



Cöliákia étrendi kezelése

A cöliákia (gluténszenzitív enteropathia) egy örökletes, genetikailag meghatározott autoimmun betegség. A betegség nem gyógyítható, nem kinőhető, de gluténmentes diétával nagyon jól karban tartható, kezelhető.

Öröklődő betegségről van szó, így ha a családban már van cöliakiás beteg, nagyobb a valószínűsége, hogy a többi családtagnál is megjelenik a betegség.

Az autoimmun betegségek lényege, hogy a szervezet saját maga ellen indít károsító (immun) választ. A cöliakiás egyének esetén a táplálkozással bevitt glutént nem tudja feldolgozni a szervezet, s bonyolult kölcsönhatásba lép a vékonybél nyálkahártyájával, valamint az immunrendszerrel, melynek következtében ellenanyag-termelés indul meg a saját szövetek ellen. A folyamat a vékonybélbolyhok pusztulását eredményezi, mely felszívódási, illetve egyéb, nem csak emésztőrendszeri problémákat, zavarokat okozhat.

A cöliákia tünetei

A cöliákia egy egész szervezetet érintő betegség: nemcsak emésztőrendszeri panaszokat, hanem egyéb szervek (pl. csontrendszer, bőr) károsodását is okozhatja. A vékonybél nyálkahártyája ellen irányuló immunfolyamat következtében pusztulni kezdenek a felszíni sejtek (az ún. bélbolyhok), ezáltal csökken a tápanyagok, a vitaminok és ásványi anyagok felszívódása, melynek következtében felszívódási zavar alakul ki.

A tünetek rendkívül változatosak lehetnek, és bármely életkorban jelentkezhetnek. Egyeseknél a tünetek enyhék, akár fel sem tűnnek a betegnek, mások számára pedig mindennapos problémát jelentenek. Akad olyan is, aki más problémával, betegséggel kapcsolja össze a panaszokat.

Jellemző tünetek (egyre ritkább az előfordulásuk)

- (hosszú ideig tartó) hasmenés, haspuffadás
- zsírfényű széklet
- étvágytalanság, fogyás (gyermekeknél fejlődésben való elmaradás)
- tejcukorérzékenység (laktózzintolerancia)
- fogzománc hibák, korai fogromlás
- rendszeresen visszatérő afták a szájban

Nem emésztőrendszert érintő tünetek (főként a vitaminok, ásványi anyagok nem megfelelő felszívódása miatt)

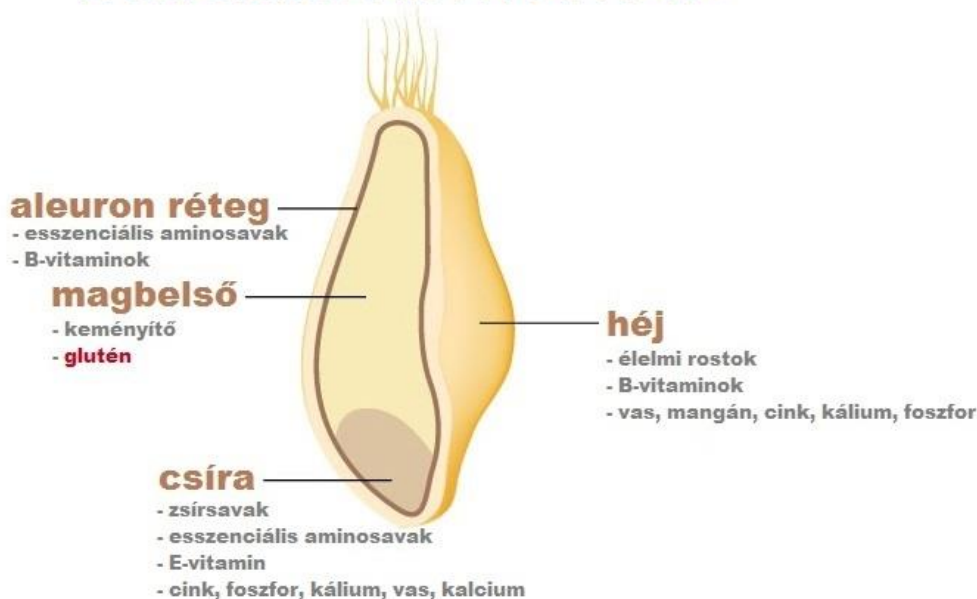
- vashiány, vérszegénység
- fáradékonyság, (migrénes) fejfájás
- hajhullás, körömtöredezés
- csonttritkulás, csontdeformitások
- menstruációs problémák
- Duhring-betegség (csalánkiütésre hasonlító hólyagok a bőrön)
- egyéb autoimmun betegségek (pl. cukorbetegség, pajzsmirigy-betegség, ízületi betegség)



Mi az a glutén?

Fontos kiemelni, hogy a cöliákiások nem magára a lisztre, hanem annak egy alkotójára, a gluténra érzékenyek. A glutén nem más, mint a kalászos gabonafélékben megtalálható fehérje. A gabonafélék összetételére magas szénhidrát-, fehérje- és aránylag alacsony zsírtartalom jellemző.

A GABONASZEM FELÉPÍTÉSE



Glutén a magbelsőben található. Vízben oldhatatlan fehérje-komplex, mely a *gliadin* és a *glutenin* fehérjék keveréke. Cöliákiában a búzagliadin és a gliadinnal azonos szerkezettel rendelkező gabonafehérjék (szekalin a rozsban, hordein az árpában) károsítják a vékonybél nyálkahártyát és okozzák a tüneteket.

Glutén – vagy más néven siker. Ez a fehérje nem oldódik vízben, tehát folyadék hozzáadásával és dagasztás hatására megduzzad; rugalmassá válik és ún. térhálós szerkezetet alkot. Kelesztés során a térhálós szerkezetben gázbuborékok keletkeznek, így lesz a tészta laza, lyukacsos szerkezetű. Ezt nevezzük kelt tésztának. Magasabb gluténtartalom nagyobb térfogatú, lazább és foszlós belű tésztát eredményez.



Cöliákia kezelése

Betegség gyanúja esetén feltétlenül fontos, hogy az érintett szakorvoshoz forduljon. Az öndiagnózis nem diagnózis! A vizsgálatok előtt tilos a gluténmentes étrendre történő áttérés.

A cöliákia nem gyógyítható, azonban élethosszig tartó speciális, gluténmentes diétával teljes mértékben kezelhető. Gluténmentesség hatására a vékonybél sejtjei regenerálódnak, helyreáll a vékonybél felszívó képessége; a hiánybetegségek, tünetek megszűnnek.

Allergia, érzékenység

A gluténmentesség mára már olyan divatossá vált, hogy gyakran azok is szigorú diétát követnek, akik magukat cöliákiásnak vallják, holott szakorvosi kivizsgáláson nem vettek részt. Sokan szenvednek cöliákiára utaló tünetektől, emésztési panaszoktól, amelyeket érdemes kivizsgáltatni. A problémák hátterében azonban több tényező is állhat.

Búzaallergia

Ez esetben a gabonaeredetű élelmiszer, étel allergénként viselkedik. A leggyakoribb reakciót a búza ún. α -amiláz inhibitor és a tripszin inhibitor alkotója okozza. Csak olyan élelmiszereket fogyaszthatnak, melyek csomagolása a teljes mértékben búzamentes jelölést tartalmazza.

Gluténérzékenység, -intolerancia, NCGS

Régi szóhasználatlalt lisztérzékenység, de ez nem azonos a cöliákiával. Tünetegyüttes nemrég a nem-cöliákiás gluténérzékenység (Non-Celiac Gluten Sensitivity, NCGS) nevet kapta. Az NCGS nehezebben diagnosztizálható, azonban elmondható, hogy hasonló (de enyhébb) tünetek jelentkeznek, mint autoimmun cöliákia esetén. Lényeges különbség, hogy NCGS esetén ellenanyagok, bélnyálkahártya-károsodás és társbetegségek nem mutathatók ki.

Fontos tudni, hogy kevesebb cöliákiás és NCGS beteg van, mint ahányan gondolják magukról!

Oka általában egy súlyos lefolyású hasmenéses megbetegedés, IBS (irritábilis bélszindróma). A bélfal áteresztőképessége megnő, ezért csak minimális mennyiségű glutént tolerál a szervezet. Diétával, megfelelő étrend-kiegészítőkkel (bélfloóra-helyreállítással) meg is szüntethető a probléma.

Sem a búzaallergia, sem a gluténérzékenység (nem-autoimmun cöliákia) nem azonos a gluténszenzitív enteropathiával, azaz a cöliákiával!

Nyersanyag válogatás

A glutén a 14 jelölésköteles allergén egyike. 2014. december 13-ától nemcsak az előre csomagolt élelmiszereken, hanem a nem előre csomagolt, a forgalmazás helyén csomagolt termékeken és a közétkeztetésben, vendéglátásban (pl. étlapokon) is fel kell tüntetni.

Az allergiát, intoleranciát okozó anyagot más betűtípussal, stílussal (pl. aláhúzás, **dőlt betű**, **megvastagítás**) vagy háttérszínnel kell kiemelni a többi összetevő közül.



Az élelmiszerrel kapcsolatos ezen tájékoztatást kísérheti a "gluténérzékenyek is fogyaszthatják" vagy "coeliakiában szenvedők is fogyaszthatják" kijelentések. Ha az élelmiszert kifejezetten úgy gyártották, hogy az élelmiszer glutént tartalmazó összetevőjének gluténtartalmát csökkentették, vagy a glutént tartalmazó összetevőt más, természetes módon gluténmentes összetevővel helyettesítették, akkor a címkén a „kifejezetten gluténérzékenyek számára készült” vagy „kifejezetten cöliakiában szenvedők számára készült” kijelentések is feltüntethetők.

A tiltólistás gabonafélék

- búza
- rozs
- árpa
- durumbúza
- tönkölybúza
- kamut búza
- tritikale

Továbbá a felsoroltakból készült (pl. pelyhek, őrlemények) és azokat alapanyagként vagy adalékanyagként tartalmazó ételek, élelmiszerek (búzakeményítő pl. a felvágottakban) fogyasztása is kerülendő!

Kivételt képeznek ez alól

- búzából készült glükóz-szirup, dextróz, maltodextrin
- árpából készült glükóz-szirup
- alkoholpárlatok készítéséhez használt gabonafélék

A gluténmentes étrend legtöbbször tartalmazhat zabot, anélkül, hogy ez a cöliakiás egészségére nézve kedvezőtlen hatást fejtene ki. Komoly gondot jelent a zab gluténnal való szennyeződése.

A gluténmentesként vagy nagyon alacsony gluténtartalmúként megjelölt élelmiszerekben csak olyan zab használható, amelynek termesztése, előkészítése és/vagy feldolgozása során kifejezetten kerülték a búzával, rozssal, árpával vagy ezek keresztezett változataival való szennyeződést, és amelynek gluténtartalma legfeljebb 20 mg/kg.

A zabfogyasztás örök kérdés a cöliakiában szenvedőknél. „Károsító” fehérje nem található benne, de a szennyeződés veszélye miatt sokáig ellenjavallt volt a fogyasztása. Kutatások szerint a benne található fehérje, az avenin hasonlít a tüneteket kiváltó gliadinhoz, és az érintettek egy részénél ez indíthatja el a károsító mechanizmusokat. Egyes kutatások szerint az avenin kis mennyiségben okoz immunrendszeri elváltozást, viszont a zab nagy mennyiségben (napi 100 grammnál több) történő fogyasztása vált ki immunválaszt. Mindezekből következik, hogy ha a zab garantáltan gluténmentes is, fogyasztása mindig egyéni elbírálás alá esik.



Gluténmentes diétában bátran fogyaszthatók az ún. feldolgozatlan élelmiszerek, vagyis a csak tisztított; sétválasztott; feldarabolt; részekre osztott/vágott; darált; hűtött; fagyasztott termékek.

- natúr tej és tejtermékek, tejkészítmények,
- friss húsok, halak,
- tojás,
- olajok, zsírok,
- friss zöldségek, gyümölcsök, olajos magvak, natúr gyorsfagyasztott vagy konzervipari készítmények,
- fűszernövények,
- szénsavas üdítők, ásványvíz, natúr gyógyteák.

Beépíthetők a diétába azok a feldolgozott élelmiszerek (pl. ízesített tejtermékek margarinok, zöldség- és gyümölcskészítmények, ételízesítők), melyek csomagolásán fel van tüntetve, hogy a termék gluténmentes!

Figyelem! Glutén tartalmazhatnak a gyógyszerek és az étrend-kiegészítők is, ezért alkalmazásuk előtt nagyon fontos tájékozódni a pontos összetevőkről!

Egyre több garantáltan gluténmentes félkész-, késztermék található a boltok polcain; ezek természetesen bátran fogyaszthatók a diétában.

A cöliákias betegek étrendje – a betegségben nem szenvedőkéhez hasonlóan – az egészséges táplálkozás alappillérein nyugszik; a szükséges energiát kiválóan lehet alternatív gabonafélékkel pótolni.

Cöliákiasok számára kimondottan fontos figyelni a megfelelő rostbevitelre! A gluténmentes étkezésre gyakran jellemző a rostszegénység, hiszen a használható lisztek, lisztkeverékek alkotóiban főként a rostszegény keményítő, ami dominál. Köretként a rizs, burgonya, kukoricalisztből készült tészták szintén kevés rostot tartalmaznak.

Az élelmi rostok olyan szénhidrátok, melyek az emésztésnek ellenállnak, de számos kedvező élettani hatásuk van az étvágyra, az emésztésre nézve, így közvetetten akár a testsúlyra is. A rostok segíthetnek csökkenteni a cukrok felszívódását, javítják a sejtek inzulinérzékenységét; megkötik és csökkentik a zsírok, illetve a koleszterint felszívódását, segíthetnek a vastagbélrák megelőzésében, az egészséges bélflóra fenntartásában, valamint a székrekedés megelőzésében. A napi ajánlott rostbevitel 25-40 gramm, mely mellett kiemelten fontos a megfelelő (2-2,5 liternyi) folyadékpótlás.

A megfelelő mennyiségű (400-600 gramm/nap) zöldség- és gyümölcsfogyasztás mellett a fogyasztható gabonákból, álgabonákból, egyéb élelmiszerekből is fedezhető a napi rostszükséglet.

A hántolatlan barna rizs, az abból készült barna rizsliszt; a köles, hajdina vagy a cirok (illetve lisztjeik) magasabb rosttartalommal bírnak, de különböző maglisztekkel (pl. lenmagliszt) vagy útifű maghéjjal is növelhető a rostbevitel.



	NEM FOGYASZTHATÓ	FOGYASZTHATÓ
lisztek, gabonai termékek, köretek	<p>finomliszt, teljes kiőrlésű búzaliszt, búzasíkér, fogós liszt, rétesliszt, kenyérliszt, durumliszt, Graham liszt, tönkölybúzaliszt, rozsliszt, árpaliszt, zabliszt (ha nem gluténmentes)</p> <p>búzadara, búzakorpa, búzacsíra, búzapehely, puffasztott búza, búzafű, búzamaláta, búzacsíraolaj, búzakeményítő, hidrolizált búzafehérje, glutént (sikért) tartalmazó szénhidrát-csökkentett/alternatív lisztek</p> <p>rozspehely, zabpehely (ha nem garantáltan gluténmentes), zabkorpa (ha nem garantáltan gluténmentes)</p> <p>hagyományos búzaalapú tészta, durumtészta, teljes kiőrlésű tészta</p> <p>egész gabonaszemek: árpa, rozs, bulgur (búzatöret), kuskusz, árpagyöngy, zab (ha nem garantáltan gluténmentes)</p>	<p>kukoricaliszt, kukoricakeményítő, kukoricadara, rizsliszt, gluténmentes zabliszt, kölesliszt, hajdinaliszt, amarántliszt, cirokaliszt, teffliszt, quinoaliszt, burgonyaliszt, burgonyakeményítő, zabliszt (ha garantáltan gluténmentes)</p> <p>gluténmentes lisztkeverékek (Glutenix, Schar, Szafi, Mester Család)</p> <p>csicseriborsóliszt, sárgaborsóliszt, szójaliszt</p> <p>kókuszliszt, lenmagliszt, mandulaliszt, mákliszt, tökmagliszt, szezámmagliszt, napraforgómagliszt, kendermagliszt</p> <p>gesztenyeliszt, zöldbanánliszt, nyílgyökérliszt, konjac liszt</p> <p>zabpehely (ha garantáltan gluténmentes), zabkorpa (ha garantáltan gluténmentes), puffasztott amaránt, puffasztott quinoa, puffasztott köles, puffasztott rizs, rizspehely, kukoricapehely (ha garantáltan gluténmentes), hajdinapehely, hajdinakása, köleskása</p> <p>kukoricatészta, rizstészta, üvegtészta, quinoatészta, kölestészta, hajdinatészta, konjac liszt-tészta (NoCarb tészta)</p> <p>egész gabonaszemek: rizs (basmati, barna, jázmin, „fehér”, vadrizs), köles, hajdina, amaránt, quinoa</p>



A táblázatban összegyűjtött fogyasztható alapanyagok is csak akkor építhetők be az étrendbe, ha nyomokban sem tartalmaznak glutént, tehát a termékek csomagolásán fel van tüntetve, hogy garantáltan gluténmentesek.

Mit jelent pontosan az, hogy gluténmentes?

Ha a nyersanyag, a termék max. 20 mg/kg glutént tartalmaz. A „nagyon alacsony gluténtartalmú” jelölés nem azonos a gluténmentességgel, ugyanis a gluténtartalmuk akár 100 mg/kg is lehet.

Ha az összetevők között nem szerepel gluténtartalmú komponens, akkor is fontos a csomagolást körültekintően elolvasni. Figyelembe kell venni a szennyeződés veszélyét is, ugyanis cöliákiások számára a „glutént tartalmazó üzemben készült” termékek fogyasztása sem javasolt.

További tanácsok

Fontos, hogy a konyhában minden szempontból, azaz ételtárolásnál, ételkészítésnél, az ételek elfogyasztásánál is figyeljen a gluténnal történő szennyezettség kivédésére.

A gluténmentes liszteket, kenyereket, termékeket érdemes külön gluténmentesre alakított szekrényben/kenyértartóban/polcon, külön dobozban, tárolóban elzárva tartani. Ha ez nem megoldható, a mentes termékek kapjanak külön tárolódobozt, címkézze fel, és mindig a glutént tartalmazó termékek felett legyenek. Ha valamit le kell fagyasztani, kerüljön rá címke!

A konyhában a cöliákiás egyének külön vágó- és gyúródeszkát, eszközöket, sütő- és főzőedényeket, kenyérpíritót (kapható kenyérpíritóba való speciális mosható zacskó!), kenyérsütőgépet kell biztosítani. Kiemelten figyeljen a fából készült eszközökre, ugyanis nem lehet tökéletesen megtisztítani őket! Az eszközök is legyenek külön felcímkézve.

Ételkészítés előtt a munkafelületeket gondosan meg kell tisztítani. Ügyeljen a konyharuhák épségére, tisztaságára. Ha egy étkezésre gluténmentes és hagyományos étel is be van tervezve, először a gluténmentes változat készüljön el. Sütés-főzés során mindig használjon külön edényt, eszközöket!

Gluténtartalmú lisztekkel történő munka során a felszálló liszt szennyezhető a mentes ételt. Figyeljen rá, hogy gluténnal szennyezett kézzel, eszközzel ne nyúljon a mentes ételhez.

Ha étteremben eszik, tájékozódjon az internetről („gluténmentes térkép”), hol található garantáltan gluténmentes vendéglátóhelyek.

A Tájékoztató összeállításának időpontja: 2018 január 11.

Összeállította: Szarka Dorottya
dietetikus