



INFORMATIVNA BROŠURA O CELIAKIJI

Azienda Sanitaria Universitaria Giuliano Isontina

Celiakija je trajno stanje preobčutljivosti na gluten.

Pri bolnikih s celiakijo gluten deluje toksično, saj spremeni strukturo in delovanje črevesne sluznice do te mere, da sta absorpcija hrane in prehranski status celotnega organizma ogrožena.

Celiakija se pogosto pojavlja pri otrocih, lahko pa tudi pri odraslih ali celo v starosti. Dieta je edina terapija, ki je potrebna za ozdravitev bolezni in jo je treba upoštevati celo življenje; ob pravilnem izvajanju omogoča popoln umik simptomov in črevesnih sprememb ter ščiti pred razvojem morebitnih zapletov.



PREHRANA

Edina oblika zdravljenja celiakije je izločitev glutena, ki jo je treba dosledno upoštevati skozi celo življenje. Odstranitev glutena ne pomeni, da je prehrana pomanjkljiva ali neuravnotežena, saj seveda obstaja veliko število živil brez glutena, ki zagotavljajo prehransko uravnoteženo prehrano.

V naslednji preglednici so živila razdeljena na tri sektorje:

- ☀ dovoljena (brez glutena)
- ☀ tvegana (lahko vsebujejo gluten)
- ☀ prepovedana (vsebujejo gluten)

ŽITARICE IN GOMOLJI		
DOVOLJENO	TVEGANO	PREPOVEDANO
Koruza, riž, proso, amarant, kvinoja, ajda, sirek, oves	Koruzni kosmiči, riževi kosmiči, popkorn, moka, škrob, vafliji. Pripravljene jedi iz dovoljenih žit (npr. rižota v vrečkah). Predhodno kuhana polentna moka ali kuhana polenta. Slad iz dovoljenih žit. Predhodno ocvrt zamrznjen krompir. Pripravki v prahu za zamrznjen krompirjev pire. Čips.	Pšenica, bulgur, kamut, pira ali greunkern (grška zelena pšenica), rž, ječmen, pira, tritikala, frik (egipčanska zelena pšenica): njihova moka, zdrob, krema in vsi pripravki z njimi kot sestavino. Seitan, kuskus, kaša. Otrobi in vlaknine iz prepovedanih žit. Pšenični kalčki.
ZELENJAVA IN SADJE		
DOVOLJENO	TVEGANO	PREPOVEDANO
sveže sadje, zamrznjeno sadje, suho sadje, sadje v sirupu, suho sadje brez moke	kandirano sadje, glazirano sadje	suho sadje v moki
sveža zelenjava, liofilizirana zelenjava, zamrznjena zelenjava ali zelenjava v olju, vložena zelenjava, zelenjava v slanici, vendar brez drugih sestavin. Sveže ali konzervirane stročnice.	predkuhani pripravki na osnovi zelenjave ali drugih sestavin (vključno s pripravki za juhe)	panirana zelenjava, ocvrta zelenjava, zelenjava v moki ali gratinirana zelenjava z nedovoljenimi žiti. Juha/priprava juhe z zelenjavo in prepovedanimi žiti
MLEKO IN MLEČNI IZDELKI		
DOVOLJENO	TVEGANO	PREPOVEDANO
Sveže in konzervirano mleko in smetana (brez dodanih drugih snovi), naravni jogurt, sveži ali zorjeni italijanski siri (tudi s skorjo prekrito s plesnijo). Mleko za dojenčke.	Jogurt in mlečni napitki s sadnimi ali drugimi okusi. Kondenzirano mleko ali mleko v prahu. Krema in pudingi. Predelani siri, sirni namazi ali tuji siri. Pakirana stepena smetana. Aromatizirana smetana za kuhanje.	Pripravljene jedi iz sira. Panirani sir. Jogurt s sladom ali z drugimi prepovedanimi žiti.
SLADKOR IN SLADKARIJE		
DOVOLJENO	TVEGANO	PREPOVEDANO
Med, sladkor, korenina sladkega korena	Kakav v prahu, čokolada, sladoled, bonboni, žele, žvečilni gumi, marmelada in džem, sladkor v prahu	Čokolada z žiti. Vse sladkarije izdelane iz prepovedanih žit
OLJA IN MAŠČOBE		
DOVOLJENO	TVEGANO	PREPOVEDANO
Rastlinska olja, maslo, svinjska mast, slanina	Aromatizirana ali lahka margarina in maslo	//
SOL, ZAČIMBE, AROME, DRUGE ZAČIMBE		
DOVOLJENO	TVEGANO	PREPOVEDANO
Sol, začimbe in zelišča, žafran. Sveži in liofilizirani pivski kvas in izvleček kvasa. Olupljen, prečiščen in zgoščen	Jušne kocke, mesni ekstrakti, omake (gorčica, majoneza ...), pripravljene omake. Kemični kvas, mešanice začimb, curry.	Bešamel, kis iz prepovedanih žit, kislo testo

paradižnik. Nearomatizirani kisi	Sol, aromatizirana z začimbami. Sardelova pasta. Aromatizirani kisi in balzamični kis.	
-------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------	--

NAPITKI

DOVOLJENO	TVEGANO	PREPOVEDANO
<p>Voda, gazirana voda in gazirane pijače (kola, soda...).</p> <p>Kava, kava brez kofeina,. Čaj, zeliščni čaji (s filtriranjem).</p> <p>Sadni sokovi in nektarji (brez arom in aditivov). Vino.</p> <p>Destilirane pijače ali žgane pijače brez dodanih arom, aditivov ali drugih sestavin: alkohol buongusto, konjak, žganje, rum, tekila, viski, vodka, brandy, gin, kalvados, absint.</p>	<p>Sirupi za brezalkoholne pijače, lahke pijače. Pripravki v prahu za čaj, mlečne napitke, kavo, solne dodatke, kakavove ali čokoladne napitke itd.</p> <p>Sadni sokovi in nektarji z aromami ali dodatki. Ledeni čaj. Fermentirane pijače iz žit ali dovoljenega sadja. Isakè, medica, jabolčnik. Likerji in pijače, narejeni iz prostega destilata, ki so mu dodane druge sestavine.</p>	<p>Ječmenova kava in drugi kavni nadomestki, ki vsebujejo ječmen.</p> <p>Fermentirane pijače iz prepovedanih žit: pšenice, ječmena, rži (npr. pivo)</p>

DIETETIČNI IZDELKI

Italijanska zakonodaja omogoča, da se bolnikom s celiakijo brezplačno predpišejo brezglutenski prehranski izdelki.

Brezglutenske izdelke lahko najdete na spletni strani www.salute.gov.it, kjer so prijavljeni Ministrstvu za zdravje. Varni so tudi izdelki z oznako "spiga barrata" (Prečrtan žitni klas), ki jo je izdalo Italijansko združenje za celiakijo (AIC), in izdelki, vključeni v Priročnik za živila AIC, ki je na voljo na spletni strani www.celiachia.it.



PO DIAGNOZI

Ko je celiakija diagnosticirana, mora biti zdravljenje stalno in zelo strogo ter ga je treba pravilno izvajati skozi celotno življenje. Ko akutna faza bolezni mine in bolj ali manj hudi simptomi izginejo, je pomembno, da ne zmanjšamo pozornosti na to, kaj jemo. Lahko se zgodi, da občasno bolj ali manj zavestno vnašanje glutena trenutno ne povzroča nikakršnih neprijetnosti. Od tod iluzija, da lahko prenašamo določeno količino glutena. Da bi se izognili občasnemu upoštevanju diete, je treba vsako leto opraviti kontrolni pregled pri specialistu.

Prehranska piramida, predlagana na naslednji strani, povzema osnove sredozemske prehrane, ki veljajo za vse starosti. Osnova za to je potreba po telesno aktivnem življenju in ohranjanju uravnotežene telesne teže. Dokazano je, da je redna telesna dejavnost prav tako pomembna kot pravilna prehrana za zagotavljanje ustreznega zdravja.

Idealna je sredozemska dieta, za katero je značilno veliko uživanje živil rastlinskega izvora (sadje, zelenjava, stročnice in žita brez glutena), zmerno uživanje belega mesa in rib, zmanjšano uživanje rdečega mesa, sira in živalskih maščob (za začimbe raje uporabljajte ekstra deviško oljčno olje). Priporočljivo je zadostno pitje (vsaj 1,5 l vode) in zmerno uživanje alkoholnih pijač.

PREHRANSKA PIRAMIDA



PRIPRAVA HRANE

Med pripravo živila ne smejo priti v stik z drugimi živali, ki vsebujejo gluten, zato je priporočljivo:

- 1) testenine brez glutena skuhajte ločeno (ne v vodi za kuhanje običajnih testenin),
- 2) testenine premešajte s čistimi vilicami,
- 3) uporabite čisto cedilo,
- 4) na čisti delovni površini pregnetite brezglutensko moko,
- 5) izogibajte se uporabi lesenega pribora (raje jeklenega),
- 6) za cvrtje ne uporabljajte olja, ki je bilo že uporabljeno za pripravo drugih izdelkov, ki vsebujejo gluten,
- 7) moko in vse brezglutenske izdelke hranite ločeno od drugih živil,
- 8) posodo lahko po temeljitem ročnem pranju ali pranju v pomivalnem stroju uporablja vsa družina,
- 9) na krožnikih in površinah, ki so lahko onesnažene, uporabljajte papir za peko.
- 10) izogibajte se uporabi izdelkov, katerih natančna sestava ni znana.

Če jeste zunaj, se po telefonu obrnite na gostiteljsko restavracijo ali hotel in natančno pojasnite, kaj potrebujete. Celiakija je poznana in obstajajo sezname ustanov (preverite spletno stran AIC), kjer je mogoče uživati hrano brez glutena.

PREHRANJEVANJE IZVEN DOMA

Celiakija ne pomeni, da se morate odpovedati obisku restavracij. Če želite biti na varni strani, se lahko po telefonu vnaprej pozanimate, ali je mogoče naročiti jedi brez glutena.

Poslušajte nasvete iz krajev, kamor so hodili drugi bolniki s celiakijo (npr. strani društev za celiakijo in/ali posebnih spletnih strani), da boste lahko prepričani, da vaša izbira restavracije ne predstavlja tveganja.

Spletna stran GlutenfreeRoads.com ponuja dolg spletni seznam visokokakovostnih naslovov, ki so zelo uporabni na potovanjih. Najdete lahko več kot 30.000 naslovov po vsem svetu: hoteli, restavracije, picerije, letalske družbe, trgovine s hrano brez glutena.

Bibliografski viri in zanimive spletne strani:

www.celiachia.it

www.celiachiamo.com

www.glutenfreeroads.com

www.schaer.com

www.iss.it

ZA DODATNE INFORMACIJE SE OBRNITE NA:

DIETETIČNA SLUŽBA

tel 040/3994389 – 040/3994903

Uredil Urad za medije, komuniciranje in odnose z javnostmi ASUGI, na podlagi besedil in slik, ki jih je zagotovila Služba za dietetske storitve.