

Κοιλιοκάκη, η άγνωστη

Η Ελληνική Εταιρεία Νόσου Κοιλιοκάκης μάς ενημερώνει:

Οι μέρες του Πάσχα έφτασαν, ενώ δεν αργεί και το διήμερο της Πρωτομαγιάς. Το γεγονός, λοιπόν, ότι η κοιλιοκάκη περιορίζει τις διατροφικές συνήθειες δεν πρέπει να εμποδίζει κανέναν να ευχαριστηθεί κάθε στιγμή της Πασχαλιάς στο έπακρο. Τα μόνα που χρειάζονται είναι καλή οργάνωση και προετοιμασία.

Τι να προσέξετε την περίοδο του Πάσχα

Μαθήματα πρώτης βοήθειας

—Αρχικά, αν πάσχετε από κοιλιοκάκη και έχετε σκοπό να ταξιδέψετε, θα πρέπει να φροντίσετε να πάρετε μαζί σας το δικό σας ψωμί, μπισκότα ή και άλλες τροφές χωρίς γλουτένη (ΧΠ), που θα είναι αρκετά για όλη τη διάρκεια των διακοπών.

Όσοι ταξιδέψετε αεροπορικώς καλό θα είναι να επικοινωνήσετε με την αεροπορική εταιρία και να μάθετε αν προσφέρει GFML (Gluten Free Meal – Γεύμα Χωρίς Γλουτένη). Επίσης, επικοινωνήστε με το ταξιδιωτικό γραφείο ή το ξενοδοχείο όπου θα μείνετε για να τους ενημερώσετε εκ των προτέρων για τις διατροφικές σας ανάγκες με τροφές χωρίς γλουτένη.

—Κατά τον έλεγχο των διαβατηρίων υπάρχει πάντα η δυνατότητα επιβεβαίωσης ότι το σχετικό 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 υπάρχει η δυνατότητα ένας επιβάτης να έχει μαζί του το δικό του φαγητό.

—Σε περίπτωση ταξιδιού στο εξωτερικό, σίγουρα θα σας φανούν πολύ χρήσιμα έτοιμα κείμενα με λέξεις-κλειδιά για να επι-

κοινωνήσετε σχετικά με τις διατροφικές ανάγκες σας όσοι πάσχετε από κοιλιοκάκη. Μεταφράσεις σε διάφορες γλώσσες είναι διαθέσιμες στην ιστοσελίδα της Εταιρείας Νόσου Κοιλιοκάκης (www.koiliokaki.gr). Αν ωστόσο εξακολουθείτε να μην είστε βέβαιοι για κάποιο φαγητό, συνιστάται να παραμεί-

νετε πιστός σε προϊόντα που από τη φύση τους δεν περιέχουν γλουτένη (όπως ψάρι, κρέας, σαλάτες, λαχανικά, ρύζι και πατάτες), ακριβώς όπως θα κάνατε αν γευματίζατε στο σπίτι σας.

Ανάσταση με φίλους

—Την περίοδο του Πάσχα οι περισσότεροι πρόκειται να βρεθείτε σε κάποιο σπίτι με παρέα φίλων και συγγενών. Εδώ τα πράγματα είναι πιο εύκολα, εφόσον βεβαίως ελέγξετε τις ετικέτες των προϊόντων που χρησιμοποιήθηκαν στην κουζίνα, για να βεβαιωθείτε ότι δεν περιλαμβάνουν γλουτένη. Μη διστάσετε. Μπείτε στην κουζίνα των φίλων σας και μιλήστε ανοιχτά για τη νόσο σας.

Σωτήριες γνώσεις

—Η συνηθέστερη ένδειξη κοιλιοκάκης στους ενήλικες είναι η σιδηροπενική αναιμία που δεν ανταποκρίνεται στη θεραπεία με σίδηρο.

—Η μόνη πρόληψη είναι ν' αποφεύγεται η εισαγωγή τροφίμων που περιέχουν σιτάρι στη διαίτα των μωρών τουλάχιστον για τους έξι πρώτους μήνες ζωής τους.

—Αν υποπτεύεστε ότι πάσχετε, απευθυνθείτε στο γιατρό σας. Για τη διάγνωση θα σας ζητηθούν αιματολογικές εξετάσεις και, αν αυτές είναι θετικές, μια βιοψία του εντέρου.



ΝΟΣΟΣ ΚΟΙΛΙΟΚΑΚΗ



Τι είναι;

Είναι μια από τις συνηθέστερες ασθένειες στην Ευρώπη, η οποία προκαλείται από δυσανεξία στη γλουτένη. Σε μία δηλαδή πρωτεΐνη που περιέχεται στο σιτάρι, το κριθάρι και τη σίκαλη. Κάποιοι με κοιλιόκακη αντιδρούν επίσης και στη βρώμη. Πρόκειται για μία εφ' όρου ζωής πάθηση, με πιθανές επιδράσεις σε ολόκληρο το σώμα.

Θεραπεύεται;

Η νόσος μπορεί να θεραπευτεί ή να τη διαχειριστούμε επιτυχώς αφαιρώντας τη γλουτένη από τη διατροφή μας (gluten free). Σε περίπτωση που καθυστερήσει η διάγνωσή της, επειδή το σώμα δεν απορροφά σωστά τα θρεπτικά στοιχεία των τροφών (ή τις τροφές), μπορεί να οδηγήσει, μεταξύ άλλων, σε αναιμία, οστικά προβλήματα και απώλεια βάρους.

Ποια είναι τα συμπτώματα;

—Τα παιδιά παρουσιάζουν συνήθως τα πιο «κλασικά» σημάδια της, στα οποία περιλαμβάνονται και τα προβλήματα ανάπτυξης (μη σωματική ανάπτυξη, χρόνια διάρροια / δυσκοιλιότητα, συνεχές πρήξιμο και πόνοι στην κοιλιά, κούραση, ευερεθιστότητα).

—Οι ενήλικες συνήθως εμφανίζουν συμπτώματα τα οποία δεν είναι εξολοκλήρου γαστρεντερικής φύσης. Πρόσφατη έρευνα έδειξε ότι μόνο το 1/3 των ενήλικων που έχουν διαγνωστεί με κοιλιόκακη έχει παρουσιάσει το σύμπτωμα της διάρροιας. Η απώλεια βάρους επίσης δεν αποτελεί σύνηθες σημάδι.

Είναι μεταδοτική;

Η κοιλιόκακη δεν είναι μεταδοτική ασθένεια, αλλά είναι σε μεγάλο βαθμό κληρονομική, καθώς παρουσιάζεται συχνά σε άτομα της ίδιας οικογένειας. Όταν υπάρχει κοιλιόκακη εντός της οικογένειας, ο κίνδυνος είναι αυξημένος κατά 1/10 ώστε να εμφανίσει και κάποιο άλλο μέλος τη νόσο.

Κίνδυνοι

Οι κίνδυνοι για την υγεία που σχετίζονται με την κοιλιόκακη ευτυχώς ελαχιστοποιούνται ή και μηδενίζονται όσο τηρεί κανείς μια δίαιτα χωρίς γλουτένη. Ωστόσο, σε περίπτωση που δεν διαγνωστεί για μεγάλο χρονικό διάστημα, μπορεί να προκαλέσει σοβαρές μακροχρόνιες επιπτώσεις για την υγεία, καθώς ο κίνδυνος εμφάνισης οστεοπόρωσης, παιδικού διαβήτη ή καρκίνου του εντέρου είναι αυξημένος.