

КАКВО Е ЦЕЛИАКИЯ?

Целиакията е автоимунно заболяване, което се предизвиква от глутен - протеин, който се открива в пшеница, ръж и ечемик. При човек, който има целиакия, имунната система обърква глутена за чуждо тяло и реагира като причинява проблеми в тънкото черво. В резултат, тялото не може да абсорбира хранителните вещества добре и това може да доведе до дефицит на витамини и минерали.

СИМПТОМИ

Има различни симптоми, които могат да съществуват при целиакия. Типични са диария, загуба на тегло, мускулна загуба, коремна болка, метеоризъм (газове) и слаб растеж при деца. Други симптоми включват дефицит на желязо, замайване, остеопороза и други дефицити на витамини и минерали. Целиакията е често срещана при хора с други автоимунни заболявания като диабет тип 1, проблеми с щитовидната жлеза или хранителни непоносимости (например лактозна непоносимост, фруктозна малабсорбция и други). Ако тези симптоми се появят и се подозира целиакия, човек трябва да говори със своя лекар. Важно е глутенът да не се изключва, докато не ви посъветва медицинско лице.

РАЗПРОСТРАНЕНИЕ

Целиакията засяга около 1% от населението. Може да се диагностицира на всяка възраст.

ЧУВСТВИТЕЛНОСТ КЪМ ГЛУТЕН БЕЗ ЦЕЛИАКИЯ ДРУГИТЕ ФОРМИ НА НЕПОНОСИМОСТ КЪМ ГЛУТЕН

Чувствителност към глутен без целиакия е друга форма на непоносимост към глутен. Хората с чувствителност към глутен без целиакия имат подобни симптоми като тези с целиакия след консумация на глутен, но не отговарят на критериите за диагностициране с целиакия. Диагнозата за чувствителност се поставя като се изключат целиакия и алергия към пшеница, а симптомите се подобряват с безглутенов начин на хранене.



**made
with
the best
of us**

10 СЪВЕТА ЗА БЕЗГЛУТЕНОВ НАЧИН НА ХРАНЕНЕ

1. Получете изчерпателна информация за безглутеновата диета от вашия лекар или диетолог.
2. Консумирайте само безглутенова храна. Винаги четете етикета и списъка със съставки, тъй като много храни имат скрити източници на глутен.
3. Много храни са естествено безглутенови: месо, риба, яйца, картофи, ориз, зеленчуци, плодове, мляко и много други млечни продукти.
4. Сертифицирани безглутенови продукти могат да се открият в много магазини.
5. Има много производители, като Schär, които произвеждат сертифицирани безглутенови продукти като хляб, паста, бисквити, торти и готови замразени храни.
6. Когато пазарувате, потърсете символа със задраскано зърно или думите „без глутен“ („gluten-free“), за да сте сигурни, че тази храна е безопасна.
7. Информирайте семейството и приятелите си за диетичните си ограничения.
8. Когато готвите вкъщи, пригответе първо безглутеновата храна и се уверете, че повърхностите и съдовете за готвене са добре почистени, за да избегнете кръстосано замърсяване.
9. Станете член на обществото за целиакия (ако има такова), за да получите точна информация и да формирате общество с други, които имат целиакия.
10. Попитайте производителите на безглутенова храна за образователни материали и информация за техните продукти.

КАКВО МОГА ДА КОНСУМИРАМ?



made
with
the best
of us

	БЕЗОПАСНИ без глутен	РИСКОВИ четете съставките внимателно	ЗАБРАНЕНИ съдържат глутен
Зърнени и нищестени храни	царевица, ориз, просо, елда, киноа, амарант, гума локуст бийн (гума от рожкови семена), тапиока, касава, картофи, кестени, сертифицирано безглутенови овесени ядки. обърнете внимание на риска от кръстосано замърсяване - по-добре е да се използват продукти, които са правилно обозначени и етиктирани	полуготови продукти (например картофено пюре), чипс, оризовки	пшеница, ечемик, ръж, спелта, тритикале, фаро, камут, незрели спелтови зърна, булгур, кус-кус. всяка паста, печива, зърнени закуски, мюсли и други, направени от тези зърнени храни
Плодове	всички плодове и ядки	захаросани плодове	сушени плодове, които съдържат брашно
Зеленчуци	всички зеленчуци и бобови храни	готови ястия, базирани на зеленчуци	зеленчукови ястия, направени със съдържащи глутен зърнени храни, панирани зеленчуци
Млечни продукти и сирена	мляко, натурален йогурт, меки сирена като рикота и маскарпоне, моцарела и пармезан	кремове и пудинги, млечни шейкове, готови ястия, които съдържат мляко или сирене, преработени сирена	йогурт с добавки, бисквити и зърнени закуски, които съдържат глутен
Месо, риба и яйца	всички видове месо, риба и яйца	продукти като наденички, готвени ястия и готови сосове с месо или риба	месо или риба, които са панирани или сервирани със сосове, които съдържат глутен, пържени храни, покрити с брашно
Мазнини, подправки и билки, сосове и съставки за готвене	растителни мазнини, масло, маргарин, свинска мас, оцет, чисти подправки и билки, сол и черен пипер	готови сосове като соев сос, миксове подправки, бульон на кубчета, съставки за готвене като бакплувер	сос Бешамел
Сладки и захарни изделия	мед, захар	шоколад, бонбони, какао, сладолед, дъвки	шоколад с добавки, съдържащи глутен
Напитки	безалкохолни напитки като Кока-Кола и лимонада, чисто кафе, чай, плодови сокове и нектари, пенливо вино, Просеко, шампанско, чисти ликьори	готови миксове за студено кафе, какао, сокове с добавки	бира, заместители на кафе, съдържащи ечемик или малц, напитки, базирани на овесени ядки

Имайте предвид, че тези списъци са непълни и е най-добре да се консултирате с обществото за целиакия във вашата държава.