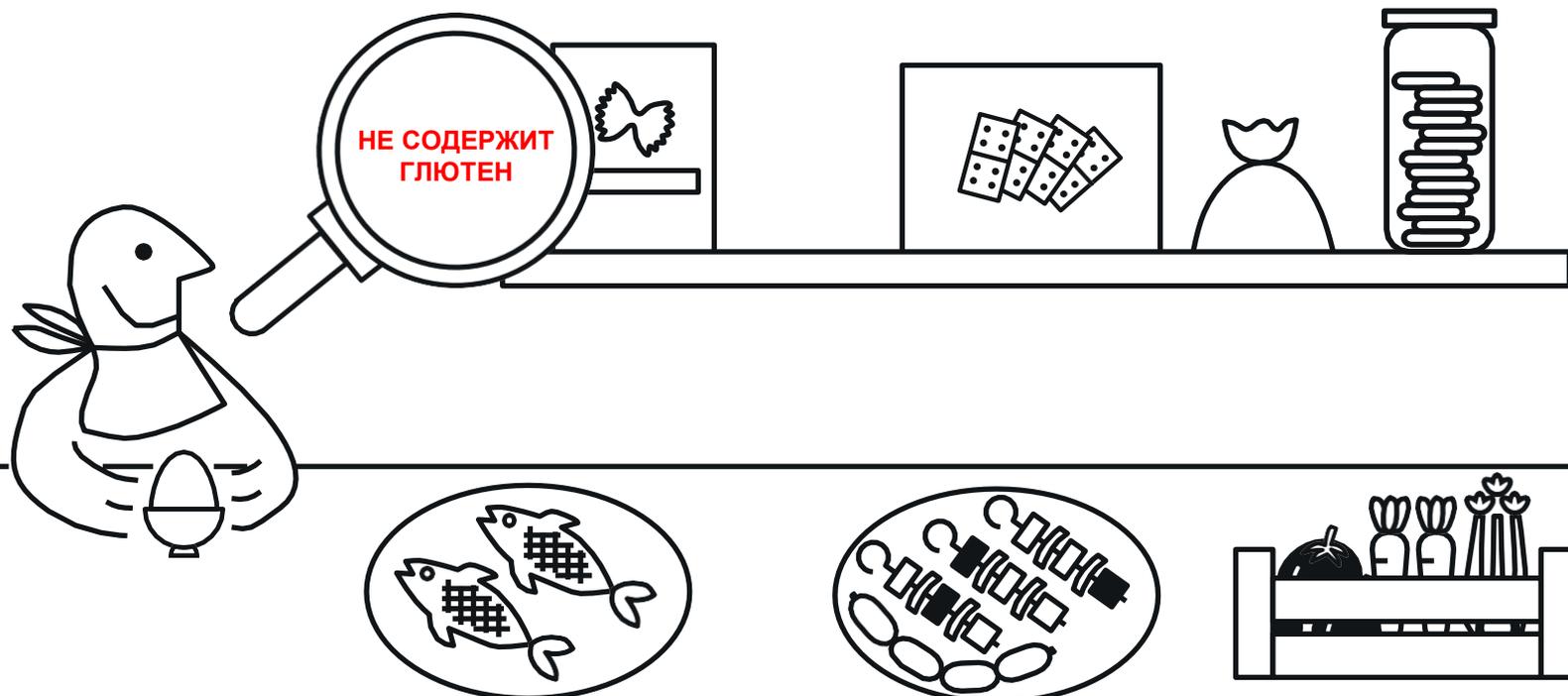


глютеин

+



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.



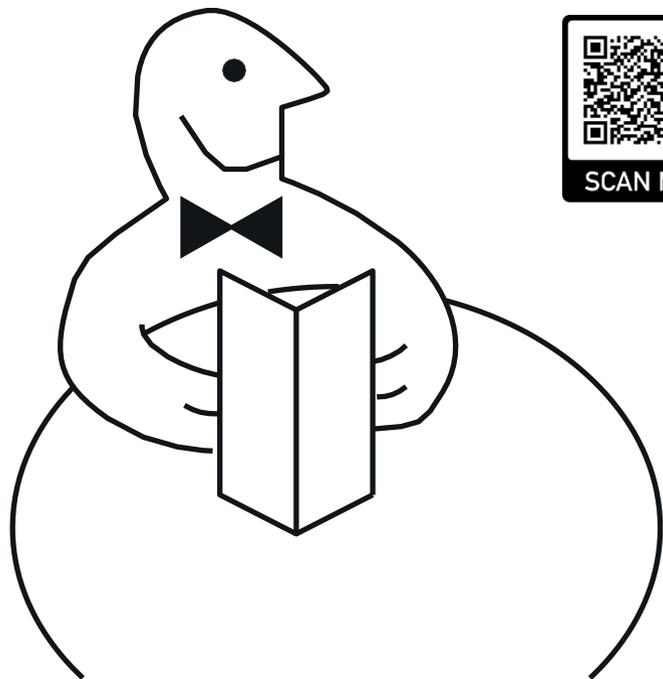
## ...и вне дома!

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

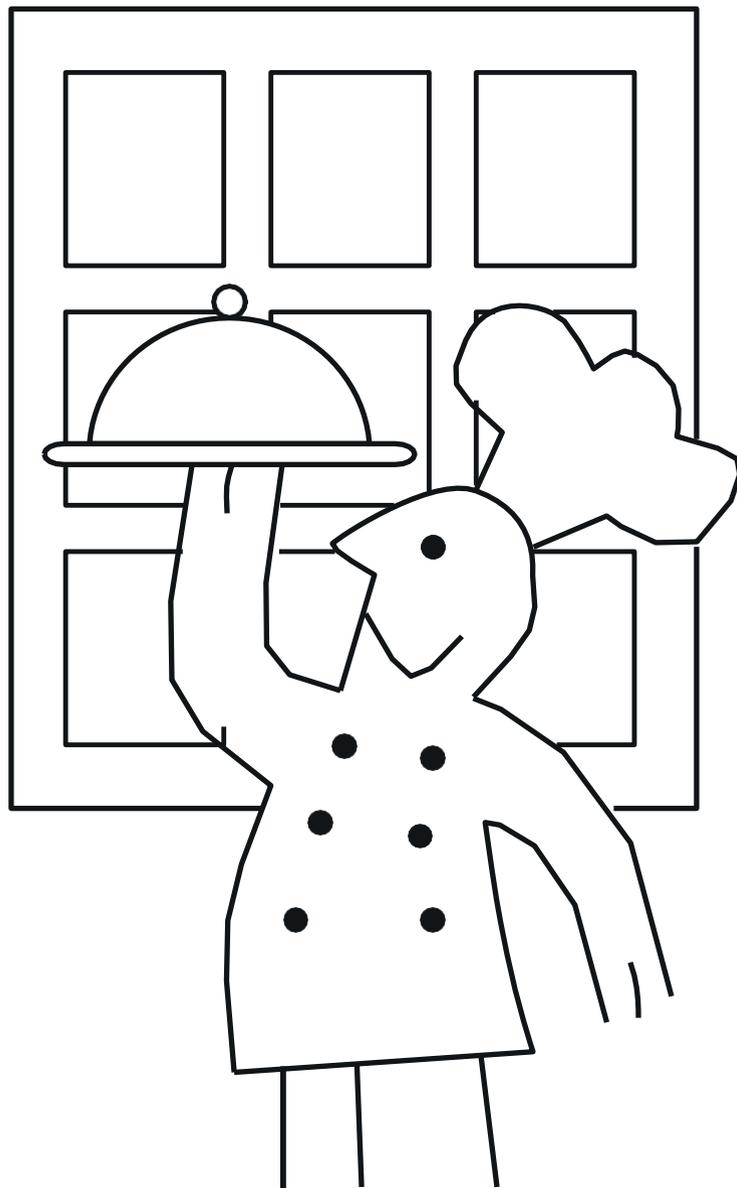
Если вы едите вне дома, важно соблюдать некоторые правила:

- 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](http://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](http://piemonte.celiachia.it)