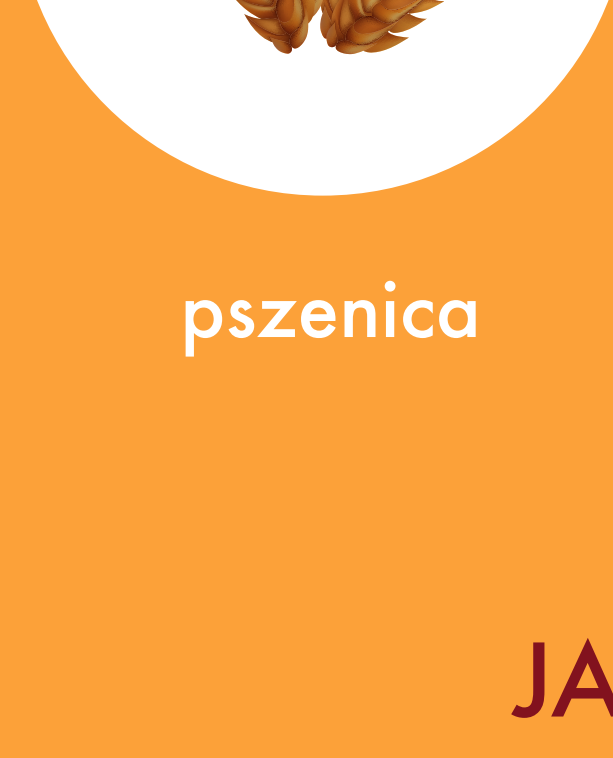




CHOROBY GLUTENOZALEŻNE

GLUTEN

to mieszanina białek roślinnych występująca w ziarnach zbóż tj.:



pszenica



żyto



jęczmień



pszenżyto

JAK GLUTEN WPŁYWA NA ORGANIZM?

dla zdecydowanej większości konsumentów gluten jest bezpieczny, jedynie w niektórych przypadkach gluten ma niekorzystny wpływ na organizm człowieka

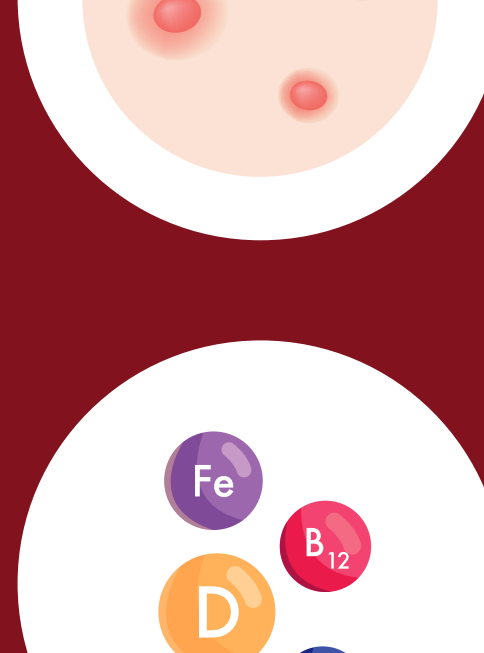


GDY PODEJRZEWASZ, ŻE SZKODZI CI GLUTEN SKONSULTUJ SIĘ Z LEKARZEM!!!

JAKIE OBJAWY SUGERUJĄ KONIECZNOŚĆ DIAGNOSTYKI W KIERUNKU CHOROBY GLUTENOZALEŻNYCH?



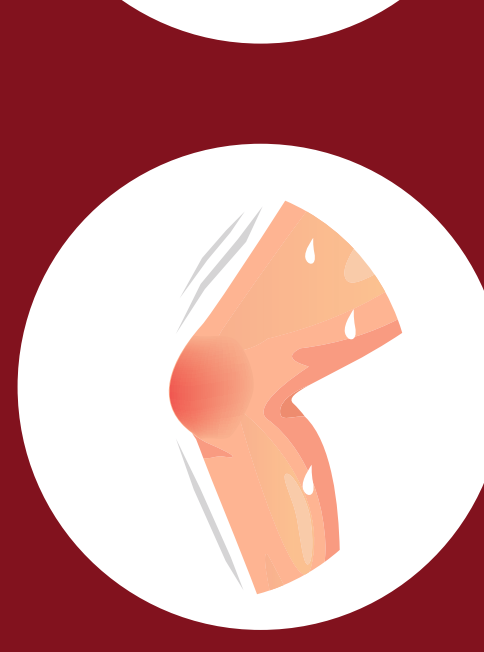
PRZEWÓD POKARMOWY:
bieguńka, ból brzucha, wzdęcia



SKÓRA:
trądzik, wypryski, łupież, egzema, siniaki



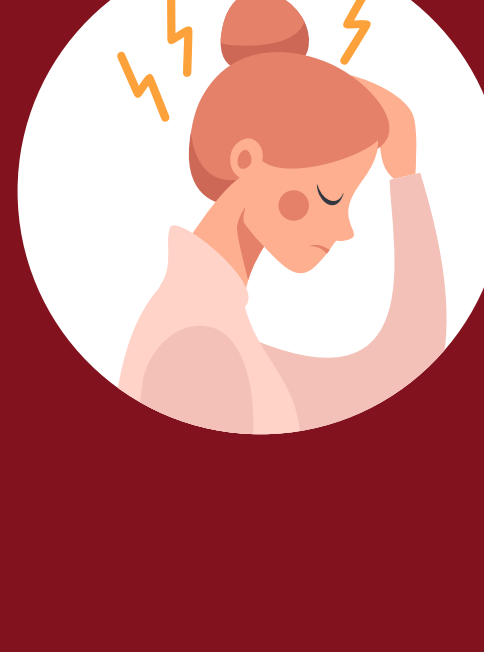
PSYCHIKA:
drażliwość, demencja, problem z koncentracją, depresja



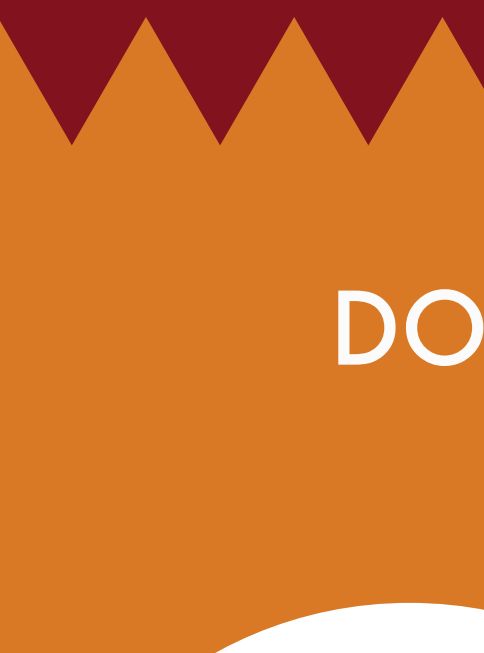
NIEDOBORY:
anemia, niedobór wit. D, B₁₂



JAMA USTNA:
afty, erozja szkliwa zębowego, nieswieży oddech



MIĘŚNIE I ŚCIĘGNA:
ból mięśni i stawów, skurcze, drętwienie rąk i nóg

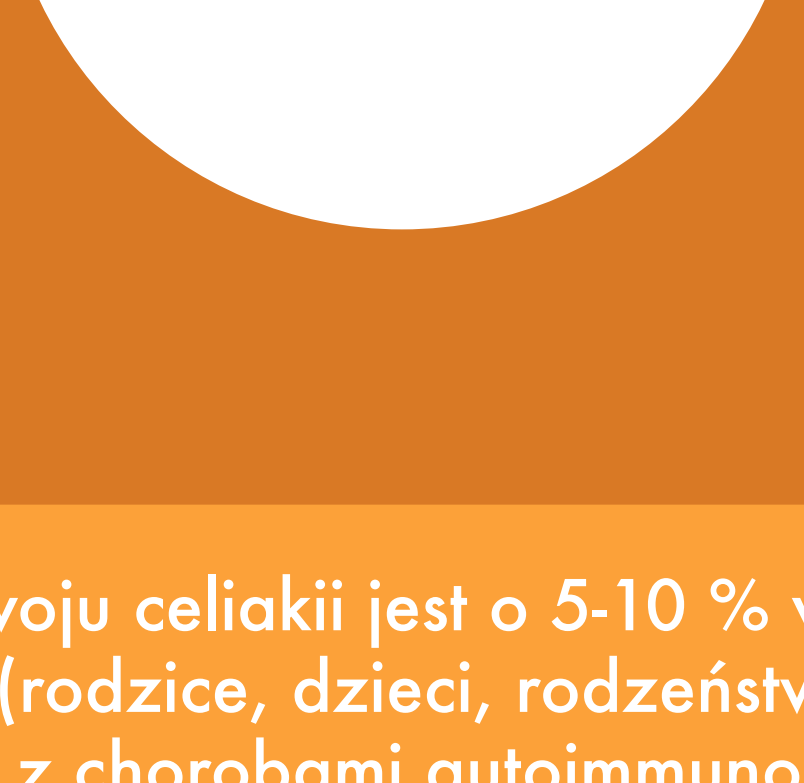


UKŁAD PŁCIOWY:
niepłodność, u kobiet częste poronienia, wczesna menopauza, u mężczyzn niska jakość nasienia



INNE:
chroniczne zmęczenie, ból głowy, wahania masy ciała, częste złamania kości

DO CHOROBY GLUTENOZALEŻNYCH NALEŻĄ:



FAKT: Ryzyko rozwoju celiakii jest o 5-10% wyższe u krewnych pierwszego stopnia (rodzice, dzieci, rodzeństwo) osób chorych na celiakię oraz u osób z chorobami autoimmunologicznymi (choroba Hashimoto; cukrzyca typu 1).

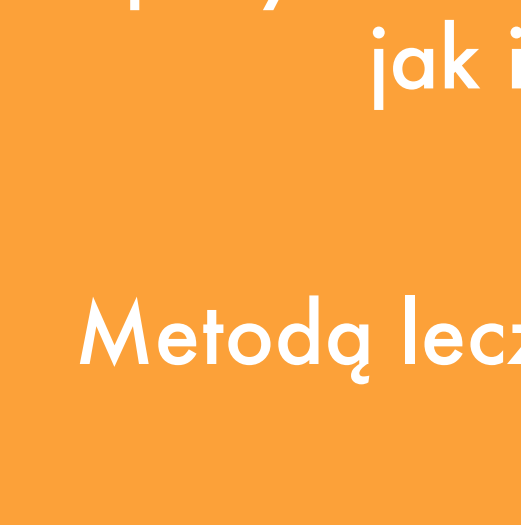
CELIAKIA

1% populacji

diagnozowana w każdym wieku



diagnozowana dwa razy częściej u kobiet niż u mężczyzn



powoduje zanik kosmków jelitowych

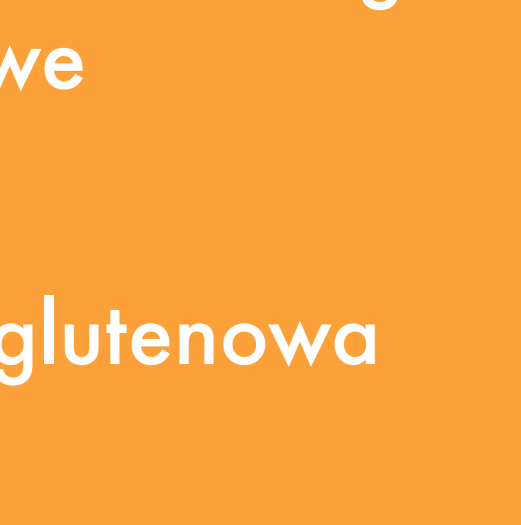
NIECELIAKALNA NADWRAŻLIWOŚĆ NA GLUTEN

6% populacji

diagnozowana u dorosłych, rzadziej u dzieci



diagnozowana pięć razy częściej u kobiet niż u mężczyzn



nie powoduje zaniku kosmków jelitowych

Objawy zarówno z przewodu pokarmowego jak i objawy pozajelitowe

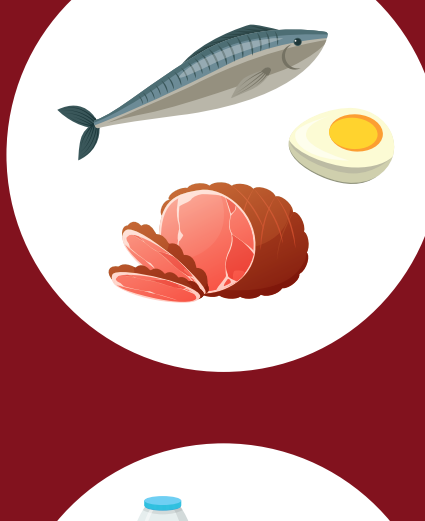
Metodą leczenia jest dieta bezglutenowa



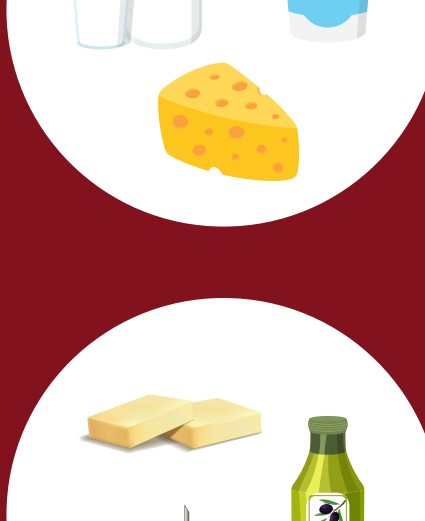
NIE NALEŻY WPROWADZAĆ DIETY BEZGLUTENOWEJ SAMODZIELNIE, BO MOŻE TO UTRUDNIĆ ROZPOZNANIE CHOROBY

DIETA BEZGLUTENOWA

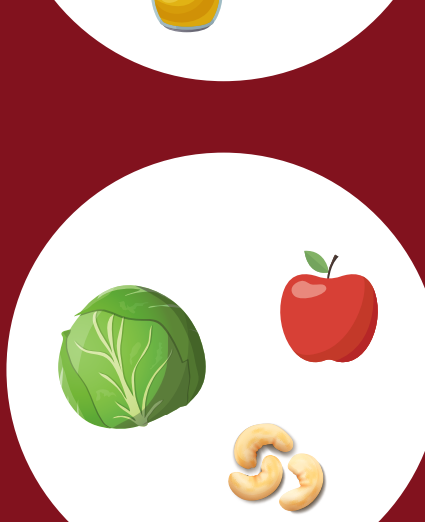
PRODUKTY DOZWOLONE:



ryż, kukurydza, gryka, proso oraz mąki i kasze z tych zbóż



mięso, ryby, jaja



mleko i produkty mleczne (jogurt/kefir/maślanka, twaróg, ser żółty)



masło, smalec, olej i oliwa



warzywa, owoce, orzechy



miód, cukier, ocet, sól, pieprz



naturalna herbata, kawa, kakao

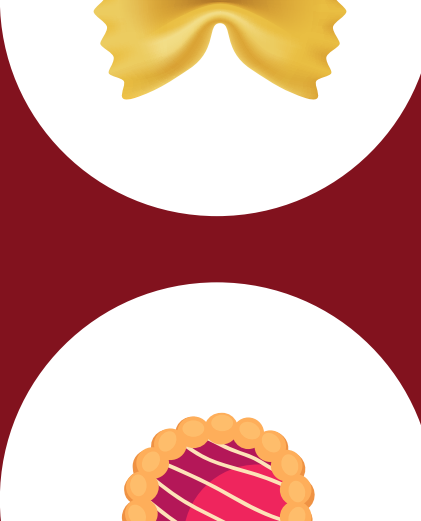


bezglutenowe oznaczone międzynarodowym znakiem "Przekreślonego kłosa"

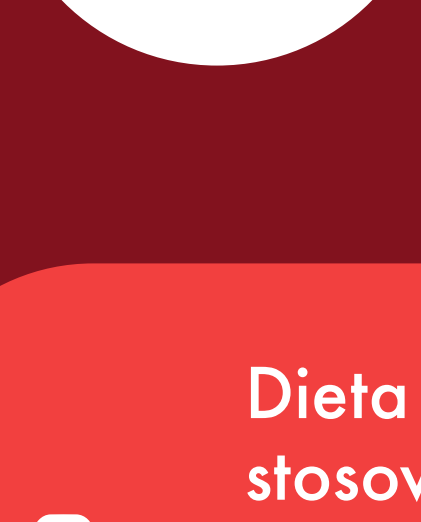
PRODUKTY ZABRONIONE:



mąki, płatki, otręby i kasze z pszenicy (również orkiszu, samopszy i płaskurki), żyta, jęczmienia i pszenżyta



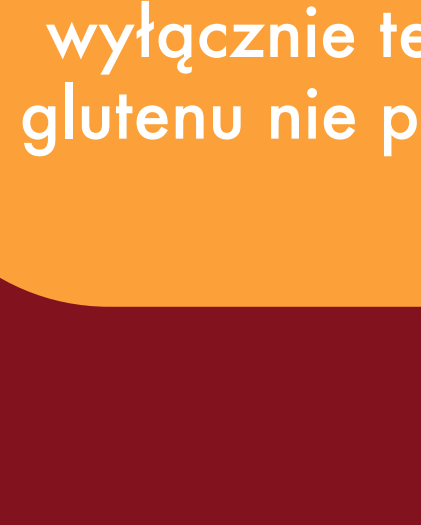
pieczywo i bułka tarta



makaron i kasze



ciasta i ciastka



Dieta bezglutenowa stosowana bez zaleceń medycznych może zwiększać ryzyko rozwoju chorób sercowo-naczyniowych, cukrzycy i otyłości



FAKT: Za bezpieczne bezglutenowe produkty uznaje się wyłącznie te, w których zawartość glutenu nie przekracza 20 mg na kg produktu.

UKRYTE ŹRÓDŁA GLUTENU

gluten jest powszechnie używany w przemyśle spożywczym jako zagęstnik, nośnik smaku i aromatu, dlatego trzeba uważać na jego ukryte źródła:



płatki śniadaniowe, musli



pasztet



parówki



kaszanka



sery pleśniowe



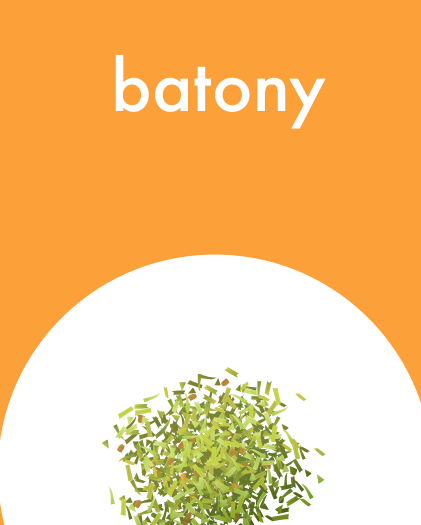
jogurty owocowe



majonez



ketchup



musztarda



dipy/dresingi



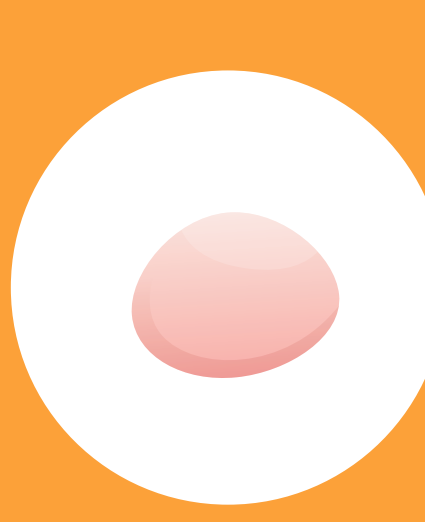
sos sojowy



guma do żucia



batony



chipsy



cukierki nadziewane



kostki rosółowe



mieszanki przypraw



zupy i sosy w proszku



kawa instant



proszek do pieczenia



cukier waniliowy



masa cukrowa



niektóre leki i suplementy diety



piwo