

## **Wstęp**

Celiakia jest chorobą na całe życie. Nie mamy wyjścia i musimy się z tą myślą oswoić, gdyż chcemy czy nie, celiakia będzie nam towarzyszyć już zawsze. Każdej nowo zdiagnozowanej osobie wizja: „na całe życie” musi wydać się przerażająca i budzić strach - jest to zupełnie naturalne. Jeśli jednak zgłębimy wiedzę na temat choroby i diety bezglutenowej, zaakceptujemy tę swoją specyficzną „cechę organizmu” i nauczymy się unikać glutenu, okaże się, że możemy prowadzić zupełnie normalne życie, wcale nie gorsze niż osoby całkowicie zdrowe. Co więcej, dzięki temu, że wyeliminujemy ze swojej diety szkodliwy gluten, umknieniemy wielu niebezpiecznych dolegliwości, jakie tworzą się u nierozpoznanej celiakii.

Początki są zawsze trudne. Nasze Stowarzyszenie każdego dnia pomaga osobom, które pozostawione sam na sam z diagnozą nie wiedzą, jak poradzić sobie ze zmianą sposobu życia i żywienia wiążącą się z celiakią. Czerpiąc z naszych doświadczeń postanowiłyśmy w niniejszym poradniku krótko przybliżyć fakty dotyczące choroby i diety bezglutenowej, a przede wszystkim podać sprawdzone pomysły na to, jak radzić sobie w nowej sytuacji.

Poradnik ten dedykujemy szczególnie tym wszystkim, którzy niedawno dowiedzieli się o chorobie, czują się przerażeni, zagubieni i szukają informacji, praktycznych porad oraz wsparcia. Mamy nadzieję, że pomoże on osobom już będącym na diecie, ale także być może „naprowadzi na trop” tych, którzy bezskutecznie i od lat poszukują źródła swoich problemów zdrowotnych. Pamiętajmy, że częściej niż poważnie się sadzi jest nim właśnie gluten.

Bardzo dziękujemy paniom: profesor Hannie Szajlewskiej oraz dr inż. Ewie Lange za zrecenzowanie poradnika pod kątem treści medycznych i dotyczących diety.

*Autorki:  
Anna Cedro, Yasemin Çetiner, Danuta Grabowicz, Alicja Kamińska,  
Grażyna Konińska, Anna Marczewska i Małgorzata Źródlak*

## Spis treści

Co to jest celiakia? .....	5
Jakie objawy powinny nas zaniepokoić? .....	6
Choroby współistniejące z celiakią .....	7
Jak wykryć celiakię? .....	9
Choroba Dürhinga .....	10
Alergia na gluten .....	11
Diagnoza i co dalej? .....	13
Produkty zabronione zawierające gluten .....	15
Co wolno jeść? .....	17
Zdrowa kuchnia bezglutenowa .....	19
Zakupy .....	24
Wybrani producenci żywności bezglutenowej .....	26
Bezglutenowe gotowanie .....	28
Jedzenie na mieście i na wyeździe .....	29
Problemy psychologiczne w celiakii i sposoby ich rozwiązywania .....	31
Gdzie szukać informacji i pomocy? .....	35
Literatura .....	36
Nasze Stowarzyszenie .....	36
Program Zapobieg Celiakii .....	40
Deklaracja członkowska i ankiet .....	41

## Co to jest celiakia?

Celiakia (choroba trzewna) to trwająca całe życie immunologiczna choroba o podłożu genetycznym, charakteryzująca się nietolerancją glutenu - białka zapasowego zawartego w zbożach (pszennicy, żywiec, jęczmieniu). Działający toksycznie gluten prowadzi do zaniku komórek jelita cienkiego, malerńskich wypustek błony śluzowej, które zwiększają jego powierzchnię i są odpowiedzialne za wchłanianie składników odżywczych. W efekcie toksycznego działania glutenu wchłanianie pokarmu jest upośledzone, co prowadzi do wystąpienia różnych objawów klinicznych. Jedyną metodą leczenia celiakii jest stosowanie przez całe życie ścisłej diety bezglutenowej.

## Celiakia nie jest alergią, choć często jest z nią mylona.

Do niedawna uważało się, że „rzadkie schorzenie małych dzieci, z którego wyrasta się po kilku latach dieta”. **Nic bardziej błędne!** Mit celiakii jako choroby wieku dziecięcego jest mocno utrwalony, także w środowiskach medycznych. Wciąż spotyka się osoby „wyleczone” z celiakii w dzieciństwie, które w dorosłym życiu zapadają na poważne schorzenia spowodowane nieprzestrzeganiem diety bezglutenowej. Tymczasem badania dowodzą, iż cierpi na nią aż 1% populacji, także w Polsce. Co więcej, pojawiają się pierwsze doniesienia mówiące o tym, iż częstość występowania celiakii ciągle wzrasta (np. prace badaczy z Finlandii oceniają występowanie choroby trzewnej w tym kraju na ok. 2,5%). Wydaje się, iż jest to związane z coraz większym spożyciem glutenu (m.in. korzystaniem z wysoko glutownych odmian zbóż i zmianą nawyków żywieniowych) oraz coraz lepszą diagnostyką.

Choroba może ujawnić się w każdym wieku. Zarówno wkrótce po wprowadzeniu glutenu do diety dziecka, jak również podczas dorastania, ciąży u kobiet, dużego stresu itd. Obecnie najczęściej wykrywa się celiakię u osób 30-50-letnich, choć zdarzają się przypadki choroby u osób 80-letnich. Kobiety chorują dwa razy częściej niż mężczyźni.

Nieleczona celiakia prowadzi do poważnych problemów zdrowotnych, z osteoporozą, zaburzeniami psychicznymi, bezpłodnością i nowotworami układu pokarmowego włącznie. Dlatego bardzo ważna jest wczesna diagnostyka i ścisła przestrzeganie diety bezglutenowej.

Celiakia jest najpoważniejszą nietolerancją pokarmową człowieka. Jak już wspomniano, badania nad jej występowaniem szacują częstość zachorowań jako przybliżoną 1:100 osób. Niestety w Polsce wykrywa się jedynie nieliczny odsetek wszystkich przypadków. Szacuje się, że jest to około 3-5% ogólnej liczby chorych. W naszym kraju choruje zatem około 380 000 osób, z czego ogromna większość, bo ponad 360 000, nie jest świadoma swojej choroby.

Ankieta przeprowadzona przez Uniwersytet w Oksfordzie na zlecenie angielskiego stowarzyszenia Coeliac UK wykazała, iż osoby z celiakią w Anglii czekają przeciętnie 13 lat na prawidłowe zdiagnozowanie. Część chorych odwiedziła lekarza prawie 30 razy przed postawieniem właściwej diagnozy. Sa podstawy do stwierdzenia, iż w Polsce sytuacja wygląda znacznie gorzej.

### Jakie objawy powinny nas zaniepokoić?

Objawy choroby mogą być bardzo różne, przede wszystkim ze względu na wiek chorego. Do niedawna uważało się, że charakterystycznym przejawem celiakii zarówno u dzieci, jak i dorosłych jest przewlekła biegunka i spadek masy ciała. Owszem, są to objawy celiakii jawniej, klasycznej, występującej głównie u małych dzieci, kobiet w ciąży czy też u osób starszych. Szacuje się, iż występują jedynie u 10% chorych (tzw. „wierzchołek góry lodowej” - jak często można przeczytać w literaturze dotyczącej celiakii). Choroba trzema to w 90% wiele innych dolegliwości, często zupełnie z nią, nie kojarzonych, a będących efektem zaburzonego wchłaniania składników odżywcznych przez organizm i powiązanych ze sobą procesów autoimmuneologicznych.

Celiakia jawną, pełnoobjawową to najczęściej:

- bóle brzucha, wzdęcia, powiększenie obwodu brzucha
- biegunki tuszczowe lub wodnistne, czasem zaparcia
- utrata masy ciała, chudnięcie
- zaburzenia rozwoju u dzieci, w tym głównie niski wzrost
- zmiana usposobienia (nadpobudliwość lub męczliwość i apatia), często stany depresyjne
- objawy niedoborowe (głównie żelaza, ale też witamin, kwasu foliowego), będące efektem zespołu ziego wchłaniania
- podwyższony poziom transaminaz

Aż w 90% przypadków celiakia jest skapoobjawowa, dużo trudniej ją rozpoznać, głównie z powodu niespecyficznych, pozajelitowych, czasem pojedynczych objawów. Choroba może rozwijać się przez wiele lat, wywołując schorzenia pozornie nie związane z celiakią, a często będące jej jedynym objawem. Istnieje też postać utajona choroby, kiedy to mogą być obecne przeciwciała we krwi, a brak jest zmian jelitowych. Bardzo często postać utajona zmienia się w celiakię pełno-lub ubogoobjawową. U dzieci zwykle dominują objawy ze strony układu pokarmowego, a u dorosłych - objawy pozajelitowe. Często chorzy cierpią z powodu ogólnego spadku odporności organizmu.

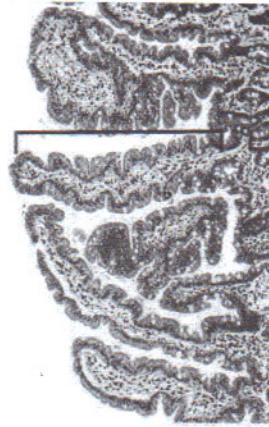
### Choroby współistniejące z celiakią

W licznych pracach badawczych udowodniono, że celiakia występuje częściej niż w ogólnej populacji u chorych z następującymi schorzeniami:

- cukrzycą typu 1 (5-8%)
- autoimmunologicznymi chorobami tarczycy (5%)
- zespołem Downa (5-12%)
- zespołem Turnera (4-8%)
- zespołem Williamsa (8%)
- niedoborem całkowitego IgA (2-8%)

U tych grup chorych powinno się wykonywać przesiewowe badania serologiczne w kierunku celiakii. Wskazane jest też powtarzanie badań co kilka lat. Ryzyko wystąpienia celiakii rośnie również u krewnych I stopnia (5-15%), głównie w przypadku predyspozycji genetycznej (obecność antygenów zgodności tkankowej HLA-DQ2 i/lub HLA-DQ8) - wtedy ryzyko wzrasta do 10-30%.

Na zdjęciach poniżej przedstawiamy obraz histopatologiczny nieprawidłowej struktury spłaszczonej w wyniku celiakii kosmków jelitowych (z lewej) w porównaniu z obrazem prawidłowym osoby zdrowej (z prawej).



## Co ważne - choroba trzewna powoduje niski wzrost u dzieci częściej niż niedobór hormonu wzrostu!

W poniższej tabeli podajemy najczęstsze objawy celiakii skapoobjawowej oraz możliwe jej powikłania.

Układ	Objawy kliniczne	Powikłania
Pokarmowy	Przewlekła biegunka Ból brzucha Spadek masy ciała Nawracające asty jamy ustnej Wymioty Zespół jelita drażliwego Zaparcia Podwyższony poziom transaminaz	Rak gardła, przelyku lub jelita cienkiego Chloniak jelita cienkiego Celiakia oporna na leczenie Wrzodziejące zapalenie jelita czczego i krętego Schorzenia wątroby
Skóra	Opryszczkowe zapalenie skóry (choroba Dürhringa) - „skóra celiakii”	
Krwiotwórczy	Niedokrwistość (anemia) z niedoboru żelaza (częsty objaw u osób dorosłych) Niedokrwistość megaloblastyczna Leukopenia	Chloniak niezjarniczy Hiposplenizm
Moczowo-płciowy	Opóźnione dojrzewanie Opóźniona menarche (pierwsza miesiączka) Schorzenia nerek	Bezplodność (także mężczyzn) Nawracające poronienia Porody przedwcześnie Przedwczesna menopauza
Mięśniowo-szkieletowy	Ostebienie mięśniowe Tężyczka Niskorośłość Reumatoidalne zapalenie stawów	Osteoporozja i osteomalacja Patologiczne złamania
Ośrodkowy układ nerwowy		Schorzenia psychiczne
Inne		Padaczka Migreny, częste bóle głowy Depresja Ataksja, miopia, neuropatia obwodowa
		Hipoplazja szkliwa Schorzenia autoimmunologiczne i endokrynologiczne (choroby tarczycy, np. choroba Hashimoto)

## Jak wykryć celiakię?

W przypadku podejrzenia u siebie bądź swojego dziecka celiakii należy podjąć następujące kroki:

Przed wszystkim porozmawiać z lekarzem i omówić wszystkie niepokojące objawy. Niestety lekarze wciąż dość często bagatelowiąją chorobę, szczególnie w przypadku osób dorosłych, zapominając o rzeczywistej skali jej występowania (1 osoba na 100) i o tym, iż celiakia znacznie częściej występuje w formie skapoobjawowej, bez charakterystycznych objawów zespołu ziego wchłaniania. Lekarz powinien skierować chora do gastroenterologa (w przypadku dziecka do gastroenterologa dziecięcego).

**Należy pamiętać, aby bez konsultacji z lekarzem gastroenterologiem i bez dalszych badań nie wprowadzać diety bezglutenowej, ponieważ może to uniemożliwić postawienie prawidłowego rozpoznania.**

Następnym etapem jest wykonanie zleconych przez gastroenterologa badań serologicznych z krwi. Zwykle oznacza się stężenie przeciwników endomityzium miesiąc glądkich (EmA) w dwóch klasach: IgA (IgA EmA) oraz IgG (IgG EmA), czasem także przeciwników transglutaminazie tkankowej (tTG). Są to specyficzne dla celiakii przeciwnikiata, których obecność we krwi potwierdza chorobę. Należy jednak podkreślić, że ich brak nie wyklucza celiakii, zwłaszcza u osób dorosłych i bardzo małych dzieci, gdyż część chorych nie wytwarza przeciwników. Dlatego do pełnego rozpoznania konieczne jest wykonanie biopsji jelita cienkiego. Badanie przeciwników można wykonać także we własnym zakresie w większych laboratoriach.

**Biopsja jelita cienkiego** jest kluczowym etapem w diagnostyce celiakii. Obecnie zwykle wykonuje się ją endoskopowo. Pacjent poltyka miękką sondę z małą kamerą na końcu, dzięki której lekarz zgląda do wnętrza jelita i pobiera jego małenki fragment do badania. Zabieg nie jest bolesny, choć nie należy do przyjemnych. U małych dzieci przeprowadza się go pod narkozą. W pobranym wycinku ocenia się stopień zaniku kosmków w tzw. skali Marshala (od I do IV).

Zanik struktur kosmków jelitowych, obecność przynajmniej jednego z bardziej przeciwników we krwi i poprawa samopoczucia po wprowadzeniu diety bezglutenowej to wystarczające przesanki do rozpoznania choroby trzewnej.

**Podsumowanie:** ze względu na różnorodność manifestacji choroby celiakią powinni zainteresować się bliżej lekarze niemal wszystkich specjalności: poczawszy od alergologów, przez diabetologów, endokrynologów, ginekologów, hematologów, reumatologów, psychiatrów i neurologów.

Szczególna rola w prawidłowej diagnostyce przypada jednak w udziale lekarzom pierwszego kontaktu. Chory często latami leczy się u lekarzy różnych specjalności, podczas gdy przyczyna schorzenia pozostaje niewykryta.

### Choroba Düringa

Choroba Düringa (opryszczkowate zapalenie skóry, *dermatitis herpetiformis*) jest skórą manifestacją nietolerancji glutenu. Chorobę nazywa się wreszcie skórną postacią celiakii. Występuje ona często w tych samych rodzinach, w których są chorzy na celiakię. Opisywano nawet bliźnią jedną jajowe, z której jedno chorowało na celiakię z zanikiem kosmków jelita cienkiego, a drugie na chorobę Düringa. W chorobie tej występują te same markery serologiczne co w celiakii - przeciwciwata przeciwciała przeciw endomyzjum. Choroba Düringa ujawnia się najczęściej pomiędzy 14 a 40 rokiem życia.

Typowym obrazem zmian skórnnych w jej przebiegu są zmiany wielopostaciowe: pęcherzyki, rumień, grudki, częste bardzo swędzące, powodujące drapanie zmienionych miejsc, w następstwie czego powstają strupy i blizny. Najczęstszym umiejscowieniem zmian są kolana i lokcie oraz okolice kości krzyżowej, pośladki (bardzo typowa lokalizacja), a także tułów (częściej plecy - okolica łopatek) oraz twarz i skóra otwiosiona głowy. Około 10% pacjentów, oprócz zmian skórnnych ma różnorodne objawy ze strony przewodu pokarmowego, spowodowane całkowitym (lub prawie) zanikiem kosmków jelita cienkiego. Podobnie jak w klasycznej celiakii, objawy zaniku kosmków mogą być nietypowe (niedokrwistość, osłabienie, depresja itp.).

**Warto podkreślić, iż część chorych nie wytwarza przeciwciał charakterystycznych dla celiakii.**

### Objawy nasuwające podejrzenie choroby Düringa:

- niewspółmiernie nasilenie świądu i pieczenia w stosunku do relatywnie łagodnego wyglądu zmian skórnnych - liczne wtórne zadrapania i strupy

- bardzo typowe występowanie zmian w okolicy kości krzyżowej, na pośladkach oraz na łokciach
- występowanie w rodzinie celiakii
- współwystępowanie objawów zespołu złego wchłaniania (około 10% pacjentów)
- współwystępowanie defektów szkliwa żebowego identycznych jak u pacjentów z celiakią (opisywane nawet u 50% dorosłych z chorobą Düringa)
- nasilenie zmian skórnich po spożyciu leków i pokarmów zawierających większe ilości jodu (niektórzy chorzy mają wyraźne zaostrenia po rybach morskich, skorupiakach i innych owocach morza).

W celu postawienia prawidłowej diagnozy należy oznaczyć poziom przeciwciat przeciwi endomyzjum mięśni gładkich (EmA) - są one dodatnie u około 70% pacjentów z chorobą Düringa. Ponadto przeprowadza się biopsję zdrowej skóry - najlepiej z pośladka. Badanie to uważa się za niemal w 100% swoiste w kierunku choroby Düringa. W przypadku uzyskania dodatniego wyniku EmA większość lekarzy zaleca wykonanie biopsji w celu oczynnego nasilenia zmian w jelicie cienkim.

Podstawą leczenia potwierdzonej choroby Düringa jest ścisła dieta bezglutenowa. Ustępowanie zmian skórnnych stwierdza się jednak dopiero po co najmniej 6 miesiącach stosowania diety. Opisywano pacjentów, u których pełna normalizacja zmian skórnnych nastąpiowała dopiero po paru latach stosowania diety bezglutenowej.

Drugim elementem leczenia powinno być ograniczenie spożycia jodu oraz ewentualne włączenie dodatkowego leczenia farmakologicznego (przy długotrwałym utrzymywaniu się uciążliwych objawów pomimo stosowania diety).

### Alergia na gluten

Celiakia i alergia na gluten są dwoma odrebnymi schorzeniami mieszczącymi się w ogólnym pojęciu nietolerancji pokarmowych i nie należą ich ze sobą mylić. Gluten jest jednym z najczęstszych (drugi po mleku) alergenów, jako że 10-25% osób z alergią na pokarm ma objawy uczulenia na to białko.

### Objawy alergii

W zależności od czasu wystąpienia reakcję uczuleniową na gluten można podzielić na: natychmiastową - występującą w ciągu minut do godziny od spożycia pokarmu oraz późną - objawiającą się po kilku godzinach, a czasem nawet po 1-2 dniach.

Pierwszy typ reakcji jest zależny od specyficznych dla glutenu przeciwciał w klasie IgE i może objawić się jednym lub kombinacją, niżej wymienionych objawów:

- wymiotami
- biegunką
- wstrząsem anafilaktycznym
- pokrywką skórą
- wodnistym katem
- skurczem oskrzeli
- zmianami skórnymi w typie atopowego zapalenia skóry

Reakcja typu późnego, niezależna od przeciwciał w klasie IgE, objawia się zwykle biegunką lub zaostreniem atopowego zapalenia skóry. Przebieg uczulenia na gluten różni się w zależności od wieku. U dzieci jest to najczęściej atopowe zapalenie skóry (rzadziej objawy ze strony układu pokarbowego czy oddechowego), które występują po spożyciu nawet niewielkich, miligramowych, ilości glutenu. W przeciwnieństwie do celiakii większość dzieci wyrasta z tego typu alergii.

U dorosłych alergia na gluten ujawnia się najczęściej pod postacią po-krzywki, obrzęku racyjnioruchowego, wstrząsu anafilaktycznego lub biegunki. Ponadto u dorosłych obserwuje się postać alergii na gluten, która występuje jedynie po równoczesnym wysiłku fizycznym. Innaczej niż u dzieci uczulenie na gluten jest u dorosłych zjawiskiem trwającym latami, a do wywołania objawów alergii potrzebne są znacznie wyższe niż u dzieci ilości glutenu (10 g lub więcej).

### Diagnostyka i leczenie alergii na gluten

Badania laboratoryjne mają ograniczone znaczenie w diagnostyce alergii na pokarm. Dodatnie testy skórne nie występują u wszystkich i mają tendencję do utrzymywania się po klinicznym ustąpieniu objawów alergii. Obserwuje się również dodatnie testy skóry u osób, które nie były uczulone na gluten. Podwyższonе stężenie IgE swoistego dla glutenu może mieć pewne znaczenie w wykrywaniu reakcji typu natychmiastowego, jednak korelacja stężenia swoistego IgE z objawami jest umiarkowana. Aby mieć pewność czy objawy alergii na gluten nie są objawami celiakii, oznacza się stężenie przeciwciał typowych dla celiakii (EmA i/lub tTG), które nie występują w przypadku alergii na gluten. Najbardziej wiarygodnym testem w diagnostyce alergii na pokarm jest dieta eliminacyjna z ponownym wprowadzeniem uczulającego pokarmu.

**Podobnie jak w przypadku celiakii podstawą leczenia alergii na gluten jest ścisła dieta bezglutenowa. Pamiętajmy, że zawsze trzeba sprawdzić czy podejrzewana alergia na gluten nie jest jednak celiakią i zrobić odpowiednie badanie.**

### Diagnoza i co dalej?

W momencie postawienia diagnozy brzmiącej „celiakia” można czuć się przytłoczonym nowymi ograniczeniami, zagubionym w „glutenowym świecie”. Jednak postaramy się udowodnić, że przestrzegając ścisłe kilku zasad można tę chorobę „oswoić”, a życie na diecie nie musi oznaczać końca świata.

W przypadku celiakii leczenie polega na wprowadzeniu ścisłej, rygorystycznej przestrzeganej diety bezglutenowej. Należy po raz kolejny podkreślić, że celiakia nie jest tym samym co alergia na gluten. W sytuacji gdy stwierdzono alergię, dieta może być wprowadzona tymczasowo, zgodnie z zatwierdzeniem lekarza, **celiakia natomiast oznacza całe życie bez glutenu.**

W diecie bezglutenowej bezwzględnie zabronione jest spożywanie produktów zawierających pszenicę, żyto, jęczmień oraz w polskich warunkach owsie (z uwagi na możliwość zanieczyszczenia ziarnami zawierającymi gluten), a także pšenicy i orkisz oraz wszelkich wyrobów z ich dodatkiem.

Obecnie trwają dyskusje co do konieczności wyeliminowania owsa z diety bezglutenowej. Uważa się, że białka zawarte w owsie nie powodują reakcji immunologicznej typowej dla celiakii w stopniu tak wysokim jak pszenica, żyto czy jęczmień. W niektórych krajach (np. Finlandia) dopuszcza się jego niewielkie spożycie, jednak w Polsce owsie jest zazwyczaj silnie zanieczyszczony innymi zbożami i dialektu, niezależnie od wyników badań z innych krajów, zaleca się całkowitej jego eliminacji z diety.

### I etap - bezpośrednio po rozpoznaniu choroby

Na samym początku, bezpośrednio po rozpoznaniu choroby, kosmiki jelitowe chorego zazwyczaj są mocno zniszczone. Dlatego przez pierwsze miesiące powinno się dbać, by stosowana dieta bezglutenowa była również

dobra lekkostrawna. Wyłączamy więc potrawy ciężkostrawne i wzdymające (warzywa strączkowe, kapustne, owoce pestkowe, gruszki, żółty ser, śmietanę, tłuste mięsa i wędliny, konserwy itp.) oraz potrawy smażone. Stosujemy następujące techniki przyrządzania potraw: gotowanie, gotowanie na parze, duszenie, pieczenie.

U niektórych pacjentów (zazwyczaj z klasyczną formą celiakii) lekarze dodatkowo zalecają dietę bezlaktozową, (bezmlęczną), by ułatwić regenerację kosmków jelitowych. Również w okresach zaostreń, po błędach dietetycznych, biegunkach infekcyjnych prowadzących do zaniku kosmków wrażających się do diety bezlaktozowej (u małych dzieci) lub ubogolaktozowej (u starszych dzieci i dorosłych).

Czasami, w ciężkich stanach niedożywienia, wskazana jest suplementacja diety przez podawanie preparatów żelaza, wapnia, magnezu i witamin.

Podczas poprawnego stosowania diety bezglutenowej następuje odbudowa struktury błony śluzowej jelita. Tempo odbudowy zależy od stopnia zniszczenia kosmków i wieku pacjenta. Dzieci po około 4-6 tygodniach zaczynają przybierać na wagę. U dorosłych regeneracja kosmków trwa dużo dłużej (pełna nawet do 2 lat).

Po kilku tygodniach lekkostrawnej diety bezglutenowej, gdy poprawia się wchłanianie, niedobory pokarmowe są wyrownywane i suplementacja przestaje być potrzebna. Wtedy też powoli możemy włączać do diety produkty ciężej strawne i przechodzimy do drugiego etapu.

## II etap - zdrowa kuchnia

Po regeneracji kosmków jelitowych dieta stosowana w celiakii powinna być odpowiednia do wieku i spełniać wszystkie zasady racjonalnego żywienia formułowane dla ludzi zdrowych.

Powinniśmy jednak pamiętać o specyficznych cechach produktów bezglutenowych. Mieszanek mają bezglutenowych i pieczywo bezglutenowe zawierają wielokrotnie mniej białka, witamin (głównie z grupy B) oraz składników mineralnych (takich jak magnez, żelazo, cynk, miedź) w porównaniu z mąką pszenną i żytnią i „zwykłym” pieczywem. **Jedynie w produktach bezglutenowych opartych o grykę i proszo oraz w mniejszym stopniu o kukurydzę, poziom białka, składników mineralnych, witamin z grupy B i białnika jest wyższy.**

**Ten niekorzystny bilans może poprawić stosowanie w diecie różnego rodzaju ziaren bogatych w składniki mineralne i witaminy. Dotyczy to zwłaszcza zwiększenia spożycia kaszy gryczanej i jaglanej, nietuskana ryzu. Glutenu nie zawierają także ziarna: soj, soczewicy, sezamu, sionecznika oraz orzechy.**

Przeciętna dieta bezglutenowa chorego na celiakię charakteryzuje się niskim spożyciem błonnika, a wysokim cukrem, co może powodować zaparcia i inne zaburzenia funkcjonowania przewodu pokarmowego, pomimo stosowania ścisłej diety bezglutenowej. W przypadku pojawienia się zaparcia należy zwiększyć spożycie warzyw i owoców. Najbardziej wskazane są surówki (najmniejsze straty witamin), ale jeśli nie lubimy możemy stosować jarzyny gotowane. Są dzieci, które nie chcą jeść ani surowych ani gotowanych warzyw, wtedy następujemy je sokami owocowo-warzywnymi (przecieranymi). Przy zaparciu możemy też podawać otręby bezglutenowe (np. kukurydziane, ryżowe).

**Podsumowanie: ważnym zaleceniem dietetycznym w diecie osób z celiakią, poza restrykcyjnym wykluczeniem glutenu, jest konieczność stałego uzupełniania codziennego jadłospisu daniami wykorzystującymi kaszę jaglaną i gryczaną, nietuskany ryż oraz zwiększone spożycie warzyw i owoców.**

## Produkty zabronione zawierające gluten

- **Mąka, pieczywo, makarony, kasze, płatki:** mąka pszenna, żytnia, jęczmienna, orkiszowa, pieczywo z wyżej wymienionych mąk, otwory, płatki pszenne, żytnie, jęczmienne, owsiane (a także ryżowe i kukurydziane, które zawierają słód jęczmienny - niestety, większość płatków dostępnych na polskim rynku nie nadaje się dla osób z celiakią), muesli, kasza jęczmienna, owsiana, pęczyna, makarony, pęczak, makaroni, wyroby garmażeryjne mączne, pierki, bułka tarta
- **Napoje:** kawa zbożowa, niektóre herbaty „smakowe” (na szczęście bardzo rzadko), herbatki rozpuszczalne z dodatkiem słodu (jesli jest z jęczmienia), kawy z niepewnymi dodatkami smakowymi, niektóre rodzaje kakao, piwo
- **Produkty mleczne:** mleko zagięszczone - jeśli jest z dodatkiem słodu jęczmiennego, czekolada pitna z dodatkami, jogurt z dodatkiem skrobi nieznanego pochodzenia, śmietana zagęszczana skrobią, nieznanego pochodzenia, sery białe z dodatkiem białka pszennego, niesprawdzone lody

- **Miesa, ryby:** konserwy mięsne i rybne, większość wysoko przetworzonych wyrobów typu: wędliny (nawet szynka i poleđdwica mogą zawierać gluten), parówki, pasztety, mielonki, wędliny podrobowe, salcesony, kiełbasy itp., pełaproducty panierowane (paluszki rybne itp.).

**Uwaga** - w produktach tych oprócz skrobi lub skrobi modyfikowanej, na etykietce może pojawić się białko roślinne (może to być gluten).

**Tłuszcze:** sosy i majonezy z dodatkiem małki lub skrobi, sosy sałatkowe

- **Slodycze:** ciasta, ciastka, słodycze z dodatkiem małki skrobi, batony, chipsy, wafle, czekolada nadziewana, marcepan, chałwa, lody z waflami i innymi, niektóre żelki, galaretki i budynie
- **Inne:** sosy sojowe (zawierają zwykle pszenicę), buliony, ketchupy, kostki rosołowe, aromaty spożywcze, niektóre muształy, zupy w proszku, zupy tradycyjne: barszcz biały, żurek (zakwas żytni), proszek do pieczenia, przyprawy typu jarzynka, vegeta, wszystkie produkty zawierające skrobię modyfikowaną nieznanego pochodzenia i syrop skrobiowy

**Pamiętać należy także o lekach.** Niektóre z nich, nawet zwykłe tabletki przeciwbólowe czy preparaty witaminowe mogą zawierać gluten! Informacje na ten temat także znajdują się na naszej stronie internetowej.

**Jedynie bezwzględne przestrzeganie diety bezglutenowej zapewnia regenerację komórków i powrót chorego do zdrowia. Absolutnie niedozwolone jest przerwania diety czy choćby „podjadanie” glutentowych produktów od czasu do czasu. Nawet minimalne ilości glutenu działają na organizm toksycznie i choć chorą może pozornie nie odczuwać żadnych dolegliwości z tym związanych, wcześniejszej później glutenowe „grzechy” spowodują duże spustoszenie w organizmie.**

Jednak wychodząc naprzeciw licznym prośbom i pismom ze strony naszego Stowarzyszenia w marcu 2009 biskupi zgromadzeni na Zebraniu Plenarnym Konferencji Episkopatu Polski postanowili, iż osoby chore na celiakię mogą **przymawiać komunię św. pod postacią hostii niskoglutenowych**.

Hostie wypieka w Polsce zaprzysiężona piekarnia komunikantów CHRISTIANA-Dąbrowscy w Opocznie. Zostały one przebadane pod kątem zawartości glutenu przez panią dr Hannę Gregorek z Centrum Zdrowia Dziecka w Warszawie - mają ok. 14 ppm (norma dla produktu bezglutenowego wynosi do 20 ppm), zaśmieli otrzymały certyfikat bezglutenowości. Komunikanty będą nabawane przez księży w podobny sposób jak zwykłe hostie. Wkrótce wszyscy dziedzani i probosciszowie w Polsce zostaną poinformowani o takiej możliwości. Jeśli ktoś chce przyjmować komunię pod postacią chleba (wino jest oczywiście także dopuszczalne) powinien powiedzieć o tym swojemu proboszowi i poinformować go, że komunikanty są do nabycia w diecezjalnych księgarniach i miejscach zwykłych zakupu komunikantów (także przez internet).

**Jesteśmy bardzo wdzięczni księżom biskupom za to, że dostrzegli nasz problem, odpowiedzieli na pisma i prośby Stowarzyszenia i podejmowali zrozumieniem do problemu osób na diecie bezglutenowej - serdecznie dziękujemy!**

Jednocześnie cieszymy się z wielkiego sukcesu jaki odniósł nasze Stowarzyszenie w swoim działaniu na rzecz poprawy jakości życia osób na diecie bezglutenowej w Polsce.

## Co wolno jeść?

Czytając listę produktów niedozwolonych możemy dojść do wniosku, że gluten występuje praktycznie wszędzie. Niestety, w różnych celach technologicznych dość powszechnie stosuje się w produkcji żywności preparaty glutenu. Dlatego należy wnioskować czytać etykiety i starać się kupować tylko sprawdzone i znane produkty. Na szczęście jest bardzo dużo produktów, które wolno spożywać osobom będącym na diecie bezglutenowej.

## Komunikanty niskoglutenowe

Warto podkreślić, że w diecie bezglutenowej całkowicie zabronione jest przyjmowanie komunii św. w tradycyjny sposób. Małeńki opłatek komunijny zawiera aż 25-30 mg czystego glutenu. Lekarze dowiedli, iż nawet przy ścisłej diecie przyjmowanie go raz w tygodniu niweczę pozytywne skutki leczenia diety, doprowadzając do ciągłego stanu zapalnego w jelitach i zaniku kosmków u osoby chorej. Dlatego osobom na diecie umożliwiono przyjmowanie komunii św. pod postacią wina.

Produktami naturalnie bezglutenowymi są: kukurydza, ryż, ziemniaki, soja, proszo, gryka, tapioka, amaranthus, maniołk, soczewica, fasola, sago, sorgo i wszystkie ich przetwory, orzechy, a także mięso, owoce i warzywa. Za bezglutenowe uważa się również produkty, w których zawartość glutenu nie przekracza 20 ppm (20 mg na 1 kg) i oznacza się je międzynarodowym znakiem przekreślonego klosa.

## Na diecie bezglutenowej dozwolone są:

- **Produkty mączne:** wytworzone z wymienionych w tabeli składników: pieczywo, mąki, ciasta, makarony, słodycze bezglutenowe
- **Napoje:** kawa (uwaga: tanie kawy mogą mieć domieszkę kawy zbożowej, ponadto kawa rozpuszczalna może zawierać dodatki glutenowe!), herbata, herbatki ziołowe, kakao naturalne, rum, wina gronowe, woda mineralna
- **Produkty mleczne:** mleko, maślanka, kefir, serwata, sery białe, żółte, feta itp.
- Uwaga na śmietanę, jogurty, sery żółte (paczkowane), topione, homogenizowane i białe - mogą zawierać skrobię pszenną!
- **Mięsa, ryby:** świeże mięso, podrobny, ryby, owoce morza, część wędlin wysokogatunkowych (zawsze należy upewnić się co do ich składu, nawet szynka i poędwiwa mogą mieć dodatki glutenu)
- **Tłuszcze:** masło, масло roślinne, margaryny, oleje, oliwa z oliwek, z winogron, trąn
- **Warzywa i owoce:** bez organiczeń
- **Kasze, płatki:** kasza kukurydziana, jaglana, gryczana, kleik ryżowy, kukurydza prażona, chrupki czyste kukurydziane.
- Uwaga: jeśli płatki ryżowe i kukurydziane zawierają słód jęczmienny - są zabronione!
- **Słodycze:** cukier, miód, galaretki, budynie i kisiele na bazie małej ziernianej, orzechy, migdały, mak, sezam, sprawdzone dżemy i marmolady, czerwone kolada mleczna i gorzka twarda (bez nadzienia), landyrki, lizaki, dropsy bez dodatku słodu i skrobi, słodycze bezglutenowe
- **Inne:** proszek do pieczenia bezglutenowy, soda oczyszczona, czysta żelatyna, drożdże, ziola i jednorodne przyprawy, ocet winny, jabłkowy, siemień lniany, czysty przecier pomidorowy, niektóre musztardy, jajka.

- **Warzywa i owoce:** bez organiczeń
- **Kasze, płatki:** kasza kukurydziana, jaglana, gryczana, kleik ryżowy, kukurydza prażona, chrupki czyste kukurydziane.
- Uwaga: jeśli płatki ryżowe i kukurydziane zawierają słód jęczmienny - są zabronione!
- **Słodycze:** cukier, miód, galaretki, budynie i kisiele na bazie małej ziernianej, orzechy, migdały, mak, sezam, sprawdzone dżemy i marmolady, czerwone kolada mleczna i gorzka twarda (bez nadzienia), landyrki, lizaki, dropsy bez dodatku słodu i skrobi, słodycze bezglutenowe
- **Inne:** proszek do pieczenia bezglutenowy, soda oczyszczona, czysta żelatyna, drożdże, ziola i jednorodne przyprawy, ocet winny, jabłkowy, siemień lniany, czysty przecier pomidorowy, niektóre musztardy, jajka.

**Dieta bezglutenowa nie należy do łatwych, jednak można ją opanować. Najistotniejsze jest wyrobienie w sobie nawyku czytania i rozmawiania etykiet zawierających opisy składu produktów żywnościowych. Pozwala to uniknąć większość pułapek.**

Według Rozporządzenia Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi z dnia 10 lipca 2007 roku w sprawie znakowania środków spożywczych (Dz. U. z dnia 31 lipca 2007 r.) producent jest zobowiązany umieszczając na opakowaniu informację na temat:

- pochodzenia skrobi i skrobi modyfikowanej, jeżeli skrobia ta może zawierać gluten
- składników alergennych, w tym glutenu

Producent nie musi znakować z wyraźnym odniesieniem do nazwy składnika alergennego:

- syropów glukozowych na bazie pszenicy w tym glukozy (dekstrozy) oraz produktów z nich wytworzonych, jeżeli stopień, w jakim zostały przetworzone, nie może zwiększyć poziomu alergenności oszacowanej przez Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA) dla produktu, z którego się wywodzą
- maltodekstryny na bazie pszenicy oraz produktów z nich wytworzonych, jeżeli stopień, w jakim zostały przetworzone, nie może zwiększyć poziomu alergenności oszacowanej przez Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności dla produktu, z którego się wywodzią
- syropów glukozowych na bazie jęczmienia
- zbóż wykorzystywanych w destylatach do napojów spirytusowych

Niestety, polscy producenci nie zawsze przestrzegają ustawy, która zobowiązuje ich do umieszczania na etykiecie produktu wszystkich składników alergennych, w tym glutenu, dlatego lepiej nie spożywać produktów, których nie jesteśmy całkowicie pewni. W przypadku wykrycia nieprawidłowości związanych z oznaczaniem produktu spożywczego konsument może złożyć skargę do każdego organu Państwowej Inspekcji Sanitarnej szczebla wojewódzkiego i powiatowego. Do kontroli żywności upoważniona jest również Inspekcja Handlowa.

Dodatki do żywności dozwolone na diecie bezglutenowej: agar, guma guar, ksantan, karagen, mączka chleba świętojańskiego, pektyna, syrop klonowy, syrop glukozowo-fruktozowy, glutaminian sodu (o ile jest wyraźnie napisane, iż nie jest produkowany z pszenicy), acetylowany adypinian dwuskrobiowy (diskrobiowy).

Więcej informacji o produktach bezpiecznych można znaleźć na naszym forum dyskusyjnym [www.forum.celiakia.pl](http://www.forum.celiakia.pl)

## Zdrowa kuchnia bezglutenowa

Cały świat tytuje w zastraszającym tempie. Także w Polsce jest to już poważny problem. Złe nawyki żywieniowe, „fast foody” i „śmietcowe jedzenie” dawno dotarły do naszego kraju. Co to ma wspólnego z diettą bezglutenową? Wbrew pozorom bardzo dużo, ponieważ nie jedząc glutenu można się zdrowo odżywiać, ale też i popchniąć dużo błędów żywieniowych.

Mamy już mniej wiecej opanowane „wytyczne” diety bezglutenowej, ale czy to co jemy jest odpowiednie? Kupujemy pieczywo bezglutenowe - możemy kupić bułki i jasny chleb lub pieczywo ciemne, pełnoziarniste. Na deser możemy zjeść drożdżówkę bezglutenową, (która nie dość, że ma dużo kalorii, to jeszcze jest bogata w tłuszcze nasycone) lub deser owocowy. Są to identyczne problemy z tymi jakie mają osoby nie będące na diecie bezglutenowej.

Jak już wspominaliśmy wcześniej, w diecie bezglutenowej należy często wykorzystywać wartości odżywczego rodzaju kasz. Wbrew poważnej opinii, kasze nie tużają. Natomiast dzięki dużej zawartości błonnika regulują perystaltykę jelit, pomagając przy zaparciach, które często dokuczają osobom będącym na diecie bezglutenowej. Pod względem wartości odżywczej kasze przewyższają biały ryż, makaron i ziemniaki. Są bogatym źródłem skrobi, która w organizmie rozkłada się powoli na glukozę - paliwo potrzebne do pracy mózgu i wszystkich innych komórek - oraz białka, witamin, składników mineralnych. Pęczniając w żołądku, sprawiają, że dłużej jesteśmy syci. Ponadto w kaszach jest niewiele tłuszczu, dlatego powinni się z nimi (zwłaszcza gruboziarnistymi) „zaprzyjaźnic” stosując kuracie odchudzające.

**Kaszami nazywamy całe lub rozdrobnione ziarna różnych zbóż, z których pozbito się składników nieprzyjadalnych (tusi). Wszystkie wymienione niżej kasze nie zawierają glutenu i są dozwolone w diecie bezglutenowej.**

**Kaszą gryczaną** - najbardziej niedoceniana kasza. Powstaje z łuskanych, prażonych lub nieprażonych ziaren gryki. Kasza gryczana jest jedną z najzdrowszych kasz. Zawiera dużo białka o wysokiej wartości odżywczej oraz wiele składników mineralnych: dużo magnezu, sporo kwasu foliowego oraz wapnia, żelaza, cynku. Ponadto gryka zawiera mangan, potas i fosfor oraz rutynę, flavonoid roślinny dający ochronę przed bakteriami, uszczelniający naczynia krwionośne, wzmacniający tkankę łączną, przeciwdziałający stanom zapalnym. Dlatego kasza gryczana polecana jest we wszystkich chorobach układu krażenia.

Kaszę gryczaną warto również polecić przy zaburzeniach czynności jelit (zaparcia). Najsmaczniejsza jest ugotowana na sypko, z warzywami i pokruszonym białym serem, lub jako dodatek do zrazów. Można ją zemleć (np. w mlynku do kawy) i z takiej mąki gryczanej smażyć naleśniki, bliny, dodawać do wypieków. Rozdrobniona (tamana) kasza gryczana zwana kaszką karkowską ma mniej składników odżywczych niż tradycyjna. Wykorzystuje się ją najczęściej do przyrządzania deserów.

**Kaszą jaglaną** (otrzymywana z prosa) - najlepsza dla alergików. To zboże najdłuższe uprawiane w historii ludzkości. W dawnej Polsce spożywano go bardzo dużo. Proso jest jedynym zbożem zasadowym. Zawiera sporo białka. Wyróżnia się najwyższą zawartością witamin z grupy B: B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub> i B<sub>6</sub> oraz wapnia, fosforu, żelaza i miedzi. Ponadto jest lekkostrawne i nie uczuła. Kasza jaglana ugotowana na sypko jest świetnym dodatkiem do duszonych mięs. Można przyrządzić z niej dania „na słodko” (np. zapiekanki ze śliwkami lub jabłkami), smaczny jest też krupnik z kaszy jaglanej. Przed przyrządzeniem warto sparzyć ją wrzątkiem, aby usunąć lekką goryczkę. Gotuje się krótko. Mieląc kaszę jaglaną w mlynku (może być najprostszy - do mielenia kawy), otrzymamy makę jaglaną. Nadaje się doskonale do zagęszczania sosów i zup oraz do panierowania.

**Ryż brażowy**, zwany również naturalnym. Ryż ten po ugotowaniu ma delikatny orzechowy aromat i lekko gumowaną konstytucję. Gotuje się go znacznie dłużej niż biały (50 minut). Wskazany w codziennej diecie bezglutenowej ze względu na dużą zawartość błonnika. Stanowi źródło węglowodanów oraz składników mineralnych (potas, fosfor, magnez) i witamin z grupy B. Uzuwajac z ziaren ryżu brażowego okrywę nasienią, otrzymujemy ryż biały. Ma on niższą wartość odżywczą niż brażowy.

Ryż (zarówno biały jak i brażowy) może być przyrządzany w różnym sposobie: od kleików, krokietów, krupników, płacków po sypkie gotowane ziarno, risotto czy pilaw. Mała z ryżu brażowego nadaje się do zagęszczania zup, sosów oraz do panierowania.

**Kasza kukurydziana** - bardzo popularna w krajach Amerykańskich. Przyrządza się z niej płatki, jadane tam zamiast chleba (prawdopodobnie dla tego mieszkańców np. Meksyku nie chorują na celiakię). Kasza kukurydziana otrzymywana jest przez oczyśzczenie i rozdrobnienie ziarna kukurydzy. To bogate źródło witamin z grupy B, niemasyconych kwasów tłuszczyowych, żelaza, magnezu. Bialko zawarte w kukurydzy nie ma co prawda wysokiej wartości odżywczej (zawiera niewiele tryptofanu), ale nie wywołuje odczynów alergicznych. Dlatego kaszkę kukurydzianą wykorzystuje się powszechnie w żywieniu niemowląt. Naismaczniejsza jest podawana w postaci polenty (gotowana na gęsto - rozklejana) z mięsem i warzywami. Doskonała do zupy.

**Ryż dziki** - tak naprawdę nie jest ryżem. Uzyskuje się go z rosnącej w Ameryce Północnej trawy, której długie, ciemnobrązowe ziarna przypominają ryż. Charakteryzuje się orzechowym smakiem oraz dużą ilością błonnika. Dzieki ryż jest niezwykle bogaty w składniki odżywczce, stanowi doskonały dodatek

do dań z ciemnych mięs, drobiu i ryb. Jest bogatym źródłem białka, potasu, fosforu, i witamin z grupy B. Aby uzyskać odpowiednią koncentrację i nie stracić unikalnego, orzechowego aromatu gotuje się go krótko, do pęknienia ziarna. Najlepiej smakuje z dużą ilością sosu. Ze względu na jego wysoką cenę, często miesza się go z ryżem białym lub brązowym. Ryż dźki można również stosować jako składnik sałatek, zup i zapiekanek.

**Amarantus** (szarłat zwisły) - pochodzi z Ameryki Południowej, gdzie uprawiany był już wiele wieków temu. Inkowie i Aztekowie określali go mianem „matki zboża”. Amarantus to przed wszystkim niezwykle cenne źródło białka, jest go więcej niż w mleku, w dodatku jest to białko posiadające wszystkie aminokwasy egzogenne (zwłaszcza dużo liszyry). Co więcej - jest to białko w niezwykle wysokim stopniu przyswajalne. Amarantus ma najwyższą zawartość tłuszczu spośród roślin zbożowych, przy czym głównym jego składnikiem są wielo- i jednonienasycone kwasy tłuszczy. To źródło wielu witamin, składników mineralnych, zwłaszcza żelaza, wapnia, fosforu, potasu i magnezu. Spożycie 100 g jego nasion pokrywa 1/3 dziennego zapotrzebowania na wapń. Pod względem ilości żelaza bije na głowę niemal wszystkie rośliny (z ostawionym szpinakiem właściwie). Amarantus jest jednym z nielicznych źródeł skwalenu (5-8% składu oleju amaranthusowego), związku który przeciwdziała procesom starzenia się organizmu. Zawiera również sporo antyoksydantów przeciwdziakujących chorobom nowotworowym. Jest produktem wyjątkowo lekkostrawnym. Zawdzięcza to m.in. niezwykle drobnej frakcji skrobi. Jest ona pięć razy łatwiej strawna od - uznawanej za bardzo lekkostrawną - skrobi zawartej w kukurydzy. W porównaniu z innymi zbożami zawiera stosunkowo dużo błonnika, dwucierpiącym na przewlekle zaparcie. Jak wiadomo, spożywanie błonnika wpływa również korzystnie na obniżenie stężenia cholesterolu we krwi, a także obniża ryzyko występowania chorób nowotworowych. Ziarno to może być używane jako składnik potraw gotowanych, duszonych, zapiekanek. Gotuje się szybko.

**Quinoa** - nazywana także komosą ryżową lub prosem boliwijskim. Quinoa uprawiana w Ameryce Południowej już kilka tysięcy lat temu. Ziarna mają bardzo dużą wartość odżywczą - zawierają nienasycone kwasy tłuszczy, sporo białka wysokiej wartości (białko to zawiera wszystkie 8 aminokwasów egzogennych) - wartość tego białka przewyższa wartość biologiczną białka pszenicy oraz mleka. Ponadto niezwykle wysoka zawartość lisyny, która nie występuje w innych roślinach lub jest obecna w śladowych ilościach, sprawia, że quinoa jest rośliną bardzo cenioną. Ziarna quinoa zawierają też dużą ilość błonnika pokarmowego, sporo żelaza, wapnia, magnezu oraz witamin A, E,

z grupy B. Nie bez powodu okrzyknięto go więc mianem „złota Inków”. Gotowane ziarno można używać jako dodatek do mięsa, jako składnik sałatek, można go dodawać do zup i deserów. Gotuje się szybko.

**Sorgo** (proso afrykańskie) jest to rodzaj odpornych na suszę i przyjaznych do wysokich temperatur afrykańskich traw. Zboże to uprawiane było w Etiopii, już 3000 lat p.n.e. Stamtąd dotarło do pozostały części Afryki, a także na Daleki Wschód i do Europy. Dziś poza Afryką uprawia się je głównie w basenie Morza śródziemnego i w Ameryce Środkowej. Istnieje wiele gatunków sorgo. Ziarna niektórych z nich wykorzystywane są do produkcji alkoholi (m.in. specjalnej odmiany piwa). Ziarna sorgo są bogate w białka i mikroelementy, głównie wapń i żelazo. Z sorgo wytwarzają się kasze i makę. Warto dodawać niewielkie ilości makis z sorgo do wypieków bezglutenowych, bowiem niezwykle poprawia ich smak, zwłaszcza chleba i ciast drożdżowych. Nadaje się również do zagęszczania sosów mięsnych.

Ziarna sorgo przedgotowaniem należy optukać w zimnej wodzie i namoczyć na noc. Następnego dnia gotować w tej samej wodzie przez 20-40 min. na niewielkim ogniu. Podawać z gulaszem lub sosem warzywnym.

Zawartość białka w większości kasz jest mała i najczęściej jest to białko niepełnowartościowe. Potrawy z kasz powinny być więc uzupełniane produktami zawierającymi pełnowartościowe białko zwierzęce (mięso, nabiał, jaja). Najwięcej białka zawierają kasze: gryczana, jaglana, amaranthus, quinoa. Potrawy sporządzane z kasz mają wysoką wartość odżywczą i są stosunkowo tanie.

### Jak gotować kasze?

Wszystkie grube kasze i ryż przedgotowaniem należy kilka razy wyplukać w zimnej wodzie, a następnie dobrze osiąćć na sicie. Drobnych kasz (kra-kowskiej, kukurydzianej) nie plucze się. Kasze wsypujemy do osolonego wrzatku. Kaszę gryczaną, która zazwyczaj zawiera sporo zanieczyszczeń, wysypujemy wcześniej na płaski duży talerz i wybieramy kamyki, łupinki, pozostałości łydki oraz zapiątane inne ziarna, które mogą zawierać gluten.

Wszystkie kasze gotujemy w garnku z grubym dnem, pod przykryciem i na małym ogniu, do czasu, aż ziarenka wchłonią całą wodę. Następnie wstawiamy garnek z kaszą na ok. 20 minut do lekko nagrzanego piekarnika lub, babiczym sposobem, owijamy garnek ścieżeczką i folią i wkładamy na godzinę pod poduszkę. Ilość wody zależy od tego, czy chcemy ugotować kaszę na sypko czy na gęsto. Kasz nie należy mieszać w czasie gotowania.

By ugotować kasze grubą na sypko i zachować cenne składniki - zwłaszcza witaminy z grupy B (które rozpuszczają się w wodzie) - należy użyć odpo-wiedniej ilości wody. I tak:

- na 1 szklankę kaszy gryczanej bierzemy 2 szklanki wody
- na 1 szklankę ryżu 1-1/2 do 2 szklanek wody (w zależności od gatunku)
- na 1 szklankę kaszy jaglanej, ryżu brązowego bierzemy 2 szklanki wody
- na 1 szklankę amarantusa 3 szklanki wody
- na 1 szklankę quinoa 2 szklanki wody
- na 1 szklankę dzikiego ryżu 4 szklanki wody
- na 1 szklankę ziaren sorgo 2-3 szklanki wody.

Ziąrenka nie będą się sklejały, jeśli do gotowania dodamy tłuszcz, np. mas-należy przed ugotowaniem wymieszać z roztrzepanym jajkiem lub biakiem (biakło na 30 dag kaszy), wysuszyć w piekarniku, a następnie dokładnie ro-zkruszyć.

Rozklejane kasze drobne należą przed gotowaniem wymieszać z nielużą-łością wody lub mleka i przelać do wrzątku w proporcjach:

- 1 szklanka kaszy kukurydzianej lub gryczanej krakowskiej (drobnej) na 4 szklanki wody lub mleka;
- 1 szklanka kaszy jaglanej, ryżu na 3,5 szklanki wody lub mleka.

Pewnym sposobem na przygotowanie np. ryżu (samego lub z dodatkiem np. soczewicy) jest posmażenie go na „dobrą” (o grubszym dniu) patelni, krótko, tak aby się lekko zeszkił i dolewanie systematycznie wody lub bulionu małymi porcjami do pełnego wchłonięcia się każdej porcji, a następnie gotowanie pod przykryciem na też patelni przez ok. 20 minut. Uzyskuje się wtedy smaczne i nieco innego niż podczas gotowania danie.

## Zakupy

Problemem wszystkich osób z celiakią jest ocena, które produkty są bez-glutenowe. Poniżej przedstawiamy rady jak nie zagubić się w świecie pełnym glutenu, kiedy jest się pociągającym bezglutenowcem.

Na naszym rynku jest coraz więcej producentów oferujących wyroby bez-glutenowe ze znakiem przekreślonego kłosa, zarówno polskich, jak i za-granicznych firm. Wyroby tych producentów można kupić między innymi w sklepach ze zdrową żywnością. W największych miastach sklepy takie często

znajdują się w większych centrach handlowych. Adresy sklepów w różnych miejscowościach można znaleźć na naszym forum dyskusyjnym. Pamiętajmy jednak, że jest to lista oparta na danych dostarczonych przez internautów, jest więc mocno niekompletna. Produkty bezglutenowe zaczynają się także pojawiać w hipermarketach (np. Carrefour, Real, Alma, Piotr i Paweł, Auchan, Tesco).

Informacji o sklepach w okolicy, w której mieszkały można zasięgnąć także bezpośrednio u producentów - każdy z nich chętnie poinformuje nas do jakich sklepów w naszym rejonie wysyła towary. Wystarczy do nich zadzwonić, napisać lub wysłać e-maila. Adresy do niektórych producentów podajemy w dalszej części publikacji.

W mniejszych miastach i na wsiach zakup produktów ze znakiem przekreślonego kłosa jest trudny lub niemożliwy - brak specjalistycznych sklepów. Pozostaje nam więc indywidualne zamawianie żywności. Można zamówić ją w sklepach internetowych producentów (np. www.bezgluten.pl, www.glu-tex.com.pl, www.balvitlen.com) lub telefonicznie od producenta. Do ceny pro-duktów będziemy wówczas musieli oliczyć koszty wysyłki. Zważywszy, że ceny wyrobów u producenta są niższe niż na sklepowej półce, jeśli zamówi-my jednorazowo większą ilość towaru transakcja może być dla nas korzystna.

Z żywnością ze znakiem przekreślonego kłosa sprawa jest jasna - to pew-ne, bezpieczne, sprawdzone pod kątem odpowiednich standardów produkty (choć niestety przeważnie drogie). Natomiast sporem problemem może okar-zać się „zwykła” żywność, głównie ze względu na brak właściwego oznako-wania (gluten jest substancją alergizującą i według prawa powinien być wy-mieniony na etykiecie, jeśli został użyty w procesie produkcji, ale nie zawsze tak jest). Dlatego chorzy często nieświadomie spożywają gluten w produk-tach, w których się go nie spodziewają. Zatem:

- Warto dokładnie zapoznać się z listą produktów zakazanych i dozwolonych i zwracać uwagę na możliwe ukryte źródła glutenu. Na poczatku można za-bierać ze sobą taką listę na zakupy, z czasem przestanie to być konieczne.
- **Zawsze należy uważanie czytać skład każdego produktu spożywczego** najlepiej jeszcze w sklepie. Jeśli nie ma pewności, czy dany produkt nie za-wiera glutenu (skrobi nieznanego pochodzenia, białka roślinnego itp.), na-leży z niego zrezygnować lub skontaktować się z producentem.
- Najlepiej kupować produkty jak najmniej przetworzone, możliwie wolne od konserwantów i sztucznych składników.

- Im bardziej znana jest firma, której produkt zamierzamy kupić, tym wieksza jest szansa na wiarygodną etykietę - należy unikać tanich, niesprawdzonych produktów.
- Sporo informacji na temat konkretnych produktów i producentów można znaleźć na naszym forum dyskusyjnym: [www.forum.celiakia.pl](http://www.forum.celiakia.pl)
- Niestety obecnie sporządzenie listy 100% bezpiecznych dla osób na diecie produktów spożywczych jest po prostu niemożliwe.

## Wybrani producenci żywności bezglutenowej:

- **Dr. Schär GmbH**, Winkelau 9, 39014 Burgstall/Postal, Włochy.  
Kontakt w języku polskim: tel. +39 0473 293 354, fax +39 0473 293 380, [www.schaer.com](http://www.schaer.com), e-mail: jacek.boras@schaer.com
- **Smaak Życia (Ultraeuropa)**, ul. Łączna 20a, 34-300 Żywiec, tel./fax +48 33 862 05 55, [www.glutenfree.com.pl](http://www.glutenfree.com.pl), e-mail: biuro@glutenfree.com.pl
- **Zakład Piekarniczo-Cukierniczy „Glutenex”**, Sady k/Poznania, ul. Ludowa 6, 62-080 Tarnowo Podgórne, tel. +48 61 814 65 37, +48 61 814 61 79, fax +48 61 814 61 74, [www.glutenex.com.pl](http://www.glutenex.com.pl), e-mail: biuro@glutenex.com.pl
- **Wytwórnia Artykułów Bezglutenowych „Bezgluten” s.c.**  
Posadzka 128, 32-104 Koniusza k/Krakowa, tel. +48 12 626 58 08 (38 88), +48 605 177 072 (75), fax +48 12 637 74 89, [www.bezgluten.pl](http://www.bezgluten.pl), e-mail: biuro@bezgluten.pl
- **Producent Żywności Bezglutenowej i Niskobiałkowej „Balviten” Sp. z o.o.**  
Al. W. Korfantego 191, 40-153 Katowice, tel./fax +48 12 357 19 81, fax +48 12 376 49 89, [www.balviten.com](http://www.balviten.com), e-mail: biuro@balviten.com

## Zakłady mięsne, które mają w swojej ofercie produkty ze znakiem przekreślonego kłosa:

- **Konspol Holding Sp. z o.o.**, ul. Grottgera 40, 33-300 Nowy Sącz, tel.: +48 18 443 57 27, fax +48 18 443 57 43, [www.konspol.com.pl](http://www.konspol.com.pl), e-mail: [konspol@konspol.com.pl](mailto:konspol@konspol.com.pl)
- **GOOD FOOD**  
ul. Skorzewska 21, Skórzewo, 60-185 Poznań, tel. (061) 663 67 20, [www.goodfood.pl](http://www.goodfood.pl)

- **PHUP Rolmies Sp.J.** Maciej Zdziarski, Wincenty Zdziarski, Łabiszyn -wieś 32a, 89-210 Łabiszyn, tel. +48 52 3844 581, [www.rolmies.pl](http://www.rolmies.pl), e-mail: [phuprolmies@neostrada.pl](mailto:phuprolmies@neostrada.pl)

## Bezglutenowe pieczywo chrupkie

- **Zakłady Mięsne w Żywcu** Wojciech Dobija, ul. Świętokrzyska 54, 34-300 Żywiec, tel.: +48 33 860 40 00, fax.: +48 33 860 40 50, [www.dobja.pl](http://www.dobja.pl), e-mail: [firma@wdobja.com.pl](mailto:firma@wdobja.com.pl)

Na półkach z pieczywem chrupkim możemy znaleźć wiele produktów ze znakiem przekreślonego kłosa lub informacją na etykiecie, że produkt nie zawiera glutenu. Pieczywo chrupkie, głównie na bazie ryżu i kukurydzy, jest ciekawą alternatywą dla osób na diecie.

Po pierwsze jest dostępne w całej Polsce, można je znaleźć nawet w najmniejszym sklepieku, co jest ważne zwłaszcza w sytuacjach awaryjnych czy na wyjazdach. Po drugie jest atrakcyjne cenowo w porównaniu ze specjalistyczną żywnością dietetyczną. Po trzecie jest produktem lekkostrawnym. Wafle ryżowe dobrze komponują się zarówno z serem, wędliną, jak i na stołko. Po czwartej producenci ciągle rozbierają assortyment. Pojawili się serie SLIM (dla osób dbających o wagę) czy „ekologiczne” - z pełnych ziaren. Mamy pieczywo chrupkie z dodatkiem m.in. sezamu, słonecznika, cynamonu, pestek dyni i amarantusa. Na rynku są też wafle ryżowe wieloziarnistę, wzbiącone ziarnem kaszy jaglanej i gryczanej. Mamy też wersje deserowe, czyli wafle ryżowe, oblewane różnymi rodzajami czekoladą lub polewami.

## Główni producenci w Polsce:

- **SONKO hfp s.a.**  
ul. Ryżowa 1, Bielany Wrocławskie, 55-040 Kobierzyce  
tel. +71 311 05 44, infolinia: 0 801 341 055  
[www.sonko.com.pl](http://www.sonko.com.pl), [www.hfp.pl](http://www.hfp.pl)
- **KUPIEC**  
ul. Kupiecka 17, 62-513 Krzysztofów  
tel. (063) 241 37 37, [www.kupiec.pl](http://www.kupiec.pl)

- WASA  
ul. Połeczki 23, 02-822 Warszawa,  
[www.wasa.pl](http://www.wasa.pl)

Informacje na temat innych producentów żywności bezglutenowej znajdują się na forum dyskusyjnym [www.forum.celiakia.pl](http://www.forum.celiakia.pl)

## Bezglutenowe gotowanie

Bezglutenowe gotowanie nie jest trudne, wymaga jedynie odrobiny wiedzy i wprawy. Poniżej podajemy kilka rad dla początkujących:

- Nie wolno dodawać do potraw żadnych składników, których nie jesteśmy pewni - nawet niewielką ilość glutenu, zawarta np. w sosie instant, szkodzi.
- Najlepiej jest używać produktów naturalnych, możliwie nieprzetworzonych, gdyż w ich przypadku nie musimy sprawdzać składu pod kątem zawartości glutenu.
- Jeśli gotujemy dla całej rodziny, w której nie wszystkie osoby chorują na celiakię, najwygodniej jest przyrządać bezglutenowe obiady dla wszystkich, zwłaszcza, że różnica w smaku np. zupy zagięszczonej mąką pszenną i zupy zagięszczonej bezglutenowym odpowiednikiem jest praktycznie niewczuwalna. Osobno, w wersjach bezglutenowej i glutenowej, można podać pieczywo, ugotowany w osobnych garnkach makaron itd.
- Do zagięszczania zup i sosów, zamiast mąki pszennej, można stosować mąkę ziemniaczaną, kukurydzianą, ryżową lub inną bezglutenową. Do parzenia, zamiast zwykłej bulki tartej zawierającej gluten, można użyć bulki tartej bezglutenowej (dostępnej w sklepach ze zdrową żywnością), mąki lub kaszki kukurydzianej, sezamu, migdałów, orzechów lub w ogóle zrezygnować z panierki.
- Przy pieczeniu ciast najlepsze efekty pomagają osiągnąć gotowe mieszanki („miksy”) mąk bezglutenowych, dostępne w ofercie polskich i zagranicznych producentów. Są one skomponowane tak, aby dać rezultaty jak najbardziej zbliżone do wypieków z mąki pszennej. Ciasta z mąki bezglutenowej są również smaczne jak ciasta pszenne. Pamiętajmy jednak, by użyć **bezglutenowego proszku do pieczenia** (ogólnodostępne proszki zawierają mąkę pszenną) oraz by nie wysypywać foremką zwykłą bulkę tartej (można użyć bulki tartej bezglutenowej, kaszki kukurydzianej albo papieru do pieczenia).

- Nie wolno smażyć bezglutenowej porcji jedzenia w tym samym tłuszczu, w którym wcześniej smażyły się produkty zawierające mąkę pszenną lub zwykłą bulkę tartej (np. kotlety w glutenowej panierce).

- Jeśli przygotowujemy jednocześnie bezglutenową i glutenową potrawę, należy używać do nich osobnych sztućców (np. nie mieszac tą samą łyżką makaronu pszennego i bezglutenowego).

- Pamiętajmy, że nawet niewielkie ilości glutenu, np. okruchy pszennego pieczywa czy ciasta, również są szkodliwe. Dlatego nie wolno kroić na tej samej desce, na której wcześniej krojony był zwykły chleb, osiącać na tym samym sitku, na którym dopiero co osiązłismy pszenny makaron, kłaść na tej samej tacy pieczywa pszennego i bezglutenowego, itd. Najwygodniej jest odwrócić kolejność i najpierw osiączyć bezglutenowy makaron, a potem pszenny, najpierw pokroić chleb bezglutenowy, a potem pszenny i później oczywiście dokładnie umyć używane sprzęty.
- W maśle, dżemie, pastach kanapkowych nabieranych ze wspólnego naczynia mogą znaleźć się okruchy chleba - najbezpieczniej, gdy osoba chorą na celiakię ma swoje osobne pojemniki z tymi produktami (można po prostu kupić drugie masło czy dżem i je jakoś oznaczyć).

## Jedzenie na mieście i na wyjeździe

Żywienie poza domem to jedna z trudniejszych kwestii w diecie bezglutenowej. Osoba z celiakią nie musi jednak być skazana wyłącznie na własne wyżywienie. Przy zachowaniu odpowiednich środków ostrożności może podróżować i żywić się „na mieście”. Poniżej podajemy rady, jak zminimalizować ryzyko.

**Podstawą jest zawsze zdrowy rozsądek. Pod żadnym pozorem, nawet w obliczu głodu nie wolno złamać diety. Zdrowotne skutki takiego faktu, zwłaszcza na wyjeździe, mogą być bardzo nieprzyjemne.**

W Polsce, na wzór innych krajów europejskich, zaczynają się już pojawiać pierwsze restauracje i kawiarnie, proponujące w menu dania dla osób na diecie bezglutenowej, a nawet bezmlecznej. Miejmy nadzieję, że wraz ze wzrostem wiedzy o celiakii takich miejsc będzie przybywać.

W wielu restauracjach można wynegocjować z kelnerem i kucharzem, aby daną potrawę przygotować bez niektórych składników, np. bez sosu czy

panierki. Można poprosić kelnera o pomoc w wyborze menu, ale należy pamiętać, aby zawsze dokładnie wyjaśnić, jakie składniki są zabronione i dlaczego. Na poczatku wspomiananie o swoich problemach zdrowotnych może się wydać krępujące, warto pamiętać jednak, że ogromna większość osób nie zna znaczenia słów „gluten” czy „celiakia”. Jeśli poprosimy o kotle bez sosu nie wyjaśniając przyczyny, istnieje niebezpieczeństwo, że ktoś uzna, iż się odchudzamy i nie potrafię nas wystarczająco poważnie. Dlatego zawsze należy zaznaczyć, że mamy celiakię / nietolerancję glutenu / alergię na gluten, wyjaśnić krótko czym jest gluten i że szkodzi nawet jego małolitości, w związku z czym potrzebujemy posiłku bez konkretnych składników.

Można przygotować sobie kartkę z informacją o odpowiedniej treści. W przypadku wyjazdu za granicę, taka kartka w języku danego kraju może być wręcz niezbędna. **Gotowe teksty w obcych językach można znaleźć na naszym forum.**

Podczas zamawiania potrawy należy być cierpliwym i nie wahać się zadawać nawet pozornie oczywistych pytań. Jeśli słyszymy, że mięso nie jest parzerowane w mące, należy spytać, czy nie jest panierowane w bulce tartej. Niektórzy ludzie nie widzą związku między rzecznymi, które dla osób na diecie bezglutenowej są oczywiste.

Jeli posiłek mimo wszystko zawiera jakaś glutenową niespodziankę, należy prosić o wymianę potrawy, nawet gdy będzie to oznaczało zrobienie jej od nowa. Jeżeli wyjaśnilismy wszystko dokładnie, a mimo to ktoś popełni pomyłkę, mamy pełne prawo prostić jej naprawienie.

**Nie wolno mieć niczego dla świętego spokoju, jeśli ma nam to zaszkodzić!**

W przypadku wyjazdów obowiązują te same zasady, co podczas jedzenia w restauracjach. Dodatkowo warto zebrać jak najwięcej informacji o miejscu, do którego jedziemy - dowiedzieć się o sklepy bezglutenowe, polecane restauracje itp. Dobre jest dowiedzieć się także jak najwięcej o kuchni danego kraju, sprawdzić potrzebne słówka i zwroty. W kwestii żywienia czy noclegów za granicą, można też zasięgnąć informacji u odpowiedniej dla danego kraju organizacji związanej z celiakią. Lista organizacji i ich dane kontaktowe znajdują się na naszej stronie: [www.celiakia.pl](http://www.celiakia.pl)

Na wyjazdy zawsze należy zabrać ze sobą awaryjny zestaw jedzenia, np. pieczywo chrupkie i coś do niego (dozwolone pasty do smarowania, serki itp.).

makę i makaron, jeśli wiemy, że będzie dostęp do kuchni, jakieś ciasteczka czy orzechy na nagły napad głodu. Jeśli jedziemy w dziką głuszę, może być konieczne zabranie zapasu pieczywa i innych produktów na cały pobyt.

Mozemy też wziąć ze sobą gotowe spody do pizzy i poprosić (po wyjaśnieniu sytuacji) w zwykley pizzerii o dołożenie sera żółtego i innych bezglutenowych dodatków i zapieczęcie. Uwaga - zawsze na oddzielnym papierze! W małych, lokalnych pizzeriach zazwyczaj daje się do tego przekonać personel, a my mamy frajdę kiedy jemy pizze tak jak reszta znajomych czy rodzinny.

Pamiętać należy o podręcznej apteczce ze sprawdzonymi, nie zawierającymi glutenu lekami. Jeśli za granicą będzie trzeba kupić jakiś lek, sprawdzenie jego składu pod kątem zawartości glutenu może być trudne. **Lista leków bezglutenowych znajduje się na naszej stronie internetowej.**

Jeśli myśl o dłuższym wyjeździe wydaje nam się przerażająca, warto zacząć od małych kroków: pójścia na obiad do restauracji w swojej okolicy, wyjazdu na dzień lub dwa gdzieś blisko.

Aco z przyjęciami, imprezami rodzinnymi? Jeśli nie chcemy siedzieć głodni i patrzeć jak inni jedzą, parę dni wcześniej spytajmy gospodarzy co planują podać na stół. Wtedy możemy poprosić o jakieś modyfikacje np. o rosoł z ziemniakami zamiast żurku, ryż do pomidorowej zamiast makaronu czy mięso bez sosu. I wiemy wcześniej czy w ogóle będziemy mieli szansę cokolwiek zjeść. Zawsze warto też mieć przy sobie parę kromek chleba bezglutenowego.

Pamiętajmy także o tym, że dla większości zapraszających sytuacji, w której jedzeni z gością siedzi nadetą i nic nie je, jest również mało komfortowa. Z pewnością będą woleli zawiązać ustalicę z nami co mogą nam podać do zjedzenia.

## **Problemy psychologiczne w celiakii i sposoby ich rozwiązywania**

Pierwsze problemy psychologiczne pojawiają się zaraz po diagnozie. Nadchodzi moment załamania i trudne pytania: Co dalej? Dlaczego ja?

Pomocną dłoń w takiej chwili powinien podać lekarz, który zapoznaje pacjenta z postawioną diagnozą. Jego zadaniem jest wyjaśnić pacjentowi,

w zrozumiały dla niego sposób, na czym polega schorzenie, co wolno, a czego nie wolno spożywać, jak długo istnieje potrzeba restrykcyjnego żywienia i jakie ma to korzyści dla zdrowia. Pacjent zagubiony w nowych dla siebie okolicznościach często nie ma nawet pomysłu o co zapytać lekarza. Jest zdezorientowany, ma zbyt małą wiedzę, aby w tym momencie uzyskać od lekarza wszystkie niezbędne informacje. Pytania będą rodzić się w miarę upływu czasu i stosowania medycznych zaleceń. Ważne, aby zarezerwować sobie w takiej sytuacji możliwość kontaktu z lekarzem prowadzącym i móc wracać się do niego z pytaniami w trakcie pierwszych kroków stawianych po rozpoznaniu.

Wsparcie w sytuacji trudnej jest dla każdego nieocenioną pomocą. Ważne, by było udzielane przez osoby kompetentne w danej dziedzinie, tak aby nieprawdziwymi informacjami dodatkowo nie obciążać osoby świeżo zdiagnozowanej.

**Dla chorych na celiakię cennym źródłem wsparcia może być nasze Stowarzyszenie, organizacja zrzeszająca osoby chore, rodziców chorych dzieci i wszystkich zainteresowanych tematem choroby trzewnej diety bezglutenowej.**

Organizacje skupiające osoby na diecie bezglutenowej działają preniewielu krajach. Są motorem zmian prawnych na rzecz chorych, dbając o rozwój i rozwijanie wiedzy na temat celiakii, są w końcu - poprzez publikacje tradycyjne i elektroniczne - swoistą kopaliną wiedzy, zwłaszcza dla osób, które dopiero zetknęły się z nowym dla siebie problemem. Nasze Stowarzyszenie stara się udzielać wsparcia zarówno merytorycznego, jak i psychologicznego wszystkim osobom, a szczególnie świeżo zdiagnozowanym.

**Wiedza zmniejsza lęk** - najbardziej boimy się rzeczy nieznanych, trudnych bardziej będąemy korzystać z doswiadczeń osób o większym stażu w stosunku diety, tym lepiej zaadaptujemy się do nowych, bezglutenowych realiów.

Celiakia jest choroba specyficzna - choć nieuleczalna (bo na całe życie) to jednak bardziej niż chorobę przypomina po prostu trwałą cechę organizmu - całkowite wyeliminowanie glutenu pozwala cieszyć się zdrowiem i samopoczuciem nie gorszym niż u zdrowych osób.

Nie musimy stosować żadnych leków (chyba, że lekarz z powodów po-wikłań zaleci nam dodatkowe leczenie lub leczenie dietetyczne nie przynosi poprawy - co zdarza się niezwykle rzadko), **funkcjonujemy jak każdy normalny, zdrowy człowiek.**

Ta myśl powinna przywieleca każdemu, kto z powodu diagnozy popada w apatię i zniechęca się, uważa, że świat wali mu się nagle na głowę. Podstawa jest rzetelna wiedza, dostęp do informacji, ale też wsparcie ze strony najbliższych. Rodzice małych celiaków nie powinni dramatyzować, bo ich niepewność i rozpacz udzieli się dzieciom, a im samym trudniej będzie zaakceptować chorobę. Dorosli powinni starać się znaleźć dla siebie odpowiednią grupę wsparcia, zebrac możliwie dużo informacji, które pozwolą im lepiej funkcjonować. Źródłem takiej wiedzy jest nasza strona i forum internetowe: [www.forum.celiakia.pl](http://www.forum.celiakia.pl)

Jak pokazuje praktyka, osoby chore bez trudu radzą sobie w życiu szkolnym i zawodowym. Kształcą się, pracują, rodzaj i wychowują dzieci. Jedyne wyjazdy wypoczynkowe, służbowe, rodzinne, jak też uroczystości, w których chorzy biorą udział, muszą zostać zaplanowane pod względem zapewnienia dietetycznej żywności, co w dzisiejszych czasach nie jest już takie trudne jak było niegdyś. Nie ma potrzeby rezygnowania z dotychczas realizowanej aktywności (chyba, że ktoś pracuje jako kucharz w restauracji z „normalnym” jedzeniem...).

Czasem istnieje możliwość znalezienia wyjazdu ze specjalistycznym żywieniem (kolonie dla dzieci na diecie), bądź zorganizowania żywienia we własnym zakresie. Dzieci przynosząc własne jedzenie na przyjęcia powinny liczyć się z tym, że kolędy będą chciały spróbować tych odmiennych wiktułów, co powinno je jedynie utwierdzić w przekonaniu, że jedzenie bezglutenowe potrafi być smaczne, choć jest inne. Warto nauczyć dziecko odpowiadać na pytania i zaczeplki, uczuć na fakt, że bardzo ważne dla jego zdrowia jest by nie jadło niczego, zanim nie sprawdzi się czy jest to bezglutenowe.

Nie ma sensu ukrywać się z diety, podawać błędnych informacji (np. „odchudzam się”), nie pozwalać sobie czy dziecku na udział w przyjęciach. Taka postawa może zwiększyć uczucie alienacji poczucie winy.

**Nie jest wstydem mieć cukrzycę, grypę, zapalenie płuc, więcej czemu mielibyśmy wstydzić się celiakii i diety bezglutenowej, która jest dla nas podstawą zdrowego życia?**

Można wespółać się też świadomością, że nie jesteśmy sami. Biorąc pod uwagę najnowsze badania dotyczące częstotliwości występowania celiakii w społeczeństwach europejskich, w Polsce jest chorych przynajmniej 350-400 tysięcy osób. **Dla wielu z nas pocieszającym jest uświadomienie sobie, że mamy to szczęście, iż nasza choroba została prawidłowo rozpoznana, podczas gdy wiele osób boryka się z problemami zdrowotnymi wynikającymi z powikłań nieleczonej celiakii, a często umiera, nie zna-**jąc prawdziwej przyczyny swych dolegliwości.

Odrzucenie ze strony innych osób może jedynie świadczyć o ich ograniczonej wiedzy o świecie i braku możliwości przyswajania nowych informacji, w końcu o elementarnym braku tolerancji i nie powinno być „naszym problemem”, a jedynie problemem tych, którzy takie poglądy wyrażają.

Kolejną sprawą, która może dotknąć osoby dorosłe z celiakią, są kłopoty z zajściem bądź donoszeniem ciąży. Problemy te zwykle związane są z wy- cieńczeniem organizmu w nieleczonej celiakii.

Niedobory biorące początek w zaburzeniach wchłaniania są przyczyną kolejnych dolegliwości i schorzeń, w tym także kłopotów z płodnością. Po- cieszające jest to, że zwykłe rozpoznanie celiakii i prawidłowe jej leczenie (ścisła dieta, ewentualnie suplementacja mikroelementami) pozwala docze-kać się zdrowego potomstwa.

W celiakii nialeczonej może pojawić się szereg problemów natury psychicznej, z którymi pacjenci zgłaszają się do specjalistów. Sa to głównie nerwice, depresje oraz różnego typu zaburzenia neurologiczne, zwilaszczą uszkodzenia nerwów obwodowych, ataksje, napady padaczkowe. Dość częste są zaburzenia w sferze emocjonalnej, kłopoty z koncentracją, uwagi, drażliwość, poczuciem mniejszej wartości.

**Zaburzenia psychiczne w celiakii są najczęściej konsekwencją bądź nieprzestrzegania diety, bądź nieświadomego, ukrytego przyjmowa- niu glutenu.**

Podsumowując należy podkreślić, że najważniejsze obok prawidłowego rozpoznania i skrupulatnego leczenia dietetycznego jest wsparcie udzielone choremu, poszerzanie jego świadomości zdrowotnej, wiedzy medycznej i ofiarowanie mu nadziei na satysfakcjonujące funkcjonowanie osobiste, rodzinne, społeczne, w dobrym zdrowiu przez długie lata. Dla większości chorych to perspektywa równe pocieszająca, co możliwa do zre-

alizowania. Najlepszym przykładem niech będą osoby, które działały w na- szym Stowarzyszeniu, a które od lat żyją z chorobą i funkcjonują dobrze we wszystkich sferach życia.

## Gdzie szukać informacji i pomocy?

Każdego kto czuje, że potrzebuje informacji lub wsparcia zaczęcamy do zajęcia na stronę internetową naszego Stowarzyszenia: [www.celiakia.pl](http://www.celiakia.pl) i na forum: [www.forum.celiakia.pl](http://www.forum.celiakia.pl), gdzie spotkać można życzliwych, służą-cych rada ludzi i wsparcie. Można napisać: [info@celiakia.pl](mailto:info@celiakia.pl) lub zadzwonić: 0 888 205 528. Nasz adres:

**Polskie Stowarzyszenie Osób z Celiakią i na Diecie Bezglutenowej  
skrytką pocztową 22  
02-796 Warszawa 138**

Stowarzyszenie zostało założone w Warszawie, choć zrzesza osoby z całej Polski. W miarę rosnącego zainteresowania planujemy utworzyć oddziały w większych miastach.

Należy tu także wspomnieć, że w Polsce dieta bezglutenowa nie jest re-fundowana. Rodzice dzieci chorych na celiakię (do lat 16) mogą starać się o przyznanie zasiłku pielegnacyjnego. Wiąże się to jednak z koniecznością wystąpienia do Powiatowego Zespołu ds. Orzekania o Niepełnosprawności i ubiegania się o orzeczenie o niepełnosprawności dziecka. Od decyzji od-mownej przysługuje odwołanie do Wojewódzkiego Zespołu ds. Orzekania o Niepełnosprawności - druga instancja. Lekarze orzecznicy nie zawsze jednak uznają celiakię za chorobę, która kwalifikuje dziecko do pobierania zasiłku.

W krajach europejskich celiakia nie jest uważana za niepełno- sprawność, a pomoc państwa osobom na diecie jest związana z refun-dacją kosztów diety i nie ogranicza się do dzieci, ale dotyczy wszystkich, bez względu na wiek (sprawa jest różnie rozwiązana w poszczególnych krajach).

Nasze Stowarzyszenie, jako członek AOECS, Europejskiego Zrzeszenia Stowarzyszeń Osób na Diecie Bezglutenowej jest podobnego zdania. **Jednym z głównych celów działania Stowarzyszenia jest walka o refundację kosztów leczenia dietą bezglutenową, która jest jedynym lekiem w celiakii, co wydaje się nam najwłaściwszym i sprawiedliwym społecznie sposobem pomocy finansowej osobom z celiakią przez państwo.**

## Literatura

Poniżej zamieszczamy najnowsze publikacje, które mogą się przydać w pogłębieniu wiedzy na temat celiakii; diety bezglutenowej:

- *Celiakia. Od patogenezy do leczenia* - prof. dr hab. n. med. Jerzy Kruszewski, artykuł ze strony [www.alergia.org.pl](http://www.alergia.org.pl)
- *Dieta Bezglutenowa - co wybrać?* - prof. dr hab. Hanna Kunachowicz, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2001
- *Celiakia - Porady lekarzy i dietetyków* - prof. dr hab. med. Miroslaw Jarosz i prof. dr hab. med. Jan Dzieniszewski, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2005
- *Dieta bezglutenowa, 250 przepisów* - Carol Fenster, KDC, Warszawa, 2005
- *Dieta bezglutenowa - Ewa Lange, Prószyński S-ka, Warszawa 2006*
- *Celiac Disease, a hidden epidemic* - Peter Green, Rory Jones, Collins, USA, 2006
- *Dieta bezglutenowa* - Andrea Hiller, Oficyna Wydawnicza ABA, Warszawa 2007
- Wiele artykułów i najnowszych doniesień na temat celiakii publikujemy na naszej stronie internetowej [www.celiakia.pl](http://www.celiakia.pl)

## Nasze Stowarzyszenie

Jesteśmy ogólnopolską organizacją pożytku publicznego, powstałą w październiku 2006 roku, której misja jest upowszechnianie wiedzy na temat celiakii i diety bezglutenowej oraz wszechstronna pomoc osobom chorym.

Organizacja powstała z inicjatywy rodziców dzieci z celiakią oraz dorosłych świadomości i wiedzy na temat celiakii w Polsce oraz z problemami dotyczącymi osoby na diecie bezglutenowej.

Główne cele naszej działalności:

- upowszechnianie wiedzy o chorobie w mediach poprzez różnych rodzaj akcje informacyjne, mające na celu zwiększenie świadomości społecznej dotyczącej celiakii oraz podniesienie poziomu wykrywalności choroby, nagłaśnianie problemów związanych z kosztami diety, inicjowanie zmian prawnych w celu wprowadzenia w Polsce rozwiązania podobnych jak w krajach Unii Europejskiej,

- informowanie o problemach dorosłych chorych, obalanie mitu celiakii jako choroby małych dzieci, z której się wyrasta,

- współpraca z producentami żywności, zwracanie uwagi na potrzebę rzetelnej informacji o składnikach produktu (ustawa o składnikach alergizujących).

- organizowanie wszelkstronnej pomocy dla nowo zdiagnozowanych chorych, ich rodzin, w tym prawnej i psychologicznej, a także stworzenie miejsc, w których każdy zainteresowany uzyska pełną informację o celiakii i nietolerancji glutenu,
- szeroka współpraca ze środowiskiem medycznym w kwestii celiakii,
- wspieranie i śledzenie działalności badawczej dotyczącej celiakii,
- integrowanie i jednocienne osób na diecie bezglutenowej wobec wspólnych problemów.

## Osiągnięcia Stowarzyszenia

Przez ponad dwa lata dzięki bezinteresowej pracy członków Stowarzyszenia z całego kraju udało się nam już osiągnąć bardzo wiele. O chorobie zaczęto mówić w mediach, a problemy związane z diettą bezglutenową powoli docierały do świadomości społecznej. Ponadto:

- Co roku organizujemy **Międzynarodowe Dni Celiakii** - są na nich obecni lekarze, dietetycy, producenci żywności bezglutenowej, znane osoby życia publicznego oraz setki osób zainteresowanych tematem.

- Jesteśmy jedyną organizacją reprezentującą polskich celiaków na arenie międzynarodowej. Jako członek AOECS, Association of European Coeliac Societies, organizacji zrzeszającej stowarzyszenia krajowe, wspierającej starania o poprawę jakości życia osób na diecie w całej Europie, bierzymy udział w międzynarodowych konferencjach dotyczących celiakii.
- Sami również organizujemy konferencje i wykłady dotyczące choroby. Uczestnicy spotkań mają szansę wysuchać interesujących wykładów lekarzy i dietetyków, wziąć udział w dyskusjach, zasięgnąć porad specjalistów.
- Wydajemy niniejszy poradnik dotyczący życia z diettą bezglutenową, wyso-ko oceniany przez specjalistów, jedyny tego typu zbiór praktycznych porad przeznaczony dla osób świeżej po diagnozie.

- Współpracujemy ze środowiskiem lekarskim, studentami medycyny, dietetykami i specjalistami z całej Polski.
  - Wspieramy WUM w programie badawczym Prevent CD (Zapobieg Celiakii).
  - Zbieramy podpisy pod petycją do ministra zdrowia w sprawie zmian prawnych dotyczących celiakii (ponad 6300), pracujemy nad odpowiednimi zmianami legislacyjnymi.
  - Dzięki naszym pismom i prośbom Episkopatu Polski zgodził się na wprowadzenie niskoglutenowych komunikantów oraz ustanowić duszpasterstwo dla osób na diecie bezglutenowej w Warszawie.
  - Współpracujemy z producentami żywności bezglutenowej.
  - Staramy się gromadzić informacje o bezpiecznych dla osób na diecie bezglutenowej „zwykłych” produktach żywnościovych.
  - Bierzemy udział w konferencjach medycznych i dotyczących organizacji pozarządowych oraz piknikach promujących zdrowie.
  - Prowadzimy największy serwis internetowy poświęcony celiakii: [www.celiakia.pl](http://www.celiakia.pl) oraz forum dyskusyjne [www.forum.celiakia.pl](http://www.forum.celiakia.pl) (ponad 2800 użytkowników).
  - Organizujemy regularne spotkania osób na diecie w Warszawie, Krakowie, Suwałkach, we Wrocławiu, w planach są oddziały Stowarzyszenia w większych miastach Polski.
  - Jesteśmy stale obecni w ogólnopolskich mediach. Z inicjatywy i dzięki wsiłkom Stowarzyszenia na temat celiakii pojawiło się wiele materiałów: w telewizji (Wydarzenia Polsat, „Pytanie na śniadanie” TVP2, Fakty TVN, „Dzień dobry TVN”, religia.tv), w radiu (Program I PR, TOK FM) i w prasie (Rzeczpospolita, Gazeta Wyborcza, Newsweek, Polityka, Dziennik Łódzki, Kurier Podlaski, Pani Domu, Moje Gotowanie, Oliwia, Naj, Echo Dnia i wiele innych).
- Nasze działania zyskały pozytywną opinię wybitnych lekarzy i specjalistów z dziedziny celiakii, a w listopadzie 2008 Sąd Rejonowy w Warszawie „potwierdził” wagę naszych działań przyznając Stowarzyszeniu status organizacji pożytku publicznego, uprawniający do otrzymywania 1% podatku.**

**Niezwyciężone jest, aby wszystkie osoby na diecie bezglutenowej zrozumięły, że wszystko co osiągnięto w innych krajach europejskich (pomoc finansowa, powszechna wiedza na temat glutenu i celiakii) jest możliwe także u nas, ale tylko dzięki oddolnemu ruchowi samych celiaków, czyli właśnie naszej działalności. Im więcej będzie osób zrzeszonych w Stowarzyszeniu, tym większą siłą będziemy dysponować jako grupa ryzyku na władze i producentów żywności.**

Dlatego zapraszamy wszystkich chorych na celiakię, rodziców chorych dzieci, przyjaciół, znajomych i wszystkich tych, którym nieobojętny jest los polskich bezglutenowców, aby przyłączyli się do naszego grona. Prosimy o wypełnienie deklaracji członkowskiej wraz z ankietą, wycięcie jej i przesłanie na nasz adres:

**Polskie Stowarzyszenie Osób z Celiakią i na Diecie Bezglutenowej  
skrytką pocztową 22  
02-796 Warszawa 138**

Podpisana deklarację można także zeskanować i przesyłać e-mailem na adres:[info@celiakia.pl](mailto:info@celiakia.pl)

Tel. kontaktowy Stowarzyszenia: +48 888 205 528

Informacja na temat składki członkowskiej: 30 zł na rok.  
Poniżej podajemy konto Stowarzyszenia:

**Bank PKO BP SA, nr rachunku: 36 1020 1169 0000 8502 0105 5615**

**Stowarzyszeniu można przekazać 1% podatku.**

**Nasz nr KRS: 0000 27 37 81**

Przypominamy także, że każdy podatnik może przekazać Stowarzyszeniu darowiznę, która można odliczyć od dochodu przed opodatkowaniem (maściemalnie do 6% dochodu). (Podstawa prawa: art. 26 ust. 1 pkt 9b ustawy o podatku dochodowym od osób fizycznych, Dz.U. z 2000 r Nr 14, poz.176, z późniejszą zmianą.)