

ΔΙΑΙΤΑ & fitness ΔΥΣΑΝΕΞΙΑ ΣΤΗ ΓΛΟΥΤΕΝΗ Ή ΑΛΛΙΟΣ ΚΟΙΛΙΟΚΑΚΗ

Το γεγονός ότι η κοιλιοκάκη περιορίζει τις διατροφικές συνήθειες δεν πρέπει να εμποδίζει κανέναν να ευχαριστηθεί κάθε στιγμή των διακοπών του. Το μόνο που χρειάζεται είναι καλή οργάνωση και προετοιμασία.

Η κοιλιοκάκη είναι μια από τις συνηθέστερες, γενετικά συνδεδεμένες ασθένειες, που προκαλείται από δυσανεξία στη γλουτένη, μια πρωτεΐνη που περιέχεται στο σιτάρι, το κριθάρι και τη σίκαλη, αλλά και στη βρώμη. Πρόκειται για μια νόσο με πιθανές επιδράσεις σε ολόκληρο το σώμα και τις λειτουργίες του. Τη νόσο μπορεί να τη διαχειριστεί κάποιος επιτυχώς αφαιρώντας τη γλουτένη από τη διατροφή του εφ' όρου ζωής. Οι κίνδυνοι για την υγεία κάποιου εντυχώς ελαχιστοποιούνται ή και μηδενίζονται, όσο τηρεί κανείς

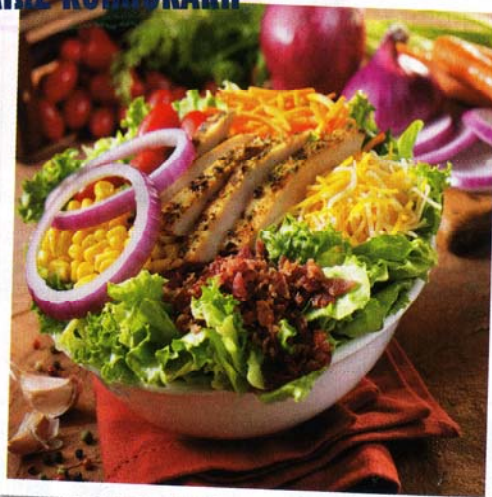
μια αυστηρή διαίτα χωρίς γλουτένη. Σε περίπτωση που καθυστερήσει η διάγνωση της, επειδή το σώμα δεν απορροφά σωστά τα θρεπτικά στοιχεία των τροφών ή τις τροφές, μπορεί να οδηγήσει, μεταξύ άλλων, σε αναιμία, οστεοπενία, απώλεια βάρους, παιδικό διαβήτη, αλλά και σε μια σειρά άλλων σοβαρών ασθενειών.

ΣΤΟ ΤΑΞΙΔΙ

Αρχικά, κάποιος που πάσχει από κοιλιοκάκη και έχει σκοπό να ταξιδεύσει, θα πρέπει να φροντίσει να πάρει μαζί του το δικό του ψωμί, μπισκότα ή και άλλες

τροφές χωρίς γλουτένη (ΧΓ) που θα είναι αρκετές για όλη τη διάρκεια των διακοπών. Κάτι τέτοιο πιθανότατα θα εξασφαλίσει ότι έχει μαζί του τα προϊόντα πρώτης ανάγκης.

Αν πρόκειται να ταξιδεύσει κανείς αεροπορικά καλό θα είναι να επικοινωνήσει με την αεροπορική εταιρία αν αυτή προσφέρει GFML (Gluten Free Meal – Γεύμα Χωρίς Γλουτένη), το ταξιδιωτικό γραφείο ή το ξενοδοχείο και να ενημερώσει εκ των προτέρων για την κράτηση και για τις διατροφικές ανάγκες ΧΓ. Θα πρέπει επίσης κανείς να είναι



προετοιμασμένος, σε περίπτωση που χρειαστεί, να παρέχει περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το τι σημαίνει διαίτα ΧΓ. Κατά τον έλεγχο των διαβατηρίων υπάρχει πάντα η δυνατότητα επιβεβαίωσης ότι το σχε-

τικό αίτημα έχει παραληφθεί. Κάποιες φορές παρουσιάζονται προβλήματα στα αεροπλάνα με τα γεύματα χωρίς γλουτένη, γι' αυτό καλό θα είναι να ελεγχθεί με την αεροπορική εταιρία εάν

92 **TimeDeams**

υπάρχει η δυνατότητα ένας επιβάτης να έχει μαζί του το δικό του φαγητό. Σε περίπτωση ταξιδιού στο εξωτερικό, τότε έτοιμα κείμενα με λέξεις - κλειδιά για να επικοινωνήσετε σχετικά με τις διατροφικές ανάγκες του ατόμου που πάσχει από κοιλιοκάκη, σίγουρα θα φανούν πολύ χρήσιμα. Μεταφράσεις σε διάφορες γλώσσες είναι διαθέσιμες στην ιστοσελίδα της Εταιρίας Νόσου Κοιλιοκάκης www.koiliokaki.gr. Αν ωστόσο εξακολουθεί κάποιος πάσχων να μην είναι βέβαιος για κάποιο φαγητό, τότε συστήνεται να παραμείνει πιστός/ή σε προϊόντα που από τη φύση τους δεν περιέχουν γλουτένη, όπως ψάρι, κρέας, σαλάτες, λαχανικά, ρύζι και πατάτες, όπως ακριβώς θα έκανε αν γευμάτιζε

στο σπίτι. Εκεί τα πράγματα είναι πιο εύκολα, εφόσον βεβαίως ελέγχει κανείς τις ετικέτες των προϊόντων που χρησιμοποιεί για να επιβεβαιώσει ότι δεν περιλαμβάνουν γλουτένη. Κανένας δεν θα πρέπει να διστάζει να επέμβει στην κουζίνα και να μιλήσει ανοιχτά για τη νόσο. Δεν είναι λάθος να μη γνωρίζει ο κόσμος, όμως είναι λάθος να μη γίνονται προσπάθειες ενημέρωσης. Σε αυτή την κατεύθυνση λειτουργεί και η Εταιρία Νόσου Κοιλιοκάκης, η οποία ξεκίνησε πρόσφατα τη λειτουργία της με στόχο να παρέχει ορθή και έγκαιρη πληροφόρηση σε κάθε ενδιαφερόμενο αναφορικά με τη νόσο κοιλιοκάκη. Περισσότερες πληροφορίες είναι διαθέσιμες στη διεύθυνση www.koiliokaki.gr.