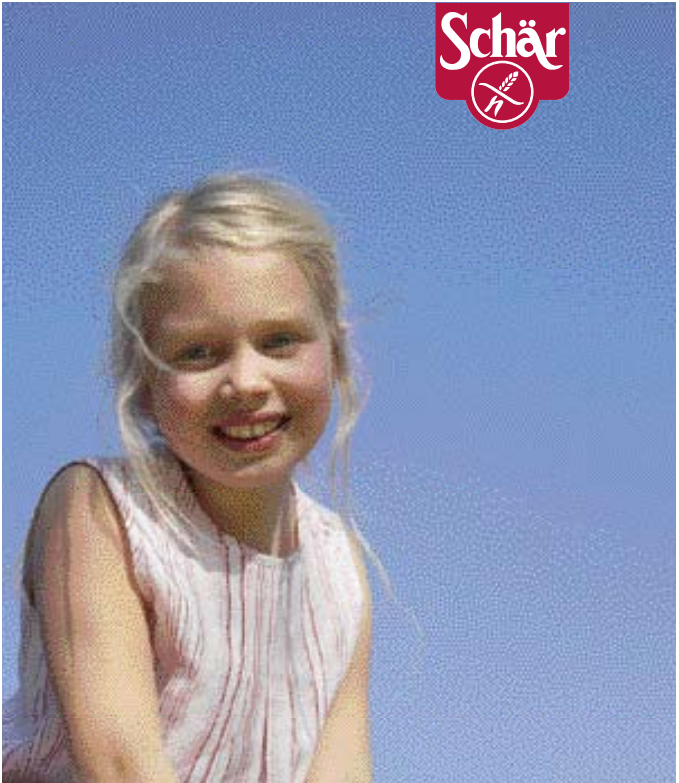


TASTE FOR LIFE



20 PYTAŃ I ODPOWIEDZI  
DOTYCZĄCYCH CELIAKII



Na ostatnich stronach niniejszego poradnika znajduje się słowniczek, zawierający powtarzającą się w tekście podstawową terminologię medyczną i naukową.

## SPIS TREŚCI

1	Jak sobie radzić z celiakią? _____	04 _____
2	Czym jest celiakia? _____	06 _____
3	Celiakia jest chorobą wrodzoną czy nabytą? _____	09 _____
4	Jak objawia się celiakia? _____	10 _____
5	Jakie są kliniczne objawy celiakii? _____	12 _____
6	Co należy zrobić w przypadku podejrzenia celiakii? _____	14 _____
7	Celiakia i cukrzyca. _____	16 _____
8	Skąd się bierze nietolerancja na laktozę? _____	17 _____
9	Jak leczyć celiakię? _____	18 _____
10	Co można jeść? _____	20 _____
11	Jakie są zalety diety bezglutenowej? _____	30 _____
12	Jak można osiągnąć właściwą równowagę? _____	33 _____
13	Na czym polega zdrowe odżywianie się? _____	34 _____
14	Tygodniowy jadłospis: Co doradza szef kuchni? _____	38 _____
15	Jakich zasad higieny należy przestrzegać w kuchni? _____	42 _____
16	Jakie inne aspekty dietetyczne należy wziąć pod uwagę? _____	44 _____
17	Czy zamiast diety bezglutenowej można zastosować jakąś inną kurację? _____	45 _____
18	Badania po postawieniu diagnozy: jakie i kiedy? _____	46 _____
19	Życie z celiakią, czy to problem? _____	48 _____
20	Kim lub czym jest Schär? _____	50 _____
21	Czym jest “Taste for Life”? _____	51 _____
22	Jakie usługi oferuje Schär? _____	53 _____
	Słowniczek _____	54 _____

# JAK SOBIE RADZIĆ Z CELIAKIĄ?

---

## Diagnoza mogąca wprowadzić w dezorientację.

---

Wynika to przede wszystkim z ograniczeń pokarmowych. Są to jednak bezpodstawne obawy. Życie z celiakią może być bowiem intensywne i przyjemne, mimo przestrzegania określonych reguł.

Życie osoby z celiakią niewątpliwie może być życiem bez kompromisów!



Zdiagnozowanie celiakii powoduje cały szereg pozytywnych zmian. Przede wszystkim dzięki samej diecie bezglutenowej i bez żadnej terapii farmakologicznej pacjent z objawami celiakii stwierdza stopniowe znikanie wieloletnich dolegliwości. Dobremu samopoczuciu towarzyszy nie tylko zanik niepokojących i uciążliwych objawów, takich jak np. spadek wagi czy wzdęcia, ale również ogólna poprawa psychofizyczna, przede wszystkim pod względem humoru, zdolności koncentracji oraz siły mięśni.

Biorąc pod uwagę te aspekty pozytywne, chory na celiakię musi nauczyć się współżyć z tą „szczególną“ kuracją, chociaż wyeliminowanie z jadłospisu chleba i makaronów, nie jest sprawą łatwą. Jednak negatywną stronę tych ograniczeń żywnościowych można pokonać przy pomocy

fantazji i wiedzy. Dzięki pierwszej można odkryć produkty dozwolone w „diecie celiakalnej“ – tak niezawierające glutenu z natury rzeczy, jak i coraz liczniej oferowane przez przemysł spożywczy produkty bezglutenowe. Dzięki wiedzy, do której zgłębienia niniejszy poradnik pragnie się przyczynić, można z kolei nauczyć się łatwiejszego radzenia sobie z drobnymi problemami, które z powodu celiakii mogą pojawiać się w życiu codziennym.

***Pod red.: Prof Carlo Catassi***  
*Departament Nauk ds. Chorób  
Matki i Dziecka  
Uniwersytet i Politechnika  
Regionu Marche  
Center For Celiac Research,  
University of Maryland,  
Baltimore (USA)*

# 2

## CZYM JEST CELIAKIA?

*pszenica*

---

**Celiakia charakteryzuje się stałą nietolerancją pokarmową glutenu.**

---

Gluten jest białkiem znajdującym się w pszenicy i takich innych zbożach, jak owies, jęczmień, żyto, pszenica płaskurka, kamut, orkisz i pszenżyto. U osób o skłonnościach genetycznych, tak dzieci jak i dorosłych, spożywanie produktów zawierających gluten, nawet w małych ilościach, powoduje reakcję odpornościową jelita cienkiego wywołując chroniczne zapalenie, w wyniku którego następuje zanik kosmków oraz pojawienie się bardzo zróżnicowanych objawów.

U osoby zdrowej ścianki jelit pokryte są kosmkami i mikro-

kosmkami, których zadaniem jest zwiększenie powierzchni wchłaniania jelitowego składników pokarmowych. Natomiast u osoby dotkniętej celiakią kosmki te ulegają prawie całkowitemu zanikowi, a błona śluzowa zostaje uszkodzona. Gładka powierzchnia pozbawiona warstwy wchłaniającej redukuje lub uniemożliwia wchłanianie substancji odżywczych w postaci białka, tłuszczu, węglowodanów, witamin i soli mineralnych, powodując objawy zespołu złego wchłaniania i różne niedobory.



żyto

owies

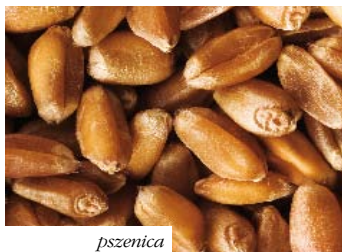
jęczmień

orkisz

Nietolerancja glutenu jest w skali światowej jednym z najczęściej spotykanych zaburzeń. W krajach, w których populacja wywodzi się głównie z Europy (Europa, Ameryka Północna i Południowa oraz Australia), jest nią dotknięta jedna osoba na sto. Podobną częstotliwość odnotowuje się również w takich regionach, jak Afryka Północna, Bliski Wschód i Indie, w których spożywane są duże ilości pszenicy.

### Co to jest gluten?

Gluten jest białkiem znajdującym się w takich zbożach, jak pszenica, owies, jęczmień, żyto, pszenica płaskurka, kamut, orkisz i pszenżyto. Wartość odżywcza glutenu jest bardzo niewielka. Proteina ta spełnia przede wszystkim rolę „kleju”, która wiąże mąkę, przyczyniając się do nadania pieczywu odpowiedniej struktury.



*pszenica*



*żyto*



*owies*



*jęczmień*



*orkisz*



*kamut*



*orkisz*



*pszenżyto*

# CELIAKIA JEST CHOROBA WRODZONĄ CZY NABYTĄ?

Celiakia jest złożoną patologią, spowodowaną przez „mozaikę” czynników dziedzicznych i środowiskowych.

## Czynniki genetyczne

Rola czynnika genetycznego wynika z rodzinnego występowania celiakii – 10 razy częściej występuje ona u krewnych pierwszego stopnia w porównaniu z populacją ogólną. Nie są jednak znane wszystkie liczne geny, które przyczyniają się do wrodzonej predyspozycji. Wśród nich wybijają się na czoło pewne elementy układu HLA - zespołu genów, których podstawową funkcją jest „rozpoznanie” obcych dla organizmu cząsteczek.

U większości osób dotkniętych celiakią (przynajmniej 95 %) wy-

stępują genotypy HLA-DQ2 i/lub DQ8. Mimo tego, że obecność HLA-DQ2/DQ8 jest konieczna, nie jest jednak wystarczająca do rozwinięcia się choroby, ponieważ te same czynniki genetyczne występują w dużej ilości u osobników zdrowych (u 20-30% populacji ogólnej).

## Czynnik środowiskowy

Czynnikiem środowiskowym celiakii jest obecność glutenu w pożywieniu

3

## JAK SIĘ OBJAWIA CELIAKIA?

---

Objawy celiakii mogą być różnorodne, a w niektórych przypadkach mogą nawet nie występować.

---

Najczęstsze objawy to biegunka, spadek wagi i osłabienie, wzdęcia i bóle brzucha, wymioty, a u dzieci – zahamowanie wzrostu. W innych przypadkach mogą z kolei być to objawy nietoczące układu trawiennego, np. anemia, osteoporoza, amenorrhea (brak miesiączki), niedobór witamin i soli mineralnych, albo objawy typowe dla innych schorzeń, które czasem występują razem. Jednak celiakia nie zawsze objawia się w sposób oczywisty. Posiada ona wiele postaci klinicznych,

które należy wziąć pod uwagę. Możliwe objawy kliniczne celiakii mogą zostać więc podzielone na przypadki typowe, charakteryzujące się wyraźnymi symptomami żołądkowo-jelitowymi (obecnie występującymi coraz rzadziej), oraz coraz częstsze przypadki nietypowe, charakteryzujące się objawami mało oczywistymi, jak np. pozornie banalny zespół jelita drażliwego lub niedobór żelaza, oporny na terapię doustną. Istnieją też formy bezobjawowe, które - z powodu braku wyraźnych

# 4

symptomów - zostają zdiagnozowane przypadkowo u osób z tzw. grupy ryzyka, a więc u krewnych osób cierpiących na celiakię lub u cukrzyków poddanych badaniu surowicy krwi. W przypadkach takich objawy są „nieme“ tylko pozornie, gdyż - w rzeczywistości - po rozpoczęciu kuracji zauważalna jest poprawa stanu psycho-fizycznego. U jeszcze innych pacjentów podejrzenie rodzi się w wyniku stwierdzenia problemów wychodzących poza układ jelitowy, jak np. opryszczkowe zapale-

nie skóry, aftowe zapalenie jamy ustnej, cukrzyca, osteoporoza, zaburzenia płodności, zapalenie tarczycy, uczulenia, nietolerancje i pewne schorzenia neurologiczne, które mogą towarzyszyć celiakii. W bardzo rzadkich na szczęście przypadkach celiakia może od początku pojawić się manifestując takie poważne komplikacje, jak choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy czy chłoniak jelit.

## JAKIE SĄ KLINICZNE OBJAWY CELIAKII?

Krótki opis czterech podstawowych form celiakii.

### Celiakia typowa

Typowe formy celiakii pojawiają się zazwyczaj wcześnie, zwykle w kilka miesięcy po odstawieniu dziecka od piersi, w postaci zaburzeń we wchłanianiu układu jelitowego: chroniczna biegunka, zahamowanie wzrostu, brak łaknienia, wymioty i powiększenie obwodu brzucha (wzdęcie).

### Celiakia nietypowa

Nietypowe formy celiakii objawiają się z opóźnieniem i przeważnie nie dotyczą układu trawiennego, jak np. anemia z niedoborem żelaza, wzrost poziomu transaminaz wątrobowych, częste bóle brzucha, hipoplazja szkliwa zębowego, opryszczkowe zapalenie skóry lub niski wzrost w wieku szkolnym.



#### Celiakia niema (bezobjawowa)

Formy bezobjawowe są diagnozowane u osób pozornie zdrowych zazwyczaj podczas przypadkowych badań. Często formy te są „nieme“ tylko pozornie, gdyż - w rzeczywistości - po rozpoczęciu kuracji zauważalna jest ogólna poprawa stanu psycho-fizycznego

#### Celiakia potencjalna

Za potencjalne są uważane przypadki, gdy w surowicy występują markery pozytywne, a biopsja jelit jest normalna.

U pacjentów z celiakią potencjalną może z czasem powstać rozpoznawalne uszkodzenie układu trawiennego. Często celiakia w postaci ukrytej pojawia się u osób cierpiących na patologie autoimmunologiczne, takie jak cukrzyca insulinozależna i zapalenie trzustki, zespoły Downa, Turnera i Williama, oraz niedobór IgA.



*Śluzówka jelita normalna, Atrofia II stopnia i Atrofia stopnia IIIc.*

## CO NALEŻY ZROBIĆ W PRZYPADKU PODEJRZENIA CELIAKII?

Mając do czynienia z objawami towarzyszącymi celiakii, często wystarczy wykonać specjalistyczne badania krwi, aby wstępnie stwierdzić nietolerancję glutenu. Jednak diagnoza definitywna może zostać postawiona dopiero po biopsji jelit, tj. po pobraniu fragmentu tkanki i poddaniu go badaniu histologicznemu, które umożliwi ewentualne stwierdzenie zaniku błony śluzowej jelita cienkiego (atrofia kosmków).



### Badania krwi

Niektóre wyniki analizy krwi mogą potwierdzić podejrzenie celiakii. Wśród nich należy przede wszystkim wziąć pod uwagę przeciwciała przeciwko transglutaminazie (anty-tTG) klasy IgA – badanie bardzo skuteczne i zautomatyzowane. Równie skuteczne, ale mniej standardowe jest wykrycie przeciwciał przeciwdomysialnych (EMA). Przeciwciała przeciwgliadynowe (AGA) w klasie IgA i IgD są szczególnie istotne w przypadku dzieci poniżej 3 lat, ponieważ mogą okazać się pozytywne przed przeprowadzeniem wszystkich innych badań. Pojedyncze zaburzenia AGA-IgG nie mają zwykle wpływu na diagnozę, z wyjątkiem dzieci z niedoborem ciał IgA



### **Biopsja jelita cienkiego**

Jeżeli analizy serologiczne okażą się pozytywne, należy wykonać biopsję jelita cienkiego, która polega na wżernikowaniu żołądka i dwunastnicy. U osób z serologią pozytywną i typowymi zmianami biopsji jelitowej (zanik błony śluzowej jelita cienkiego, czyli atrofia kosmków oraz wzrost liczby limfocytów śródnałonkowych) zwykle występują wszystkie elementy pozwalające na definitywne zdiagnozowanie celiakii.

### **Test prowokacji**

W przypadkach wątpliwych stosuje się test prowokacji glutenem po przynajmniej dwuletnim okresie diety. Diagnoza zostanie potwierdzona, jeżeli przeprowadzony pod kontrolą lekarską test prowokacji spowoduje w ciągu kilku miesięcy (wyjątkowo po kilku latach) kliniczny i bioptyczny nawrót zaburzenia.

## CELIAKIA I CUKRZYCA.



---

### Dwa schorzenia o podobnym podłożu Dieta stosowna dla kuracji obu chorób.

---

5-10% pacjentów z cukrzycą typu 1 (insulinozależnych) cierpi równocześnie na celiakię. Lecząc jednocześnie oba schorzenia, należy przestrzegać skrupulatnie diety, która jednak nie wymaga skrajnych ograniczeń. Osobie chorej na cukrzycę, której celiakia towarzyszy lub nie, zaleca się bowiem odżywianie normalne pod względem kalorii oraz protein, cukru i tłuszczów. Aby zapobiec zbyt wysokiemu poziomowi glikemii po posiłkach, zaleca się raczej spożywanie węglowodanów złożonych (chleb i makaron, oczywiście bezglutenowe) oraz produktów zawierających włókna pokarmowe (warzywa, jarzyny strączkowe

i świeże owoce), a nie produktów o dużej zawartości cukrów prostych (słodcyce), które są dozwolone, ale w niewielkich ilościach. Jeśli chodzi o tłuszcze, to zaleca się raczej tłuszcze pochodzenia roślinnego (np. oliwa z oliwek extra-vergine, oleje z nasion) oraz produkty zawierające tłuszcze wielonienasycone (np. ryby), gdyż obniżają one poziom cholesterolu we krwi. Należy też podkreślić, że leczenie celiakii ma bardzo pozytywny wpływ na cukrzycę, ponieważ sprzyja poprawie metabolizmu i ewentualnie zmniejsza niedobór insuliny, zapobiegając takim możliwym komplikacjom jak np. anemia i osteoporoza.



## SKĄD SIĘ BIERZE NIETOLERANCJA NA LAKTOZĘ?

---

**Objawia się wraz z celiakią,  
ale przyczyny są inne.**

---

Przed zdiagnozowaniem celiakii dana osoba może nietolerować laktozy z powodu uszkodzenia śluzówki jelit. Jednak nietolerancja laktozy może pozostać również i po rozpoczęciu leczenia celiakii, mimo że struktura śluzówki powróciła już do normy. Sytuacja taka może być spowodowana genetycznym niedoborem enzymów, dość często występującym przede wszystkim w krajach Europy południowej, i nie ma żadnego związku z celiakią. W przypadkach takich spożywanie produktów zawierających laktozę, przede wszystkim pełnotłustego mleka, może powodować powtarzające się bóle brzucha i

wzdęcia. Leczenie tych przypadłości wymaga usunięcia z jadłospisu takich produktów zawierających laktozę, jak mleko pełnotłuste i lody mleczne. Zamiast mleka pełnotłustego zaleca się mleko o niskiej zawartości laktozy, dostępne we wszystkich supermarketach. Ponieważ jelito posiada ograniczoną zdolność trawienia laktozy, w przypadkach mniej drastycznych, są zwykle dobrze tolerowane inne produkty mleczne, np. jogurt, sery dojrzale i mleczne ciasteczka. Jednak osobom, które reagują bardzo silnie na obecność laktozy, zaleca się całkowite zrezygnowanie ze spożywania produktów mlecznych.

## JAK LECZYĆ CELIAKIĘ?

---

**Skrupulatne przestrzeganie diety bezglutenowej stanowi jedyną skuteczną terapię.**

---

Skrupulatne przestrzeganie diety bezglutenowej to obecnie jedyna skuteczna terapia, która zapewnia osobom dotkniętym celiakią dobry stan zdrowia wraz ze zniknięciem objawów klinicznych, powrót do normy wyników badań oraz przywrócenie normalnej struktury śluzówki jelit.

Leczenie celiakii wymaga usunięcia z jadłospisu wszystkich pokarmów zawierających pochodne pszenicy, włącznie z jej odmianami mniej powszechnymi. Należy pamiętać, że nawet niewielkie ilości glutenu mogą być szkodliwe. Trzeba więc zwracać uwagę na składniki produktów dostępnych na rynku, ponieważ mogą w nich znajdować się śladowe ilości glutenu.

Terapia polegająca na diecie jest ułatwiona dzięki obecności na rynku dużego asortymentu produktów przeznaczonych dla osób dotkniętych celiakią (chleb, makaron, ciastka, spody do pizzy, mąka do ciasta itp.), łatwo rozpoznawalnych dzięki umieszczoneму na opakowaniu „przekreślonym kłosie“, który jest symbolem produktów bezglutenowych.



[www.celiakia.freshsite.pl](http://www.celiakia.freshsite.pl)  
[www.celiakia.pl](http://www.celiakia.pl)

## CO MOŻNA JEŚĆ?

---

### Produkty bezglutenowe, które trzeba umieć rozpoznać.

---

Identyfikację tzw. produktów „ryzykownych” ułatwia ostatni przepis unijny o etykietach, który nakłada na producenta obowiązek informowania o obecności w produkcie glutenu, nawet w przypadku minimalnych ilości.

Świadome lub przypadkowe spożycie śladowych ilości glutenu często nie powodują natychmiastowych następstw, ale może

okazać się szkodliwe długoterminowo powodując na nowo uszkodzenia śluzówki jelit. Należy więc skrupulatnie przestrzegać diety, nie ulegając jednak fobii lub „psychozie glutenowej”, gdyż postawy takie są absolutnie nieusprawiedliwione.

### Produkty spożywcze nie zawierające glutenu

Istnieją liczne produkty naturalne nie zawierające glutenu, które można spokojnie spożywać, np. ryż, kukurydza i różne rośliny mączyste, takie jak ziemniaki, warzywa strączkowe, gryka, maniok, tapioka, kasztany jadal-





**Międzynarodowy symbol  
artykułów spożywczych  
bez glutenu**

ne, mleko i jego pochodne, mięso, ryby, jajka, oleje roślinne, warzywa i owoce. Poza tym dostępny jest na rynku szeroki wachlarz produktów przeznaczonych dla osób dotkniętych celiakią (chleb, makaron, ciastka, spody di pizzy itp.), rozpoznawalnych dzięki umieszczonemu na opakowaniu „przekreślonemu kłosowi“, gwarantującemu, że produkt jest bezglutenowy.

### **Produkty spożywcze stanowiące ryzyko**

Mogą zostać spożyte dopiero po upewnieniu się, że nie zawierają glutenu. Jednak nie można ich

uważać za 100% pewne, ponieważ - mimo że wśród składników nie występuje gluten – niektóre z nich mogły z nim się zetknąć podczas procesu produkcyjnego. Produktami takimi są gotowe zupy, wędliny, sosy sojowe, półgotowe hamburgery, słodycze, lody, skrobia, maltodekstryny, syropy glukozowe i słód.

### **Produkty spożywcze niedozwolone**

Należy całkowicie usunąć z jadłospisu wszystkie pokarmy zawierające pszenicę, jęczmień, żyto, pszenicę płaskurkę, kamut, pszenżyto, orkisz. Owies nie jest zalecany, bo często bywa zanieczyszczony glutenem.

Aby ułatwić identyfikację i kontrolę produktów nie zawierających glutenu, lub stanowiących ryzyko czy zakazanych, w poniższym wademecum zamieszczono tabelki podzielone wg typologii pokarmów.

## Zboża

Bezglutenowe	Stanowiące ryzyko	Niedozwolone
Amarant	Pochodne kukurydzy	Pszenica
Chleb świętojański (karob)	Ryż dmuchany	Skrobia pszeniczna
Kasztany jadalne	Chrupki ziemniaczane w torebce	Owies
Gryka (niezanieczyszczona)	Puree ziemniaczane instant lub mrożone	Jęczmień
Kukurydza		Ższenica płaskurka orkisz
Proso	Mąka kasztanowa	pszenżyto
Quinoa (komosa ryżowa)	Mąka gryczana	Otręby z ww. Zbóż
Sezam	Polenta gotowa lub instant	Słód jęczmienny
Sorgo	Pop corn w opakowaniu	Müsli i płatki z ww. Zbóż
Tapioka	Skrobia i mąka kukurydziana	Ciasto (świeże, suche, nadziewane lub nie)
Maniok	Skrobia i mąka ryżowa	Produkty pieczone słodkie lub słone (chleb, paluszki, suchary, krakersy, pizza, herbatniki, torty, ciastka drożdżowe itp.)
Topinambur	Mąka z ciecierzycy	
Ziemniaki	Skrobia ziemniaczana	
Ryż i ryż glutenowy (nie jest to gluten zbożowy)	Mąka tapiokowa	
	Mąka maniokowa	
	Mąka z prosa	

*saraceno*

*miglio*





## Owoce



### Bezglutenowe

Wszystkie rodzaje owoców świeżych i mrożonych bez dodatku innych składników niedozwolonych  
Wszystkie rodzaje orzechów z łupiną lub bez (w postaci naturalnej, prażone, słone)  
Owoce w syropie  
Owoce suszone lub odwodnione (śliwki, daktyle, figi, rodzynki itp.)

### Stanowiące ryzyko

Owoce kandyzowane

### Niedozwolone

Owoce liofilizowane i oprószone mąką

## Warzywa

### Bezglutenowe

Wszystkie warzywa (surowe, gotowane, suszone)  
Wszystkie warzywa mrożone bez dodatku innych składników niedozwolonych  
Warzywa marynowane (w oliwie, occie, zalewie solnej, w soli itp.,)  
Warzywa strączkowe tak świeże, jak puszkowe (ciecierzyca, łubin, groszek, fasola, bób, soczewica, soja)  
Przecier pomidorowy, pomidory konserwowe bez dodatku środków konserwujących, zagęszczaczy i wzmacniaczy smaku

### Stanowiące ryzyko

Gotowe dania warzywne  
Paszтет sojowy

### Niedozwolone

Dania lub potrawy mieszane z warzyw i zbóż  
Warzywa panierowane, obtoczone w mące lub cieście  
Warzywa mrożone (frytki, grzyby) zawierające pszenicę i/lub jej pochodne





## Przetwory mleczne i sery

Bezglutenowe	Stanowiące ryzyko	Niedozwolone
<p>Mleko świeże i UHT (o dłuższej przydatności do spożycia)</p> <p>Jogurt naturalny (chudy i pełnotłusty)</p> <p>“śmietana świeża i UHT (o dłuższej przydatności do spożycia)”</p> <p>Ser świeży “mascarpone”</p> <p>Twaróg</p> <p>Sery świeże i sezonowane (Gorgonzola, Parmezan, Edamski, Emmentaler, Mozzarella itp.)</p>	<p>Mleko z dodatkiem witamin lub innych substancji</p> <p>Gotowe do spożycia napoje mleczne</p> <p>Jogurt owocowy</p> <p>“śmietana UHT (o dłuższej przydatności do spożycia) z przyprawami (grzybowa, łososiowa itp.)”</p> <p>Bita śmietana</p> <p>Kremy i budynie</p> <p>Sery w plasterkach</p> <p>Sery topione</p> <p>Sery ziołowe oraz z porostem pleśni (Brie, Camoscio d’oro, itp.)</p>	<p>Jogurt słodowy, zbożowy, herbatnikowy</p> <p>Gotowe dania z serem</p>

## Mięso, ryby, jajka

Bezglutenowe	Stanowiące ryzyko	Niedozwolone
Wszystkie rodzaje mięsa i ryb tak świeżych, jak i mrożonych (bez dodatku innych składników)	Różne rodzaje wędlin, jak kielbasa, mortadela, parówki, biała kielbasa itp., szynka gotowana	Mięso lub ryby panierowane, oprószone mąką lub gotowane z sosem zawierającym mąkę z glutenem
Szynka surowa	Konserwy mięsne	Ryby mrożone wstępnie gotowane
Konserwy rybne w sosie naturalnym, w oliwie, ryby wędzone lub mrożone	Gotowe sosy mięsne lub rybne	
Jajka	Gotowe lub półgotowe potrawy mięsne lub rybne	

## Napoje

### Bezglutenowe

Napoje gazowane i musujące (coca cola, oranżada, itp.)

Napoje bezalkoholowe i bezalkoholowe typu "light"

Torebka: herbaty i herbaty bez teiny, rumianku, kawy i kawy bezkofeinowej, herbaty ziołowej

Kawa, kawa bezkofeinowa

Soki i nektary owocowe

Napoje alkoholowe: wino białe, czerwone, różowe, musujące i musujące "prosecco" oraz grappa, koniak, brandy, rum, tequila, Calvados, Kirsch (poza wyjątkami)

### Stanowiące ryzyko

Syropy do napojów i napojów z lodem  
Gotowe mieszanki do przyrządzenia kakao, herbaty aromatyzowane

Płynne preparaty uzupełniające sole mineralne

Soki owocowe z dodatkiem włókien

### Niedozwolone

Piwo  
Whisky, wódka zbożowa, gin

Kawa rozpuszczalna lub surogaty kawy zawierające jęczmień albo słód jęczmienny


Napoje owsiane



## Słodycze

Bezglutenowe	Stanowiące ryzyko	Niedozwolone
Miód Cukier Fruktoza Dekstroza Syrop glukozowy	Cukier puder Marmolady Czekolada w tabliczkach, czekoladki i kremy czekoladowe do smarowania Kakao w proszku i masa kakaowa Lody, lizaki lodowe i napoje mrożone Cukierki, gumy do żucia, owoce kandyzowane, galaretki, pastylki Słodziki (środki słodzące) sztuczne	Czekolada ze zbożami

## Tłuszcze i przyprawy

Bezglutenowe	Stanowiące ryzyko	Niedozwolone
 <p>Wszystkie oleje roślinne            Margaryna roślinna            Masło, słonina, smalec</p> <p>Ocet, ocet balsamiczny</p> <p>Sól i pieprz            Ziola aromatyczne            Przyprawy</p>	<p>Gotowe sosy do makaronu            Gotowe sosy            Masło light (niskotłuszczowe)</p> <p>Kostki lub buliony mięsne, preparaty rosółowe            Mieszanka ziół aromatycznych, przyprawy            Aromaty zapachowe</p>	<p><b>Niedozwolone</b></p> <p>Beszamel</p>

## Różne

Bezglutenowe	Stanowiące ryzyko	Niedozwolone
<p>Korzeń lukrecji w postaci naturalnej</p> <p>Ekstrakt z drożdży, drożdże świeże i liofilizowane</p>	<p>Drożdże chemiczne</p>	<p>Zakwas z mąki zawierającej gluten</p>



# 11

## JAKIE SĄ ZALETY DIETY BEZGLUTENOWEJ?

Zanik objawów klinicznych jest jej pierwszą konsekwencją.

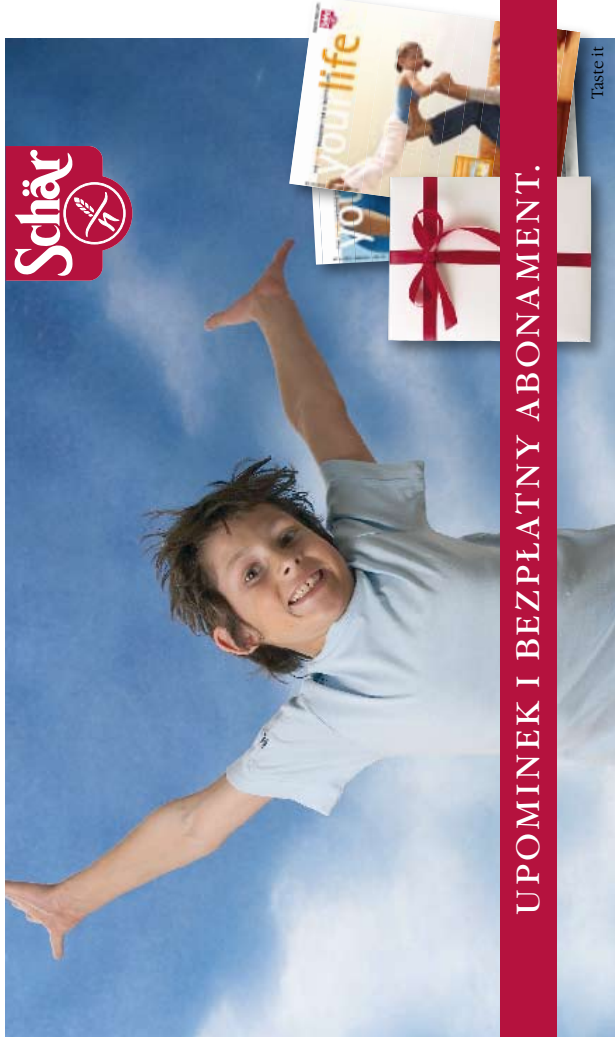
Rozpoczęciu kuracji dietetycznej towarzyszy zanik objawów klinicznych, normalizacja wyników badań na przeciwciała i przywrócenie normalnej struktury śluzówki jelit. U osoby z objawami typowymi rezultaty kuracji są wręcz nieoczekiwane: w ciągu kilku dni następuje poprawa apetytu i nastroju, po czym stopniowo zanika biegunka, a u dzieci – ustępuje zahamowanie wzrostu. Również takie ewentualne zmiany metaboliczne, jak np. niewielka zawartość minerałów w strukturze kostnej lub anemia wywołana brakiem żelaza, powoli ulegają normalizacji. Zastosowanie diety, zwłaszcza wczesnej, redukuje nie-

bezpieczeństwo komplikacji długoterminowych, ale nie eliminuje zupełnie ewentualności wystąpienia komplikacji autoimmunologicznych. Należy tu wymienić zapalenie tarczycy (Hashimoto), a więc dolegliwość dość często występującą w okresie dojrzewania, szczególnie u dziewcząt.

### Zalety odżywiania pozbawionego glutenu:

- \_jelita wracają do normy
- \_substancje odżywcze są wchłaniane i wykorzystane przez organizm
- \_odzyskuje się utraconą masę ciała
- \_powraca doskonała kondycja psycho-fizyczna

TASTE FOR LIFE



Wangshu

UPOMINEK I BEZPLATNY ABONAMENT.

Taste it



# KORZYSTAJCIE Z ŻYCIA, OCZYWIŚCIE BEZ GLUTENU.

Przy odrobinie fantazji i wiedzy jest możliwe, mimo celiakii, prowadzenie aktywnego i urozmaiconego trybu życia.

Pomożemy Wam przy pomocy środków przydatnych, praktycznych i kolorowych. Aby je otrzymać, wypełnijcie i wyślijcie tę kartkę. Czeka na Was duża niespodzianka.

Prenumerata magazynu na temat celiakii „Your Life“ –  
bezpłatnie do Państwa domu (w języku angielskim)

Recepty do kolekcji w każdym numerze magazynu  
(w języku angielskim)

[info@schaer.com](mailto:info@schaer.com)\*

[www.schaer.com](http://www.schaer.com)

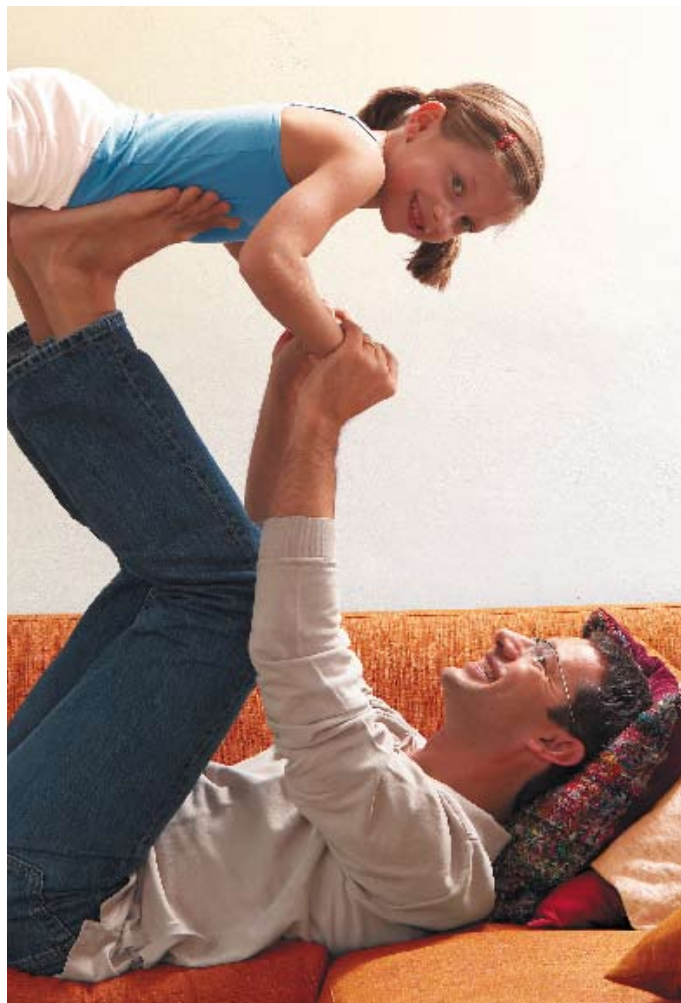


UPOMINEK I BEZPŁATNY ABONAMENT.

\*Kindly write only in english, please.







## JAK MOŻNA OSIĄGNAĆ WŁAŚCIWĄ RÓWNOWAGĘ POKARMOWĄ?

---

**Dieta bezglutenowa umożliwia odżywianie  
zdrowe, smaczne i zrównoważone.**

---

Aby zapewnić dobry stan organizmu, zaleca się jedzenie wszystkiego, picie dużej ilości wody i używanie soli w niewielkich ilościach. Ważne jest urozmaicenie pożywienia. Poradnikiem przedstawiającym składniki codziennego jadłospisu może być tzw. „piramida

zdrowego żywienia”, podzielona na sekcje zawierające określoną grupę pokarmów. Te, znajdujące się na dole, muszą w diecie stanowić większość (owoce i warzywa), zaś te, znajdujące się na górze (tłuszcze), muszą być spożywane w ilościach ograniczonych.



# NA CZYM POLEGA ZDROWE ODŻYWIANIE SIĘ?

13

Codziennie powinno się spożywać:

## **Owoce i warzywa: 5 razy dziennie**

Owoce i warzywa zawierają włókna pokarmowe, witaminy, sole mineralne, mikroelementy i przeciwutleniacze. Codziennie należy zjadać 3 porcje warzyw i 2 porcje owoców, po 120 gr. każda.

## **Zboża i produkty skrobiowe: podczas każdego posiłku**

Chleb i makaron bezglutenowy oraz ziemniaki i ryż zawierają wiele węglowodanów i włókien, a więc energię, którą organizm z łatwością może wykorzystać.

Przynajmniej jeden z tych pokarmów należy spożywać podczas każdego z codziennych posiłków.

## **Mięso, ryby, jajka i warzywa strączkowe: codziennie, w ilościach normalnych.**

Codziennie powinno się spożywać mięso lub ryby (100-120 gr), albo 2 razy w tygodniu warzywa strączkowe (fasole, groch, socze-

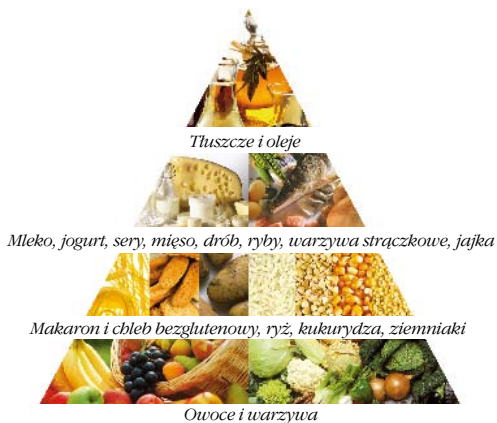
wicę i ciecierzycę). Jedzenie jajek natomiast musi być ograniczone do maks. 2 jajek tygodniowo.

## **Mleko i przetwory mleczne: codziennie**

Mleko i przetwory mleczne, takie jak jogurt i sery zawierają proteiny, tłuszcze, wapno i witaminy. Należy codziennie wypijać lub zjadać 2 porcje mleka lub przetworów mlecznych (po ok. 120 gr każda), wybierając najbardziej chude.

## **Tłuszcze i oleje: codziennie, w niewielkich ilościach.**

Tłuszcze i oleje zawierają podstawowe kwasy tłuszczowe i witaminy rozpuszczalne w tłuszczach A, D, E, K. Tłuszcze zwierzęce, takie jak masło, należy spożywać w niewielkich ilościach. Tłuszcze roślinne, takie jak olej z oliwek ekstrawergine i oleje nasienne, mogą być spożywane w ilości do 3 porcji dziennie, po ok. 10 gr każda.



## Wskazania dotyczące prawidłowego odżywiania się

- Kilka drobnych sugestii:**
- \_ Pić codziennie przynajmniej 1- 2 l wody. Zalecane napoje to woda mineralna, rozpuszczone soki owocowe i jarzynowe, napary ziołowe i owocowe bez cukru
  - \_ przygotowywać potrawy zdrowe i bez tłuszczów (pieczone, gotowane, parzone, podsmażane)
  - \_ jeść powoli, dobrze gryźć i delektować się jedzeniem
  - \_ używać więcej przypraw kuchennych niż soli
  - \_ pić alkohol w umiarkowanych ilościach
  - \_ używać niewielkich ilości cukru i jeść mało słodczy
  - \_ do przygotowywania potraw używać wyłącznie składników bezglutenowych
  - \_ unikać skażenia ich produktami zawierającymi gluten
  - \_ regularnie wykonywać ćwiczenia fizyczne
- Produkty Schär są dostępne we wszystkich dobrych sklepach z żywnością bezglutenową**





## JADŁOSPIS TYGODNIOWY: CO DORADZA SZEFEKUCHNI?

Poniższy jadłospis ma stanowić orientacyjny przykład w pierwszym okresie wprowadzenia nowej diety. Potrawy wymienione w jadłospisie są łatwe do przygotowania i mogą pozostawać w zgodzie z przyzwyczajeniami

pokarmowymi każdego.

Są poza tym do dyspozycji liczne recepty, dzięki którym możecie Państwo swobodnie puścić wodze fantazji, przy jednoczesnym zachowaniu diety bezglutenowej.

	Śniadanie	Drugie śniadanie
<b>Poniedziałek</b>	Herbata lub kawa Mleko Bułeczki Bon matin Schär z miodem lub dżemem i masłem	Crackers Schär Owoce
<b>Wtorek</b>	Herbata lub kawa Jogurt naturalny z Müsli Schär i owocami	Ciasteczka Solena Schär Owoce
<b>Środa</b>	Herbata lub kawa Mleko Sok Chleb Pan Carre Schär Marmolada lub miód Masło	Wafelek Snack Schär Sok owocowy lub jarzynowy



Obiad	Podwieczorek	Kolacja
<p>Ryż z warzywami Pierś kurczaka z rusztu Sałatka warzywna Owoce</p>	<p>Babeczka Meranetto Schär Sok</p>	<p>Zupa jarzynowa z makaronem Schär Chleb Rustico Schär Sałatka warzywna Owoce</p>
<p>Makaron Schär z sosem pomidorowym Zapiekanka z jarzyn i sera Sałatka warzywna Bułka Duo Schär Owoce</p>	<p>Biszkopty Savoirdi Schär Owoce</p>	<p>Naleśniki (z Mix C Schär) z serem Warzywa surowe lub gotowane Owoce</p>
<p>Sznyceł cielęcy Ryż gotowany Sałatka warzywna Owoce</p>	<p>Babeczka Magdalenas Schär Sok owocowy lub jarzynowy</p>	<p>Sałatka z tuńczykiem Chleb Pan Carre Schär Owoce</p>



	Śniadanie	Drugie śniadanie
<b>Czwartek</b>	Herbata lub kawa Mleko Bułka Sunna Schär z miodem lub dżemem i masłem Owoce	Wafelki Quadritos Schär Sok owocowy lub jarzynowy
<b>Piątek</b>	Herbata lub kawa Mleko Baguette Schär z szynką lub serem Sałatka owocowa	Herbatniki Biscotti Schär Sok owocowy lub jarzynowy
<b>Sobota</b>	Herbata lub kawa Mleko Chleb Schär z szynką lub serem Owoce	Wafelek Snack Schär Sok owocowy lub jarzynowy
<b>Niedziela</b>	Herbata lub kawa Mleko Bułeczki Bon Matin Schär z miodem lub dżemem i masłem, Sok	Crackers Schär Owoce



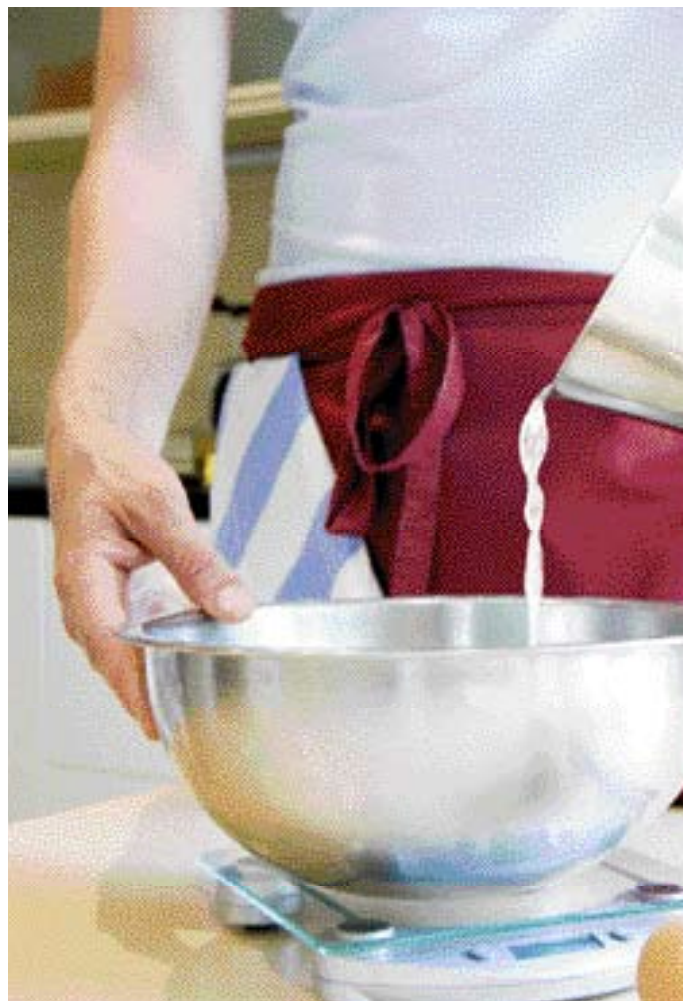
Obiad	Podwieczorek	Kolacja
<p>Jajecznica z ziemniakami i warzywami Sałatka warzywna Baguette Schär Owoce</p>	<p>Herbatniki Duetto Schär Sok owocowy lub jarzynowy</p>	<p>Zupa fasolowa z makaronem Schär Chleb Rustico Schär Owoce</p>
<p>Filet z ryby z zapiekanką z jarzyn Buła Duo Schär Owoce</p>	<p>Herbatniki Pepitas Schär Zmiksowany napój mleczno-owocowy</p>	<p>Ryż z warzywami Bułka Panino Schär Owoce</p>
<p>Kotlet panierowany (z bułką tartą Pangrati Schär) Gotowane ziemniaki Sałatka mieszana Owoce</p>	<p>Wafelki Wafers Schär Owoce</p>	<p>Pizza Schär Owoce</p>
<p>Makaron "spaghetti" Schär z sosem bolońskim Pieczeń cielęca, Sałatka warzywna, Bułka Panino Schär, Owoce</p>	<p>Babeczka Magdalenas Schär Zmiksowany napój mleczno-owocowy</p>	<p>Ryż z groszkiem Warzywa surowe lub gotowane Baguette Schär Owoce</p>

## JAKICH ZASAD HIGIENY NALEŻY PRZESTRZEGAĆ W KUCHNI?

### Jak przygotować potrawę na pewno bezglutenową

- Wybrać składniki, które z pewnością są bezglutenowe.
- \_ Nie dotykać pokarmów rękami ze śladami mąki lub nie umyтыми przyborami kuchennymi (miski, łyżki kuchenne, durszlaki, rondle itp.), które dotykały pokarmów niedozwolonych.
- \_ Nie kłaść pokarmów bezpośrednio na powierzchniach zanieczyszczonych, takich jak blaty kuchenne, patelnie, dno piecyka, płyta lub ruszt. Wyczyścić wszystko przed rozpoczęciem pracy.
- \_ Nie używać oleju już użytego do smażenia potraw prószonych mąką lub tartą bułką.
- \_ Nie używać wody, w której już był gotowany makaron z glutenem.
- \_ Używać papieru do pieczenia lub folii aluminiowej do przykrycia płyty lub innych powierzchni, które mogą być zanieczyszczone

15



## JAKI INNE ASPEKTY DIETETYCZNE NALEŻY WZIĄĆ POD UWAGĘ?

---

Jak uzupełnić ewentualne niedobory pokarmowe lub związane z nimi nietolerancje.

---

16

Dieta bezglutenowa, stosowana już od przeszło 50 lat w terapii celiakii, stanowi jadłospis stosowny pod względem odżywczym dla wszystkich przedziałów wiekowych, jak również w sytuacjach szczególnych (np. ciąża, cukrzyca). Konieczność wykluczenia pokarmów stanowiących pochodne pszenicy, może spowodować, że dostarczamy

organizmowi zbyt mało włókien roślinnych. Sytuacja ta może być zrekompenrowana przez odpowiednie uzupełnienie diety warzywami i owocami. Ważne też jest zapewnienie organizmowi właściwej ilości witamin, szczególnie z grupy B oraz wapnia.

## CZY ZAMIAST DIETY BEZGLUTENOWEJ MOŻNA ZASTOSOWAĆ JAKĄŚ INNĄ KURACJĘ?

---

### Poszukiwania alternatywnych metod terapeutycznych.

---

Ich celem jest umożliwienie pacjentom uwolnienie się od „uciążliwości“ diety bezglutenowej. W trakcie badań są np. różnorodne odmiany mniej toksycznych zbóż, enzymy będące w stanie metabolizować proteiny najmniej „strawne” dla osób cierpiących na celiakię, lekarstwa przeciwdziałające transglutaminazie lub cytokinom, oraz immunomodulatory blokujące przesadne reakcje na gluten (tzw. „szczepionka”). Na razie badania nad skutecznością tych potencjalnych

terapii alternatywnych są jeszcze w fazie embrionalnej. Przejście z prób laboratoryjnych do prób klinicznych jest spowolnione przede wszystkim tym, że u żadnego gatunku zwierząt nie występuje celiakia. Na dzień dzisiejszy nie można jeszcze przewidzieć, kiedy w przyszłości zostanie odkryta odpowiednia terapia alternatywna. Należy podkreślić, że wszelkie działania innowacyjne muszą okazać się skuteczniejsze od kuracji pewnej, skutecznej i będącej do dyspozycji, tj. diety bezglutenowej.

## BADANIA PO POSTAWIENIU DIAGNOZY: JAKIE I KIEDY?

Po 1- 2 latach diety nie są potrzebne dodatkowe badania.

Jeśli nie ma wątpliwości co do diagnozy, nie uważa się już za konieczne sprawdzenie normalizacji biopsją jelit. Jest jednak wskazane, aby pacjent okresowo poddawał się kontroli w ośrodku specjalistycznym, w którym sprawdzane będą wyniki niektórych badań laboratoryjnych, wśród których przede wszystkim:

- \_parametry dotyczące gospodarki żelazem (hematokryt, poziom żelaza w osoczu, ferrytyna). Ewentualny stały niedobór żelaza może być uzupełniany jego podawaniem doustnym;
- \_przeciwciała anty-tTG u (jeśli są pozytywne, oznaczają brak skrupulatnego przestrzegania diety);
- \_analizy służące przedwczesnej diagnozie patologii autoimmunologicznych, obecnych lub podejrzanych (przede wszystkim przeciwciała anty-tyreoglobuliny i przeciwciała przeciw peroksydazie tarczycowej dla diagnozy zapalenia tarczycy).

18



Monitorowanie osteoporozy przy pomocy densytometrii kostnej jest przede wszystkim wskazane w przypadku późnej diagnozy, szczególnie u kobiet. Osoby, u których podczas wizyty kontrolnej zostaje stwierdzony wyraźny przyrost wagi, zaleca się poddać badaniom metabolicznym pierwszego stopnia (całkowity cholesterol-HDL, trójglicerydy, glikemia).

U najbliższych krewnych pacjenta (dzieci, bracia, siostry, rodzice) ryzyko celiakii jest większe (ok. 10%) niż u reszty ogólnej populacji. Z tego względu zaleca się rozszerzyć również na nich, mimo że pozornie wyglądają zdrowo, badania ukierunkowane na markery celiakii (przeciwciała anty T-TG lub ewentualnie genotypu HLA-DQ2/DQ8)

## ŻYCIE Z CELIAKIĄ, CZY TO PROBLEM?

---

**Najtrudniejszym do przewyciężenia progiem jest pierwsza diagnoza.**

---

Mówi się, że po zdiagnozowaniu celiakia przestaje być chorobą i staje się tylko sposobem życia. Po rozpoczęciu kuracji psychofizyczny stan zdrowia ulega ogromnej poprawie, ale trzeba się nauczyć współżyć z zasadami narzuconymi przez nowy regulamin dietetyczny. Duży asortyment produktów bezglutenowych, ostatnio udostępnionych przez specjalistyczny przemysł spożywczy, przyczynił się wydatnie do podniesienia jakości życia osób dotkniętych celiakią. Produkty bezglutenowe są coraz bardziej urozmaicone i łatwiej osiągalne. Uciążliwość ograniczeń pokarmowych jest odczuwalna

podczas spożywania posiłków poza domem, ponieważ w placówkach gastronomicznych (stółkach, barach, restauracjach) potrawy bezglutenowe występują w ilościach jeszcze bardzo ograniczonych. Sytuacja ta ulega jednak poprawie z roku na rok, dzięki zaangażowanym działaniom stowarzyszeń pacjentów i rosnącemu zainteresowaniu instytucji i środków masowego przekazu.

### **Wiek szkolny**

Niektóre szkoły są w stanie zapewnić dziecku cierpiącemu na celiakię potrawy bezpieczne, rodzice powinni sprawdzić osobiście czy



nauczyciele i personel pracujący w stołówce został powiadomiony o istnieniu problemu. Duży asortyment bezglutenowych słodkich lub słonych przekąsek umożliwia bezproblemowe branie udziału w wycieczkach szkolnych i imprezach urodzinowych.

### **Wiek dojrzewania**

„Odstępstwa“ od diety zdarzają się najczęściej podczas dojrzewania, ponieważ młodzież ma trudności z zaakceptowaniem, a przede wszystkim ukazaniem własnej „odmienności pokarmowej”. Częsty brak objawów może wpływać na tendencje do

okazjonalnych odstępstw od diety. Co należy zrobić w takich przypadkach? Należy unikać postaw obwiniających, a zwłaszcza wymuszających, poprzestając na właściwym poinformowaniu o postępowaniu pozwalającym na lepsze przestrzeganie diety. W niektórych przypadkach, głównie w razie konfliktu między młodym pacjentem i rodzicami, można skorzystać z pomocy psychologa. Trudności wieku dojrzewania są zwykle przemijające i nie wykluczają możliwości normalnego życia z celiakią.



## KIM LUB CZYM JEST SCHÄR?

---

**Jest to przedsiębiorstwo, którego specjalnością są bezglutenowe produkty spożywcze.**

---

Od przeszło 25 lat firma Schär produkuje bezglutenowe artykuły spożywcze i wraz z upływem lat stała się rynku europejskim liderem w tym sektorze. Podstawowym celem firmy jest stałe rozszerzanie asortymentu produktów bezglutenowych, stanowiących codzienne pożywienie osób z celiakią.

Dzięki intensywnemu prowadzeniu prac badawczych produkty Schär oferują wysoki i niezmienny poziom jakościowy, zapewniający zróżnicowanie asortymentowe diety celiakalnej.

20



## CZYM JEST “TASTE FOR LIFE”?

Żyć nie rezygnując z przyjemności smakowych.

Żyć nie rezygnując z przyjemności smakowych.

Dzięki badaniom firmy Schär z roku na rok rośnie asortyment produktów coraz nowszych, świeżych i smacznych, które pozwalają osobom cierpiącym na celiakię nie rezygnować z delicii dobrej kuchni.

Zrównoważone i urozmaicone odżywianie stanowi przesłankę długoletniego zdrowego życia, przede wszystkim dla osób cierpiących na celiakię. Wychodząc z

tych założeń, firma Schär opracowała szeroki asortyment produktów spożywczych, które mimo nieobecności glutenu są bardzo smaczne i apetyczne. Życie osoby chorej na celiakię nie musi być pełne poświęceń i rezygnacji. Firma Schär wie o tym doskonale, ponieważ zajmuje się tym problemem od przeszło dwudziestu lat. Kto wybiera „Taste for life“, wybiera przyjemność siadania do stołu bez kompromisów.





## JAKIE USŁUGI OFERUJE SCHÄR?



Dr Schär przedstawia okresowo nowe pomysły i przedsięwzięcia, aby towarzyszyć swoim klientom i udostępniać im interesujące informacje, sugestie i nowości na temat celiakii i bezglutenowego odżywiania:

- \_ **bezpłatny abonament** czasopisma YourLife (w języku angielskim)
- \_ **informacje i sugestie** dotyczące bezglutenowego odżywiania
- \_ **przepisy i triki** kuchni bezglutenowej
- \_ **konsultacje indywidualne** poprzez bezpłatny serwis Dr Schär [info@schaer.com](mailto:info@schaer.com) (w języku angielskim)

Poświęcona wyłącznie dzieciom strona internetowa wraz z maskotką Milly wyjaśnia w formie zabawy czym jest celiakia i jakie są zasady prawidłowego odżywiania. Poza tym dzieci będą miały okazję do malowania, a chętni, będą mogli poprosić o breloczek do kluczy z maskotką.

- \_ Wasz link do informacji pożytecznych i interesujących (w języku angielskim, niemieckim, włoskim, francuskim i hiszpańskim): [www.schaer.com](http://www.schaer.com)

## SŁOWNICZEK

- **Anemia** sytuacja charakteryzująca się zredukowaniem poziomu hemoglobiny (Hb) we krwi. Jedną z najczęstszych przyczyn anemii jest niedobór żelaza, ponieważ składnik ten jest konieczny do syntezy hemoglobiny.
- **Przeciwciała przeciwendomysialne (EMA)** przeciwciała klasy A ukierunkowane przeciw składnikowi tkankowemu zwanemu endomysium. Zwykle są obecne we krwi osób z celiakią w fazie aktywnej.
- **Przeciwciała przeciagliadynowe (AGA)** przeciwciała klasy A i klasy G ukierunkowane przeciw gliadynie. Są często obecne we krwi osób z celiakią w fazie aktywnej. Ich specyficzność, przede wszystkim IgG, jest jednak mniejsza niż anty-tTG i anty-EMA.
- **Przeciwciała przeciw tyreoglobulinie** są to auto-przeciwciała przeciw tyreoglobulinie, proteinie obecnej w tarczycy. Ich obecność pozwala podejrzewać zapalenie tarczycy (Hashimoto).
- **Przeciwciała przeciw peroksydazie tarczycy** są to auto-przeciwciała przeciw peroksydazie tarczycowej, proteinie obecnej w tarczycy. Ich obecność pozwala podejrzewać zapalenie tarczycy (Hashimoto).
- **Przeciwciała przeciwko transglutaminazie (anty-tTG)** przeciwciała klasy A ukierunkowane przeciwko enzymowi transglutaminazy. Zwykle są obecne we krwi osób z celiakią w fazie aktywnej.
- **Przeciwciała** molekuly proteinowe zdolne do specyficznych reakcji, głównie obronnych, względem protein egzogennych bakteryjnych, wirusowych lub pokarmowych.
- **Atrofia kosmków** zaburzenia patologiczne kosmków jelitowych, które ulegają spłaszczeniu aż do kompletnego zaniku (w razie atrofii całkowitej).
- **Biopsja** – pobranie wycinka tkanki, który można poddać różnego rodzaju badaniom, np. badaniu strukturalnemu przy pomocy mikroskopii optycznej.
- **Opryszczkowe zapalenie skóry (choroba Dühringa)** choroba skóry charakteryzująca się bardzo swędzącymi zmianami

chorobowymi skóry w określonych miejscach (np. łokcie i kolana) Jest to jeden z możliwych objawów klinicznych celiakii

- **Cukrzyca insulinozależna** choroba autoimmunizacyjna, charakteryzująca się niszczeniem komórek beta trzustki, co wywołuje deficytowe wydzielanie insuliny i poważne zaburzenia metabolizmu cukrów
- **Hematokryt** badanie pozwalające ocenić stosunek ilościowy komórek we krwi, a więc krwinki czerwone, krwinki białe i płytki krwi
- **Nabłonek** warstwa pokrywająca komórki, które tak w jelicie, jak i w innych organach, tworzą barierę odgradzającą środowisko zewnętrzne (światło jelit) od wewnętrznego
- **Gen** fragment DNA, zbudowany z sekwencji kwasów nukleinowych, a więc zawierający informacje umożliwiające regulowaną produkcję danej proteiny
- **Genotyp** ogół genów danego organizmu, warunkujący jego właściwości dziedziczne
- **IgA** przeciwciała (lub immunoglobuliny) klasy A, obecne we krwi oraz w wydzielinie błony śluzowej
- **Hipoplazja** zredukowany rozwój jakiegś tkanki lub organu
- **Laktoza** główny cukier mlekowy,

składający się z glukozy i galaktozy

- **Limfocyty śród nabłonkowe** komórki biorące udział w obronnej reakcji immunologicznej, znajdujące się w śród nabłonku błony śluzowej jelita
- **Niewłaściwe wchłanianie** hamowanie wchłaniania pokarmów spowodowane zaburzeniami procesu trawienego lub uszkodzeniem błony śluzowej jelita
- **Maltodekstryny** związki powstające w wyniku częściowej kwasowo – enzymatycznej hydrolizie skrobi
- **Markery serologiczne** składniki krwi, których obecność stanowi element diagnostyczny charakteryzujący omawianą patologię
- **Osteoporoza** utrata ilościowa i jakościowa masy kostnej, spowodowana tak niedoborem mineralnym, jak i proteinowym
- **Patologie autoimmunologiczne** choroby objawiające się patologiczną odpowiedzią immunologiczną skierowaną przeciw własnym tkankom i/lub organom (autoagresja)
- **Poziom żelaza** poziom żelaza w osoczu. Wartość poziomu żelaza w osoczu spada, gdy brakuje żelaza, czyli ferrytyny stanowiącej proteinę magazynującą w organizmie zapasy żelaza.

Poziom ferratyny we krwi spada, gdy występuje niedobór żelaza.

- **Zespół Downa** choroba charakteryzująca się obecnością we wszystkich komórkach dodatkowego chromosomu (trisomia 21) Towarzyszy jej opóźnienie w rozwoju i takie inne problemy kliniczne, jak charakterystyczne rysy twarzy, kardiopatia i podatność na nowotwory
- **Zespół Turnera** choroba występująca u płci żeńskiej, charakteryzująca się brakiem jednego z dwóch chromosomów X (genotyp XO, zamiast XX). Towarzyszy jej niedorozwój narządów płciowych, niski wzrost i charakterystyczne rysy twarzy
- **Zespół Williamsa** choroba genetyczna charakteryzująca się typowymi rysami twarzy, częstym występowaniem wrodzonych wad serca i różnego stopnia zaburzeniami w rozwoju umysłowym
- **Układ HLA** kompleks genów zlokalizowanych w chromosomie 6, od którego zależy synteza protein odgrywających podstawową rolę w odpowiedzi immunologicznej zapalenie tarczycy
- **autoimmunologiczna choroba tarczycy.** Na etapie zaawansowanym często towarzyszą

jej zaburzenia syntezy hormonów produkowanych przez ten gruczoł (niedoczynność tarczycy)

- **Transaminazy wątrobowe** enzymy znajdujące się w komórkach wątroby. Podwyższony poziom transaminazy może wskazywać na zaburzenia wątroby
- **Kosmki** najczęściej o kształcie palca wyrzuszenia błony śluzowej jelita
- **Choroba Duhringa** patrz opryszczkowe zapalenie skóry





**Teksty** Prof. Carlo Catassi, Dr. Schär, Conzepta

**Koncepcja & layout:** Conzepta

**Fotografie:** DPI, Lukas Dostal, Dr. Schär

**Druk:** Athesia

