

# Целиакия и безглютеновая диета



Eesti  
Tsöliaakia Selts

Айве Антсон,  
Эстонское общество целиакии Eesti Tsöliaakia Selts



**Снова и снова говорят о глютене и безглютеновой диете. Последнее стало модной диетой - мы часто слышим, что люди избегают глютена в пище. Часто не знают, что безглютеновая диета может вызывать серьезное заболевание, называемое глютеновой болезнью.**

**Целиакия** – это хроническое аутоиммунное заболевание с наследственной предрасположенностью, которое может возникнуть в любом возрасте. Под воздействием белков, содержащихся в пшенице, ржи и ячмене, человеческий организм разрушает сам себя и особенно слизистую тонкой кишки. Важные питательные вещества (минералы, витамины и т. д.) не могут всасываться в поврежденный тонкий кишечник. При отсутствии диагностики в организме наблюдается дефицит питательных веществ, что, в свою очередь, приводит к различным сопутствующим заболеваниям. При употреблении безглютеновой пищи улучшается состояние тонкой кишки и восстанавливается всасывание питательных веществ.

**Симптомы целиакии** разнообразны и очень индивидуальны. Важно распознать глютеновую болезнь при желудочно-кишечных расстройствах (боли в животе, диарея, вздутие живота, рвота). Целиакию следует подозревать при стойкой утомляемости, рефрактерной железодефицитной анемии, печеночной недостаточности, неврологических и психических расстройствах, бесплодии, остеопорозе, повторяющихся переломах и т. д. По оценкам специалистов, в Европе диагностируется всего один случай на 3-7 недиагностированных случаев глютеновой болезни. **Поэтому мы напоминаем медицинскому персоналу и пациентам с различными заболеваниями, что возможность глютеновой болезни следует подозревать при наличии различных симптомов, потому что глютеновая болезнь также является недиагностируемой болезнью в Эстонии.**

Для диагностирования целиакии необходимо сначала определить соответствующие антитела по анализу крови у семейного врача. Если анализ крови положительный, гастроэнтеролог подтверждает диагноз целиакии с помощью биопсии

тонкой кишки. **Перед биопсией не соблюдайте безглютеновую диету!**

**Единственное средство от целиакии – строгая пожизненная безглютеновая диета!**

При целиакии запрещено использовать продукты, содержащие пшеницу, рожь и ячмень. Из круп разрешены кукуруза, рис, пшено, гречка, овес, разрешены киноа и амарант. Однако разрешенные злаки во время сбора урожая, последующей обработки и производстве могли контактировать со злаками, содержащими глютен, и таким образом были перекрестно загрязнены. В случае зерновых, а также других продуктов на упаковке должна быть маркировка «без глютена» или товарный знак (это знак с изображением перечеркнутой головы), дающие дополнительную гарантию.

## Питание вне дома

Из-за риска заболеть глютеновой болезнью часто трудно есть вне дома. Сотрудники предприятий общественного питания, больниц, детских учреждений и других предприятий общественного питания должны понимать, что некоторые люди придерживаются другой диеты по медицинским показаниям и что по запросу клиента должна предоставляться достоверная информация о пищевых ингредиентах и перекрестном загрязнении. Иногда думают, что глютеновая болезнь – это модное заболевание, аллергия или повышенная чувствительность, при которой диета не должна быть такой строгой. На самом деле это не так, и каждый прием пищи является лекарством от целиакии. **Даже небольшое количество глютена, попадающее в организм, повреждает тонкий кишечник больного целиакией.** Поэтому мы призываем лю-

дей, страдающих глютеновой болезнью, информировать поставщиков о своих потребностях, поскольку продукты, содержащие глютен и перекрестно загрязненные, вызывают проблемы со здоровьем и недомогание. Мы также рекомендуем поставщикам питания предлагать блюда без глютена, которые не так сложно приготовить, как кажется на первый взгляд, – мы знаем это по опыту.

## Вместе мы сильнее!

ЭСТОНСКОЕ ОБЩЕСТВО ЦЕЛИАКИИ  
ждет всех больных целиакией  
и их родственников.

Информация доступна на сайте компании

<https://tsoliaakia.ee>,

также ждем ваши вопросы и предложения о сотрудничестве по адресу  
[info@tsoliaakia.ee](mailto:info@tsoliaakia.ee).

