

WSPÓŁAUTORKA PUBLIKACJI NAUKOWYCH, EKSPERTKA DS. DIETY BEZGLUTENOWEJ

DR WIOLETA ZYSK



ŻYCIE BEZ GLUTENU

PRAKTYCZNY PORADNIK

ODPOWIEDZI NA NAJCZĘŚCIEJ ZADAWANE PYTANIA

BAZA WIEDZY NA TEMAT CHORÓB GLUTENOZALEŻNYCH
60 SPRAWDZONYCH PRZEPISÓW Z OPRACOWANĄ WARTOŚCIĄ ODŻYWCZĄ

Wioleta Zysk

ŻYCIE BEZ GLUTENU

PRAKTYCZNY PORADNIK

WARSZAWA 2022

Copyright© by Wioleta Zysk, Warszawa 2022

Wydanie I

All rights reserved. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Tabele wartości odżywczej: mgr Beata Bondyra-Wiśniewska

Zdjęcia: Wioleta Zysk

Zdjęcie okładka: Krzysztof Serafiński

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej książki w jakiegokolwiek postaci jest zabronione i powoduje naruszenie praw autorskich. Wykonanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie metodą elektroniczną lub inną powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji. Kopiowanie w urządzeniach przetwarzania danych, odtwarzanie w jakiegokolwiek formie oraz wykorzystywanie w wystąpieniach publicznych, również częściowe, tylko za wyłącznym zezwoleniem właściciela praw autorskich.

Jako autorka dołożyłam wszelkich starań, aby informacje zawarte w tej książce były kompletne i rzetelne. Nie biorę jednak żadnej odpowiedzialności za ich wykorzystanie ani za ewentualne naruszenie praw autorskich. Nie ponoszę również żadnej odpowiedzialności za szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce. Treść zawarta w książce ma charakter informacyjny i nie może zastąpić porady i opieki lekarskiej.

Dystrybucja wysyłkowa przez Internet: www.wioletazysk.pl; biuro@wioletazysk.pl

ISBN 978-83-964410-0-3

Bezpłatny fragment

Podziękowania

Wprowadzenie

Celiakia

Definicja i charakterystyka celiakii

Objawy celiakii

Choroby najczęściej współistniejące z celiakią

Diagnostyka celiakii u dorosłych

Diagnostyka celiakii u dzieci

Klasyfikacja schorzeń zależnych od glutenu i inne choroby

Choroba Dühringa

Ataksja glutenozależna

Alergia na pszenicę

Anafilaksja zależna od posiłku indukowana wysiłkiem

Nieceliakalna nadwrażliwość na gluten/pszenicę

Zespół jelita drażliwego

Cukrzyca

Choroba Hashimoto

Racjonalna dieta bezglutenowa

Produkty dozwolone i zabronione w diecie bezglutenowej

Charakterystyka mąk naturalnie bezglutenowych

Znakowanie żywności

Dziecko na diecie bezglutenowej

Praktyczne porady

Kuchnia bez glutenu

Bezglutenowo poza domem

Jak bezpiecznie zjeść w restauracji?

Dieta bezglutenowa w podróży

Jak pomóc przyjacielowi z celiakią?

Galeria bezglutenowych potraw z hoteli i restauracji

Leki

Najczęściej zadawane pytania

Spis literatury

Książka kulinarna – 60 bezglutenowych przepisów dr Wiolety Zysk

Wprowadzenie

Przepisy z mąk jednorodnych

Śniadania

Chleb z ziarnami

Chleb bananowy

Naleśniki amarantusowe

Omlet z poppingiem

Pasta jajeczna

Pasta z awokado

Dania obiadowe

Zupy

Bulion warzywny

Bulion drobiowy

Zupa krem z dyni

Dania z rybą/mięsem

Łosoś w cytrusowej marynacie

Pulpety w sosie koperkowym

Szaszłyki drobiowe

Pyzy ziemniaczane z mięsem drobiowym

Łódki z bakłażana z mięsem mielonym

Placki tortilla

Dania jarskie

Łódki z bakłażana zapiekane z kozim serem

Kluski śląskie

Sos pieczarkowy

Placki ziemniaczane

Makaron gryczany

Gryczane pierogi ruskie

Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem

Salatki i surówki

Salatka z rukoli

Salatka z wędzonym łososiem

Salatka grecka

Salatka z pomidorów i awokado

Salatka ze świeżych warzyw

Surówka z czerwonej kapusty

Surówka z pora

Inne

Domowa przyprawa warzywna

Sos mango

Sos miodowo-musztardowy

Sos winegret

Desery

Tradycyjny sernik z poppingiem

Biskopt

Tort z mascarpone z kremem lemon curd

Beza

Ciasto marchewkowe

Piernik

Ciasteczka amarantusowe

Crème brûlée na spodzie z amarantusa

Domowy krem orzechowy

Masło orzechowe

Batoniki musli bez pieczenia

Trufle czekoladowe

Mus jabłkowy

Przepisy z mieszanek mąk

Wprowadzenie

Bułki

Chleb

Chałka

Drożdżówki z kruszonką

Ciasto z owocami

Jagodzianki

Pierogi ruskie

Spód do pizzy

Naleśniki

Ptysie

Babka piaskowa

Makowiec

Ciasto czekoladowe

Faworki

7-dniowy jadłospis bezglutenowy (2000 kcal)

Charakterystyka wartości odżywczej produktów z mąk jednorodnych

Charakterystyka wartości odżywczej potraw przygotowanych
z mieszanek

Przypisy

Podziękowania

Dziękuję moim Rodzicom za wsparcie, przekazanie dobrych wartości, optymizm, szacunek, zaangażowanie we wszystkie moje pomysły. Siostrom z rodzinami – Iwonie, Ewie i Agnieszce za ogromne wsparcie i motywację.

Dziękuję moim przyjaciołom za wiarę i zachęcanie mnie do działania, zawsze kiedy pojawiały się wątpliwości.

Wszystkim czytelnikom bloga i uczestnikom warsztatów za opinie na temat przepisów i najlepszą motywację.

Dziękuję również partnerom tego projektu.

Wioleta Zysk

Nazywam się Wioleta ukończyłam studia doktoranckie w Instytucie Nauk o Żywieniu Człowieka. Studia magisterskie i inżynierskie na kierunku technologia żywności i żywienie człowieka w specjalności technologii żywności w Warszawie w Szkole Głównej Gospodarstwa Wiejskiego. Ukończyłam również studia podyplomowe w Szkole Głównej Handlowej w Warszawie.

Jestem na diecie bezglutenowej z powodu zdiagnozowanej celiakii.

Obecnie zajmuję się edukacją z zakresu diety bezglutenowej. Współorganizuję różnego rodzaju projekty edukacyjne z zakresu diety bezglutenowej. Swoim doświadczeniem chętnie dzielę się z innymi podczas szkoleń, wykładów, warsztatów i konferencji.

WARSZTATY KULINARNE

Od roku 2013 organizuję i prowadzę warsztaty kulinarne dla osób na diecie bezglutenowej, oparte na własnych doświadczeniach oraz wiedzy ze studiów. Inspirujące, pełne ciekawej wiedzy i przykładów z życia. W moich warsztatach stacjonarnych i online wzięło do tej pory udział kilka tysięcy osób.

KURSY KULINARNE DLA STUDENTÓW DIETETYKI I UCZNIÓW SZKÓŁ GASTRONOMICZNYCH

Współpracuję z uczelniami i szkołami w ramach różnych projektów. Prowadzę ćwiczenia i wykłady ze studentami z zakresu diety bezglutenowej.

KONFERENCJE

Czynnie biorę udział w konferencjach, seminariach i zamkniętych kongresach poświęconych diecie bezglutenowej i celiakii.

DOKTORAT

Moja rozprawa doktorska w dyscyplinie technologii żywności i żywienia była na temat: „Zachowań konsumentów chorych na celiakię wobec produktów bezglutenowych” i została wyróżniona.

W trakcie studiów doktorskich uzyskałam Dyplom uznania Rektora SGGW za osiągnięcia naukowe, uzyskałam również stypendium dla najlepszych doktorantów. Ukończyłam swoje studia jako pierwsza na roku, w 3 lata. Jestem

współautorką trzech publikacji z listy JCR łącznie 320 punktów z listy MNiSW; IF=12,513 na temat celiakii i diety bezglutenowej.

PRACA

W Polsce reprezentuję Włoskiego producenta żywności bezglutenowej.

Jestem również autorką wielu publikacji popularnonaukowych z zakresu diety bezglutenowej.

MOJA MISJA

Moim celem jest dostarczanie wiedzy dotyczącej zagadnień z dziedziny zdrowego stylu życia, w tym racjonalnego żywienia, wspieranie kształtowania umiejętności świadomego i zgodnego z zasadami prawidłowego odżywiania wyboru produktów żywnościowych, a także edukacja osób na diecie bezglutenowej z zakresu prawidłowych nawyków żywieniowych.

Wprowadzenie

Dieta bezglutenowa jest podstawą leczenia pacjentów z celiakią i innych zaburzeń związanych z glutenem. W chorobach zależnych od glutenu jest ona podstawą terapii, zmniejsza aktywność choroby, poprawia zdrowie i jakość życia oraz leczy lub zapobiega związanym z nią powikłaniom. Dobrze zbilansowana dieta to podstawa zdrowia i dobrego samopoczucia.

Często ścisłe przestrzeganie diety bezglutenowej jest postrzegane jako obciążenie ze względu na wysokie koszty, ograniczenia dietetyczne, ograniczenia aktywności społecznej i obawy o zdrowie.

Dieta bezglutenowa jest dietą złożoną, restrykcyjną społecznie i znacznie droższą od zwykłej diety opartej na pszenicy. Wiedza na temat diety bezglutenowej jest kluczem do prawidłowej terapii tej choroby. W książce umieściłam kompleksową wiedzę idealną w trakcie i po rozpoznaniu choroby.

Książka stanowi źródło praktycznej wiedzy dla osoby z celiakią i na diecie bezglutenowej, a także jest dużą pomocą dla członków rodziny oraz przyjaciół, którzy w swoim otoczeniu mają osobę na diecie bezglutenowej. Jest to doskonała lektura dla każdego, kto jest zainteresowany rzetelną wiedzą na temat celiakii i diety bezglutenowej.

Mam nadzieję, że ta książka okaże się również przydatna dla osób profesjonalnie zajmujących się dietetyką.

W niniejszej książce połączyłam wiedzę popartą badaniami naukowymi z własnym doświadczeniem. Ponadto opisałam tu wszystkie niezbędne informacje potrzebne do przejścia na dietę bezglutenową, ważne zagadnienia oraz definicje, a także praktyczne porady dotyczące prowadzenia bezglutenowego stylu życia. Dowiesz się, jak będąc na diecie radzić sobie z poważnymi wyzwaniami społecznymi i zmianami w życiu swoim lub najbliższych. Zdobędziesz wiedzę oraz praktyczne wskazówki dotyczące komunikowania innym o swoich szczególnych potrzebach żywieniowych.

W tej książce znajdziesz również:

- Wskazania do stosowania diety bezglutenowej
- Listę produktów dozwolonych i zabronionych w diecie bezglutenowej.
- Praktyczne wskazówki na temat diety bezglutenowej w domu i poza domem.

- Odpowiedzi na najczęściej zadawane pytania podczas stosowania diety bezglutenowej.
- 7-dniowy jadłospis wraz z przepisami.
- 60 sprawdzonych bezglutenowych przepisów z opracowaną wartością odżywczą.

Jeśli masz jakiegokolwiek pytania dotyczące któregoś z poruszonych tematów lub innych kwestii związanych z dietą bezglutenową, skontaktuj się ze mną drogą e-mailową biuro@wioletazysk.pl w dowolnym momencie. Jeśli chcesz otrzymywać powiadomienia o opublikowanych nowych tematach na temat diety bezglutenowej i celiakii, po prostu dodaj swój adres e-mail w polu Newsletter na mojej stronie wioletazysk.pl.

Celiakia

Definicja i charakterystyka celiakii

Celiakia (choroba trzewna) jest zaburzeniem autoimmunologicznym¹ i występuje u genetycznie predysponowanych osób. Charakteryzuje się trwającą całe życie nietolerancją glutenu (John 2016, Villanacci i in. 2018). Spożycie białek glutenu u osób z celiakią prowadzi do enteropatii czyli zaburzeń budowy w obrębie błony śluzowej jelita cienkiego (Lange 2007, Lionetti i Catassi 2011, Romańczuk i in. 2016, Parzanese i in. 2017). Układ odpornościowy osoby z celiakią błędnie rozpoznaje gluten jako „coś obcego” i atakuje go, gdy dostaje się do jelita cienkiego. Kiedy układ odpornościowy „prowadzi wojnę” z glutenem, w konsekwencji niszczy małe wypustki w jelicie cienkim zwane kosmkami jelitowymi, wskutek czego kosmki ulegają stopniowemu spłaszczeniu, aż do zaniku włącznie, co prowadzi do upośledzenia wchłaniania składników odżywczych. (Lionetti i Catassi 2011, Parzanese i in. 2017). Niezdiagnozowana celiakia oraz nieprawidłowo przestrzegana dieta może powodować poważne konsekwencje zdrowotne zarówno u dzieci, jak i u dorosłych. U części pacjentów przebieg nieleczonej choroby wiąże się z objawami żołądkowo-jelitowymi i zespołem złego wchłaniania, a także ze zwiększonym ryzykiem długotrwałych powikłań zdrowotnych, w tym raka jelita (w obrębie przewodu pokarmowego), osteoporozy i niepłodności (Schuppan i Zimmer 2013).

Jedyną, znaną obecnie metodą leczenia celiakii jest ścisłe i konsekwentne stosowanie przez całe życie diety bezglutenowej. Przestrzeganie diety prowadzi do gojenia/wygojenia się zmian w błonie śluzowej jelita cienkiego i poprawy wchłaniania składników odżywczych (Lange 2007, Ribeiro i in. 2018, Caio i in. 2019, Kivelä i in. 2021).

Czym jest gluten?

Gluten (z języka łacińskiego oznacza „klej”) jest mieszaniną białek zwanych prolaminami, które znajdują się w ziarnach zbóż, zwłaszcza pszenicy (gliadyny i gluteniny), jęczmieniu (hordeiny) i życie (sekaliny). Charakteryzuje się

zdolnością wiązania wody, co sprawia, że może tworzyć sprężyste i lepkie struktury (Khouri i in. 2018, Akhondi i Ross 2021).

Przygotowanie chleba i innych wyrobów piekarskich bez glutenu jest utrudnione ze względu na brak najważniejszego składnika wpływającego na właściwą strukturę i jakość produktu. Brak glutenu może zmniejszyć puszystość produktu, dlatego wypieki bez glutenu zazwyczaj nie są wyrośnięte, ale bardziej zwarte i kruche.

Gluten ze względu na zdolność wiązania tłuszczu z wodą jest często wykorzystywany przez producentów żywności. W produktach spożywczych jest stosowany jako wypełniacz białkowy czy składnik modyfikowanej skrobi spożywczej, konserwantów i stabilizatorów wytworzonych z pszenicy. Można go również znaleźć w wielu produktach, w których nie spodziewamy się jego obecności, np. lekach, suplementach diety czy balsamach do ust.

Zmiany w jelicie cienkim w przebiegu celiakii.

Po spożyciu glutenu u osoby z celiakią dochodzi do rozwinięcia przewlekłego stanu zapalnego w jelicie cienkim, co objawia się przerostem krypt i stopniowym skracaniem kosmków jelitowych, aż do ich zaniku (Savvateeva i in. 2018, McAllister i in. 2019).

Zmiany histopatologiczne występujące w błonie śluzowej jelita cienkiego u chorych z celiakią ocenia się według skali Marsha – Oberhubera. Klasyfikacja według skali Marsha-Oberhubera obejmuje kilka stopni diagnostycznych, co przedstawia w poniższa tabela (tab. 1).

Tabela 1. Klasyfikacja celiakii według skali Marsha- Oberhubera

Skala	Objaśnienie
Stopień 0	Prawidłowa błona śluzowa jelita, brak zmian morfologicznych.
Stopień 1	Zmiany naciekowe, zachowana prawidłowa struktura kosmków oraz wielkość krypt. Jedyne odchylenie to naciek z limfocytów śródnabłonkowych w błonie śluzowej jelita.
Stopień 2	Typ hiperplastyczny – oprócz nacieku limfocytów w nabłonku widoczne są cechy rozrostu krypt w stosunku do kosmków jelitowych.
Stopień	Klasyczny obraz zmian w błonie śluzowej jelita cienkiego ze wzrostem liczby

3	limfocytów śród nabłonkowych i zanikiem kosmków jelitowych. Stopień uszkodzenia typu 3 wg klasyfikacji Marsha- Oberhubera jest podzielony na trzy różne podgrupy w zależności od stopnia atrofi kosmków.
Stopień 3 a	Łagodne skrócenie kosmków – stosunek długości kosmków do krypt wynosi 1 : 1 z obfitym naciekiem limfocytów.
Stopień 3 b	Częściowy i wyraźny zanik kosmków – stosunek długości kosmków do krypt wynosi $\leq 1 : 2$ z obfitym naciekiem limfocytów, typ destrukcyjny.
Stopień 3 c	Całkowite spłaszczenie kosmków i wzrost wysokości krypt z obfitym naciekiem limfocytów, typ destrukcyjny.

Źródło: (Oberhuber i in. 1999, Bhatnagar i Tandon 2006, Mocan i Dumitraşcu 2016).

Jak długo trwa regeneracja kosmków jelitowych?

Czas potrzebny na regenerację kosmków jelitowych jest różny i zależy od stopnia zaawansowania choroby oraz przestrzegania diety bezglutenowej. W większości przypadków kosmki jelitowe regenerują się w czasie od kilku tygodni do kilku miesięcy stosowania ścisłej diety bezglutenowej. U części osób całkowita odbudowa kosmków jelitowych może trwać nawet kilka lat.

Częstość występowania celiakii

Występowanie celiakii w populacji ogólnej wynosi 1% (Caio i in. 2019, El-Metwally 2020, Ashtari i in. 2021).

Szacuje się, że w Polsce 380 tys. osób jest chorych na celiakię, z czego u 360 tys. choroba nie została rozpoznana (Swora i in. 2011).

Dlaczego tak trudno zdiagnozować celiakię?

Ocena celiakii, co do zasady, wydaje się prosta, a wykonanie testów serologicznych powszechnie dostępne. Jednak z uwagi na niespecyficzne objawy postawienie właściwej diagnozy jest utrudnione. Pacjenci mogą mieć poważne dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego, zespół złego wchłaniania, objawy pozajelitowe lub nie mieć żadnych symptomów.

Zważywszy na mnogość objawów i wciąż niską świadomość choroby diagnoza pozostaje wyzwaniem, a celiakia w dużej mierze nierozpoznana.

Z badań przeprowadzonych przez naukowców z brytyjskiego Uniwersytetu Oksfordzkiego wynika, że czas od wystąpienia pierwszych objawów do rozpoznania celiakii wynosi średnio 13 lat. Tak późną diagnozę można przypisać wielu czynnikom, w tym występowaniu niespecyficznym objawów i podobieństwu do innych chorób (Gray i Papanicolas 2010).

**Celiakia może wystąpić na każdym etapie życia i z dużą różnorodnością
znaków i objawów.**

Objawy celiakii

Dorośli

Chorobę trzewną charakteryzuje szerokie spektrum objawów klinicznych: od nasilonych objawów ze strony przewodu pokarmowego, poprzez niespecyficzne, nierzadko występujące pojedynczo objawy z innych układów, aż po bezobjawowy przebieg choroby. Zalecenia wskazują na różnorodne objawy, przy istnieniu których należy rozważyć diagnostykę w kierunku choroby trzewnej (Dziechciarz 2015). Do najczęstszych klasycznych symptomów celiakii należą biegunka, wzdęcia, przewlekłe bóle brzucha objawy podobne do zespołu jelita drażliwego², utrata masy ciała oraz anemia z niedoboru żelaza (Ludvigsson i in. 2014, Dziechciarz 2015). Celiakia może poważnie zaburzać wchłanianie składników odżywczych. Powszechne u osób z celiakią są osteoporoza i osteomalacja będące konsekwencją niewłaściwego wchłaniania wapnia i witaminy D.

Pozajelitowe objawy celiakii

Celiakia może dawać wiele niespecyficznych objawów spoza przewodu pokarmowego. Przyczyną objawów pozajelitowych w celiakii jest upośledzone wchłanianie składników pokarmowych i w konsekwencji ich niedobór, a także stan zapalny w organizmie, czy odkładanie się kompleksów immunologicznych w różnych tkankach i narządach (Holtmeier i Caspary 2006). W tabeli 2 zostały

przedstawione wybrane objawy pozajelitowe choroby trzewnej z podziałem na poszczególne narządy i układy.

Tabela 2. Pozajelitowe objawy choroby trzewnej

Narząd / układ	Objaw	Przyczyna
Krwiotwórczy	Niedokrwistość	Niedobór żelaza, kwasu foliowego, witaminy B ₁₂
	Krwawienie	Niedobór witaminy K, trombocytopenia (niska/obniżona liczba płytek krwi)
Kostny	Osteopenia	Zaburzenia wchłaniania wapnia i witaminy D
	Patologiczne złamania kostne	Osteopenia/osteoporoza
	Osteoartropatia ³	Nieznana
Mięśnie	Atrofia (zanik)	Niedożywienie związane z upośledzeniem wchłaniania
	Skurcze mięśni	Zaburzenia wchłaniania wapnia, witaminy D i magnezu
	Osłabienie siły mięśniowej	Niedobory potasu, witaminy D i zanik mięśni
Układ nerwowy	Neuropatia obwodowa ⁴	Niedobory witamin B ₁ i B ₁₂
	Ataksja	Uszkodzenie mózgu i tylnych sznurów nerwowych
	Demielinizacja ⁵ ośrodkowego układu nerwowego	Nieznana
Układ endokrynnny	Tężyca ⁶	Hipokalcemia ⁷ będąca wynikiem zaburzeń wchłaniania wapnia i witaminy D
	Zaburzenia miesiączkowania (w tym brak miesiączki), niepłodność, impotencja	Niedoczynność przysadki mózgowej w przebiegu niedożywienia
Skóra	Stan zapalny skóry	Zaburzenia wchłaniania witaminy a i witamin z grupy B

	Wybroczyny	Niedobór witaminy K
	Obrzęki	Niedobory białkowe
	Choroba Dühringa	Nieznana

Źródło: (Ciclitira 2001, Jarosz i Wierzejska 2005, Holtmeierc i Caspary 2006).

Inne choroby autoimmunologiczne

Osoby z celiakią mają zwiększone ryzyko rozwoju innych chorób autoimmunologicznych (Lauret i Rodrigo 2013). W tabeli 3 znajduje się lista przykładowych objawów i chorób, które mogą być powiązane z celiakią.

Tabela 3. Objawy i choroby, które mogą wymagać badania pod kątem celiakii

Objawy ze strony układu pokarmowego	Objawy spoza układu pokarmowego	Grupy ryzyka celiakii
• Przewlekła i okresowo występująca biegunka • Przewlekłe zaparcie odporne na leczenie • Przewlekły ból brzucha • Wzdęcie brzucha • Nawracające nudności i wymioty	• Niedokrwistość z niedoboru żelaza • Inne stany związane z niedoborem witamin i składników mineralnych (m.in. witaminy B₁₂, witaminy B₆, witaminy D, kwasu foliowego, cynku) • Zmęczenie • Podwyższona aktywność aminotransferaz wątrobowych • Brak miesiączki • Nadwrażliwość, przewlekłe zmęczenie • Neuropatie • Niski wzrost • Opryszczkowe zapalenie skóry • Zmniejszona mineralizacja kości (osteopenia/osteoporoza) • Zaburzenia neurologiczne, takie jak depresja, epilepsja (padaczka), migrena, ataksja⁸ • Niepłodność • Powtarzające się złamania • Defekty szkliska	• Obecność celiakii u krewnych pierwszego stopnia • Cukrzyca typu I • Zespół Downa • Zespół Turnera • Zespół Williamsa-Beurena • Niedobór IgA

	• Nawracające aftowe zapalenie jamy ustnej • Zapalenie nerek IgA (typ kłębuszkowego zapalenia nerek) • Zapalenie mięśnia sercowego • Idiopatyczna hemosyderoza płucna² • Artretyzm • Nieprawidłowe „wątrobowe” wyniki badań laboratoryjnych	
--	---	--

Źródło: (Zimmer 2001, Kumar i in. 2001, Alaedini i Green 2005, Kelly i in. 2015).

Choroby najczęściej współistniejące z celiakią

Diagnostyka celiakii

Diagnostyka celiakii u dzieci

-
- ¹ Zaburzenia autoimmunologiczne występują, gdy układ odpornościowy działa nieprawidłowo i atakuje własne tkanki i narządy.
 - ² Zespół jelita drażliwego (ang. *Irritable Bowel Syndrome* – IBS) jest przewlekłą chorobą przewodu pokarmowego. Cechą charakterystyczną IBS jest występowanie nawrotów bólu brzucha w połączeniu ze zmienionym rytmem wypróżnień (biegunka, zaparcie lub oba).
 - ³ Osteoartropatia przerostowa (ang. *hypertrophic osteoarthropathy* – HOA)- zespół objawów obejmujący deformacje głównie palców dłoni, stan zapalny okostnej, bóle stawów, wysięk stawowy.
 - ⁴ Neuropatia obwodowa – uszkodzenie nerwów obwodowych.
 - ⁵ Demielinizacja – proces patologiczny układu nerwowego polegający na rozpadzie osłonek mielinowych w ośrodkowym lub obwodowym układzie nerwowym.
 - ⁶ Tężyczka – szereg objawów charakteryzujących się bolesnym skurczem mięśni, który wynika ze zwiększonej pobudliwości nerwowo-mięśniowej spowodowanej niedoborem wapnia lub zasadowicą (zaburzenie równowagi kwasowo-zasadowej w organizmie, w którym pH krwi wzrasta). W szerokim sensie tężyczka obejmuje związane z nią zaburzenia czucia, brak koncentracji, zmęczenie, ciągły niepokój. Typowe objawy tężyczki to skurcz nadgarstka i krtani.
 - ⁷ Hipokalcemia – oznacza zbyt niskie (poniżej prawidłowego zakresu) stężenie wapnia we krwi.
 - ⁸ Ataksja – zaburzenie, które objawia się trudnościami w płynnym i dokładnym wykonywaniu ruchów.
 - ⁹ Idiopatyczna hemosyderoza płuc (IPH) jest rzadką i poważną chorobą, w której dochodzi do powtarzających się krwawień do pęcherzyków płucnych z nieznanых przyczyn.

¹² mgr Beata Bondyra-Wiśniewska, dr inż. Wioleta Zysk