



Dijetoterapija celijakije

Celijakija ili glutenska enteropatija je trajni poremećaj kojeg karakterizira teško oštećenje sluznice tankog crijeva prilikom unošenja glutena i njemu sličnih proteina koji se nalaze u pšenici, raži, ječmu i zobi. Poremećaj je autoimuni te se pojavljuje kod genetički predodređenih pojedinaca. Celijakija je rezultat utjecaja glutena, imunološkog sustava, genetike i okolišnih faktora. Imunološki odgovor na dijelove glutena je stvaranje upalne reakcije prije svega u gornjem dijelu tankog crijeva čime dolazi do kronične upale stanica i atrofije resica. Danas jedino moguće liječenje celijakije uključuje bezglutensku prehranu i dodatke prehrani kako ne bi došlo do pomanjkanja željeza, kalcija ili nekih vitamina.

Zdrav stil života sastavni je dio liječenja bolesti.

Cjeloživotna bezglutenska prehrana je dobro tolerirana terapija koja poboljšava zdravlje i kvalitetu života kod većine osoba oboljelih od celijakije, čak i kod onih s minimalnim simptomima. S promjenama u prehrani postiže se kliničko poboljšanje u nekoliko tjedana, dok se oštećena sluznica tankog crijeva oporavi za jednu do dvije godine. Iako je generalno dogovoreno kako bezglutenska prehrana mora biti što striktnija nemoguće je održati prehranu u kojoj se gluten potpuno izbjegava. Proizvodi, čak i prirodno bezglutenski proizvodi, mogu sadržavati gluten u tragovima zbog kontaminacije tijekom proizvodnje. Potrebno je obratiti pozornost i na sastojke lijekova i raznih dodataka prehrani koji mogu sadržavati gluten. Osobe oboljele od celijakije trebaju ići na redovite kontrole, edukacije i savjetovanja u vezi svoje bolesti. Po preporuci liječnika mogu se uzimati i dodaci vitamina i mineralnih tvari.

Uz pravilo biranja hrane koja ne sadrži gluten, sve ostale smjernice su jednake kao i kod uobičajene pravilne prehrane.

Svaki dan započnite s čašom vode i kvalitetnim obrokom. Jedite više manjih obroka dnevno. U danu bi trebali imati 3 glavna obroka i 2 međuobroka. Izbjegavajte razna gazirana i negazirana pića koja sadrže veliku količinu šećera. Neka voda bude vaš omiljeni napitak. Umjesto grickalica i slatkiša na stolu držite voće, orašasto voće i sjemenke. Jedite ih u umjerenim količinama kao međuobrok. Što češće jedite juhe od povrća. S mesnih juha skinite svu vidljivu masnoću. Crveno meso jedite najviše 2-3 puta mjesečno. Piletinu i puretinu jedite najviše nekoliko puta tjedno. S mesa skinite kožu i svu vidljivu masnoću. Ribu jedite 2-3 puta tjedno. Kao dio ručka i večere svakodnevno uvrstite sezonsko povrće. Mahunarke su, u kombinaciji s cjelovitim žitaricama, kvalitetan izvor bjelanjčevina, pokušajte ih jesti barem 2 puta tjedno. Smanjite unos soli, umjesto soli koristite začine i začinsko bilje. Jedite polako i smireno, uživajte i razmišljajte o hrani koju jedete.

Primjer jelovnika

8.00 Zajutruk

Čaj s limunom, prosena kaša na jogurtu s cimetom i mljevenim sjemenkama lana i orasima, šljive

10.00 Doručak

Kompot od jabuka

13.00 Ručak

Juha od graška i leće, kuhani oslić, krumpir pire, mrkva na salatu

16.00 Užina

Banana i kefir

19.00 Večera

Riža u umaku od povrća s puretinom, miješana salata sa svježim sirom

Celijakija nije isto što i intolerancija glutena. Intolerancija glutena nije imunološki i genetički uvjetovana. Ne dolazi do oštećenja sluznice tankog crijeva, a neki od simptoma su depresija, ponašanje slično kao kod opsesivno kompulzivnog poremećaja, bol u trbuhu, nadutost, proljev, konstipacija, glavobolja, bol u kostima i zglobovima i kroničan umor. Prelaskom na bezglutensku prehranu simptomi nestaju. Ne postoji način dijagnosticiranja intolerancije glutena (razni testovi intolerancije nisu odobreni od strane struke). Ako se pokaže da osoba nije alergična na pšenicu i testovi za celijakiju su negativni, a ima navedene simptome koji nestaju prelaskom na bezglutensku prehranu, onda se smatra da osoba ima intoleranciju na gluten.

**Započnite s promjenama već danas.
Učinite korak naprijed za svoje zdravlje.**

Dopušteno

Rizično

Zabranjeno

Žitarice i proizvodi od žita, škrobno povrće i voće	Kukuruz, riža, proso, heljda, kvinoja, amarant, manioka, krumpir, batat, kesten, bezglutenski kruh, bezglutenska tjestenina, brašno rogača, heljdino brašno, rižino brašno, brašno konoplje, bezglutensko brašno...	Instant palenta, čips od krumpira, kukuruzne pahuljice s raznim dodacima	Pšenica, ječam, raž, zob i njihovi derivati, pira, pšenoraž, emmer, kamut, zeleni oraščići, bulgur, kuskus i mekinje navedenih žitarica, Ječmeni slad, mūsli i žitarice za doručak napravljene od navedenih žitarica, tjestenina, gotovi i pekarski proizvodi (kruh, kroasani, pite, bureci, kolači, krekeri, štapići, pizza, keksi)
Voće	Svježe ili zamrznuto voće bez dodatka zabranjenih sastojaka, voće u sirupu, suho ili dehidrirano voće koje nije preliveno zabranjenim brašnom	Kandirano voće	Suho voće preliveno brašnom
Povrće	Sve vrste svježeg povrća, sve vrste smrznutog povrća bez dodatka drugih sastojaka koji su zabranjeni, konzervirano povrće, pasirana rajčica ili šalša, suho povrće bez dodatka brašna	Gotova jela na bazi povrća	Panirano povrće ili povrće pečeno u brašnu, smrznuto povrće (krumpir ili gljive) koje sadrži pšenicu i/ili njezine derivate, umaci na bazi povrća koji sadrže sastojke koji su zabranjeni
Mlijeko i mliječni proizvodi	Mlijeko, obični jogurt, kefir, acidofil, kiselo mlijeko, vrhnje, sirutka, mlačenica, svježi sir, skuta, zrnati sir, mladi i zreli rezani sirevi	Napitci na bazi mlijeka, voćni jogurt, vrhnje za kuhanje s dodacima i aromama, tučeno vrhnje, kreme i pudinzi, sirni namazi, sirevi s plijesni	Čokoladno mlijeko, jogurt s ječmenim sladom, miješanim žitaricama, keksima ili drugim dodacima na bazi pšenice, ječma, raži i zobi
Meso, riba i morski plodovi, jaja	Sve vrste mesa, ribe i plodova mora, svježi ili zamrznuti (bez dodatka proizvoda koji sadrže gluten), pršut, šunka, konzervirana riba, svježa jaja	Suhomesnati proizvodi - salame, naresci, kobasice i hrenovke, konzervirano meso, gotovi umaci na bazi mesa ili ribe	Panirano meso, riba ili plodovi mora, uvaljano u brašno ili kuhano s umacima koji sadrže brašno s glutenom, zamrznuti polugotovi riblji proizvodi
Mahunarke	Svježe, smrznute ili konzervirane mahunarke (grah, grašak, slanutak, bob, leća, soja) bez dodatka arome, konzervansa ili pojačivača okusa		Gotova jela i umaci na bazi mahunarki koji sadrže brašno s glutenom
Orašasto voće i sjemenke	Bademi, orasi, lješnjaci i sjemenke buće, sezama, lana, suncokreta...	Ušećereno i usoljeno orašasto voće i sjemenke.	Gotovi proizvodi na bazi orašastog voća i sjemenki (sladoledi, keksi, jogurti i sl.) i orašasto voće i sjemenke proizvedeno u prostoru gdje je moglo doći do kontaminacije glutenom
Napitci	Bezalkoholni gazirani i negazirani napitci, čaj u filter vrećicama, biljni čajevi, kava, sa/bez kofeina, voćni sokovi i nektari, alkoholna pića koja se ne proizvode od žitarica koje sadrže gluten	Voćni sirupi, mješavine za frape u prahu, topla čokolada, kakao, viski, pšenična votka, gin	Pivo, instant kava ili kakovina na bazi ječma, zobeni napitci
Slatkiši	Med, šećer, fruktoza, glukoza i glukozni sirup, marmelada	Čokolade, čokoladne praline, kakao u prahu, mliječni i voćni sladoledi, lizaljke	Kupovni kolači, savijače od pšenice, raži, ječma i zobi, instant želirani pudinzi, krem punjenja, kupovni slatkiši prekriveni pšeničnim brašnom, čokolada sa žitaricama ili keksima, ječmeni slad
Način pripreme hrane	Pirjanje u vlastitom soku, s malo vode i na malo ulja, kuhanje, kuhanje na pari, blanširanje. Pečenje - koristiti vrećice za pečenje ili masni papir za pečenje	Rizično je pripremati hranu u prostoru gdje se priprema druga hrana koja sadrži gluten	Prženje i svi drugi postupci u kuhanju u kojima se dodaje puno masti odnosno ulja, priprema jela sa zaprškom

*Ne preporučuje se konzumiranje alkoholnih pića

* Nemojte zaboraviti: Hrana u kategoriji Dopušteno je ona hrana koja ne sadrži gluten. Niti s namirnicama iz te skupine ne treba pretjerivati bez obzira što ne sadrže gluten. Važno je držati se osnovnih principa pravilne prehrane.