

Памятка для пациента

ЦЕЛИАКИЯ ИЛИ ГЛЮТЕНОВАЯ ЭНТЕРОПАТИЯ

Целиакия – это хроническое аутоиммунное заболевание, при котором человек не может потреблять пшеницу, рожь и ячмень, а также продукты с этими злаками. Содержащийся в них глютен вызывает воспаление слизистой оболочки тонкого кишечника и приводит к поражению его ворсинок. Через эти ворсинки в организм всасываются важные питательные вещества: белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества. Поэтому в организме 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.



Единственный способ лечения целиакии – это строгая **пожизненная безглютеновая диета!**



Этим заболеванием с генетической предрасположенностью страдает **1–2% населения Земли.**

Симптомы целиакии

- проблемы с кишечником (боль в животе и газы),
- диарея,
- потеря веса,
- поражение зубов,
- анемия,
- остеопороз,
- неврологические нарушения,
- гинекологические проблемы,
- усталость и др.

Симптомы целиакии могут различаться и быть очень индивидуальны, а также могут проявиться в период от младенчества до старости.

При подозрении на это заболевание необходимо сначала обратиться к семейному врачу. Если результаты анализов укажут на целиакию, врач направит пациента на консультацию к гастроэнтерологу.

Для подтверждения диагноза необходимо провести биопсию тонкого кишечника. Перед окончательной диагностикой целиакии нужно питаться как обычно и не соблюдать безглютеновую диету!

После постановки диагноза «целиакия»



Нужно соблюдать безлактозную диету
в течение примерно полугода.



Не реже раза в год проходить осмотр,
чтобы оценить регулярность соблюдения диеты и достаточность
поступления питательных веществ в организм.

Безглютеновое питание

Общие сведения

- Безглютеновой диетой называют рацион, который **не содержит пшеницы, ржи, ячменя и других перекрестно загрязненных злаков.**
- Больной целиакией не должен потреблять даже разрешенные зерновые продукты (муку, хлопья), если на поле или во время последующей обработки зерно соприкасалось со злаками, содержащими глютен.
- Несмотря на ограничения, больной целиакией может придерживаться здорового и сбалансированного питания. С целью профилактики дефицита питательных веществ нужно потреблять вместо белого риса коричневый; следить, чтобы меню содержало достаточно овощей, и по возможности выбирать среди безглютеновых продуктов много- и цельнозерновые, а также содержащие семена.
- Самочувствие человека, соблюдающего диету, улучшается, так как ворсинки тонкого кишечника восстанавливаются. Однако это не означает, что можно снова начать потреблять глютен!
- Состояние здоровья больного целиакией зависит от каждого приема пищи.

Дома

- Пересмотрите содержимое шкафчиков и перейдите на безглютеновый рацион: **мясо, рыбу, овощи, фрукты, яйца и молочные продукты.**
- Если в семье кто-то продолжает потребление глютена, нужно следить, чтобы продукты, содержащие глютен, не загрязняли безглютеновые продукты.
- Используйте для безглютеновых продуктов отдельный тостер, разделочную доску и чистые кухонные принадлежности.

В кафе или ресторане

- Не стесняйтесь сообщить официанту, что вы нуждаетесь в безглютеновом питании, и объяснить, что страдаете целиакией, а не просто соблюдаете модную диету. Так работник сможет лучше оценить серьезность вашего положения и передать эту информацию другим.
- Если вы хотите заказать блюдо, жареное во фритюре, сперва узнайте, является ли масло чистым, или на нем готовят также панированные (содержащие глютен) продукты. В последнем случае выберите другое блюдо, чтобы избежать перекрестно загрязненных продуктов.
- Обратите внимание на обозначения в меню и их смысл! **Значок «Г» не всегда означает «без глютена».** Иногда он может говорить о том, что продукт содержит глютен. В настоящее время единой системы обозначения в меню ресторанов пока не разработано.

В путешествии

- Заранее напишите в место назначения и спросите, есть ли у них возможность безглютенового питания, либо посетите сайт местного общества больных целиакией.
- Не стесняйтесь говорить, что вы нуждаетесь в безглютеновом питании из-за целиакии. Так другие лучше вас поймут.

Покупки в магазине

- Будьте внимательны и всегда читайте информацию на упаковке. Если ингредиент какого-либо продукта заставляет вас сомневаться в том, является ли он безглютеновым, лучше не рискуйте здоровьем и откажитесь от покупки.
- **Избегайте продуктов из кулинарного отдела!**
- В магазине можно найти продукты с надписью «не содержит глютен». В этом случае приходится верить производителю.
- Зерновую продукцию выбирайте с торговой маркой безглютеновых продуктов и официальным регистрационным кодом. Это означает, что технология изготовления этих продуктов ежегодно проверяется.
- Убедиться, подходит вам продукт или нет, можно с помощью списка разрешенных и запрещенных продуктов на странице Белорусского общества больных целиакией в Facebook.



Беларусь gluten free

Родные и близкие

- Члены семьи и друзья должны поддерживать больного целиакией, чтобы помочь ему привыкнуть к соблюдению строгой диеты. Человек нуждается в поддержке и понимании. Для детей также важна поддержка в школе и детском саду.
- Близкие родственники больного целиакией должны каждые пару лет проходить скрининг.

 пишите нам по адресу
Belarusgf@tut.by

Белорусское общество больных целиакией – это некоммерческое объединение, задача которого состоит в поддержке больных целиакией, защите их интересов и улучшении качества жизни.

С этой целью мы ведем сотрудничество с медицинским сектором, различными учреждениями, производителями продуктов питания, кафе и ресторанами, а также зарубежными обществами.

Став членом общества, вы сможете:

- получить консультацию, основанную на опыте;
- найти друзей себе или ребенку, больному целиакией, обсудить радости и заботы, связанные с целиакией;
- быть в курсе новейшей информации о целиакии (доклады врачей во время информационных дней, доклады о зарубежных визитах и др.);
- участвовать в мероприятиях общества на льготных условиях (общие собрания, информационные дни, летние лагеря, рождественские праздники и др.);
- получить советы по приготовлению беззлютеновых блюд на кулинарных курсах и многое другое!



Руководитель проекта: Екатерина Липницкая

Тел.: +375447794010

Дизайн: Евгения Борисевич

Памятка для пациента © 2020 г.