

Régóta tudjuk, hogy a korábban használt „lisztérzékenység” megnevezés félrevezető lehet, és hátráltatja a probléma megértését. A köznyelvi liszt szó elsődleges jelentése: finom őrlemény, vagyis liszt sok darálható alapanyagból készülhet. A cöliákia esetében természetesen nem a liszt forma okozza a betegséget, hanem a megőrölt gabonában található fehérje, a glutén.

A cöliákia, glutén-szenzitív enteropátia vagy gluténérzékenység



A fő szabály

✚ Minél jobban feldolgozott egy egyébként eredendően gluténmentes alapanyag, és minél több összetevő kerül bele, annál biztosabb, hogy hozzáadott glutént tartalmaz valamilyen formában!



NEM UTOLSÓ-SORBAN

Hazánkban azért is lényeges a kivizsgálás, mert támogatást – pl. adó-visszatérítés – csak a diagnosztizált cöliákias betegek (BNO K90.0) kaphatnak.



Gluténmentes étrend

MIT EHEZ ÉS MIT NEM, AKI CÖLIÁKIÁS? DIETETIKUS SZAKÉRTŐNK SEGÍTSÉGÉVEL ÖSSZESZEDTÜK A LEGFONTOSABB TUDNIVALÓKAT!

úgynevezett autoimmun eredetű megbetegedés. Lényege, hogy az érintett szervezete a gluténfogyasztás hatására abnormális immunválaszt ad, amely gyulladáshoz vezet, ez pedig folyamatosan károsítja a beteg vékonybélét, illetve akár más szöveteket is. Bárkinél, bármikor kialakulhat a betegség, és az élethosszig tartó gluténmentes dietoterápia az

egyetlen lehetőség, hogy a szövdményeket megelőzzük.

Diagnosztizálás

Az első lépés a speciális vérvizsgálat, majd a bélbiopszia során nyert vékonybélminták szövettani vizsgálatát is elvégzik. Jelenleg zajlik az orvosi protokoll felülvizsgálata, és remélhetően a tudomány előrehaladtával ezt a be-



SOMOGYI-KOVÁCS ANITA
JOGI SZAKOKLEVELES
SPORTDIETETIKUS



avatkozást el lehet majd kerülni. Szigorúan tilos a diagnózis felállítása előtt elkezdni a gluténmentes táplálkozást!

A legjellemzőbb panaszok

A tüneteket a bélbolyhok sorvadása miatti felszívódási zavar, pontosabban a relatív éhezés és a kialakuló tápanyaghiány okozza:

- + testtömeg-növekedés és/vagy testmagasság-növekedés elégtelensége
- + hasmenés, puffadás
- + fehérje-, vas-, kalcium- és D-vitamin-hiány
- + csonttritkulás



Tanácsok

A szabályozásnak köszönhetően a gyártóknak a termékeiken kötelező feltüntetni az összetevőket!

- + Egy készítményre csak szigorú ellenőrzés után lehet ráírni, hogy gluténmentes.
- + Ugyanakkor a gyártó fenntarthatja a jogot, hogy bármikor megváltoztathassa egy-egy terméke összetevőit.
- + Léteznek olyan közösségi applikációk (például a Freezon), amelyekkel könnyen nyomon követhetik a változásokat a cöliákia betegségben érintettek. Éttermek, cukrászdák, pékségek, kávézók, üzletek elérhetőségét tölts fel a felhasználók, így módon tájékoztatják, támogatják egymást.
- + A budapesti Heim Pál Országos Gyermekgyógyászati Intézet Coeliakia Centrumában érdemes érdeklődni, hogy mikor tartják a soron következő előadást a cöliákiával kapcsolatban.
- + Mindenképpen ajánlott dietetikus segítségét kérni az étrend megtervezéséhez, a biztonságos alapanyagok, elkészítési módok kiválasztásához. Így megelőzhető a különféle hiányállapotok kialakulása.
- + A www.glutenerzekeny.hu oldalon további hasznos tanácsokat talál!



- + a javasolt kezelést követően sem javuló vérszegénység
- + egyéb hiányállapotok.

Igen vagy nem?

Lássuk, mit fogyaszthat a cöliakiás beteg, és mi az, amit jobb elkerülnie.

GLUTÉNT TARTALMAZ: A búza, rozs, árpa, tritikálé és az ezekből előállított termékek. A felsorolt gabonákat tartalmazó élelmiszerek.

EREDENDŐEN GLUTÉNMENTES ALAPANYAGOK:

Friss alapanyagok: gyümölcsök, zöldségek, tojás, tőkehúsok, halak, tenger gyümölcsei, tej, joghurt, kefir, író, savó, túró, tejföl, tejszín, olajos magvak, zöldfűszerek, zsiradékok, natúr tea, natúr kakaópor, natúr kávé.

Csomagolt termékek, amelyek eredendően gluténmentes alapanyagok, de a csomagolóüzemben szennyeződhetnek (*a felsorolás helyhiány miatt nem teljes – a szerk.*): rizs, zab, köles, hajdina, cirok, teff, amaránt, quinoa, kukorica, burgonya, szója, gesztenye (illetve ezek liszt, dara, pehely változatai), olajos magvából készült lisztek, darák, olajok stb.

SPECIÁLIS GLUTÉNMENTES TERMÉKEK: Különbféle gluténmentes lisztekkel garantáltan gluténmentes termékek készülnek, kenyerek, péksütemények, tészta, kecskék stb. Kaphatók gluténmentes szeszes italok is.



1 NAPOS MINTA-ÉTREND

Íme, egy egyszerű és biztonságos étrendi javaslat, eredendően gluténmentes alapanyagokból, speciális hozzávalók nélkül. **Ám ne feledjük: ha nem megfelelő az elkészítési mód, ezek is szennyeződhetnek gluténnal!**

+ **REGGELI:** gluténmentes zabból és tejből készített zabkása, őrölt fahéjjal, reszelt almával

+ **TÍZÓRAI:** friss gyümölcs, tetszés szerint

+ **EBÉD:**

– brokkolikréMLEVES, sóval, őrölt fehér borssal, őrölt köménnyel fűszerezve, a levesben főtt burgonyával sűrítve, valamint joghurttal ízesítve

– pincepörkölt, kockára vágott csirkemellből, burgo-

nyából, vöröshagymából, sóval, fűszerpaprikával, fokhagymával fűszerezve, csalamádéval

+ **UZSONNA:** vaníliapuding, gluténmentes vaníliás pudingporból normál tejjel főzve, 1 kiskanál cukorral

+ **VACSORA:** tojásos rizs, kevés vajjal elkészítve, kissé megszóva, uborkasalátával