



Simptome celijakije prvi put je zabilježio grčki liječnik **Areteus** u drugom stoljeću prije Krista. Naziv bolesti "celijakija" dolazi od (grč.

koiliakos

- tegobe u crijevima). Nizozemski liječnik

Wileam Karel Dicke

, tu je bolest 1950. godine, zajedno s biokemičarem

Van de Kamerom

, doveo u vezu s uzimanjem žitarica i glutena, bjelančevine koja se nalazi u njima. Celijakija je bolest probavnog sustava kod koje dolazi do oštećenja tankog crijeva i ometanja u apsorpciji nutrijenata iz hrane.

Uzroci

Uzrokuje je preosjetljivost na **gluten** (bjelančevina *prolamin* u žitaricama: u pšenici gliadin, u raži skolin, u ječmu hordein i u zobi avenin). Celijakija zahvaća sve dobne skupine i oba spola, može se javiti u ranom djetinjstvu (odmah nakon što se počne jesti hrana koja sadrži gluten) ili poslije, izazvana nekim "okidačem" iz okoliša. Celijakija je nasljedna bolest i većina oboljelih ima **HLA-DQ gen** na 6. kromosomu kao dio MHC humanog leukocitnog antigena. Vjeruje se da bolest može biti potaknuta nekim faktorom iz okoline kao npr. infekcijom rotavirusa ili adenovirusa.

Simptomi

Simptomi celijakije javlja se između 6. i 18. mjeseca života i razlikuju su od oboljelog do oboljeloga, a dijele se u nekoliko skupina:

- probavne poteškoće: dijareja (proljev), svjetla stolica, nadimanje (plinovi), bolovi u trbuhu,

gubitak tjelesne mase

- malapsorpcija: umor, usporen rast, grčevi mišića, bolovi u kostima i zglobovima, osteopenija/osteoporoza
- opće tegobe: odgođen pubertet, zakašnjela prva menstruacija, slabokrvnost, promjene raspoloženja, psihičke poteškoće

Dijagnoza

Za postavljanje dijagnoze celijakije potrebno je učiniti krvne pretrage na specifična protutijela za celijakiju, a u slučaju pozitivnog nalaza protutijela, dijagnoza se potvrđuje biopsijom sluznice tankog crijeva.

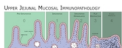
Krvni testovi

- antiendomizijska protutijela (AGA),
- antiglijadinska protutijela (EMA)
- protutijela na tkivnu transglutaminazu (tTG)

Biopsija crijeva

- donjem dijelu duodenuma-dvanaestnika
- početnom dijelu jejunuma

Patološke promjene kategoriziraju se po tzv. Marshovoj klasifikaciji u 4 stadija.



Terapija

Terapija se sastoji izbjegavanju glutena jer i male količine glutena mogu biti opasne za oboljele, pa je potrebna iznimna aktivna briga i edukacija kako bi se prepoznali svi vidljivi i skriveni izvori glutena. Gluten može biti prisutan u prehrambenim proizvodima kao temeljni sastojak ili dodan kao derivat ako se hrana procesira. Skriveni izvori glutena su aditivi, konzervansi i različiti stabilizatori koji se nalaze u prerađenoj hrani, lijekovima i drugim proizvodima.

DOZVOLJENA HRANA

- | |
|--|
| 1. Dozvoljena brašna: bezglutensko brašno, kukuruzno, sojino, krumpirovo, sago, rižino, damil, heljdino, |
| 2. Kruh bez glutena: tjestenina, kolači, biskviti (sve od brašna navedenih pod 1), rižine pahuljice, corn flake, |
| 3. Med, margarin, maslac, đem, marmelada (sa popisa proizvođača) slatkiši, čokolada (sa popisa proizvođača) |
| 4. Sol, šećer, papar, biljni začini, ulje, suhi i svježi kvasac |
| 5. Mlijeko, svježe, u prahu ili konzervirano, čaj (voćni mogu sadržavati gluten), kakao. Sve mliječne prerade |
| 6. Juhe, umaci sa dodacima od dozvoljenog brašna kao npr. bezglutenski rezanci i tjestenina. |
| 7. Sve voće, svježe, kuhano ili sušeno (paziti jer se neki posipaju brašnom kao smokve). Voćni sokovi (sve osim |
| 8. Sve povrće, svježe, zamrznuto, kuhano, uključujući grah, grašak, leću, soju, krumpir, rižu, papriku, rajčicu, |
| 9. Sve meso i riba. Domaće mesne preradevine ili sa popisa proizvođača. |
| 10. Jaja, sirevi, svježi kravlji sir, krem sirevi (sa popisa proizvođača). |
| 11. Pudinzi i jogurti (sa popisa proizvođača). |

ZABRANJENA HRANA:

- | |
|---|
| 1. Strogo je zabranjeno brašno od pšenice, raži, ječma i zobi, kao i sve preradevine koje sadrže to brašno |
| 2. Kupovni kruh od kukuruznog brašna, heljdin (rade se u istim prostorima gdje i glutenski kruh) kruh, pečenje |
| 3. Juhe i variva sa dodatkom glutenskog brašna. Gotovi umaci i juhe. Instant krumpir i kupovni zamrznuti povrće |
| 4. Neki punjeni slatkiši, bomboni, neke punjene čokolade ili od riže (držati se popisa proizvođača). Sladoled |
| 5. Kobasice, salame, mesne preradevine, mesne i riblje konzerve –koje nisu na popisu proizvođača kao |
| 6. Sirevi koji sadrže brašno. |
| 7. Panirana jela. |
| 8. Bijela kava, pivo – sadrže ječam. |

9. Od voća zabranjene su kupovne suhe smokve.

10. Žvakaće gume u listićima najčešće su posute brašnom.

www.celijakija-istra.hr

Video

[Wikipedia](#)

