



Društvo Celiac

Življenje brez glutena

Naslov:

**Rozmanova ulica 10
8000 Novo mesto**

Telefon:

031 / 761 844

E-naslov:

info@celiac.si

Spletna stran:

http://www.celiac.si

Davčna številka:

77269080

Matična številka:

2102544

Transakcijski račun:

ABANKA VIPA d.d.

SI56 0510 0801 2191 631

Spoštovani!

Društvo CELIAC - Življenje brez glutena združuje bolnike s celiakijo predvsem na Dolenjskem, v Beli krajini in Posavju.

Najpomembnejša naloga Društva CELIAC - Življenje brez glutena je pomagati obolelim s celiakijo h kakovostnejšemu življenju.

Zato:

- ✂ novim članom nudimo pomoč pri uvajanju v dietno prehrano in premagovanju začetnih težav,
- ✂ organiziramo kuharske tečaje,
- ✂ organiziramo strokovna predavanja,
- ✂ organiziramo družabna srečanja (izlete, pohode, piknike, novoletna druženja),
- ✂ sodelujemo z zdravstvenimi delavci, vodji prehrane v vzgojno-varstvenih ustanovah in šolah ter vsemi, ki se srečujejo s celiakijo pri svojem vsakdanjem delu,
- ✂ skrbimo za obveščanje in informiranje članov in javnosti.



CELIAKIJA



Kaj je celiakija?

Celiakija je kronična bolezen tankega črevesa, ki je posledica preobčutljivosti na GLUTEN - to je proteinski del v zrnju pšenice, ječmena, rži in ovsa.

Posledica preobčutljivosti je usihanje (atrofija) resic sluznice tankega črevesa. Tako spremenjena sluznica ni več sposobna vsrkavati hranilnih snovi, vitaminov in mineralov iz hrane.

Celiakija je genetska bolezen. Pojavi se pri enem na 100 - 300 ljudi. Sorodniki bolnika v prvem kolenu imajo 10% možnost, da zbolijo.

Celiakija se lahko pojavi že v otroštvu ali pa šele v odrasli dobi.

Kakšni so bolezenski znaki pri celiakiji?

Prvi znaki bolezni se lahko pojavijo pri dojenčkih po 6. mesecu starosti kmalu po tem, ko začno uživati žitarice.

Bolezen se lahko pojavi tudi pri večjih otrocih in odraslih.

Tipični simptomi pri dojenčkih in majhnih otrocih:

- ✂ pogosto, obilno odvajanje tekočega, mastnega, smrdljivega blata,
- ✂ bruhanje,
- ✂ napet trebušček, suhe okončine,
- ✂ nenapredovanje v rasti in telesni teži,
- ✂ slabokrvnost,
- ✂ slabo razpoloženje, pomanjkanje apetita,
- ✂ utrujenost, bledica.

Starejši otroci in odrasli pogosto nimajo tako jasnih znakov, pač pa:

- ✂ nejasne bolečine v trebuhu, zaprtje ali driske,
- ✂ glavobol, utrujenost, slabo počutje
- ✂ slabokrvnost,
- ✂ nevrološke motnje,
- ✂ osteoporoza, bolečine v kosteh in mišicah,
- ✂ ginekološke in druge endokrine motnje (ščitnica, sladkorna bolezen),
- ✂ zobni karies.

Zaradi tako različnih simptomov velikokrat od prvih sprememb do postavitve diagnoze mine kar nekaj let.



Kakšen je način ugotavljanja bolezni?

Bolezen dokažemo s histološko (mikroskopsko) preiskavo vzorca tkiva tankega črevesa, ki ga dobimo pri endoskopiji zgornjih prebavil. V krvi bolnikov s celiakijo lahko dokažemo specifična protitelesa.

Kakšno je zdravljenje celiakije?

Do sedaj je znana samo ena oblika zdravljenja:

stroga brezglutenska dieta, ki je trajna za vse življenje.

Prepovedani so pšenica (tudi pira), oves, ječmen in rž ter vsi izdelki iz teh žit: moka, zdrob, kruh, pecivo, drobtine, testenine, zakuhe, omake ...

Posebna previdnost je potrebna pri industrijsko pripravljenih živilih, ki lahko vsebujejo skriti gluten v obliki škroba ali drugih dodatkov (sladkarije, omake, deserti, čokolade, mlečni izdelki ...) Vsa druga živila so dovoljena: riž, krompir, koruza, ajda, proso, zelenjava, sadje, mleko, jajca, meso in ribe.

Prognoza

Ob strogi brezglutenski dieti se črevesna sluznica obnovi, simptomi bolezni postopno izginejo. Dietni prekrški ali opustitve diete pa ponovno privedejo do poslabšanja bolezni in njenih zapletov - pogostejše so rakave in avtoimune bolezni, predvsem maligni limfom prebavil.

Skupaj je lažje!

Stroga brezglutenska dieta je EDINI način zdravljenja celiakije. Bolniki s celiakijo, pri dojenčkih in otrocih pa starši, se s postavitvijo diagnoze srečajo z velikimi problemi.

Kaj smem in kaj ne?

Kako pripraviti kruh, testenine, peciva?

Kje dobiti kuharske recepte?

Kje dobiti brezglutenske izdelke?

Kako s prehrano v vrtcu, šoli, službi?

Veliko lažje je, če lahko izmenjamo svoje izkušnje z drugimi, ki so v podobnem položaju. Zato vas vabimo, da se nam pridružite z vašimi pobudami in vprašanji.

Skupaj smo močnejši!

