

## Международный день целиакии ежегодно отмечают по всему миру в мае. На нашей странице в Facebook (Беларусь gluten free) есть поздравление от членов AOECS

### МО "Гармония без глютена" ОО "БГНО "Детский диабет"

Общественная организация была зарегистрирована 09.02.2012. Основная цель— создание в РБ безопасных и комфортных условий для полноценной жизни пациентов с целиакией, достижение гармонии без глютена в буквальном смысле. В состав инициативной группы входили несколько семей, которых объединила общая тема— целиакия у детей.

С самого начала работы мы широко озвучили существование такой проблемы и в нашей стране. Активное сотрудничество со СМИ позволило осветить различные аспекты жизни с целиакией. С нашим участием были подготовлены телерепортажи, статьи в газетах «Аргументы и факты», «Комсомольская правда», публикации доцента Саванович И.И. на сайте 24 health.by.

За время существования общества была проделана разносторонняя и кропотливая работа, неполный перечень направлений и мероприятий приведен ниже:

- Информационная и разъяснительная работа с производителями и торговыми сетями;
- Отстаивание наших интересов на уровне Министерств и в Правительстве РБ;
- При тесном взаимодействии с нашей организацией в МЗ РБ был разработан план мероприятий по улучшению жизнедеятельности пациентов с целиакией;
- В том числе, приняты документы об обеспечении оздоровления, питания в детских садах и школах;
- Был организован и проведен первый «День целиакии», «Информационный день»;
- Регулярные и плодотворные взаимодействия с Научно-практическим центром Национальной академии наук Беларуси по продовольствию;
- ОО «Гармония без глютена» вступило в сентябре 2019 в европейскую ассоциацию сообществ по целиакии AOECS;
- Посещение выставки «Allergy Show Free From 2019»;
- Создание республиканского регистра пациентов с целиакией, информирование пациента о возможности получения медицинской помощи.



### В ЭТОМ ВЫПУСКЕ

ОО «Гармония без глютена».....	1
Знак перечёркнутого колоса.....	2
Ситуация в РБ .....	2
Анализ продуктов питания.....	3
Статистика по регионам .....	4
Кожная целиакия .....	5
Перегистрация сообщества.....	6
Ссылки на литературу .....	6
Контактные данные.....	6

ОО «Гармония без глютена» член  
AOECS



## ЗНАК ПЕРЕЧЁРКНУТОГО КОЛОСА

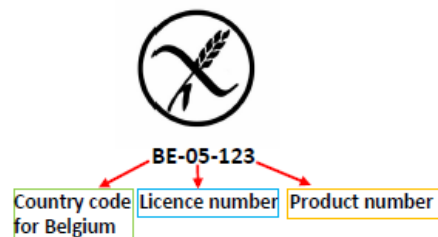
Нам всем знакома проблема выбора безглютеновых продуктов. Прежде чем, что-то купить нужно внимательно прочитать состав. Даже, если продукт не содержит глютена, возникают сомнения, а есть ли вероятность загрязнения продукции (перекрестного загрязнения) и, как следствие, наличие следов глютена.

Для того, чтобы быть уверенным в качестве и безопасности продукции, которую приобретаешь, удобно ориентироваться на знак перечёркнутого колоса, который наносится на упаковку. Важно правильно читать знак и понимать, что он нанесен не только для маркетинга, а прежде всего, для обозначения продукта, безопасного для больного целиакией.

На что следует обратить внимание, рядом с знаком должны быть указаны буквы и цифры. Рассмотрим подробнее на примере.

При наличии знака перечёркнутого колоса, наименования страны, номера лицензии и продукта можно смело покупать товар и доверять производителю.

«Понятная всем заинтересованным и принятая в мире гарантия качества и безопасности продукции—знак перечёркнутого колоса на упаковке».



Be—код страны (Бельгия), 05— номер лицензии, 123—код продукции.

Продукты, которые содержат овес в чистом виде или в качестве ингредиента, также маркируются «OATS».



*«Единственная гарантия качества и безопасности продукции—знак пере-*

### Основные производители безглютеновой продукции в Республике Беларусь:

«Элюр Прима»: пельмени, вареники, печенье, пирожки, мучные смеси, булочки, макароны.

«Галерея вкуса»: колбасы и паштеты.

«Инко-Фуд»: колбасы и мясные продукты.



## СИТУАЦИЯ В БЕЛАРУСИ

В Беларуси зарегистрирован знак перечёркнутого колоса. ОО «Гармония без глютена» является контактной организацией по знаку перечёркнутого колоса, с тех пор, как наша общественная организация вступила в европейскую ассоциацию сообществ по целиакии.

В большинстве стран Европы производители, которые изготавливают продукцию, не содержащую глютен, должны маркировать свой товар именно таким знаком

Наличие знака перечёркнутого колоса на упаковке обеспечивает выполнение определённых требований к чистоте производства, а именно «Надлежащая производственная практика» — отсутствие глютена. На предприятии должна быть внедрена система анализа рисков и критических контрольных точек (НАССР), чтобы исключить загрязнение глютенном. Должны соблюдаться технические требования для безопасного производства пищевых продуктов и выполняться лабораторные исследования.

Для контроля содержания глютена в продукции используются специальные тестовые наборы R-Biopharm. Данные наборы позволяют проводить количественный и качественный анализ.

Количественный анализ дает информацию о содержании глютена в анализируемом образце (ИФА тест-системы).



#### Тест-набор RIDA®QUICK Gliadin

Качественный экспресс тест (полоски) для выявления проламинов пшеницы, ржи и ячменя для прямого взятия мазков с поверхностей или для анализа, например не содержащего глютен сырьевого материала. Предел обнаружения: 1,6-3,0 мкг/100см<sup>2</sup> поверхности, 4,4 мг/кг в сырье, 6,3 мг/кг в обработанных образцах.

## АНАЛИЗ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

Результаты переговоров и переписки с производителями (большая часть из них – отечественные) позволили расширить ассортимент продуктов, не содержащих глютен. Многие из таких продуктов пользуются популярностью среди членов нашего сообщества. Нами был сделан заказ на анализ продукции, которая не отмечена надписью «без глютена» или знаком перечеркнутого колоса, но по составу не должна содержать глютен. На данном этапе было проанализировано 17 образцов:

1. Шоколад «Спартак» горький-элит, 72%, 90 г.; (570485);
2. Шоколад «Любимая Алёнка», Коммунарка, 10г. (42679);
3. Халва «Ванильный аромат», Бобруйск, 240г. (507084);
4. Зефир «ванильный «Чаровой» в шоколаде, Бобруйск, 300г. (504382);
5. Конфеты «Леденец Дюшес», Коммунарка, 200г. (510316);
6. Жевательный мармелад «Haribo» (Голдберен) 140 г. (587072);
7. Сырок глазированный, творожный, 23% (ванилин), ОАО «Минский молочный завод № 1» 50г. (500798);
8. Творог «Беллакт», 6% для детского питания, 100г. (515376);
9. Йогурт греческий «ТЕОС» 2%, ОАО «Савушкин продукт», 140 гр. (6596779);
10. Сыр легкий «Брест-Литовский» легкий 35%, ОАО «Савушкин продукт», 200г. (761983);
11. Сыр «Моцарелла» 45% 1 шарик, Bonfesto, 100г. (456267);
12. Сыр «Маскарпоне» 78%, Bonfesto, 250г. (477135);
13. Сыр мягкий «Аристей Фету», 45%, ГМЗ-1, 250г. (188885);

#### Брошюры по данной теме:

- Питание в детском саду;
- Питание в школе;
- Общественное питание;
- Памятка пациента;
- Знак перечеркнутого колоса.

Рекомендуем использовать брошюры для повышения осведомленности о целиакии в учреждениях образования, общественного питания и здравоохранения.

Цель данных брошюр — информирование о заболевании и рекомендации по образу жизни с целиакией и возможность для вновь диагностированных получить поддержку и помощь.

Для получения брошюр в электронном виде (в формате pdf) напишите запрос на эл. почту:

[Belarusgf@tut.by](mailto:Belarusgf@tut.by)



## АНАЛИЗ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

15. Сливки «Петмол», 500г. (326945);
16. Мороженое пломбир «Каштан» (ваниль в глазури), 80г. (441303);
17. Мороженое «Пломбир с ванилином», 80 гр. (322991);

**Метод анализа:** Иммунохроматографический тест для качественного определения глютена RIDA QUICK Gliagin.

**Результаты:** Все образцы, (кроме 6,16, 17) не содержат глютен.

Можно сделать выводы, что если продукт по составу не содержит глютен, тем не менее нельзя исключать загрязнение продукта в процессе производства или перекрестное загрязнение.

Данный анализ касается единично отобранных образцов. Образцы закупались через

e-dostavka.by (в скобках указаны арт. номера на сайте e-dostavka.by, чтобы было легче найти продукт и получить фото). Рекомендация: всегда читайте состав, даже проверенного вами продукта, и при возникновении вопросов пишите запрос на производство.

Главный способ привлечения внимания и ответственности местных производителей к нашей проблеме—это наши запросы, а в идеале—знак перечеркнутого колоса на белорусских продуктах.



Зарегистрирован в РБ WIPO TM №898759.

## СТАТИСТИКА ПО РЕГИОНАМ РБ

Статистика основана на информации о тех участниках, которые оплатили взносы и дали согласие на обработку личных данных.

Для построения гистограмм использовали следующие данные: город и количество пациентов; диагноз и количество пациентов, пол и количество пациентов.

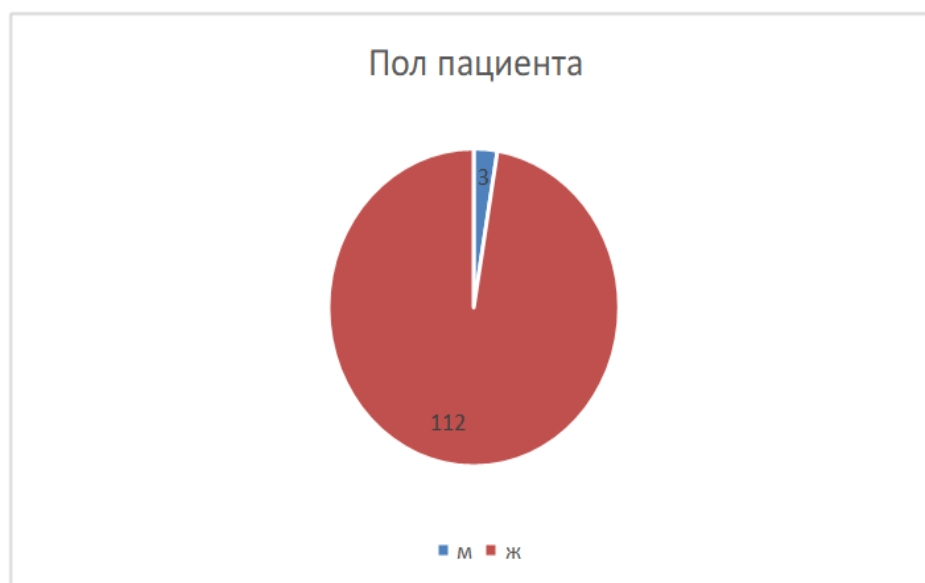
Обращаем внимание, что данный анализ основан на информации, поступившей от 115 участников.

Из представленной диаграммы видно, что наибольшее число диагностированных пациентов находится в Минске и в Гродно, это говорит о том, что в данных городах, выше осведомленность о целиакии среди врачей и населения, имеется база для проведения исследований (лабораторные анализы, ФГДС). В других регионах информации о целиакии меньше, ниже настороженность среди врачей, отсутствует возможность сделать анализ крови и выполнить необходимую диагностику. Многие из имеющих диагноз «целиакия» не знают о существовании нашего сообщества.





При рассмотрении гистограммы по установленным диагнозам следует отметить, что диабет встречается у трех пациентов с целиакией, один пациент диагноз не указал.



Распределение по полу очевидно указывает на то, что данное генетическое заболевание диагностируется чаще у женщин. В то же время можно сделать вывод, что мужчины занимают наблюдательную позицию и не активны в нашем сообществе.

## Кожная целиакия

Одним из симптомов при целиакии является дефицит витаминов, который приводит к сухости кожи.

Дефицит железа может усугубить признаки атопии, но сам по себе атопический дерматит не связан с целиакией и не исчезнет во время безглютеновой диеты.

У некоторых пациентов с целиакией основным симптомом может быть зудящая сыпь на локтях, коленях и ягодицах

или других разгибательных поверхностях.

Обычно она невосприимчива к местному применению мазей и из-за расчесывания приводит к появлению струпьев, ран и депигментации.

Важно учитывать, что сыпь поражает конечности симметрично.

Это заболевание кожи, причиной которого является отложение антител в коже, называется герпетиформным дерматитом или болезнью Дюринга.

## КОЖНАЯ ЦЕЛИАКИЯ или герпетиформный дерматит

### Что такое целиакия?

Целиакия – это хроническое аутоиммунное заболевание, при котором человек не может переносить пшеницу, рожь и ячмень, а также продукты с этими злаками. Содержащийся в них глютен вызывает воспаление слизистой оболочки тонкого кишечника и приводит к повреждению его ворсинок. Через эти ворсинки в организм всасываются важные питательные вещества: белок, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества. Поэтому у организма больного целиакией, которому не поставлен диагноз и который не проходит лечение, наблюдается недостаток питательных веществ, что, в свою очередь, приводит к развитию различных сопутствующих целиакии заболеваний (анемия, остеопороз, поражение зубов и др.).



При соблюдении строгой безглютеновой диеты ворсинки тонкого кишечника заживают и всасывание питательных веществ восстанавливается.

### Что такое кожная целиакия?

Кожная целиакия – это одна из форм проявления целиакии, которая наблюдается у 10–25% пациентов с поражением кишечника.

Кожная целиакия, или герпетиформный дерматит – это редко встречающееся, неинфекционное аутоиммунное заболевание, для которого характерны волдыри и сильный зуд. Сыпь чаще всего появляется на внешней стороне рук и передней стороне ног, коже головы, ягодицах, локтях и коленях, однако поражение может встречаться и на любых других частях тела.

У 75–80% пациентов с целиакией наблюдается также классическое поражение кишечника, вызванное глютеном, однако всего у 20% из них присутствуют обычные симптомы целиакии.



Для получения брошюр в электронном виде (в формате pdf) напишите запрос на эл. почту:

[Belarusgf@tut.by](mailto:Belarusgf@tut.by)

#### Выводы:

При различных формах непереносимости глютена на протяжении всей жизни нужно следить за своим здоровьем, периодически сдавать анализы, выполнять назначенные врачом исследования, а также важно помнить про пожизненное строгое соблюдение диеты.

Для того, чтобы улучшать безопасность и качество нашей жизни, и не чувствовать себя ограниченным при выборе продуктов питания или мест общественного питания, нам нужно постоянно озвучивать, распространять информацию о нашей проблеме и активно проводить просветительную работу в своем регионе как среди своего окружения, так и в коридорах власти.

## Перерегистрация сообщества в Республике Беларусь

#### Перерегистрация сообщества в Республике Беларусь

Совет ОО «Гармония без глютена» работает с 2012 года, на данный момент назрела необходимость в моральном и физическом обновлении состава совета сообщества. При этом, инициативная группа, создававшая ОО «Гармония без глютена» готова и будет продолжать наше общее дело. На нашу помощь и поддержку вы можете рассчитывать всегда. Время ставит новые задачи, поэтому необходимы новые люди со свежими идеями и, может быть, другим видением нашей миссии.

#### Для нового совета сообщества необходимо:

Совет сообщества: 5 человек

Ревизионная комиссия: 3 человека

Председатель: 1 (он же входит и в Совет сообщества)

Заместитель председателя: 1 человек (он же входит и в Совет сообщества)

Секретарь: 1 (он же входит и в Совет сообщества)

Профессии, представители которых желательны: юрист, бухгалтер, дизайнер, переводчик (люди, владеющие иностранными языками на хорошем уровне), секретарь;

Желателен опыт работы с государственными органами, владение иностранным языком.

Присылайте предложения ваших кандидатур до 01.07.2020 на email: [Belarusgf@tut.by](mailto:Belarusgf@tut.by)

#### Задачи на 2020-2025:

ОО «Гармония без глютена» ОО  
«БГНО "Детский диабет"»

Г. Минск  
Тел.+375 44 779 40 10  
Email: [Belarusgf@tut.by](mailto:Belarusgf@tut.by)

Ответственный за выпуск:  
Е. Липницкая

- Постоянно привлекать внимание общественности к нашей проблеме;
- Настоятельно рекомендовать производителям выполнять контроль по содержанию глютена в продукции, при маркировке на упаковке «Не содержит глютен», «без глютена»;
- Информировать производителей о нанесении знака «Перечеркнутый колос» на упаковку в качестве гарантии качества и безопасности продукции;
- Пересмотреть и обновить план мероприятий по улучшению жизнедеятельности пациентов с целиакией от 02.04.2012г. №02-1-10/1051.



#### Литература:

- Брошюры сообщества;
- Interreg brochures "Focus on Coeliac Disease";