

О целиакии, безглютеновой диете и товарном знаке

Сейчас много говорят о безглютеновых диетах. Иногда кажется, что это уже стало трендом. Однако, часто не сообщается, что для соблюдения безглютеновой диеты могут быть и медицинские основания.

Что такое целиакия?

Целиакия или энтеропатия клейковины - хроническое аутоиммунное заболевание, при котором человеку нельзя употреблять в пищу пшеницу, рожь, ячмень и перекрестно загрязненный овес, а также продукты из этих злаков. Из-за белка, содержащегося в этих злаках, повреждается слизистая оболочка кишечника. А именно через нее поглощаются необходимые организму вещества - белки, жиры, углеводы, витамины и минералы. Таким образом, у организма, где не диагностирована и не лечится целиакия, наблюдается нехватка питательных веществ, что, в свою очередь, приводит к различным заболеваниям. Единственным средством лечения целиакии является пожизненная диета без клейковины. Такая диета улучшает состояние тонкого кишечника пищеварительного тракта, и усвоение полезных веществ восстанавливается. При подозрении на целиакию, в первую очередь, следует обратиться к семейному врачу, который в случае необходимости может дать пациенту направление на консультацию гастроэнтеролога. Для подтверждения диагноза необходимо провести биопсию тонкой



кишки, пока не поставлен окончательный диагноз целиакии, не следует садиться на безглютеновую диету.

Каждый прием пищи - лекарство

Как сами пациенты, страдающие целиакией, так и все, кто с ними общаются, должны помнить, что для больного целиакией, каждый прием пищи подобен приему лекарства, от которого будет зависеть состояние его здоровья. Даже небольшое количество клейковины в пище пациента скажется на состоянии слизистой оболочки его тонкого кишечника. При выборе продуктов, не содержащих клейковину, следует внимательно читать список ингредиентов на упаковке.

Товарный знак "Не содержит глютена"

Согласно действующей в Эстонии с 2012 года ди-

рективы ЕС, продукт считается не содержащим глютен, если содержание в нем клейковины не превышает 20 мг/кг. Содержание в продукте клейковины определяется в аккредитованных лабораториях в соответствии с международными принципами.

Продукты, не содержащие глютен, отмечают следующим товарным знаком "перечеркнутый колос":



При покупке хлеба, муки и т.п. следует внимательно относиться к наличию этого товарного знака на упаковке, пото-

му что его отсутствие означает, что в зерновые, из которых произведен продукт, вследствие перекрестного загрязнения могла попасть клейковина и, следовательно, такой продукт не может считаться не содержащим глютен. Продукты из овса и гречки, если они не контактировали со злаками, содержащими клейковину, в поле или при обработке, являются не содержащими глютен даже без маркировки таким товарным знаком.

Эстонское общество целиакии

Эстонское общество целиакии - это некоммерческая организация, которая занимается поддержкой больных целиакией и защищает их интересы. В общество входят как пациенты с целиакией, так и их родственники.

■ Айве Антсон,
председатель правления
Эстонского общества
больных целиакией