


ЦЕЛИАКИЯ

В ШКОЛЕ



Базовые сведения для детей и персонала

Белорусское сообщество больных целиакией

 Беларусь gluten free

СОВЕТЫ ПЕРСОНАЛУ ШКОЛЫ

ЧТО ТАКОЕ ЦЕЛИАКИЯ?

Целиакия (непереносимость глютена) – это пожизненное аутоиммунное заболевание, которое требует соблюдения строгой безглютеновой диеты. Глютен содержится в пшенице, ячмене и ржи. У людей, страдающих целиакией, даже совсем маленькое количество глютена разрушает ворсинки тонкого кишечника. Большинство людей с целиакией могут употреблять в пищу безглютеновый овёс, но это касается не всех. Уточняйте у ученика или его родителей.

РАСПРОСТРАНЁННЫЕ ПРОБЛЕМЫ В ШКОЛЕ

Перекусы и выпускные

Предоставьте детям с целиакией равноценную альтернативу булочкам и печенью, которые получают другие дети. Существует много готовых вариантов перекусов, не содержащих глютена. Хорошо иметь в наличии замороженную безглютеновую сдобу. Мороженое часто не содержит глютена. Всегда проверяйте список ингредиентов!

На уроках труда

Неприемлема ситуация, когда школьники с целиакией готовят пищу с глютенom и потом вынуждены смотреть, как одноклассники её едят. На уроках труда должны быть созданы условия для приготовления блюд без глютена. Существуют рецепты безглютеновых вариантов всего, от пиццы и песочного теста до хлеба и панировки.

Маслёнка

Школьникам с целиакией нужна отдельная маслёнка, потому что в сливочное масло часто попадают крошки. Достаточно всего одной крошки, чтобы спровоцировать реакцию в тонком кишечнике у страдающего целиакией.

Разговаривайте о целиакии

Целиакия – это пожизненное заболевание. Для многих оно также несёт социальные последствия в связи с приёмами пищи. Важное значение имеет понимание со стороны окружающих. Поэтому далее в брошюре размещён материал в помощь школьникам с целиакией, которые хотят рассказать о своём заболевании в школе.

Я РАССКАЗЫВАЮ О ЦЕЛИАКИИ

ЧТО ТАКОЕ ЦЕЛИАКИЯ?

Это заболевание, при котором человеку становится плохо из-за употребления в пищу глютена. Глютен содержится в таких злаках, как пшеница, ячмень и рожь.

ЧТО ПРОИСХОДИТ В ОРГАНИЗМЕ?

Если человек, страдающий целиакией, съедает продукт с глютеном, то в его тонком кишечнике начинается воспаление. Из-за воспаления разрушаются кишечные ворсинки. Кишечные ворсинки важны, поскольку они забирают питательные вещества из пищи.

ЕСЛИ СЛУЧАЙНО СЪЕЛ ГЛЮТЕН

Некоторые люди, страдающие целиакией, чувствуют себя очень плохо при попадании следов глютена в организм. Они могут испытывать боль в животе и тошноту. Другие ничего не замечают. Но даже если нет боли в животе, кишечные ворсинки разрушаются. Поэтому нужно полностью исключить глютен из рациона.



ПИТАНИЕ ПРИ ЦЕЛИАКИИ

В Швеции муку часто используют в еде, поэтому нельзя употреблять в пищу многие продукты. Например, макаронные изделия, пирог, пицца, хлеб и булочки почти всегда содержат пшеничную муку. Иногда в магазине можно купить специальные безглютеновые варианты этих продуктов. Примерами продуктов, которые не содержат глютен и являются безвредными для страдающих целиакией, являются рис, картофель, мясо, рыба, яйца, фрукты и овощи.



К сожалению, недостаточно убрать с тарелки то, что содержит глютен, и съесть всё остальное на ней. Если в гамбургере котлета лежала на обычной булке, то даже если просто убрать булку, останутся крошки. В таком случае нужно сделать совершенно новый гамбургер.

ДОСТОВЕРНЫЕ ФАКТЫ О ЦЕЛИАКИИ

- Целиакия не является заразной.
- Целиакия может появиться в любом возрасте.
- Целиакия не проходит и от неё нет лекарства.
- «Лекарство» – это безглютеновая диета.

Перевод Центра шведских исследований:

Мария Саковец, Нина Шпаковская, Юлия Заверач, Анастасия Майская

Иллюстратор: Елена Эпштейн

Дизайн: Евгения Борисевич

Руководитель проекта: Екатерина Липницкая

Контактный номер телефона: +375447794010