

DIETA PRI CELIAKIJI (BREZGLUTENSKA DIETA)

Spoštovani!

Zdravnik vam je predpisal brezglutensko dieto. V nadaljevanju so opisani predlogi obrokov hrane ter smernice za izbiro živil in pijač.

Kaj je celiakija?

Celiakija je kronična bolezen tankega črevesa, ki je posledica preobčutljivosti za gluten. Gluten je osnovni protein zrnja pšenice, podobne proteine pa najdemo tudi v zrnju ječmena, rži, pa tudi ovsa. Gluten povzroča poškodbo sluznice tankega črevesa, kar ima za posledico zmanjšano delovanje tega dela črevesa in motnje v presnovi hrane. Bolniki imajo prebavne motnje, pride do pomanjkanja vitaminov in drugih sestavin hrane ter padca odpornosti organizma.

Z odvzemom vzorca črevesne sluznice (biopsija) lahko pri nezdravljeni celiakiji dokažemo tipične spremembe sluznice tankega črevesa. Resice tankega črevesa izginejo, sluznica postane ploska – atrofična. Z **brezglutensko hrano** si bolna sluznica tankega črevesa postopoma opomore. Stanje bolnika se postopoma izboljša, bolnik začne pridobivati težo, krvna slika se normalizira in končno se tudi prizadeta sluznica ne razlikuje več od zdrave.

Zdravljenje

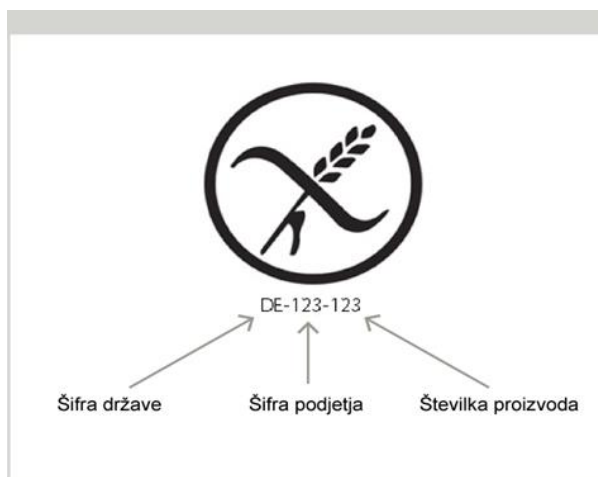
Do sedaj je znana samo ena oblika zdravljenja – to je **stroga brezglutenska dieta**, ki traja vse življenje. Prehrambni izdelki iz: pšenice, rži, ječmena in verjetno tudi ovsa **so v dieti brez glutena prepovedani**.

To pomeni, da vseh živil iz omenjenih žitaric, kot so: moka, zdrob, kruh, drobtine, keksi, testenine, zakuhe, pecivo, omake in tem podobne jedi, bolniki s celiakijo ne smejo uživati.

Pozornost je treba obrniti tudi na sestavo drugih prehranskih izdelkov, ker le-ti lahko vsebujejo veziva pšeničnega izvora.

Vsa druga živila, kot so: koruza, riž, ajda, proso, krompir, zelenjava, sadje, mleko, jajca, meso, ribe, so v prehrani bolnikov s celiakijo dovoljena. Kot nadomestilo za pšenično moko obstajajo posebne brezglutenske moke, na voljo pa so tudi brezglutenski kruh, testenine in brezglutenski keksi.

POZOR: Če prekrški pri dieti ne privedejo do takojšnjega poslabšanja bolezni, to še ne pomeni, da se lahko bolnik normalno prehranjuje. Težave po prekinitvi diete lahko vodijo v dosti hujšo obliko bolezni, ki pa jo je težje pozdraviti. Rak prebavil, predvsem maligni limfom, je pogostejši pri bolnikih s celiakijo, ki se ne držijo stroge brezglutenske diete!



Oznaka brezglutenskih živil

Priporočena živila in jedi

SKUPINA ŽIVIL	DOVOLJENA ŽIVILA	TVEGANA ŽIVILA	PREPOVEDANA ŽIVILA
Moka, zdrob, pecivo, drobtine, kosmiči, testenine	Dovoljena so namensko proizvedena dietna živila z registriranim znakom »prečrtan žitni klas«.	Živil, ki nimajo registriranega znaka, ne uporabljamo.	Običajni izdelki iz žit, ki vsebujejo gluten (pšenica, rž, ječmen, oves, pira in njihove križane vrste ali izdelki). Prepovedani so tudi vsi proizvodi iz naravno brezglutenskih žit, ki so pripravljene v obratih, kjer proizvajajo tudi glutenska živila.
Žitarice in psevdžitarice v zrnju, semena in oreščki	Riž, divji riž, ajda, proso, kvinoja, amarant, semena in oreščki. Uporaba le preverjenih živil.	Običajni riž, divji riž, ajda, proso, kvinoja, amarant, semena in oreščki – obstaja tveganje pri pakiranju le-teh.	Glutenske žitarice: pšenica, pira, oves, rž, ječmen, kamut.
Mleko in mlečni izdelki	Sveže mleko (pasterizirano ali sterilizirano), brez laktoze, brez dodanih vitaminov ali mineralov, naravni fermentirani izdelki (jogurt, kislo mleko, kefir), sveži in zorjeni siri , pripravljene samo iz mleka, sirišča in soli, naravna sladka ali kislá smetana .	Napitki na mlečni osnovi (čokoladni, kakavovi...), mleko v prahu, sadni jogurti, sladoledi, lahki jogurti, topljeni siri...	Jogurti in skute z dodatkom žitaric, kosmičev. Vsi mlečni izdelki, pri katerih je med predelavo možna kontaminacija z glutenom*. *izdelkov, ki vsebujejo sledi glutena, ne uporabljamo.
Meso in mesni izdelki, ribe in jajca	Vse vrste svežega mesa, sveže ribe in morski sadeži, sveža jajca.	Mesni izdelki z dodatki (npr.: čevapčiči, hrenovke, salame, klobase. Zmrznjene ribe, morski sadeži, konzervirane ribe z dodatki; jajčni nadomestki, jajčni prah, tofu, sojino meso.	Klasično panirano meso in ribe, meso in ribe v omakah, ki vsebujejo gluten, mesni izdelki...
Sadje, zelenjava, gobe začimbe	Vse sveže sadje, sveža zelenjava in zelišča pod pogojem, da so brez dodatkov, in da jih pred uporabo dobro operemo.	Predelano in obdelano sadje, zelenjava in začimbe, začimbne mešanice.	Vse predelano sadje in zelenjave, pri katerih je iz deklaracije razvidno, da živilo vsebuje <i>glutenske sestavine</i> (npr.: sušeno sadje) (sledi glutena).
Maščobe	Maslo, rastlinska olja (sončnično, bučno, olivno), svinjska mast, ocvirki brez dodatkov in začimb.	Margarina, maslo z dodatki (npr.: <i>lahko maslo</i>), solatni prelive in majoneze, ocvirki in zaseke z dodatki.	Bešamel omake, solatni prelive, majoneze in ostali izdelki.

Pijače	Naravna in mineralna voda, sveže stisnjeni sadni sokovi, vino. Zeliščni čaji brez dodatkov in prava kava.	Pripravki za vročo čokolado, kakav, instant kave, instant čaji, čaji z aromami, sojino in riževo mleko, sadni sokovi in nektarji z dodatki, <i>Cedevita</i> .	Žitna bela kava z ječmenom, pšenično in ječmenovo pivo. Vsi izdelki, pri katerih je iz dokumentacije proizvajalca ali iz deklaracije razvidno, da obstaja tveganje za kontaminacijo (sledi glutena).
Sladila, sol, kis	Kristalni sladkor, med brez dodatkov, sol, jabolčni ali vinski kis.	Mleti sladkor, umetna sladila, med z dodatki, balzamični kis.	Vsi izdelki, pri katerih je iz deklaracije razvidno, da obstaja tveganje za kontaminacijo (sledi glutena).

Predlogi obrokov hrane

Obroki	1. jedilnik	2. jedilnik	3. jedilnik
Zajtrk	Mleko Maslo Marmelada Kruh brez glutena	Čaj Sir ali mlečni namaz Piščančje prsi v ovitku Sveža zelenjava Kruh brez glutena	Čaj Pečeno ali kuhano jajce Kruh brez glutena
Malica	Sezonsko sadje	Sezonsko sadje	Sezonsko sadje
Kosilo	Goveja juha z rezanci brez glutena Kuhana govedina Kremna špinača iz sveže zelenjave Pire krompir Zelena solata	Goveja juha z ajdovimi žličniki Rižota s piščancem ali puranom Zelena solata	Zelenjavna juha Dušen ribji file Blitva s krompirjem Paradižnikova solata
Malica	Kefir ali navadni jogurt Kruh brez glutena	Sadna solata iz svežega sadja	Sezonsko sadje
Večerja	Bolonjske testenine (testenine brez glutena) Rdeča pesa	Proseni zdrob (brez glutena), na mleku Jabolčna čežana (domača)	Sendvič (kruh ali štručka brez glutena), sir, pršut, rukola, zelena solata, paradižnik) Sok

Področje zdravstvene nege
Kataloška oznaka: PZN-15
Januar 2024, verzija 1