

WE CARE

Schär



PORADNIK POSTĘPOWANIA
PRZY CELIAKII

Stopka redakcyjna:

Copyright 2010 Dr. Schär GmbH, Winkelau 9, 39014 Burgstall, Włochy

Wszystkie prawa zastrzeżone. Przedruk i powielanie, także fragmentów, oraz rozpowszechnianie w Internecie tylko za pisemną zgodą firmy Dr. Schär GmbH.

Tekst: Dr. Schär Professionals, Prof. Krystyna Karczewska, zweiblick // kommunikation

Skład dokumentu: zweiblick // design, Monachium

Druk: Athesia

May 2011



PORADNIK POSTĘPOWANIA PRZY CELIAKII

POCZĄTKI STOSOWANIA DIETY BEZGLUTENOWEJ

WPROWADZENIE

PROF. KRYSZYNA KARCZEWSKA

Celiakia jest chorobą uwarunkowaną genetycznie, wywołaną nieprawidłową odpowiedzią immunologiczną na spożywaną gluten, zawartą w nim gliadynę i inne prolaminy. W wyniku tej odpowiedzi dochodzi do charakterystycznych zmian w obrębie błony śluzowej jelita. Objawem klinicznym tych zmian są zaburzenia wchłaniania. Częstość występowania celiakii w Europie, Azji i Ameryce Północnej wynosi 0,5 – 1% populacji ogólnej. Celiakię uważa się obecnie za najczęściej występującą nietolerancję pokarmową. Zmienił się wiek rozpoznawania celiakii. W latach 70-80- tych XX wieku chorowały głównie małe dzieci. Obecnie rozpoznaje się chorobę najczęściej u młodzieży i osób dorosłych. Zdecydowaną przewagę mają kobiety. Celiakia nierozpoznana i nieleczona doprowadza do wielu groźnych powikłań o charakterze immunologicznym ze strony wielu narządów i stanowi ryzyko rozwoju nowotworów. Opóźnienie w rozpoznaniu celiakii u osób dorosłych mogą dotyczyć kilku lub kilkunastu lat. Powodem opóźnienia są postaci nietypowe skąpoobjawowe głównie ze strony układów poza przewodem pokarmowym.

Aktualne kryteria rozpoznawcze choroby są jasne i ogólnie znane. Rozpoznanie choroby i włączenie diety bezglutenowej powodują u zdecydowanej większości pacjentów poprawę. Jedynie u ok. 5% dorosłych z celiakią dochodzi do powstania celiakii odpornej na leczenie. Podstawową rolę w rozpoznaniu celiakii pełnić powinni lekarze rodzinni, do których zgłaszają się najczęściej pacjenci. Sygnałem alarmowym do wykonania badania w kierunku celiakii powinny być: utrata masy ciała, obniżenie nastroju lub depresja, niedokrwistość niedobarwliwa, u kobiet poronienia lub trudności w zajściu w ciążę. Czynnikiem inicjującym początek choroby może być szeroko pojęty stres lub infekcja. Włączenie diety bezglutenowej powoduje ustąpienie objawów choroby. Niezwykle istotne jest ściśle przestrzeganie diety i spożywanie produktów tylko specjalnie oznakowanych. W chwili obecnej ścisła dieta bezglutenowa jest jedynym lekiem w celiakii. Dieta bezglutenowa działa również ochronnie w zapobieganiu chorobom cywilizacyjnym. Na całym świecie czynione są badania nad poprawą leczenia chorych na celiakię.

Krystyna Karczewska, prof. dr hab. n. med.
emerytowany profesor
Śląskiego Uniwersytetu Medycznego

SPIS TREŚCI

1. CELIAKIA

1.1	Celiakia – i co z tego?	7
1.2	Co to jest celiakia?	8
1.3	Jakie są objawy?	10
1.4	Jakie są formy kliniczne celiakii?	11
1.5	Jak często występuje celiakia?	14
1.6	Co robić w przypadku podejrzenia celiakii?	17
1.7	Opryszczkowe zapalenie skóry (choroba Duhringa)	20
1.8	Nietolerancja laktozy	21
1.9	Jak leczy się celiakię?	22

2. DIETA BEZGLUTENOWA

2.1	Co oznacza dieta bezglutenowa?	25
2.2	Jakie są zalety diety bezglutenowej?	28
2.3	Bezglutenowe gatunki zbóż i ich przyjaciele	30
2.4	Gatunki zbóż zawierające gluten	32
2.5	Co można jeść?	34
2.6	Zdrowa, zbilansowana dieta bez glutenu	44
2.7	Zakupy żywności jako wyzwanie	50
2.8	Specjalna żywność bezglutenowa	54
2.9	Porady kuchenne	56

SPIS TREŚCI

3. DR. SCHÄR

3.1 Dr. Schär	61
3.2 Schär	64

4. DALSZE INFORMACJE

Dalsze informacje	67
-------------------	----





CELIAKIA



CELIAKIA – I CO Z TEGO?

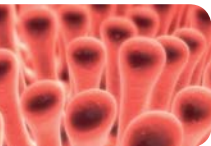
DIAGNOZA, KTÓRA WYWOŁUJE WIELE PYTAŃ.

Wiele pytań, zwłaszcza związanych ze zmianami w codziennym żywieniu i spowodowanych obawą o obniżenie jakości życia. Ta obawa jest jednak nieuzasadniona, ponieważ osoby z celiakią mogą prowadzić w znacznym stopniu normalne życie. Należy tylko przestrzegać kilku zasad. Życie z celiakią może być jak najbardziej życiem bez kompromisów.



CO TO JEST CELIAKIA?

CELIAKIA TO TRWAŁA NIETOLERANCJA GLUTENU.



Jelito cienkie jest wyściełane kosmkami, które umożliwiają wchłanianie substancji odżywczych.

Celiakia jest **stałą nietolerancją układu immunologicznego** na kleiste białko gluten, znajdujące się w wielu gatunkach zbóż, takich jak pszenica, żyto, jęczmień, orkisz, kamut, szpelt, owies czy pszenżyto.

Osoby dotknięte chorobą nie mogą jeść żadnych produktów, które zawierają zboża z glutenem. U dzieci i osób dorosłych z **odpowiednią predyspozycją genetyczną** spożywanie żywności zawierającej gluten lub nawet produktów zawierających jedynie jego śladowe ilości prowadzi do reakcji odpornościowej w jelicie. Dochodzi do przewlekłego zapalenia i zaniku (atrofii) kosmków jelita cienkiego. Błona śluzowa jelita cienkiego jest wyściełana kosmkami i drobnymi mikrokosmkami, których zadaniem jest zwiększenie powierzchni wchłaniania składników odżywczych. U osób z celiakią kosmki jelita cienkiego i mikrokosmki uległy prawie całkowitemu zanikowi, a błona śluzowa jelita cienkiego jest uszkodzona.

The image shows three stalks of grain against a white background. The top-left stalk is wheat, the middle one is barley, and the bottom-right one is rye. Each stalk is accompanied by a yellow label with its name in Polish. The wheat label is at the top left, the barley label is at the top right, and the rye label is at the bottom center.

żyto

jęczmień

pszenica

W wyniku wchłaniania jest mniejsza ilość lub nie są wchłaniane żadne substancje odżywcze, takie jak białka, tłuszcze, węglowodany, witaminy i minerały. Skutkiem jest niedożywienie i objawy niedoborów. W rozwoju celiakii istotną rolę odgrywają również czynniki genetyczne, co potwierdza fakt, że u krewnych pierwszego stopnia obserwuje się jej 10-krotnie częstsze występowanie niż w populacji ogólnej. Dotychczas nie zostały jednak zbadane wszystkie z licznych genów przyczyniających się do wrodzonej predyspozycji.

JAKIE SĄ OBJAWY?

CELIAKIA MOŻE SIĘ OBJAWIAĆ NA RÓŻNE SPOSOBY.



Typowe objawy celiakii to biegunka, spadek wagi i osłabienie, wzdęcia, bóle brzucha, nudności i zaburzenia wzrostu u dzieci. W niektórych przypadkach występują także **objawy pozajelitowe**, na przykład niedobór żelaza z anemią (niedokrwistość), osteoporoza (łamliwość kości), amenorrhea (brak miesiączki), niedobór witamin lub minerałów. Także inne **choroby związane z układem odpornościowym**, takie jak cukrzyca typu 1 i choroby tarczycy lub też choroby **neurologiczne**, np. epilepsja, ataksja i neuropatie, mogą wskazywać na celiakię. **Objawy są tak różnorodne**, że celiakię dzieli się na różne formy kliniczne, które należy uwzględnić podczas diagnozy.



JAKIE SĄ FORMY KLINICZNE CELIAKII?

KRÓTKI OPIS FORM KLINICZNYCH CELIAKII.

Celiakia typowa

Celiakia typowa lub objawowa rozwija się już wczesnie, zwykle kilka miesięcy po odstawieniu dziecka od piersi i charakteryzuje się typowymi objawami niedostatecznego wchłaniania substancji odżywczych w celiakii: przewlekłą biegunką, zaburzeniami wzrostu, brakiem łaknienia, nudnościami i wzdęciami.

Celiakia nietypowa

Celiakia nietypowa występuje natomiast później, a jej objawy przeważnie nie dotyczą jelit, jak np. niedokrwistość wskutek niedoboru żelaza, nietolerancja laktozy, nawracające bóle brzucha, ubytki szkliwa zębowego, zaburzenia płodności, opryszczkowe zapalenie skóry (choroba Duhringa) i zaburzenia wzrostu w wieku szkolnym.

Celiakia niema

Celiakia niema jest przeważnie diagnozowana przypadkowo podczas badania krwi przez wykrycie obecności dodatnich przeciwciał u osób, które wprawdzie są chore na celiakię, ale nie występują u nich widoczne objawy. Chociaż w tej postaci celiakii początkowo pozornie nie ma żadnych dolegliwości, to jednak po rozpoczęciu stosowania diety bezglutenowej u osób chorych następuje poprawa stanu fizycznego i psychicznego.

Celiakia potencjalna

Jako celiakię potencjalną określa się takie przypadki, w których odpowiednie przeciwciała są wykrywane we krwi, ale biopsja jelita jest prawidłowa. U osób z tą postacią celiakii w miarę upływu czasu mogą powstać wykrywalne uszkodzenia w jelicie cienkim. Celiakia potencjalna jest często diagnozowana również u osób, które chorują na chorobę autoimmunologiczną, zwłaszcza cukrzycę typu 1 i choroby tarczycy lub na zespoły genetyczne, takie jak zespół Downa, Turnera i Williama lub niedobór IgA (niedobór przeciwciał).

Celiakia ma wiele twarzy

GÓRA LODOWA CELIAKII

A large, rectangular iceberg floats on the surface of the ocean under a clear blue sky. The water is a deep blue, and the horizon is visible in the distance.

**CELIAKIA TYPOWA
I NIETYPOWA**

A large, rectangular iceberg floats on the surface of the ocean. Below the waterline, the iceberg is much larger and more jagged, with many smaller icebergs and chunks of ice visible. The water is a deep blue, and the horizon is visible in the distance.

**CELIAKIA
NIEMA**

**CELIAKIA
POTENCJALNA**

Widoczne uszkodzenie
śluzówki

Śluzówka
prawidłowa

JAK CZĘSTO WYSTĘPUJE CELIAKIA?

PROBLEM DOTYCZY 1% SPOŁECZEŃSTWA.

W ostatnich latach okazało się, że celiakia występuje znacznie częściej niż zakładano. W różnych krajach opisano **częstość występowania celiakii wynoszącą około 1:100 do 1:500**. Oznacza to, że do 1% społeczeństwa cierpi na celiakię, przy czym większość przypadków jest bezobjawowa, czyli nie wykazuje typowej formy przebiegu i z tego powodu nie jest zdiagnozowana. Również w wielu krajach Europy Środkowej i Wschodniej celiakia jest często niezdiagnozowana i liczba szacunkowa jest bardzo duża.

Szacunkowa liczba przypadków celiakii jest duża!





**Jak często występuje
celiakia? Choruje 1 na
100 osób.**



CO ROBIĆ W PRZYPADKU PODEJ- RZENIA CELIAKII?

RÓŻNE BADANIA PROWADZĄ DO
JEDNOZNACZNEJ DIAGNOZY.

W przypadku występowania objawów wskazujących na celiakię zwykle do pierwszej diagnozy wystarczy badanie krwi. Definitywną diagnozę można postawić tylko po wykonaniu biopsji jelita cienkiego. Podczas biopsji pobierane są fragmenty tkanek, a następnie są badane w celu stwierdzenia ewentualnych uszkodzeń jelita cienkiego.

*NIE zaczynać
stosowania diety
bezglutenowej
przed postawieniem
diagnozy!*





Badania serologiczne

Badania krwi mogą umocnić podejrzenie celiakii. W pierwszej linii badane są przy tym tak zwane **przeciwciała przeciwko transglutaminazie** (anty-tTG) klasy IgA. Jest to bardzo niezawodne i wykonywane rutynowo badanie krwi. Równie wiarygodne, ale rzadziej stosowane, jest oznaczenie **przeciwciał przeciw endomyzjum** (EMA). Przeciwciała przeciwgliadynowe (AGA) klasy IgA i IgG są wiarygodne zwłaszcza u dzieci w wieku poniżej 3 roku życia, ponieważ wynik jest tu bardziej jednoznaczny niż w przypadku innych przeciwciał. Wyłączna zmiana AGA-IgG nie jest samodzielnie miarodajna dla diagnozy, z wyjątkiem dzieci z niedoborem IgA.

Biopsja jelita cienkiego

W przypadku pozytywnych wyników badania krwi należy wykonać **biopsję jelita cienkiego drogą gastroduodenoskopii w celu postawienia jednoznacznej diagnozy**. W przypadku pozytywnych wyników badania krwi oraz wykrycia typowych zmian w obszarze jelita cienkiego można definitywnie zdiagnozować celiakię.



Po postawieniu diagnozy ważne są coroczne lekarskie badania kontrolne w celu sprawdzania niektórych wartości laboratoryjnych. | | | | |

OPRYSZCZKOWE ZAPALENIE SKÓRY (CHOROBA DUHRINGA)

SKÓRNA MANIFESTACJA CELIAKII.

Choroba Duhringa to forma celiakii objawiająca się stanem zapalnym skóry. Z tego powodu uważana jest za **skórną manifestację celiakii**. Zatem jeśli u pacjenta zdiagnozowano chorobę Duhringa, idzie ona automatycznie w parze z celiakią. Jednak odwrotnie nie jest to tak oczywiste. Charakterystyczne dla choroby Duhringa są bardzo swędzące grudki na skórze, przeważnie koloru czerwonego. U 90% pacjentów ta wysypka skórna występuje na łokciach i przedramionach. Jedynym przyczynowym i najskuteczniejszym sposobem **leczenia choroby Duhringa** jest **ściśła dieta bezglutenowa**. U większości pacjentów trwa to jednak długo (kilka miesięcy do paru lat), zanim dieta bezglutenowa spowoduje ustąpienie objawów. Dlatego w międzyczasie wymagane jest leczenie farmakologiczne. Dieta bezglutenowa zmniejsza ryzyko powstania długotrwałych szkód na zdrowiu i umożliwia zagwarantowanie optymalnego stanu zdrowia.

Choroba Duhringa
jest uznawana za
skórną manifestację
celiakii

NIETOLERANCJA LAKTOZY

CZĘSTO TOWARZYSZY CELIAKII.

Przed zdiagnozowaniem i w pierwszym okresie po postawieniu diagnozy u osób z celiakią może dodatkowo występować nietolerancja laktozy, która **jest wywoływana uszkodzeniem błony śluzowej jelita cienkiego**. W takich przypadkach spożywanie żywności zawierającej laktozę może prowadzić do występowania takich przewlekłych objawów jak bóle brzucha czy wzdęcia. W celu leczenia nietolerancji laktozy wymagane jest unikanie żywności o dużej zawartości laktozy (mleko pełne, lody wytwarzane z mleka, świeży ser itd.). Zamiast mleka pełnego można stosować mleko z małą zawartością laktozy lub mleko sojowe, dostępne praktycznie we wszystkich supermarketach. W niektórych przypadkach nietolerancja laktozy może nadal występować po rozpoczęciu stosowania diety bezglutenowej i powrocie błony śluzowej jelita cienkiego do normy. Przyczyną tego jest niedobór enzymów, który generalnie występuje skrajnie często u ludności południowoeuropejskiej, nie jest jednak wywołany celiakią.

Nietolerancja
laktozy często
towarzyszy
celiakii



JAK LECZY SIĘ CELIAKIĘ?

ŻYCIE BEZ DOLEGLIWOŚCI DZIĘKI ŚCISŁEJ DIECIE
BEZGLUTENOWEJ.



Po zdiagnozowaniu celiakii pojawia się kilka zasadniczych, pozytywnych zmian. Po pierwsze objawy ustępują stopniowo **tylko dzięki przejściu na ścisłą dietę bezglutenową i całkowicie bez stosowania leków**. Dieta bezglutenowa gwarantuje osobom z celiakią optymalny stan zdrowia, przywraca ogólne dobre samopoczucie, usuwa dolegliwości oraz poprawia kondycję fizyczną i psychiczną.

Zdiagnozowanie celiakii i następująca potem zmiana sposobu odżywiania powoduje powstanie wielu pytań, dlatego natychmiast po postawieniu diagnozy oraz w przypadku problemów z dietą bezglutenową (problemów z przestrzeganiem zasad) **należy skorzystać z poradnictwa żywieniowego przez wykwalifikowanego dietetyka**.



Terapie przyszłości w przypadku celiakii

Obecnie prowadzone są różne badania naukowe mające na celu opracowanie innych możliwości terapeutycznych. Na przykład badane jest, czy istnieje skuteczna tabletkowa lub nawet szczepionka przeciw celiakii. Jednak jest to jeszcze muzyka przyszłości. Wypowiedzi badaczy są zgodne: dieta bezglutenowa jest obecnie najlepszą i najłatwiejszą terapią celiakii, i ewentualnie można ją będzie w przyszłości „uzupełnić” lekami.



DIETA
BEZGLUTENOWA

2



CO OZNACZA DIETA BEZGLUTENOWA?

DIETA BEZGLUTENOWA JEST JEDYNĄ TERAPIĄ CELIAKII.

Obecnie jedyną terapią w celiakii jest dieta bezglutenowa. Należy przy tym zrezygnować ze wszystkich produktów żywnościowych wytwarzanych z gatunków zbóż zawierających gluten. Ilość glutenu nie odgrywa przy tym żadnej roli, ponieważ nawet najmniejsze ilości glutenu lub ilości śladowe glutenu mogą spowodować uszkodzenia, chociaż nie zawsze i nie u wszystkich osób bezpośrednio prowadzi to do wystąpienia dolegliwości. W perspektywie długoterminowej błona śluzowa jelita może ponownie ucierpieć bez wystąpienia oczywistych objawów.





Dlatego ważne jest, aby podczas wybierania produktów żywnościowych i podczas jedzenia zawsze zachowywać ostrożność, ale myśląc o glutenie nie popadać od razu w panikę i nie czuć się całkowicie zdezorientowanym – takie zachowania są zupełnie bezzasadne. Po przejściu na dietę bezglutenową pojawia się wiele pozytywnych zmian i możliwe jest zagwarantowanie optymalnego stanu zdrowia bez przyjmowania leków.

Z pewnością nie jest łatwe zrezygnowanie z chleba i produktów mącznych, są to przecież ważne składniki współczesnego odżywiania. Przejście na dietę bezglutenową ułatwia wiele różnych naturalnie bezglutenowych produktów żywnościowych (kukurydza, ryż, ziemniaki, mięso, ryby, owoce, warzywa ...) oraz specjalnie wytwarzane produkty (chleb, makarony, ciasta, spody do pizzy, mąka, herbatniki, słodczyce, gotowe potrawy). Te specjalne produkty są oznaczone napisem „produkt bezglutenowy” lub symbolem „przekreślonego kłosa” i są dostępne w sklepach ze zdrową żywnością, oraz supermarketach sieci Carrefour i ułatwiają tym samym wybór podczas zakupów.





JAKIE SĄ ZALETY DIETY BEZGLUTENOWEJ?

OBJAWY USTĘPUJĄ, WYNIKI POWRACAJĄ DO NORMY.



Objawy ustępują, wyniki badań krwi i błona śluzowa jelita cienkiego powracają do normy. U osób z celiakią z typowymi objawami, zwłaszcza u dzieci, skutki diety bezglutenowej są widoczne natychmiast: w ciągu zaledwie kilku dni poprawia się apetyt i ogólne samopoczucie, biegunka ustępuje, wzrost wraca u dzieci do normy. Stopniowo ustępują również wszelkie objawy niedoborów, takie jak obniżona mineralizacja kości lub niedokrwistość wskutek niedoboru żelaza.

Dieta bezglutenowa zmniejsza ryzyko długotrwałych problemów zdrowotnych, szczególnie jeśli jest rozpoczęta od momentu zdiagnozowania.



DOBRZE WIEDZIEĆ

Błona śluzowa jelita cienkiego wraca do normy

Substancje odżywcze są wchłaniane i wykorzystywane przez organizm

Spadek wagi jest równoważony

Poprawia się ogólne samopoczucie

BEZGLUTENOWE GATUNKI ZBÓŻ I ICH PRZYJACIELE

WYBÓR ZBÓŻ BEZ GLUTENU JEST WIĘKSZY NIŻ
ZWYKŁO SIĘ PRZYJMOWAĆ.



Nie wszystkie gatunki zbóż zawierają gluten. Istnieją również takie gatunki, które z natury nie zawierają glutenu i można je stosować alternatywnie do zbóż zawierających gluten. Do zbóż naturalnie bezglutenowych należą kukurydza, ryż, proso, gryka, szarłat, teff i komosa ryżowa. Właściwości wypieku z bezglutenowych gatunków zbóż różnią się od zbóż zawierających gluten, ponieważ gluten jako kleiste białko ułatwia pieczenie. W przypadku naturalnie bezglutenowych gatunków zbóż należy uważać, aby nie były one zanieczyszczone zbożami zawierającymi gluten (np. podczas mielenia, w czasie transportu lub przechowywania). Aby mieć całkowitą pewność, należy wybierać takie gatunki zbóż i mąki, które są oznakowane jako „bezglutenowe” lub są polecane przez stowarzyszenia osób z celiakią.



kukurydza



ryż



proso



rośliny strączkowe



szarłat



komosa ryżowa



gryka



ziemniaki

Ponadto również ziemniaki i rośliny strączkowe, takie jak fasola i groch, nie zawierają glutenu i są ważnym składnikiem zbilansowanej diety bezglutenowej. Najlepiej stosować cały wachlarz bezglutenowych gatunków zbóż oraz ziemniaki i różne rośliny strączkowe, i stworzyć z nich różnorodne jadłospisy. Jest to podstawą zbilansowanego i zdrowego sposobu odżywiania.

GATUNKI ZBÓŻ ZAWIERAJĄCE GLUTEN

WAŻNA JEST SZCZEGÓŁOWA WIEDZA NA TEMAT
WYSTĘPOWANIA GLUTENU.

Kleiste białko gluten jest zawarte w następujących gatunkach zbóż: pszenica, jęczmień, orkisz, żyto, owies*, kamut, szpalc i pszenżyto. Osoby z celiakią powinny się zapoznać z tymi gatunkami zbóż, aby mogły bezpiecznie unikać glutenu w swojej diecie.

***Cóż z tym owsem?**

Przy omawianiu różnych gatunków zbóż, przy owsie należy zwrócić uwagę na następującą cechę: badania naukowe z ostatnich lat udowodniły, że dla większości pacjentów z celiakią, pewna ilość czystego, niezanieczyszczonego owsa jest bezpieczna. Jednak z reguły owies jest zanieczyszczony zbożami zawierającymi gluten. Z tego powodu odradza się jego spożywanie. Prosimy zwrócić się po poradę do swojego lekarza, lub stowarzyszenia osób z celiakią.





pszenica



jęczmień



żyto



orkisz



kamut



szpalc



pszennyto



owies



CO MOŻNA JEŚĆ?

WSZYSTKIE PRODUKTY ŻYWNOŚCIOWE SĄ PODZIELONE NA TRZY GRUPY WEDŁUG ICH SZKODLIWOŚCI.

NIESZKODLIWE PRODUKTY ŻYWNOŚCIOWE

Istnieje wiele produktów, które z natury nie zawierają glutenu i są całkowicie nieszkodliwe: wymienione wcześniej bezglutenowe gatunki zbóż, ziemniaki, rośliny strączkowe, tapioka, kasztany jadalne, mleko i produkty mleczne, mięso, ryby, jajka, oleje roślinne, owoce i warzywa. Poza tym są dostępne liczne, specjalnie wytwarzane produkty (chleb, makarony, ciasta, spody do pizzy, mąka, herbatniki, słodycze, a nawet różne gotowe dania). Takie specjalne produkty są oznakowane napisem „produkt bezglutenowy” lub symbolem „przekreślonego kłosa”. Gwarantuje to, że produkt nie zawiera glutenu i spełnia aktualne wytyczne ustawowe.



Na następnych stronach przedstawiono przejrzyste tabele z nieszkodliwymi, stanowiącymi ryzyko i zakazanymi produktami żywnościowymi. Należy zwrócić uwagę na to, że wykazy te nie są kompletne i należy zasięgnąć informacji w stowarzyszeniu osób z celiakią.*



PRODUKTY ŻYWNOŚCIOWE STANOWIĄCE RYZYKO

Produkty stanowiące ryzyko to takie produkty żywnościowe, które mogą zawierać gluten jako składnik lub substancję dodatkową. Na przykład gotowe dania, wędliny, sosy sojowe, lody. W przypadku takich produktów żywnościowych jest szczególnie ważne, aby dokładnie czytać informacje o składnikach na opakowaniach, ponieważ gluten musi być oznakowany, jeśli jest zawarty jako składnik produktu. Jako stanowiące ryzyko określane są również takie produkty żywnościowe, które podczas wytwarzania mogły być zanieczyszczone glutenem.

ZAKAZANE PRODUKTY ŻYWNOŚCIOWE

Zakazane są wszystkie gatunki zbóż z glutenem i produkty żywnościowe, które zawierają pszenicę, żyto, jęczmień, orkisz, kamut, szpalc i pszenżyto, jak np. chleb, pizza, makarony, herbatniki, ciasta, krakersy ... Należy również unikać owsa, ponieważ często jest zanieczyszczony glutenem.

ZBOŻA

BEZPIECZNE

Ziemniaki, kukurydza, ryż (także dziki ryż), proso i tef, gryka, komosa, szarłat, mączka świętojańska, tapioka, maniok, kasztany

Należy uważać na ryzyko zanieczyszczenia zbóż – wybierać raczej produkty dietetyczne z odpowiednim oznakowaniem.

RYZYKOWNE (należy dokładnie zapoznać się z listą składników!)

Gotowe produkty (np. puree ziemniaczane), chipsy ziemniaczane, ryż prażony

ZABRONIONE

Pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, pszenżyto, pszenica płaskurka, kamut, orkisz zielony, pszenica samopsza, bulgur, kuskus

Wszystkie produkty mączne, wypieki, płatki, musli itd. wytwarzane z tych rodzajów zbóż

OWOCE

BEZPIECZNE

Wszystkie owoce i orzechy

RYZYKOWNE (należy dokładnie zapoznać się z listą składników!)

Owoce suszone



WARZYWA

BEZPIECZNE

Wszystkie warzywa i rośliny strączkowe

RYZYKOWNE (należy dokładnie zapoznać się z listą składników!)

Gotowe dania warzywne

ZABRONIONE

Dania z warzywami i zbożem, warzywa panierowane lub obtoczone w mące



PRODUKTY MLECZNE

BEZPIECZNE

Mleko, jogurt naturalny, śmietana, świeże sery, takie jak twaróg, mascarpone, mozzarella, sery naturalne, takie jak edamer, gouda, ementaler, parmezan

RYZYKOWNE (należy dokładnie zapoznać się z listą składników!)

Kremy i budynie, gotowe napoje mleczne, sery topione, roquefort, dania serowe

ZABRONIONE

Produkty mleczne z ziarnami zbóż np. jogurt z musli

MIĘSO, RYBY I JAJKA

BEZPIECZNE

Wszystkie rodzaje ryb i mięsa, jajka

RYZYKOWNE (należy dokładnie zapoznać się z listą składników!)

Gotowe dania i sosy z mięsem lub rybą, kiełbasy

ZABRONIONE

Ryby lub mięso panierowane, obtoczone w mące lub z sosami glutenowymi



TŁUSZCZE, PRZYPRAWY, SOSY I DODATKI DO PIECZENIA

BEZPIECZNE

Wszystkie oleje, masło, margaryna, smalec, ocet, czyste przyprawy, sól, pieprz

RYZYKOWNE (należy dokładnie zapoznać się z listą składników!)

Gotowe sosy, sosy sojowe, mieszanki przypraw, kostki rosółowe, dodatki do pieczenia np. proszek do pieczenia

ZABRONIONE

Wszystkie sosy ze składnikami zawierającymi gluten

SŁODYCZE I SUBSTANCJE SŁODZĄCE

BEZPIECZNE

Wszystkie rodzaje cukru, miód, marmolada

RYZYKOWNE (należy dokładnie zapoznać się z listą składników!)

Czekolada, cukierki, kakao, lody, guma do żucia

ZABRONIONE

Czekolada z ziarnami zbóż



NAPOJE

BEZPIECZNE

Napoje orzeźwiające, jak Cola i lemoniada, kawa ziarnista, herbata, soki i nektary owocowe, wszystkie napoje alkoholowe z wyjątkiem piwa i whisky słodowej

RYZYKOWNE (należy dokładnie zapoznać się z listą składników!)

Gotowe mieszanki do przygotowania frappé, kakao

ZABRONIONE

Piwo, ekwiwalenty kawy jęczmiennej lub słodowej, napoje z substancjami zawierającymi gluten, napoje zawierające owies

ZDROWA, ZBILANSOWANA DIETA BEZ GLUTENU

NAJWAŻNIEJSZE JEST UROZMAICANIE!

Aby zachować zdrowie i sprawność, należy zwracać uwagę na różnorodność i urozmaicenie diety, pić dużo wody, oszczędnie stosować sól i regularnie zażywać ruchu. Zdrową, zbilansowaną dietę można przedstawić na podstawie piramidy składającej się z różnych poziomów. Każdy poziom obejmuje jedną grupę produktów żywnościowych.

Produkty żywnościowe z dolnego poziomu piramidy (warzywa i owoce) należy jeść w większych ilościach, natomiast produkty z górnego poziomu (tłuszcze, słodczyce) w mniejszych.

Porada!

Różnorodność
Urozmaicenie
Ruch

Tłuszcze, oleje, słodczy



**Mięso, ryby, jaja, mleko
i produkty mleczne**



**Zboża, ziemniaki,
rośliny strączkowe**



Warzywa i owoce



Ruch i płyny





Warzywa i owoce:

Do każdego głównego posiłku

Warzywa i owoce zawierają błonnik, witaminy, minerały, mikroelementy i antyoksydanty. Dziennie należy spożywać 3 porcje warzyw i 2 porcje owoców, w miarę możliwości w różnych kolorach (1 porcja = co najmniej 120 g = garść).

Produkty zbożowe, ziemniaki i rośliny strączkowe:

Codziennie

Produkty zbożowe, takie jak bezglutenowy chleb i bezglutenowe makarony, ziemniaki i ryż, gryka, szarłat i komosa ryżowa, ale również rośliny strączkowe, takie jak fasola, groszek, soczewica, ciecierzycza zawierają wiele węglowodanów i błonnika, poza tym także białko, witaminy, przede wszystkim z grupy B, jak również minerały. Dostarczają one energii, którą organizm może łatwo wykorzystać. Do każdego posiłku głównego należy jeść jeden produkt żywnościowy z tej grupy, czyli 3 porcje dziennie. Jedna porcja = ok. 80–100 g chleba bezglutenowego, ok. 200 g ziemniaków, ok. 100 g makaronu bezglutenowego, 60–100 g roślin strączkowych.

Mleko i produkty mleczne:

Codziennie

Mleko i produkty mleczne, takie jak jogurt, twaróg i ser żółty, zawierają białko, tłuszcze, wapń i witaminy. Należy spożywać 2–3 porcje, w miarę możliwości z obniżoną zawartością tłuszczów. Jedna porcja = ok. 200 ml mleka, 150–180 g jogurtu lub twarogu, 30 g sera.



Mięso, ryby, jaja:

Codziennie wystarczającą ilość

Mięso, ryby i jaja zawierają białko, tłuszcze, minerały i witaminę B. Do tej grupy można również zaliczyć źródła białka roślinnego, takie jak tofu, ale częściowo również rośliny strączkowe. W ciągu dnia należy spożywać na zmianę 1 porcję mięsa lub ryb (ok. 100–120 g) lub alternatywnie 2 razy w tygodniu rośliny strączkowe (ok. 60 g) albo alternatywne źródła białka. Najzdrowsze jest chude mięso wołowe, drób i ryby. Jaja należy spożywać maks. 2 razy w tygodniu.



Tłuszcze, oleje i słodczy:

Codziennie z umiarem

Tłuszcze i oleje zawierają niezbędne kwasy tłuszczowe i witaminy rozpuszczalne w tłuszczach (A, D, E, K). Najzdrowsze są tłuszcze roślinne, takie jak tłoczona na zimno oliwa z oliwek i oleje z pestek. Codziennie należy spożywać maks. 3 porcje po 10 g. Tłuszcze zwierzęce, np. masło, należy spożywać z umiarem. Po słodczy, słone przekąski i napoje słodzone należy sięgać tylko czasami. Cukier stosować oszczędnie.

KILKA MAŁYCH WSKAZÓWEK

- Codziennie pić co najmniej 1,5–2 litrów wody. Najlepiej wodę pitną/mineralną, rozcieńczone soki owocowe/warzywne, niesłodzoną herbatę ziołową i owocową
- Potrawy przygotowywać delikatnie i bez tłuszczu (piec, dusić, gotować na parze)
- Jeść powoli, dokładnie gryźć i delektować się jedzeniem
- Zamiast soli używać więcej świeżych ziół i przypraw
- Jeść urozmaicone posiłki
- Alkohol spożywać tylko w umiarkowanych ilościach
- Do przygotowania stosować tylko dodatki, które z pewnością są bezglutenowe
- Unikać zanieczyszczenia produktami żywnościowymi zawierającymi gluten
- Regularnie uprawiać sport



ZAKUPY ŻYWNOSCI JAKO WYZWANIE

KILKA ZASAD I PORAD UŁATWIAJĄCYCH DECYZJE O ZAKUPIE.

Codienne zakupy produktów żywnościowych dla osób z celiakią nie są łatwe – gama produktów wydaje się prawie nieskończenie duża, ale przy każdej decyzji o zakupie pojawia się pytanie: Czy na pewno mogę to jeść? Ale przestrzegając paru informacji również zakupy bezglutenowe bardzo szybko staną się rutyną.



WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE BEZPIECZNYCH ZAKUPÓW BEZGLUTENOWYCH

Dokładnie czytać spis składników na opakowaniach: gluten jest dodawany do wielu produktów żywnościowych.

Dużo produktów spożywczych z natury nie zawiera glutenu: mięso, ryby, owoce, warzywa, mleko i wiele produktów mlecznych, ryż, kukurydza, ziemniaki, rośliny strączkowe.

Jest wielu producentów, jak np. Schär, którzy wytwarzają specjalne produkty bezglutenowe, takie jak chleb, makarony, ciasta, herbatniki, przekąski i produkty gotowe.

Należy zwracać uwagę na oznaczenie „produkt bezglutenowy” lub symbol przekreślonego kłosa.



Identyfikowanie glutenu w produktach



Nie zawsze można od razu rozpoznać gluten w produktach. Nie należy się spieszyć podczas robienia zakupów i dokładnie czytać spis składników poszczególnych produktów żywnościowych, aby mieć pewność, że produkt jest bezglutenowy. Także w przypadku produktów, które kupuje się codziennie lub często, należy co jakiś czas ponownie przeczytać informacje o składnikach na opakowaniu, ponieważ często zmieniane są receptury. Jeśli jakiś składnik podany na etykiecie nie jest znany, lepiej zostawić taki produkt na półce. Ale nie zawsze, gdy rzekomo wymieniony jest gluten, rzeczywiście jest on zawarty w danym produkcie: olej roślinny jest zawsze bezglutenowy, nawet jeśli są to oleje z gatunków zbóż zawierających gluten. Natomiast skrobia, która zawiera gluten, w krajach UE musi być odpowiednio oznaczona. Jeśli napisano tylko „skrobia” lub „skrobia modyfikowana”, musi ona być bezglutenowa.



Pomocne podczas zakupów bezglutenowych są również informacje stowarzyszenia osób z celiakią danego kraju. Niektóre stowarzyszenia osób z celiakią pracują nad wykazem produktów spożywczych do codziennych zakupów. Zachęcamy do zapisania się do któregoś z nich, aby uzyskać dostęp do wielu pożytecznych informacji dotyczących radzenia sobie z celiakią oraz dietą bezglutenową.

Linki do stron internetowych stowarzyszeń osób z celiaki:

www.celiakia.pl
www.celiakia.eu
www.celiakia.nom.pl

SPECJALNA ŻYWNOSĆ BEZGLUTENOWA

DUŻY WYBÓR PRODUKTÓW UŁATWIA ŻYCIE Z CELIAKIĄ.

Największą pewność można zyskać, preferując zakupy bezpiecznych produktów wytwarzanych specjalnie dla osób z celiakią, jak na przykład firmy Schär. W końcu zbilansowany jadłospis zawiera również produkty zbożowe, będące źródłem wartościowych węglowodanów, błonnika i minerałów. Zaliczane są do nich np. mąka, musli, chleb, makarony i pizza.

Dla osób z celiakią w tej grupie żywności jest dostępnych wiele specjalnych produktów dietetycznych, które są dostosowane specjalnie do potrzeb osób z celiakią, smakują tak samo dobrze jak „normalne” produkty i umożliwiają beztrudne życie bez ograniczeń.

Produkt
bezglutenowy =
poniżej 20 ppm
(2 mg/100 g)

CO OZNACZA „PRODUKT BEZGLUTENOWY”?

Kiedy można oznaczać produkt jako „bezglutenowy”?

Definicja pojęcia „produkt bezglutenowy” jest różnie uregulowana w różnych krajach.

Komisja Kodeksu Żywnościowego (Codex alimentarius) podczas 31 posiedzenia w lipcu 2008 roku przyjęła normę kodeksu żywnościowego „Codex Standard for Foods for Special Dietary Use for Persons Intolerant to gluten”. W dniu 20 stycznia 2009 roku te wytyczne zostały ponadto uchwalone przez UE w Rozporządzeniu (WE) nr 41/2009 z dnia 20 stycznia 2009 r. dotyczącym składu i etykietowania środków spożywczych odpowiednich dla osób cierpiących na nietolerancję glutenu. Zgodnie z nowym rozporządzeniem UE produkt żywnościowy jest uznawany za **BEZGLUTENOWY**, gdy zawartość glutenu nie przekracza 20 ppm (2 mg/100 g).

Środki spożywcze zawierające 21–100 ppm glutenu nie mogą być już oznaczane jako bezglutenowe, lecz muszą być oznaczone jako „**produkt o bardzo niskiej zawartości glutenu**”. Okres przejściowy tego rozporządzenia obowiązuje do dnia 01.01.2012 r.

Symbol „przekreślonego kłosa” oznaczający „bezglutenowość” jest przyznawany przez stowarzyszenia osób z celiakią danego kraju produktom lub producentom, którzy dzięki stosowaniu odpowiedniego systemu kontroli jakości i wykonywaniu odpowiednich analiz mogą zagwarantować brak glutenu w swoich produktach.

PORADY KUCHENNE

W TAKI SPOSÓB KUCHNIA NA PEWNO
BĘDZIE BEZGLUTENOWA.

Oprócz wybierania produktów bezglutenowych należy w kuchni uważać przede wszystkim na to, aby nie zostały one zanieczyszczone glutenem podczas przechowywania i przygotowywania.

Dzięki kilku prostym porodom z łatwością można uniknąć zanieczyszczenia glutenem we własnej kuchni.





PORADY DLA KUCHNI BEZGLUTENOWEJ

Szafki kuchenne i spiżarkę należy zorganizować od nowa. Należy dokładnie oddzielić produkty zawierające gluten od produktów bezglutenowych i stworzyć „bezglutenowy kącik”.

Używać dwóch tosterów — jednego wyłącznie do chleba bezglutenowego, także jeden pojemnik na chleb powinien być przeznaczony tylko do przechowywania pieczywa bezglutenowego.

Potraw bezglutenowych nie dotykać rękami zabrudzonymi mąką lub nieumytymi przyborami kuchennymi, które miały styczność z potrawami zawierającymi gluten.

W przypadku powierzchni, które mogłyby być zanieczyszczone, stosować papier do pieczenia lub folię aluminiową jako podkładkę.



PORADY DLA KUCHNI BEZGLUTENOWEJ

Potrawy bezglutenowe kłaść tylko na czystych powierzchniach (blatach kuchennych, blachach do pieczenia itd.), a powierzchnie robocze i przyrządy kuchenne (łyżki kuchenne, sitka itd.) dokładnie myć przed gotowaniem lub pieczeniem.

W przypadku używania młynka do zboża należy uważać, aby był on stosowany tylko do zboża bezglutenowego.

Drewniane przyrządy kuchenne należy stosować tylko do przygotowania produktów bezglutenowych, ponieważ w szczelinach często zawarte są jeszcze pozostałości mąki.

Nie stosować oleju ani wody, które były wcześniej używane do smażenia lub gotowania zawierających gluten, panierowanych potraw.

DR. SCHÄR

3



DR. SCHÄR

ŻYWNOSĆ BEZGLUTENOWA: BEZPIECZNA, SMACZNA I INNOWACYJNA.

Tworzenie innowacyjnych rozwiązań problemów dla osób, które są zdane na stosowanie diety bezglutenowej — tak od ponad 25 lat brzmi motto przedsiębiorstwa Dr. Schär. Jako pionier i bezdyskusyjny lider na europejskim rynku żywności bezglutenowej przedsiębiorstwo stworzyło pięć marek: Schär, DS, Glutano, Glutafin i Trufree, które stanowią szeroki asortyment tradycyjnych i mrożonych produktów bezglutenowych, które nie tylko cechują się wysoką jakością, całkowitym bezpieczeństwem i innowacyjnością, ale również wspaniale smakują. Te produkty są sprzedawane na całym świecie.

Aby sprostać wyzwaniu wytwarzania zdrowej żywności dla osób z celiakią, smacznego jedzenia i zapewnienia jak najwyższego stopnia bezpieczeństwa i najlepszej jakości, firma Dr. Schär już bardzo wcześnie inwestowała w badania i stworzyła odrębny dział badawczo-rozwojowy.



Uzyskiwane przez ekspertów wyniki prowadzonych tam prac naukowych są razem z wynikami badań rynku oraz informacjami uzyskiwanymi podczas stałego dialogu z klientami i konsumentami wdrażane podczas rozwoju produktów. Tylko w ten sposób można trzymać rękę na pulsie i oferować osobom z celiakią stale atrakcyjne, innowacyjne produkty w celu jak najlepszego rozwiązania ich problemów dietetycznych.



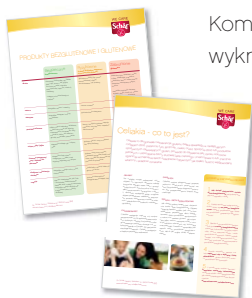


WE CARE



OD PONAD 25 LAT KIERUJE SIĘ DŁUGOFALOWĄ TROSKĄ O OSOBY Z CELIAKIĄ.

Od ponad ćwierćwiecza firma Schär dba o to, aby osoby cierpiące na nietolerancję glutenu w każdym miejscu Europy mogły prowadzić życie bez trosk i pełne smaku: oferując największy wybór naturalnie bezglutenowych produktów o wysokiej jakości, z kontrolowanymi składnikami w celu zapewnienia jak największego bezpieczeństwa i jak najlepszej jakości konsumpcji. Produkty Schär są dostępne w sklepach ze zdrową żywnością, drogeriach i częściowo również w supermarketach.



Kompetencja firmy Schär w zakresie celiakii wykracza jednak znacznie poza wachlarz produktów: firma Schär wspiera lekarzy i dietetyków w całej Europie w zakresie diagnostyki i porad żywieniowych dla osób z celiakią. Firma Schär oferuje osobom z celiakią pomoc w postaci licznych informacji i usług.

SERWIS SCHÄR

W **Klubie Schär** na stronie internetowej **www.schaer.com**: szybki serwis informacyjny, praktyczna funkcja przesyłania wiadomości RSS Feed, ponad 650 wspaniałych przepisów, pytania do ekspertów, wyszukiwarka sklepów w całej Europie, wymiana doświadczeń z innymi osobami z celiakią i wiele więcej.

Bezpłatny abonament **czasopisma YourLife**.

Strona internetowa dla dzieci **www.123milly.com** z maskotką Milly, która w formie zabawy informuje dzieci o celiakii i diecie bezglutenowej. Poza tym dostępnych jest wiele kolorowanek, wyklejanek i gier.

Bezpłatny dla każdego serwis obejmuje również **bezpłatny pakiet startowy dla osób tuż po diagnozie**, do zamówienia przy użyciu karty Taste it, którą można otrzymać w poradni gastroenterologicznej, poprzez stowarzyszenie osób z celiakią lub za pośrednictwem Schär Club na naszej stronie internetowej.

DALSZE
INFORMACJE

4



DALSZE INFORMACJE

STOWARZYSZENIA OSÓB Z CELIAKIĄ:

- Polskie Stowarzyszenie Osób z Celiakią i na Diecie Bezglutenowej: www.celiakia.pl
- Stowarzyszenie Przyjaciół Chorych na Celiakię „Przekreślony Kłós”: www.celiakia.eu
- Stowarzyszenie Osób Chorych na Celiakię i Inne Zespoły Złego Wchłaniania: www.celiakia.nom.pl

CIEKAWY STRONY INTERNETOWE I BLOGI:

- Poradnik „Wszystko o celiakii i diecie bezglutenowej”: www.dietabezglutenowa.pl
- www.zyciebezglutenu.pl
- www.blog-alergia.blog.pl
- www.menubezglutenu.blogspot.com



www.schaer.com



WE CARE



CELIAKIA – I CO Z TEGO?

Osoby, które muszą żyć bez glutenu, są konfrontowane z wieloma pytaniami: zaczynając od „Co to jest celiakia?” przez „Jak leczy się celiakię?” po „Co można jeść?”. Na te i wiele innych pytań chcielibyśmy udzielić odpowiedzi w tej broszurze — w jasny i zrozumiały sposób. Aby po jej przeczytaniu powiedzieć ze spokojem „Celiakia — i co z tego?”

JESZCZE JAKIEŚ PYTANIA?

Dr. Schär GmbH, Winkelau 9, I-39014 Burgstall (BZ)
www.schaer.com, info@schaer.com