



16 maja to Międzynarodowy Dzień Celiakii.

Celiakia – mistrzyni w chowanego

Ania od wielu lat cierpi na uporczywe migreny, drętwienia kończyn, nerwobóle, problemy z pamięcią. Zosia zmagą się z anemią, nie pomagają jej żadne leki. Kasia nie może donosić ciąży, miała już dwa poronienia. Janek chudnie w oczach i po raz kolejny złamał rękę. Synek Przemka jest sporo niższy od swoich rówieśników, a córka Eli cierpi na biegunki na zmianę z uporczywymi zaparciami. Co ich łączy? Wszyscy mają celiakię – chorobę o wielu twarzach, chowającą się za wielorakimi objawami.

Celiakia to choroba autoimmunologiczna. Choremu szkodzi gluten, czyli białko zawarte w zbożach (pszenicy, życie i jęczmieniu). Pod wpływem glutenu dochodzi do zaniku kosmków jelita cienkiego, małych wypustek błony śluzowej, które odpowiadają za wchłanianie składników odżywczych, które spożywamy. U osoby z celiakią wchłanianie pokarmu jest upośledzone, co prowadzi do wystąpienia różnorodnych objawów klinicznych.

Celiakia jest częstym schorzeniem, występuje co najmniej u 1% Polaków. Niegdyś uważano, że to choroba małych dzieci, z której wyrasta się po kilku latach diety bezglutenowej. Tymczasem może ujawnić się w każdym wieku. Obecnie celiakię najczęściej wykrywa się u osób między 30 a 50 r. ż. Dwukrotnie częściej chorują kobiety. Jedyną formą leczenia celiakii jest pozostawanie na ścisłej diecie bezglutenowej.

Objawy dla dobrego detektywa

Celiakia może przejawiać się tylko jednym lub wieloma symptomami. Podobnie jest z ich nasileniem, które u każdego chorego może być różne. Jej symptomy bywają błędnie uznawane za zespół jelita nadwrażliwego lub inne schorzenia, a dojście do prawidłowej diagnozy w Polsce zajmuje średnio nawet 9 lat!

Część chorych ma objawy z układu pokarmowego: bóle i wzdęcia brzucha, wymioty, biegunkę lub uporczywe zaparcia, chudnie i traci wagę. Ale nie zawsze - osoby z celiakią często nie trafiają ze swoimi problemami do gastrologa. Mogą odczuwać ciągłe zmęczenie i osłabienie organizmu, często zapadać na infekcje. U dzieci zdarzają się zaburzenia rozwoju, niski wzrost, niedorozwój szkliwa zębowego.

Typowym symptomem choroby może być uporczywa anemia lub problemy neurologiczne (zaburzenia równowagi, nerwobóle, tzw. mgła mózgową), migreny, depresja, afty i wrzodziejące zapalenia jamy ustnej, osteoporoza, częste złamania, bóle kości, mięśni i stawów, problemy ze skórą, swędzące wysypki (choroba Dühringa), nawracające poronienia i problemy z płodnością.

Celiakii mogą też towarzyszyć inne choroby autoimmunologiczne, np. cukrzyca typu I, choroby tarczycy, stawów i wątroby oraz genetyczne (np. zespół Downa, Turnera, Williamsa).

Nieleczona celiakia powoduje stały stan zapalny w organizmie, pogłębianie się wymienionych objawów, co w konsekwencji prowadzić może do wielu poważnych chorób z nowotworami układu pokarmowego włącznie.

Na tropie celiakii

Celiakia jest chorobą na całe życie, dlatego bardzo ważne jest postawienie prawidłowej diagnozy poprzedzonej badaniami. Uwaga! Zanim się zbadamy nie wolno przechodzić na dietę bezglutenową (np. na próbę), gdyż wyniki będą wtedy niemiernodajne.

Bez względu na rodzaj objawów diagnostykę celiakii może przeprowadzić wyłącznie lekarz gastroenterolog (skierowania nie może wypisać lekarz podstawowej opieki zdrowotnej).

Jeżeli jednak objawy budzą podejrzenia, można samemu zrobić badanie przeciwciał z krwi w większych prywatnych laboratoriach i udać się do lekarza już z wynikiem.

W laboratorium należy zbadać przeciwciała przeciwko transglutaminazie tkankowej w klasie IgA (tTG IgA) oraz całkowity poziom przeciwciał w klasie IgA. Jeśli całkowity poziom przeciwciał w klasie IgA będzie poniżej normy, należy wykonać dodatkowo badanie przeciwciał przeciwko transglutaminazie tkankowej w klasie IgG (tTG IgG) oraz przeciwko deaminowanym peptydom gliadyny w klasie IgG (DGP IgG). Koszt takich badań to 150-200 zł.

U niektórych dorosłych osób z celiakią przeciwciała w ogóle nie są uwalniane do krwi, więc wynik ujemny nie wyklucza choroby. Dlatego bardzo ważnym etapem diagnostyki jest biopsja jelita cienkiego wykonywana przez gastroenterologa podczas gastroskopii. Próbkę poddawane są ocenie histopatologicznej, a stopień zaniku kosmków opisujemy w tzw. skali Marsha. Obecność przeciwciał we krwi oraz zanik kosmków jelitowych są potwierdzeniem choroby.

W razie wątpliwości diagnostycznych dodatkowo mogą być wykonane badania genetyczne. Ale uwaga - samo posiadanie genów HLA DQ2/DQ8 nie świadczy o chorobie, gdyż ma je około 30% populacji, także osoby zdrowe.

W przypadku celiakii u dzieci pod pewnymi warunkami możliwe jest odejście od przeprowadzenia biopsji jelita. Więcej na ten temat na www.celiakia.pl.

Dieta jedynym rozwiązaniem

Lekiem w celiakii jest wyłącznie ścisła dieta bezglutenowa stosowana przez całe życie. Z choroby nie można się wyleczyć. Jednak wczesna diagnoza i przestrzeganie diety bezglutenowej powodują, że mijają objawy choroby, a pacjent funkcjonuje jak osoba zdrowa.

W diecie bezglutenowej bezwzględnie zabronione są produkty z pszenicy, żyta, jęczmienia i zwykłego, nieoznaczonego jako bezglutenowy owsa oraz wszelkie wyroby z ich dodatkiem. Dozwolone są produkty naturalnie bezglutenowe oraz te produkty przetworzone, w których zawartość glutenu nie przekracza 20 ppm (miligramów na kilogram) i które są oznaczone lub opisane jako bezglutenowe, na przykład znakiem Przekreślonego Kłosa.



Gdzie szukać informacji i pomocy na temat celiakii i diety bezglutenowej

Polskie Stowarzyszenie Osób z Celiakią i na Diecie Bezglutenowej to centrum informacji na temat celiakii i diety bezglutenowej. Wspieramy, radzimy i edukujemy:

- na stronie www.celiakia.pl i na profilach Stowarzyszenia w social mediach
- w Centrum Diety Bezglutenowej prowadzonym przez Stowarzyszenie, w którym udzielane są bezpłatne porady wykwalifikowanych dietetyków, tel. 22 253 04 97
- w publikacjach Stowarzyszenia wysyłanych jego członkom oraz dostępnych do pobrania w formie pdf na stronie www.celiakia.pl (poradniki, książki dla dzieci, magazyn „Bez glutenu” itd.)
- w trakcie webinarów, spotkań, warsztatów edukacyjnych i konferencji organizowanych przez Stowarzyszenie
- na forum dyskusyjnym dla osób na diecie bezglutenowej www.forum.celiakia.pl
- na portalu z przepisami: www.kuchniabezglutenowa.pl



ramka gdzieś w tekście:

Latami chodzisz od lekarza do lekarza, leczenie nie pomaga i wciąż nie wiesz, co ci jest? Sprawdź, może masz celiakię! Choruje na nią co setny Polak. Wejdź na www.celiakia.pl lub skontaktuj się z Polskim Stowarzyszeniem Osób z Celiakią i na Dziecie Bezglutenowej, telefonicznie 22 253 04 97 lub mailowo: dietetyk@celiakia.pl.