



Διαιτητική αντιμετώπιση Κοιλιοκάκης

& λίγα λόγια για τη νόσο

Η κοιλιοκάκη είναι ένα αυτοάνοσο νόσημα στο οποίο το ανοσοποιητικό σύστημα αντιδρά στη γλουτένη. Μια πρωτεΐνη που βρίσκεται στο σιτάρι, το κριθάρι και τη σίκαλη προκαλώντας βλάβη στο λεπτό έντερο.

ΔΙΑΓΝΩΣΗ ΚΟΙΛΙΟΚΑΚΗΣ

- Τεστ αντιγόνων
 - ✓ IgA (ανοσοσφαιρίνη A) αντίσωμα προς την ανθρώπινη ιστική τρανσγλουταμινάση(+TG)
 - ✓ IgA αντισώματα κατά του ενδομυΐου(EMA)
- Σε άτομα με συμπτώματα, η διάγνωση γίνεται από δείγμα αίματος με βάση τα +TG- IgA > 10 φορές από το ανώτερο όριο, σε συνδυασμό με θετικό αποτέλεσμα παρουσίας EMA σε δεύτερο δείγμα αίματος και την παρουσία ενός δεύτερου συμπτώματος
 - ✓ Αποφεύγεται η βιοψία
- Σε ασυμπτωματικά όμως άτομα όπου η +TG- IgA είναι αυξημένη αλλά <10 φορές, θα πρέπει να πραγματοποιηθεί βιοψία λεπτού εντέρου.
ΣΟΣ: Δεν πρέπει να έχει διακοπεί η γλουτένη πριν τις εξετάσεις.

Όταν ένα άτομο με κοιλιοκάκη καταναλώσει γλουτένη:

- ∞ Το ανοσοποιητικό επιτίθεται στο βλεννογόνο του λεπτού εντέρου.
- ∞ Καταστρέφονται οι εντερικές λάχνες (που απορροφούν τα θρεπτικά συστατικά).
- ∞ Προκαλείται δυσαπορρόφηση βιταμινών και μετάλλων.

Συμπτώματα

Τα συμπτώματα διαφέρουν από άτομο σε άτομο.

Πεπτικά: Διάρροια ή δυσκοιλιότητα, φούσκωμα, κοιλιακός πόνος, απώλεια βάρους





Μη πεπτικά: Αναιμία (λόγω έλλειψης σιδήρου), κόπωση, οστεοπόρωση/οστεοπενία, δερματικό εξάνθημα (ερπητοειδής δερματίτιδα), ανεπάρκειες: ασβεστίου, ψευδαργύρου, βιταμίνης B12, βιταμίνης D, A, E, K, φυλλικού οξέος, που είναι οι πιο συχνές ανεπάρκειες που εμφανίζονται. Επίσης παρουσιάζεται αυξημένη πρόσληψη λίπους & σακχάρων.

Με την έναρξη συμμόρφωσης στη διαίτα και την επακόλουθη αποκατάσταση του εντερικού βλεννογόνου οι διατροφικές ανεπάρκειες αποκαθίστανται σε κάποιον βαθμό, ωστόσο άλλοι παράγοντες όπως η χαμηλή θρεπτική αξία πολλών τροφίμων ελεύθερων γλουτένης συνεισφέρουν στην εμφάνιση διαφόρων θρεπτικών ανισορροπιών, κατά τη μακροχρόνια φάση εφαρμογής της διαίτας αυτής. Οι ασθενείς θα πρέπει να ελέγχονται για Fe, φυλλικό οξύ, B6, B12 (χωρίς ο έλεγχος να περιορίζεται μόνο στα αναφερθέντα).

ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Δίαιτα ελεύθερη γλουτένης

Γλουτένη: Ομάδα αποθηκευτικών πρωτεϊνών (προλαμίνες) στους σπόρους δημητριακών

- Γλιαδίνη (σιτάρι)
- Σεκαλίνη (σίκαλη)
- Χορδεΐνη (κριθάρι)

**Προκαλούν βλάβη στο
λεπτό έντερο**

Η προλαμίνη αβενίνη στη βρώμη δε σχετίζεται με συμπτώματα κοιλιοκάκης, αλλά συστήνεται να αποφεύγεται η βρώμη στα πρώτα στάδια αντιμετώπισης της νόσου, λόγω επιμόλυνσης της βρώμης κατά τη συγκομιδή με σίκαλη και σιτάρι.

Η τήρηση μιας διαίτας ελεύθερης από γλουτένη (ΔΕΓ) είναι η βάση αντιμετώπισης της νόσου, καθώς με σωστή διατροφή το έντερο επουλώνεται, τα συμπτώματα υποχωρούν και προλαμβάνονται τυχόν επιπλοκές.

ΔΙΑΙΤΑ ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΓΛΟΥΤΕΝΗΣ





ΟΜΑΔΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

- Κρέας και τρόφιμα υψηλής περιεκτικότητας σε πρωτεΐνη

ΕΠΙΛΕΓΟΝΤΑΙ

- Χωρίς παρασκευή με σιτάρι ή συστατικά σίτου (φρέσκο, κατεψυγμένο, κονσερβοποιημένο, επεξεργασμένο, καπνισμένο, κ.λ.π.): μοσχάρι, χοιρινό, αρνί, άλλα κόκκινα κρέατα, πουλερικά, ψάρια, θαλασσινά, καρποί, αλείμματα καρπών, όσπρια, τόφου, τυρί, αυγό

ΑΠΟΦΕΥΓΟΝΤΑΙ

- Τρόφιμα που παρασκευάζονται με σιτάρι ή συστατικά σίτου (πανέ, με φρυγανιά, με αλεύρι, σε χυλό, μαγειρεμένα σε σκεύος που έχει μαγειρευτεί τρόφιμο με σιτάρι) : μοσχάρι, χοιρινό, αρνί, άλλα κόκκινα κρέατα, πουλερικά, ψάρια, θαλασσινά, meatloaf, λαζάνια, αλλαντικά.

ΟΜΑΔΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

- Γαλακτοκομικά

ΕΠΙΛΕΓΟΝΤΑΙ

- (φρέσκο, παστεριωμένο, συμπυκνωμένο ή εβαπορέ) γάλα αγελάδος, κατσικίσιο, πρόβειο, φρέσκια κρέμα, sour cream.

ΑΠΟΦΕΥΓΟΝΤΑΙ

- Γάλα με πρόσθετες φυτικές ίνες, γιαούρτι που περιέχει μούσλι ή δημητριακά





ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

• Δημητριακά

• ΦΡΟΥΤΑ

• ΛΑΧΑΝΙΚΑ

ΕΠΙΛΕΓΟΝΤΑΙ

- Καλαμπόκι, άλευρο καλαμποκιού, άμυλο καλαμποκιού, ρύζι, άλευρο ρυζιού, κινόα, άλευρο σόγιας, άλευρο πατάτας, άμυλο πατάτας, βρώμη χωρίς γλουτένη, ψωμί χωρίς γλουτένη, κράκερ χωρίς γλουτένη, ζυμαρικά χωρίς γλουτένη, δημητριακά χωρίς γλουτένη, φαγόπυρο, αμάραντος, λινάρι, αλεύρι οσπρίων, κεχρί, άλευρο ξηρών καρπών, αλεύρι σόγιας, ταπιόκα.

- Όλα τα φρούτα, φρέσκα, κατεψυγμένα, κονσερβοποιημένα σε χυμό και αποξηραμένα.

- Όλα τα λαχανικά, φρέσκα, κατεψυγμένα, κονσερβοποιημένα, σε χυμό και αποξηραμένα.

ΑΠΟΦΕΥΓΟΝΤΑΙ

- Σιτάρι, σπόρος σιταριού, φλοιός σιταριού, άμυλο σίτου, πλιγούρι, σμιγδάλι, κους κους, κριθάρι, σίκαλη, ψωμί, ζυμαρικά, σφολιατοειδή, βρώμη που δεν είναι ελεύθερη γλουτένης. Ντουρούμ, ζύμη ζυθοποιίας, μονόκοκκο σιτάρι, (einkorn), αλεύρι καμούτ, τριτικάλε, σπέλτα.

- Φρούτα που έχουν επεξεργαστεί με σιτάρι

- Λαχανικά που έχουν παρασκευαστεί σε χυλό, ψωμί, αλεύρι ή έχουν μαγειρευτεί σε σκεύος που έχει μαγειρευτεί σιτάρι (π.χ. Κροκέτες)





Ομάδα τροφίμων

- Έλαια και λίπη
- Λοιπά

Επιλέγονται

- Βούτυρο, μαργαρίνη, λαρδί, φυτικά έλαια(ελαιόλαδο, ηλιέλαιο, κ.λ.π.)
- Πατατάκια, ποπ κορν, σπιτικό, ζελατίνη, μαγιά, πουρές τομάτας και σκόρδου, ξύδι, μυρωδικά, μπαχαρικά, πιπέρι

Αποφεύγονται

- Έλαια που έρχονται σε επαφή με σίτο
- Χωνάκι παγωτού, πυκνά υγρά, προϊόντα φούρνου που παρασκευάζονται με σιτάρι, κριθάρι, σίκαλη, βρώμη, pretzels, άμυλο σίτου, υδρολυμένη πρωτεΐνη σίτου, εκχυλίσματα δημητριακών

Διατροφικοί περιορισμοί και αλλεργίες.

Τροποποίηση της Μεσογειακής Διατροφής για άτομα με δυσανεξία στη γλουτένη ή κοιλιοκάκη .

Αποκλεισμός σιταριού, κριθαριού, σίκαλης καθώς και βρώμης, αλλά και κάθε προϊόντος που περιέχει τα ανωτέρω δημητριακά, όπως ψωμί, ζυμαρικά, άλευρα, κέικ, πολλά δημητριακά πρωινού, μπισκότα και γλυκά. Στα φαρμακεία και πλέον και σε σουπερ μάρκετ υπάρχουν ειδικά προϊόντα χωρίς γλουτένη (ψωμί, άλευρα, ζυμαρικά, μπισκότα κ.α.), τα οποία μπορούν να συνταγογραφηθούν στους ασθενείς με κοιλιοκάκη.

Η «καθαρή ανόθευτη βρώμη», είναι γνωστό ότι σε μέτρια ποσότητα είναι καλά ανεκτή από την πλειονότητα ασθενών με κοιλιοκάκη και έχει χρησιμοποιηθεί από νοσούντες χωρίς επιδείνωση της κατάστασής τους. Στους ενήλικες ασφαλή όρια καθαρής βρώμης θεωρούνται τα 50-70gr/day για τους ενήλικες και πρέπει να εισάγετε μόνο στις περιπτώσεις ατόμων με μακροχρόνια συμμόρφωση στη ΔΕΓ(ΔΙΑΙΤΑ ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΓΛΟΥΤΕΝΗΣ). Η επανεισαγωγή γλουτένης πρέπει να γίνεται υπό την επίβλεψη γαστρεντερολόγου και διαιτολόγου.

1. Αποφυγή τροφίμων που περιέχουν γλουτένη/εναλλακτικές λύσεις:

1.1. Προϊόντα ολικής αλέσεως: Αποφεύγονται το ψωμί ολικής αλέσεως, τα ζυμαρικά και το κουσκούς.





- 1.2. Κριθάρι και σίκαλη: Είναι κοινά σε ορισμένα μεσογειακά πιάτα, αλλά πρέπει να αποφεύγονται.
2. Δημητριακά χωρίς γλουτένη.
 - 2.1. Κινόα: Ένα εξαιρετικό υποκατάστατο για το κουσκούς ή το πλιγούρι.
 - 2.2. Ρύζι: Χρησιμοποιήστε το ως βάση για σαλάτες ή ως συνοδευτικό.
 - 2.3. Καλαμπόκι: Η πολέντα ή το καλαμποκάλευρο μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε διάφορες συνταγές.
 - 2.4. Φαγόπυρο: Παρά το όνομά του, είναι χωρίς γλουτένη και μπορεί να χρησιμοποιηθεί στη θέση των παραδοσιακών δημητριακών
 - 2.5. Πατάτες
3. Σχεδιασμός και προετοιμασία γεύματος: Προετοιμασία γεύματος: Προγραμματίστε τα γεύματά εκ των προτέρων για να βεβαιωθείτε ότι είναι χωρίς γλουτένη.
 - 3.1. Μαγείρεμα στο σπίτι: Έλεγχο των συστατικών και αποφυγή διασταυρούμενης μόλυνσης.
 - 3.2. Πολύ σημαντικό. Χρήση ξεχωριστών σκευών. Προσοχή στην **επιμόλυνση** (ίδια τοστιέρα, λάδι τηγανίσματος, επιφάνειες κοπής).
 - 3.3. Συνταγές χωρίς γλουτένη:
 - 3.3.1. Ζυμαρικά χωρίς γλουτένη: Χρησιμοποιήστε ζυμαρικά με βάση τα όσπρια ή από ρυζάλευρο.
 - 3.3.2. Προσοχή στην βρώμη: Βρώμη χωρίς γλουτένη: Βεβαιωθείτε ότι η βρώμη έχει σήμανση χωρίς γλουτένη, καθώς η βρώμη μπορεί να μολυνθεί με γλουτένη κατά την επεξεργασία.
 - 3.3.3. Ψωμιά χωρίς γλουτένη: Υπάρχουν πολλές διαθέσιμες επιλογές ψωμιού χωρίς γλουτένη που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για σάντουιτς ή ως συνοδευτικό.
 - 3.3.4. Έλεγχος για κρυφή γλουτένη:
 - Σάλτσες για σαλάτες και Σάλτσα σόγιας: Συνήθως περιέχουν γλουτένη, γι' αυτό ελέγξτε τις ετικέτες ή φτιάξτε τα δικά σας. Προτιμήστε αντ' αυτού το ταμάρι χωρίς γλουτένη.
 - Έλεγχος για κρυφή γλουτένη: Επεξεργασμένα τρόφιμα: Προσοχή στις μπάρες granola, τα κατεψυγμένα γεύματα και τα σνακ που μπορεί να περιέχουν γλουτένη.
 - Προϊόντα με σήμανση "gluten free"
4. Χρήση φρέσκων συστατικών:
 - 4.1. Λαχανικά και φρούτα: Είναι φυσικά χωρίς γλουτένη και αποτελούν τη βάση της Μεσογειακής Διατροφής.
 - 4.2. Όσπρια: Τα φασόλια, οι φακές και τα ρεβίθια είναι εξαιρετικές πηγές πρωτεΐνης και φυτικών ινών.
 - 4.3. Σαλάτες
 - 4.4. Ξηροί καρποί
 - 4.5. Κρέας, ψάρι, πουλερικά, αυγά, τυρί (γαλακτοκομικά προϊόντα)





4.6. Κατάλογος δημητριακών λιγότερο διαδεδομένων σε αναπτυγμένες χώρες (π.χ. ήσσονα δημητριακά όπως ΚΕΧΡΙ/teff, φόνιο, και τα λεγόμενα «ψευδοδημητριακά», όπως είναι ο αμάραντος, η κινόα, ο λιναρόσπορος, το φαγόπυρο, τα οποία είναι εκ φύσεως ελεύθερα γλουτένης), συνιστώνται στη ΔΕΓ, λόγω της υψηλής περιεκτικότητας σε φυτικές ίνες, ω-3 λιπαρά οξέα, αλλά και μικροθρεπτικά συστατικά βελτιώνοντας με αυτόν τον τρόπο τη θρεπτική αξία και την ποιότητα της δίαιτας των ασθενών με κοιλιοκάκη.

4.7. Προσοχή σε επεξεργασμένα αλλαντικά ή πανέ προϊόντα.

Συχνά προκαλούνται προβλήματα στους ασθενείς μετά από κατανάλωση «κρυφών» πηγών γλουτένης, αφού πολλά προϊόντα του εμπορίου, έτοιμα γεύματα και κάποια φαρμακευτικά σκευάσματα περιέχουν αλεύρο σίτου ή άλλα άμυλα γλουτένης, ως πρόσθετα.

Σε πολλές χώρες υπάρχουν εθνικές Εταιρίες Κοιλιοκάκης, οι οποίες παρέχουν στους ασθενείς υποστήριξη και πολλές πληροφορίες, συμπεριλαμβανομένου και ενός οδηγού τροφίμων και ποτών που περιέχουν γλουτένη, καθώς και αυτών που μπορούν να καταναλωθούν άφοβα/ελεύθερα. Η εκτός σπιτιού κατανάλωση φαγητών αποτελεί πρόβλημα για τους ασθενείς με κοιλιοκάκη, το οποίο όμως μπορεί να αντιμετωπιστεί με κατάλληλο σχεδιασμό, αφού κάποια εστιατόρια έχουν τη διάθεση να βοηθήσουν. Γενικά καλό είναι να αποφεύγονται πιάτα με σύνθετες μαγειρικές παρασκευές και ποικιλία πρώτων υλών, σούπες και πιάτα που σερβίρονται με σάλτσες (sauces, seasonings).

Η πλειονότητα των ασθενών με κοιλιοκάκη ανταποκρίνεται καλά σε μία ΔΕΓ. Ένα μικρό ποσοστό, ωστόσο, παρουσιάζει επιπλέον δυσανεξία στα γαλακτοκομικά ή τη βύνη και θα πρέπει να επιβεβαιώνεται με συγκεκριμένες εξετάσεις, αφού επιπλέον περιορισμοί στο διαιτολόγιο θέτουν σε κίνδυνο τη συμμόρφωση των ασθενών στη δίαιτα.

Προσοχή στις ετικέτες τροφίμων

ΕΚΤΕΛΕΣΤΙΚΟΣ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ ΕΕ ΑΡΙΘΜ.828/2014 ΤΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ 30/07/2014

- 1) Η ένδειξη «χωρίς γλουτένη» χρησιμοποιείται όταν τα τρόφιμα, όπως διατίθενται στον τελικό καταναλωτή, δεν περιέχουν περισσότερο από 20mg/kg γλουτένη.
- 2) Η ένδειξη «πολύ χαμηλή ποσότητα γλουτένης», χρησιμοποιείται μόνον όταν τα τρόφιμα, τα οποία αποτελούνται ή περιέχουν ένα ή περισσότερα συστατικά από σιτάρι, σίκαλη, κριθάρι, βρώμη ή διασταυρωμένες ποικιλίες τους και έχουν υποβληθεί σε ειδική επεξεργασία για τη μείωση της γλουτένης, δεν περιέχουν περισσότερη ποσότητα από 100mg/kg γλουτένη στα τρόφιμα όπως διατίθενται στον τελικό καταναλωτή.
- 3) Τρόφιμα τα οποία αναγράφουν ότι δεν περιέχουν σιτάρι (wheat free) δεν είναι ασφαλή, διότι πιθανόν να περιέχουν γλουτένη άλλων δημητριακών





- 4) Προσοχή στα ακόλουθα πρόσθετα τροφίμων: αρωματική βύνη, άμυλο και τροποποιημένο άμυλο (μπορεί να προέρχεται από καλαμπόκι, σιτάρι, πατάτα, ρύζι ή ταπιόκα), χρώμα καραμέλας, πρόσθετα E1400-E1500, υδρολυμένη πρωτεΐνη λαχανικών (HVP), υδρολυμένη πρωτεΐνη φυτών (HPP)

Η νομοθεσία σχετικά με την επισήμανση αλλεργιογόνων απαιτεί από τη βιομηχανία τροφίμων ξεκάθαρη επισήμανση συστατικών που αποτελούν κύρια αλλεργιογόνα. Πρέπει να αναγράφονται ξεκάθαρα στη λίστα συστατικών. Στην ΕΕ υπάρχουν με έντονα γράμματα. Πάντα πρέπει να ελέγχονται οι ετικέτες τροφίμων, διότι συστατικά και συνταγές αλλάζουν. Αν υπάρχει αβεβαιότητα για αλλεργιογόνο σε τρόφιμο, θα πρέπει να υπάρχει επικοινωνία με τη βιομηχανία που το κατασκεύασε.

Συμβουλές για παρασκευή γευμάτων στο σπίτι

- ☺ Μη χρησιμοποιείτε σκεύη (μπωλ, κουτάλες, κατσαρόλες, ταψιά) που δεν έχουν πλυθεί καλά και όσα ήρθαν σε επαφή με τρόφιμα που περιέχουν γλουτένη.
- ☺ Μην τοποθετείτε το φαγητό απευθείας σε επιμολυσμένες με γλουτένη επιφάνειες, όπως πάγκοι κουζίνας, εστίες ή ακόμα και στα χέρια σας.
- ☺ Καθαρίστε τα πάντα καλά πριν ξεκινήσετε το μαγείρεμα.
- ☺ Τα γεύματα χωρίς γλουτένη πρέπει να προετοιμάζονται πρώτα και να ακολουθούν τα γεύματα με γλουτένη.
- ☺ Χρησιμοποιείτε ξεχωριστά ντουλάπια για τα προϊόντα χωρίς γλουτένη.
- ☺ Χρησιμοποιείτε ξεχωριστή τοστιέρα ή τοποθετείτε αντικολλητικό χαρτί για το ψήσιμο.
- ☺ Μην επαναχρησιμοποιείτε λάδι που έχει χρησιμοποιηθεί για το τηγάνισμα τροφίμων με γλουτένη.
- ☺ Μην επαναχρησιμοποιείτε νερό στο οποίο έβρασαν τρόφιμα που περιέχουν γλουτένη, π.χ. μακαρόνια.

Συμβουλές για κατανάλωση γευμάτων σε καταστήματα εστίασης

- ☺ Αναζητήστε τα πιστοποιημένα καταστήματα εστίασης στην περιοχή σας (εστιατόρια, ζαχαροπλαστεία, φούρνοι) που παρασκευάζουν γεύματα χωρίς γλουτένη.
- ☺ Ενημερώστε τον υπεύθυνο του καταστήματος για την διατροφική σας ιδιαιτερότητα.
- ☺ Ενημερωθείτε σχετικά με τον τρόπο παρασκευής-μαγειρέματος των γευμάτων.

Σαλτουρίδου Γεωργία
ΠΕ Διαιτολόγων/Διατροφολόγων

