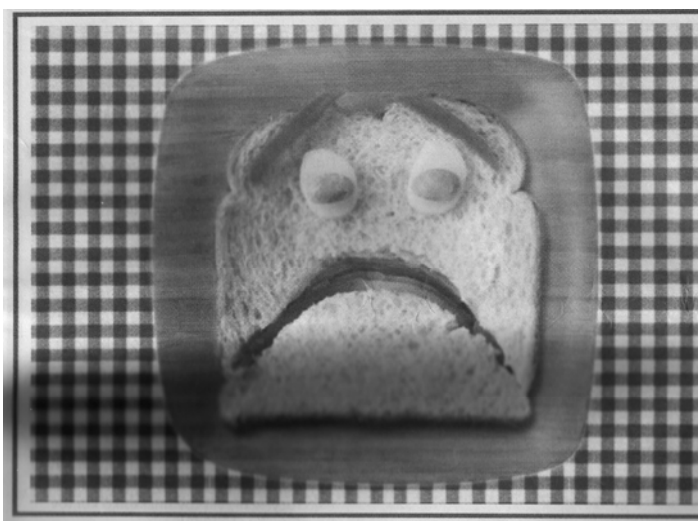




Όταν η γλιντενή δεν χωνεύεται...

Η κοιλιοκάκη είναι μια παθολογική κατάσταση του λεπτού εντέρου που απασχολεί ένα όλο και μεγαλύτερο μέρος του πληθυσμού και προέρχεται από μια ανοσολογική απάντηση που προκαλείται από τη γλιντενή, μια πρωτεΐνη που βρίσκουμε στο σιτάρι, τη σίκαλη, τη βρώμη και σε άλλα δημητριακά. Ο αριθμός των ατόμων που πάσχει από κοιλιοκάκη σήμερα είναι εντυπωσιακά αυξανόμενος και έως και 4,5 φορές μεγαλύτερος από αυτόν στην δεκαετία του 1950. Εμφανίζει συνήθως μια σειρά δυσάρεστων συμπτωμάτων, τα οποία με την κατάλληλη διατροφή ξεπερνώνται πλήρως.

Της Ειρήνης Κάπου

>>αφιέρωμα

Όταν η γλυουτένη δεν χωνεύεται...

Κοιλιοκάκη ή Δυσανεξία στη Γλυουτένη

Η γλυουτένη είναι η πρωτεΐνη στο σιτάρι που είναι υπεύθυνη για τη σκληρή δομή της ζύμης. Η ελαστικότητα του ζυμαριού εκφράζεται ως η αντίσταση της γλυουτένης στο τέντωμα ή στη συμπίεση. Η πρωτεΐνη αυτή επηρεάζει τις αμυλοποιητικές ιδιότητες των αλεύρων. Για την ηλιεσισηφία των ανθρώπων είναι μια κανονική πρωτεΐνη, η οποία αφομοιώνεται εύκολα από τον γαστρεντερικό σωλήνα. Παρόλα αυτά ένα μέρος του πληθυσμού δεν μπορεί να αφομοιώσει τη γλυουτένη.

Αυτοί οι άνθρωποι έχουν **δυσανεξία στη γλυουτένη**, η οποία συνήθως αναφέρεται ως νόσος **κοιλιοκάκη**. Η νόσος είναι περισσότερο διαδεδομένη από όσο γνωρίζουμε, ακόμη και στη χώρα μας, ενώ η ηλιεσισηφία των ασθενών δεν εμφανίζει κάποιο σύμπτωμα, με αποτέλεσμα τα άτομα αυτά να συνεχίζουν κανονικά τη ζωή τους χωρίς να αντιλαμβάνονται ότι τραυματίζουν το έντερό τους.

Η πρώτη περιγραφή της νόσου κοιλιοκάκης έγινε στο δεύτερο μισό του 2ου αι. μ.Χ. από τον Έλληνα Αρεταίο από την Καππαδοκία. Στα έργα του, που διασώθηκαν σε νεότερες εποχές, περιγράφεται για πρώτη φορά σε κείμενα ευρωπαϊκής λογοτεχνίας η διάρροια λόγω δυσαπορρόφησης λίπους (στεατόρροια) και το πώς επηρεάζει ενήλικες και παιδιά. Εν συνεχεία, αριθμεί τα διάφορα χαρακτηριστικά της πάθησης, μεταξύ αυτών, την απώλεια βάρους, την ωχρότητα και την συνεχή επιδείνωση. Ο ίδιος δίνει τον ορισμό των ατόμων που νοσούν από κοιλιοκάκη: «Πρόκειται για άτομα που το στομάχι τους δεν μπορεί να συγκρατήσει την τροφή και την μεταφέρει αχώνευτη και σκληρή με αποτέλεσμα το σώμα τους να μην απορροφά τις θρεπτικές ουσίες».

Η ελληνική λέξη «κοιλιοκάκη», όπως χρησιμοποιείται από τον Αρεταίο, αρχικά σήμαινε το άτομο που υποφέρει από πόνους στην εντερική περιοχή. Περνώντας η λέξη στα λατινικά το «κ» μετατρέπεται σε «σι» και το «οι» γίνεται «οε». Η ελληνική κατάληξη επιθέτου «ος» χάνεται και δημιουργείται η λέξη «coeliac» στην Αγγλική ή «celiac», από όπου και το Coeliac Disease ή Celiac Disease ή CD που συναντάμε στην διεθνή βιβλιογραφία.

Όταν τα άτομα που πάσχουν από κοιλιοκάκη καταναλώνουν τρόφιμα ή χρησιμοποιούν προϊόντα που περιέχουν γλυουτένη, το ανοσοποιητικό τους σύστημα ανταποκρίνεται τραυματίζοντας ή καταστρέφοντας τις λάχνες του εντέρου (δακτυλιοειδείς προεκβολές του βλεννογόνου του λεπτού εντέρου, οι οποίες συνοδικά αυξάνουν 10 φορές την απορροφητική του επιφάνεια).

Η ασθένεια κοιλιοκάκη θεωρείται **αυτοάνοσο νόσημα**, αφού ουσιαστικά το ίδιο το ανοσοποιητικό σύστημα του οργανισμού προκαλεί τη βλάβη. Δεν πρόκειται ακριβώς για μια αλλεργία, όπως πολλοί πιστεύουν. Μια αλλεργική αντίδραση εμφανίζεται όταν το ανοσοποιητικό σύστημα του σώματος παράγει αντισώματα απέναντι σε μια φυσιολογικά αβλαβή ουσία από τα τρόφιμα ή το περιβάλλον, την οποία αντιμετωπίζει σαν να ήταν παθογόνος. Στην κοιλιοκάκη, η γλυουτένη στα τρόφιμα οδηγεί σε καταστροφή του βλεννογόνου του εντέρου, η οποία με τη σειρά της εμποδίζει τη σωστή πέψη και απορρόφηση των θρεπτικών συστατικών στον οργανισμό. Το αποτέλεσμα είναι ουσιαστικά χρόνιος υποσιτισμός με ανεπάρκεια θερμίδων και απαραίτητων θρεπτικών ουσιών, όπως πρωτεΐνες, βιταμίνες και ανόργανα στοιχεία.

Τα αίτια της κοιλιοκάκης είναι άγνωστα. Συνήθως οι συγγενείς πρώτου βαθμού ασθενών με κοιλιοκάκη έχουν σημαντική αυξημένη πιθανότητα (περίπου 10%) να εκδηλώσουν και αυτοί το νόσημα. Η κοιλιοκάκη δεν είναι μεταδοτική ασθένεια, αλλά είναι σε μεγάλο βαθμό κληρονομική, καθώς παρουσιάζεται συχνά σε άτομα της ίδιας οικογένειας. Συνεπώς, όποιος έχει στην οικογένειά του ιστορικό κοιλιοκάκης θα πρέπει να είναι περισσότερο υποψιασμένος.

Σε κάποιες περιπτώσεις η ασθένεια εμφανίζεται ή ενεργοποιείται για πρώτη φορά μετά από κάποια εγκύηση, εγκυμοσύνη, τοκετό προσβολή από ιό ή έντονο συναισθηματικό στρες.

Όπως είπαμε τα αίτια εμφάνισης της νόσου είναι άγνωστα. Κάποιες θεωρίες υποστηρίζουν ότι αυτή οφείλεται σε περιβαλλοντικούς παράγοντες ή ακόμα και στην εξέλιξη των τροφίμων (μεταλλαγμένα τρόφιμα κτλ) και στην βελτίωσή τους μετά από ανθρώπινη παρέμβαση. Πάντως, σε χώρες όπου δεν παράγεται και δεν καταναλώνεται σιτάρι (π.χ. χώρες της Αφρικής), η κοιλιοκάκη δεν υπάρχει.

Η αλήθεια είναι ότι ο αριθμός των ατόμων που πάσχουν από κοιλιοκάκη έχει αυξηθεί κατά πολύ τα τελευταία έτη. Υπολογίζεται ότι ένας στους εκατό σήμερα πάσχει από την ασθένεια. Πολλοί επιστήμονες κάνουν λόγο για μια άγνωστη αλληλαγή στο περιβάλλον μας που οδήγησε σε αυτή την αύξηση.

Τα συμπτώματα της κοιλιοκάκης

Όπως μας ενημερώνει ο Κος Ευθύμιος Ιωάννου, πρόεδρος και ιδρυτής της εταιρείας Νόσος Κοιλιοκάκης, οι πάσχοντες χωρίζονται σε δυο κατηγορίες: στους συμπτωματικούς, σε αυτούς δηλαδή που εμφανίζουν κάποια από τα συμπτώματα και στους ασυμπτωματικούς, που δεν έχουν κανένα σύμπτωμα.



>>αφιέρωμα

Όταν η γλουτένη δεν χωνεύεται...<<

Τα άτομα μάλιστα που δεν παρουσιάζουν καθόλου συμπτώματα είναι και το μεγαλύτερο ποσοστό (60%).

Τα βασικά συμπτώματα της κοιλιοκάκης σχετίζονται με την δυσαπορρόφηση της τροφής, που οδηγεί σε διάρροια, κράμπες του εντέρου και φούσκωμα και με υποσιτισμό ο οποίος προκαλεί, μεταξύ άλλων, απώλεια βάρους στους ενήλικες, προβλήματα ανάπτυξης στα παιδιά, αναιμία και ασθένειες των οστών. Τα συμπτώματα της νόσου είναι ποικίλα και σε διαφορετική ένταση στο κάθε άτομο, ενώ δεν είναι απαραίτητο να εμφανίζονται όλα ταυτόχρονα στο ίδιο άτομο. Η κοιλιοκάκη μπορεί να εμφανιστεί έως και 300 διαφορετικά συμπτώματα αρκετά εκ των οποίων είναι δυσδιάκριτα ή φαινομενικά άσχετα μεταξύ τους.

Κάποια άτομα μπορεί να μην παρουσιάσουν καθόλου συμπτώματα. Πολλά από τα συμπτώματα οφείλονται στην μειωμένη απορρόφηση θρεπτικών συστατικών.

Τα παιδιά παρουσιάζουν συνήθως τα πιο «κλασικά» σημάδια της κοιλιοκάκης, στα οποία περιλαμβάνονται και τα προβλήματα ανάπτυξης (ανεπαρκής σωματική ανάπτυξη, χαμηλό ύψος, καθυστερημένη εφηβεία, χρόνια διάρροια/δυσκοιλιότητα, συνεχές κρήξιμο και πόνοι στην κοιλιά, κόπωση, ευερεθιστικότητα, νευρική κατάσταση κ.α.). **Επιστημονικές έρευνες** έχουν δείξει ότι ο θηλασμός προστατεύει το παιδί από κοιλιοκάκη, διότι μειώνει την έκθεση του στη γλουτένη, ενώ παράλληλα χαλιναγωγεί την αντίδραση του ανοσοποιητικού συστήματος στην γλουτένη. Νέότερες μελέτες συνδέουν την κοιλιοκάκη με την ανάπτυξη οστεοπόρωσης λόγω δυσαπορρόφησης ασβεστίου και βιταμίνης D και γιατί το ανοσοποιητικό τους σύστημα επιτίθεται στον οστικό ιστό.

Εκτός από τα παραπάνω τυπικά κλινικά συμπτώματα, η κοιλιοκάκη συχνά συνοδεύεται και από άλλους επιβαρυντικούς παράγοντες, όπως: υπογονιμότητα, αποβολές εμβρύου, πρόωπος τοκετός ή γέννηση λιποβαρών νεογνών. Η αρθρίτιδα και η αρθραλγία είναι επίσης κλινικές εκδηλώσεις της κοιλιοκάκης. Τα συμπτώματα διαφέρουν ως προς το είδος και τη σοβα-

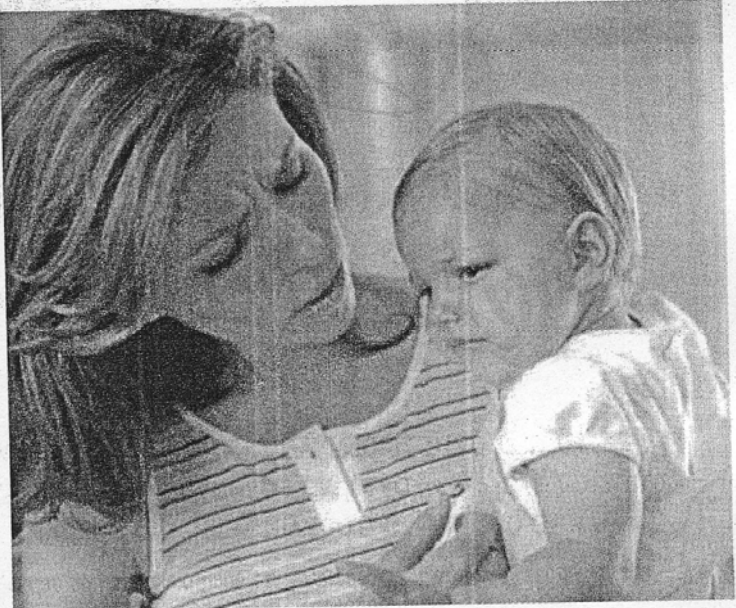
ρότητα, μεταξύ των ατόμων και επίσης όλα τα συμπτώματα της νόσου δεν σχετίζονται με το έντερο.

Η κοιλιοκάκη μπορεί να περιλαμβάνει ένα ή περισσότερα από τα παρακάτω συμπτώματα:

- Συνεχές κρήξιμο και πόνοι στην κοιλιά
- Χρόνια διάρροια/δυσκοιλιότητα
- Εμετοί
- Απώλεια βάρους
- Άγχρωμα και δύσσομα περιτώματα
- Σιδηροπενική αναιμία που δεν ανταποκρίνεται στη θεραπεία με σίδηρο
- Κούραση
- Μη σωματική ανάπτυξη ή χαμηλό παράστημα
- Καθυστερημένη εφηβεία
- Πόνοι στις αρθρώσεις
- Μυρμηγκίσμα ή μούδιασμα στα πόδια
- Ωχρές πηλινές στο στόμα
- Δερματικά εξανθήματα που περιγράφονται με τον όρο ερπητοειδής δερματίτιδα
- Απώλεια του σμάλτου και της λευκότητας των δοντιών
- Ανεξηγήτη στειρότητα, επαναλαμβανόμενες αποβολές
- Οστεοπενία (ήπια μορφή)
- Οστεοπόρωση (σοβαρότερο πρόβλημα οστικής πυκνότητας)
- Περιφερική νευροπάθεια
- Ψυχιατρικές διαταραχές όπως άγχος ή κατάθλιψη

Μόνη θεραπεία η διατροφή ελεύθερη γλουτένης

Μοναδική θεραπεία για την κοιλιοκάκη είναι η διατροφή χωρίς γλουτένη. Τα περισσότερα άτομα που ακολουθούν διατροφή ελεύθερης γλουτένης θεραπεύουν την υπάρχουσα βλάβη στο έντερο και αποτρέπουν περαιτέρω βλάβη, δεν αντιμετωπίζουν κανένα απολύτως πρόβλημα και συνεχίζουν τη ζωή τους κανονικά. Η βελτίωση αρχίζει μέσα σε λίγες ημέρες από την έναρξη της δίαιτας. Το λεπτό έντερο συνήθως θε-



ραπεύεται μέσα σε 3 έως 6 μήνες στα παιδιά. Αντίθετα, χρειάζεται κάποια χρόνια για τους ενήλικες. Όσοι υποπτεύονται ότι πάσχουν από κοιλιοκάκη θα πρέπει καταρχήν να απευθυνθούν στο γιατρό τους. Ακολουθούν αιματολογικές εξετάσεις. Αν αυτές είναι θετικές, γίνεται μια βιοψία του εντέρου. Μπορεί, όμως, όποιος έχει αυτές τις υποψίες να βεβαιωθεί με μεγάλη ασφάλεια και με ένα αιματολογικό τεστ από το φαρμακείο, πριν επισκεφθεί το γιατρό για τη συγκεκριμένη εξέταση.

Πολλές φορές, οι γιατροί δεν είναι εξοικειωμένοι με τη νόσο, αφού αυτή δεν ήταν τόσο διαδεδομένη παλαιότερα. Συντά, ο ασθενής είναι αναγκασμένος να επιμείνει, ειδικά αν πιστεύει ότι εμφανίζει κάποια από τα συμπτώματα. Ζητήστε από το γιατρό σας να κάνετε τις αιματολογικές εξετάσεις για την ανίχνευση στο αίμα ειδικών αντισωμάτων, όπως είναι τα αντισώματα έναντι της γλιαδίνης, του ενδομυίου και της ιστικής τρανσγλουταμίνης. Προσοχή. Δεν θα πρέπει να αλλάξετε ποτέ τη διαίτα σας πριν από τη διάγνωση.

Το δεύτερο βήμα που θα πρέπει να κάνει ο ασθενής και αφού διαγνωστεί η κοιλιοκάκη είναι να επισκεφτεί έναν διαιτολόγο ή ειδικό διατροφολόγο, ο οποίος θα μπορέσει ενδεχομένως να τον βοηθήσει στην αλλαγή της διατροφής του, ώστε να αφαιρέσει από αυτήν εντελώς την γλουτένη. Ίσως χρειαστεί κάποιο χρόνο για να αλληλένδετοι κάποιος τη διαίτα του και να την προσαρμόσει στα νέα δεδομένα, αλλά με υπομονή θα καταφέρει να ζει μια ζωή κανονική χωρίς ενοχλήσεις, αλλά και χωρίς στερήσεις.

Με τη θεραπεία επιδιώκεται η επαναφορά του τοιχώματος του λεπτού εντέρου σε κανονική κατάσταση και τον έλεγχο της πάθησης. Ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δοθεί ακόμα και σε ελάχιστες ποσότητες γλουτένης, γιατί το μέγεθος της βλάβης του λεπτού εντέρου και ο χρόνος αποκατάστασης είναι δυσανάλογα μεγαλύτερα.

Βέβαια, ο ασθενής δεν θα πρέπει να τρομάζει, γιατί οι εναλλακτικές τροφές (τροφές χωρίς γλουτένη) σήμερα είναι πολλές και η διαίτα του δεν θα έχει να κάνει με στερήσεις ή εξαναγκασμούς.

Προς το παρόν δεν υπάρχει κάποια άλλη μορφή θεραπείας της νόσου κοιλιοκάκης. Ένα χάπι το οποίο μπορεί να χρησιμοποιηθεί από τον πάσχοντα, με το οποίο θα μπορεί να γεύεται και τροφές με γλουτένη, αλλά περιστασιακά, βρίσκεται ακόμα σε πειραματικό στάδιο στις ΗΠΑ.

Διατροφή χωρίς γλουτένη

Η διατροφή χωρίς γλουτένη αποτελεί τη μοναδική «θεραπεία» για όσους πάσχουν από κοιλιοκάκη. Τα πράγματα όμως δεν είναι τόσο τραγικά αφού μπορούμε πολύ άνετα να υποκαταστήσουμε τα διάφορα υλικά μαγειρικής και τα έτοιμα τρόφιμα με αντίστοιχα χωρίς γλουτένη. Αυτό που χρειάζεται όμως είναι η προσοχή του πάσχοντος στην κρυμμένη γλουτένη, που βρίσκεται σε πολλά τρόφιμα, γιατί και η παραμικρή ποσότητα μπορεί να τον βλάψει.

Τα άτομα που πρέπει να τρέφονται με προϊόντα χωρίς γλουτένη θα πρέπει να επιλέγουν τα τρόφιμά τους με προσοχή. Ακόμα και το τηγάνισμα το οποίο γίνεται σε λάδι που πριν έχει τηγανιστεί τρόφιμο με γλουτένη (γίνεται πολύ συχνά σε εστιατόρια, ταχυφαγεία κτλ), μπορεί να επηρεάσει τον πάσχοντα.

Η γλουτένη βρίσκεται κυρίως στο σιτάρι, στη σίκαλη, στο κριθάρι και στη βρώμη, συστατικά που χρησιμοποιούνται για την παρασκευή πολλών καθημερινών τροφίμων, όπως το ψωμί, τα δημητριακά, τα ζυμαρικά, η πίτσα, οι διάφορες ζύμες, το κέικ και τα μπισκότα. Τα σιτηρά που περιέχουν γλουτένη χρησιμοποιούνται επίσης ως συστατικά στα αλεύρια και τις σάλτσες και βρίσκονται σε μερικά προϊόντα κρέατος, όπως τα λουκάνικα και τα μπιφιέκια. Το ρύζι, οι πατάτες και το καλαμπόκι δεν περιέχουν γλουτένη.

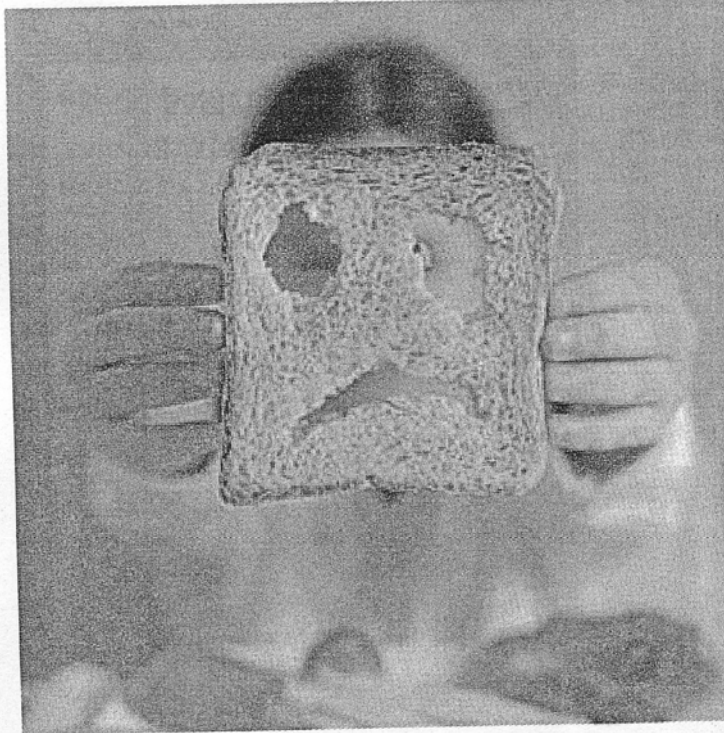
Η γλουτένη χρησιμοποιείται από την βιομηχανία παρασκευής τροφίμων για να δώσει γεύση και άλλες ιδιότητες στις τροφές που παράγει. Είναι σημαντικό να δίνεται ιδιαίτερη προσοχή στην ετικέτα των προϊόντων. Τέλος θα πρέπει να γνωρίζουμε ότι η γλουτένη αναγράφεται ως συστατικό μίας τροφής μόνο όταν προστίθεται και όχι όταν περιέχεται σε αυτήν φυσικά.

Έτσι, μπορεί μία εταιρία να παρασκευάζει ζυμαρικά από σιτάρι και στην ετικέτα να γράφει ότι δεν περιέχουν γλουτένη, ενώ το σιτάρι περιέχει μεγάλη ποσότητα γλουτένης.

Χονδρικά, οι ασφαλείς και οι επικίνδυνες τροφές είναι οι παρακάτω:

ΑΣΦΑΛΗ

• Γάλα λευκό (φρέσκο, εβαπορέ, ζαχαρούχο, σκόνη, κρέμα γάλακτος)



>>αφιέρωμα

- Γιαούρι
- Τυρί άσπρο ή κίτρινο
- Κρέας
- Αυγά
- Πουλερικά
- Φρέσκα ψάρια
- Όσπρια
- Σηροί καρποί
- Ελάια
- Βούτυρο
- Φρούτα
- Ρύζι
- Λαχανικά
- Πατάτες
- Καλαμποκάλευρο

ΠΙΘΑΝΟΝ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΑ

- Ροκφόρ
- Τυρί κρέμα-κατεργασμένο
- Σάλτσα τυριού
- Γάλα σοκολατούχο
- Γιαούρι με φρούτα ή με σοκολάτα
- Λουκάνικα
- Αλλαντικά
- Κατεψυγμένα ψάρια
- Φρούτα ή όσπρια σε κονσέρβα
- Τηγαντά ό που μπορεί να έχει περάσει γλυτένη στο λάδι (π.χ. να έχουν τηγανιστεί παναρισμένες τροφές)

ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΑ

- Γιαούρι με δημητριακά
- Μακαρόνια
- Γλυκά με παντεσπάνι
- Γλυκά με φύλλο
- Γλυκά με αλεύρι
- Μπίρα
- Γκοφρέτες
- Αλεύρι από σιτάρι, σίκαλη ή βρώμη

Οι κοινοτικοί κανόνες για τρόφιμα χωρίς γλυτένη

Επειδή τελευταία κυκλοφορούν στην ευρωπαϊκή, αλλά και την ελληνική αγορά, ολόένα και περισσότερα τρόφιμα για ανθρώπους με δυσανεξία στη γλυτένη, η Ευρωπαϊκή Επιτροπή προχώρησε στην καθιέρωση κανόνων για τα τρόφιμα αυτά, αλλά και τις ενδείξεις που πρέπει να αναφέρονται στις ετικέτες τους.

Έτσι, «ως τρόφιμα για άτομα με δυσανεξία στη γλυτένη, νοούνται τα τρόφιμα εκείνα που προορίζονται για ειδική διατροφή, τα οποία παράγονται και προετοιμάζονται ειδικά ή και υποβάλλονται σε ειδική επεξεργασία για να ικανοποιήσουν τις ειδικές διατροφικές ανάγκες των ατόμων που δεν μπορούν να καταναλώσουν γλυτένη».

Σύμφωνα με την Ευρωπαϊκή Ένωση και τον κανονισμό 41/2009 επισημαίνεται ότι τα τρόφιμα μπορεί να φέρουν την ένδειξη «χωρίς γλυτένη» εάν η περιεκτικότητά σε γλυτένη δεν υπερβαίνει τα 20mg/Kg στα τρόφιμα, όπως διατίθενται στον τελικό καταναλωτή. Οι νέες προδιαγραφές θα ισχύσουν από 1.1.2012.

Επίσης, ο κανονισμός απαιτεί από τους κατασκευαστές τροφίμων να αναγράφουν στις συσκευασίες των προϊόντων τους, 12 ομάδες δυνητικών αλλεργιογόνων ουσιών, εφόσον χρησιμοποιούνται ως συστατικά σε προσσκευασμένα τρόφιμα, συμπεριλαμβανομένων των αλκοολούχων ποτών, ανεξαρτήτως ποσότητας. Στις αλλεργιογόνους ουσίες περιλαμβάνονται δημητριακά που περιέχουν γλυτένη, ψάρι, οστρακόδερμα, αβγά, αραχίδες (φιστίκια), σόγια, γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα που περιέχουν λακτόζη, καρποί με κέλυφος, σέλινο, μουστάρδα, σπόροι σπασμιού και θειώδη άλατα. Η επισήμανση των τροφίμων οφείλει να διασφαλίζει τη σαφή αναγραφή των συστατικών που έχουν ταξινομηθεί ως δυνητικά αλλεργιογόνα.

Ζώντας με την κοιλιόκακη

Η απομάκρυνση αρκετών τροφών από την καθημερινή διατροφή του ασθενή με κοιλιόκακη μπορεί ενδεχομένως να του προκαλέσει προβλήματα. Τις ανησυχίες αυτές έρχεται να μετριάσει μια ειδική γκάμα προϊόντων διατροφής, τα τρόφιμα «ελεύθερα γλυτένης», μια νέα γενιά τροφίμων με μεγάλη γκάμα προϊόντων (ψωμί, δημητριακά, κουλουριακάκια, παξιμαδάκια, ζυμαρικά, μίγματα για κέικ, για πίτσα κ.λπ.) με πολύ καλή γεύση, που παρασκευάζονται από ασφαλή δημητριακά, εγκαταλείποντας σιγά σιγά την παλαιότερη τάση παρασκευής τροφίμων από επεξεργασμένο σιτάρι, από το οποίο είχε αφαιρεθεί η γλυτένη.

Σε όλα τα καταστήματα βιολογικών προϊόντων και υγιεινής διατροφής (τα περισσότερα διαθέτουν ειδικό τμήμα προϊόντων χωρίς γλυτένη) και σε κάποια φαρμακεία μπορείτε να βρείτε μια μεγάλη γκάμα προϊόντων που εγγυημένα δεν περιέχουν γλυτένη. Από τα φαρμακεία, τα άτομα με διαγνωσμένη κοιλιόκακη, μπορούν να προμηθευτούν τα τρόφιμά τους δωρεάν. Τα τρόφιμα που έχουν εγκριθεί «χωρίς γλυτένη» παρέχονται στους διαγνωσμένους ασθενείς από δημόσιο νοσοκομείο, και μόνο με υπογραφή από δημόσιο νοσοκομείο μπορεί να γίνει η επιστροφή χρημάτων στον ασθενή (από το Ταμείο) βάσει ν.2556 όταν αυτά αγορασθούν από φαρμακείο.

Συμβουλές

- Προσέξτε στα τηγαντά που πολλές φορές αλευρώνονται για το τηγάνισμα (το αλεύρωμα επιτρέπεται, αλλά με άλευρα χωρίς γλυτένη)



Όταν η γλιουτένη δεν χωνεύεται... <<

- Προσοχή στα προηγουμένως προϊόντα που συχνά είναι αλεύρωμα κατά την παρασκευή τους (πχ, πατάτες τηγανιτές)

- Προσοχή στις έτοιμες σάλτσες (και ειδικά στην κέτσαπ) που σχεδόν πάντα περιέχει γλιουτένη ως πρόσθετο

- Τα ποτά που παρασκευάζονται με απόσταξη δεν περιέχουν γλιουτένη (ουίσκι, βότκα κτλ)

- Τα αλκοολούχα από σταφύλι δεν περιέχουν γλιουτένη

- Πέραν του φαγητού και άλλα προϊόντα μπορεί να περιέχουν γλιουτένη, έστω και σε μικρή ποσότητα όπως καλλυντικά, φάρμακα, σαπούνια, οδοντόκρεμες κτλ.

- Μαγειρεύουμε πάντα χωριστά και σε καθαρή επιφάνεια το φαγητό χωρίς γλιουτένη, αποφεύγοντας έτσι λάθη και μόλυνση από μη ασφαλείς τροφές

- Όταν ψωνίζουμε προσέχουμε ιδιαίτερα τα συστατικά στην ετικέτα και αποφεύγουμε αυτά που αναφέρουν γλιουτένη, αλλά και όσα περιέχουν άγνωστα συστατικά

- Όταν τρώμε έξω προτιμάμε κάτι ψητό π.χ. κρέας, κοτόπουλο, ψάρι συνοδευμένο με ψητά λαχανικά, ρύζι (όχι γλασέ) και γενικά αποφεύγουμε τα περίπλοκα μαγειρευτά φαγητά που μπορεί να κρύβουν αρκετούς κινδύνους. Καλό είναι να ενημερώνουμε τον σερβιτόρο ή τον μάγειρα για την ιδιαιτερότητά μας.

Είναι σημαντικό ο πάσχων από κοιλιοκάκη να έχει σωστή ενημέρωση και να καταλάβει ότι δεν είναι μόνος. Γι αυτό ιδρύθηκε η Εταιρεία Νόσου Κοιλιοκάκης. Η Εταιρεία Νόσου Κοιλιοκάκης είναι ένας μη κερδοσκοπικός, κοινωνικός και ανεξάρτητος οργανισμός που εστιάζει στην ασθένεια «Κοιλιοκάκη» (Celiac ή Celiac Disease) με δράσεις σε τρεις κυρίως τομείς: την Ενημέρωση, την Εκπαίδευση και την

Έρευνα.

Σκοπός της Εταιρείας είναι να πληροφορήσει, ορθά και έγκαιρα τους Έλληνες πολίτες σχετικά με την ασθένεια, να εκπαιδεύσει και να υπενθυμίσει την ασθένεια στον ιατρικό κλάδο, αλλά και στους κλάδους παρασκευής τροφίμων, όπως επίσης, άμεσα και έμμεσα ή μέσω συνεργασιών, να βοηθήσει στην γενικότερη έρευνα της νόσου στην ελληνική επικράτεια.

Αναζητήστε αυτό το σύμβολο που σημαίνει ότι όχι μόνο τα προϊόντα δεν περιέχουν γλιουτένη, αλλά και ότι έχουν παρασκευαστεί σε εγκαταστάσεις «καθαρές» από κάθε ίχνος γλιουτένης.



Ευχαριστώ τον κο Ευθύμιο Ιωάννου, πρόεδρο και ιδρυτή της Εταιρείας Νόσου Κοιλιοκάκης για την πολύτιμη βοήθειά του.

Πηγές: www.coeliac.gr, www.celiac.gr, www.eufic.org, www.food-info.net

