

Czym jest celiakia?

Celiakia jest to przewlekła choroba autoimmunologiczna, która może ujawnić się w każdym wieku. U osób z predyspozycją genetyczną dochodzi do nieprawidłowej reakcji na **gluten** – frakcje białek obecnych w pszenicy, życie i jęczmieniu – co prowadzi do uszkodzenia kosmków jelita cienkiego.

Jedynym leczeniem jest ścisła dieta bezglutenowa stosowana przez całe życie. Za bezpieczne uznaje się wyłącznie produkty zawierające **mniej niż 20 ppm (mg/kg)** glutenu, zgodnie z wytycznymi ESPGHAN 2024.

Trzeba jednak pamiętać, że indywidualna wrażliwość może się różnić – część pacjentów reaguje objawami lub zmianami w jelicie już na bardzo małe ilości glutenu (około 10 mg na dobę), dlatego tak ważne jest jak najdokładniejsze przestrzeganie diety.

Najczęstsze objawy

- bóle brzucha, wzdęcia, biegunki lub zaparcia
- utrata masy ciała lub przeciwnie – nadwaga
- przewlekłe zmęczenie, częste infekcje
- anemia trudna do leczenia
- bóle głowy, zaburzenia nastroju
- wysypki skórne (choroba Duhringa)
- zaburzenia płodności, poronienia
- osteoporoza, bóle kości

Nieceliakalna wrażliwość na gluten i alergia na pszenicę – czym różnią się od celiakii?

Nieceliakalna wrażliwość na gluten/pszenicę to schorzenie, w którym po spożyciu produktów zawierających gluten pojawiają się objawy jelitowe (ból brzucha, wzdęcia, biegunka lub zaparcia, uczucie przelewania, nudności) oraz pozajelitowe (zmęczenie, ból głowy, zaburzenia koncentracji, wysypki skórne, czasem drętwienie i ból kończyn).

Dolegliwości występują zwykle w ciągu kilku godzin do kilku dni po posiłku. W badaniach nie stwierdza się typowych dla celiakii przeciwciał (tTG, EmA) ani zaniku kosmków jelitowych w biopsji, a wyniki w kierunku alergii na pszenicę pozostają prawidłowe; czasem obecne są jedynie przeciwciała AGA.

Rozpoznanie stawia się po wykluczeniu celiakii i alergii oraz obserwacji poprawy po ograniczeniu glutenu, które warto wykonać pod kontrolą lekarza lub dietetyka klinicznego.

Alergia na pszenicę jest odrębnym schorzeniem niż celiakia i u dorosłych zwykle objawia się pokrzywką, obrzękiem (warg, powiek), biegunką, bólami brzucha lub nawet wstrząsem anafilaktycznym, pojawiającymi się najczęściej **w ciągu minut do kilku godzin po spożyciu produktów z pszenicą.**

Może występować także szczególna postać, w której objawy alergii pojawiają się tylko wtedy, gdy spożycie pszenicy połączone jest z wysiłkiem fizycznym.

Rozpoznanie wymaga diagnostyki alergologicznej (m.in. oznaczenia swoistych IgE), a leczenie polega na eliminacji pszenicy z diety.

Najważniejsze informacje

1. Podstawą leczenia jest ścisła dieta bezglutenowa stosowana przez całe życie.

- Eliminujemy pszenicę (także orkisz, płaskurkę, samopszę), żyto, jęczmień i zwykły owies.
- Korzystamy wyłącznie z produktów naturalnie bezglutenowych lub oznaczonych jako „**bezglutenowe**” (< 20 ppm).

2. Należy unikać nawet śladowych ilości glutenu.

- Czytanie etykiet to podstawa.
- Unika się produktów o niejasnym składzie, przypraw mieszanych, gotowych sosów, panierki, bulionów w kostkach, frytek smażonych we wspólnej fryturze itd.
- Ryzyko reakcji istnieje nawet przy bardzo małych ilościach glutenu (ok. 10 mg/dobę), dlatego dieta musi być dokładna.

3. Dieta powinna opierać się na naturalnych produktach bezglutenowych:

- ryż, kukurydza, kasza jaglana, gryczana, komosa ryżowa, amarantus, ziemniaki,
- warzywa i owoce,
- nabiał, jajka, mięso, drób, ryby.

4. Zalecane są lekkie techniki kulinarne:

- gotowanie, duszenie, pieczenie bez dużej ilości tłuszczu,
- unikanie smażenia i potraw ciężkostrawnych.

5. Dieta powinna być pełnowartościowa i dobrze zbilansowana.

- U osób z celiakią częściej występują niedobory: **żelaza, wapnia, witaminy D, cynku, magnezu, kwasu foliowego**, dlatego warto dbać o ich odpowiednią podaż.
- Należy uważać na wysokoprzetworzone produkty bezglutenowe – często mają dużo cukru, tłuszczów nasyconych i soli.

6. Ważna jest również odpowiednia ilość błonnika.

- Osoby na diecie bezglutenowej często jedzą mniej błonnika, dlatego warto pamiętać o warzywach, owocach i bezglutenowych produktach zbożowych (np. kasza gryczana, jaglana, ryż brązowy, płatki owsiane bezglutenowe).
- Błonnik pomaga regulować pracę jelit, zapobiega zaparciom i sprzyja „zdrowym bakteriom” w jelitach.

7. Trzeba przestrzegać zasad higieny przygotowywania posiłków, aby unikać zanieczyszczenia glutenem.

- osobna deska, nóż, toster, masło i dodatki,
- dokładne mycie blatów, naczyń i rąk,
- przechowywanie produktów bezglutenowych oddzielnie od glutenowych.

8. W restauracjach należy informować o konieczności restrykcyjnej diety.

- pytać o sposób przygotowania, ryzyko zanieczyszczeń,
- wybierać miejsca, które deklarują bezpieczne procedury.

9. Dobrze prowadzona dieta bezglutenowa:

- pozwala na regenerację kosmków jelitowych,
- eliminuje objawy,
- zmniejsza ryzyko powikłań (niedoborów, osteoporozy, chłoniaka jelita).

10. Dieta wymaga edukacji oraz regularnych kontroli lekarskich i dietetycznych.

Kategoria	Produkty zalecane / dozwolone	Produkty niewskazane / zakazane / ostrożnie
Zboża, mąki, kasze	Zboża naturalnie bezglutenowe: ryż, kukurydza, gryka, proso (kasza jaglana), amarantus, quinoa, teff, sorgo. Kasze z tych zbóż (np. kasza jaglana, gryczana bezglutenowa). Produkty oznaczone jako „ bezglutenowe ” lub ze znakiem Przekreślonego Kłosa : mąki, pieczywo, makarony, płatki, bułka tarta, skrobia ryżowa/kukurydziana, certyfikowany owies bezglutenowy.	Pszenica i odmiany (orkisz, samopsza, płaskurka), żyto, jęczmień, zwykły owies. Mąki pszenna, żytnia, jęczmienna, owsiana. Kasza manna, kuskus, bulgur, pęczak, kasze jęczmienne. Zwykłe pieczywo, makarony, ciasta, ciastka, pizza, pierogi, naleśniki, bułka tarta z mąk glutenowych. Produkty zbożowe „bez certyfikatu” – mogą być zanieczyszczone glutenem.
Warzywa i owoce	Wszystkie świeże warzywa i owoce oraz konserwowane bez dodatku składników zbożowych . Ziemniaki, skrobia ziemniaczana, mąka ziemniaczana.	Warzywa w panierce, zasmażane lub zagęszczane mąką pszenną. Gotowe sałatki, warzywa/owoce w sosach, dressingach, majonezach – jeśli zawierają mąkę, słód jęczmienny lub inne dodatki glutenowe. Seitan (czysty gluten). Owoce/warzywa w panierkach z mąk glutenowych.
Nabiał	Mleko, kefir, maślanka, jogurt naturalny, śmietana, twaróg, sery żółte – bez dodatków zbożowych .	Jogurty i serki smakowe, desery mleczne, mleka smakowe z dodatkiem płatków/otrębów/słodu jęczmiennego. Tanie sery żółte, serki topione, „wyroby seropodobne”, gotowe masy sernikowe z błonnikiem pszennym.
Mięso, ryby, jaja	Świeże, nieprzetworzone mięso i ryby, jaja. Wędliny, parówki, konserwy oznaczone jako bezglutenowe .	Wędliny, parówki, mięso mielone, konserwy mięsne/rybne, pasztety, wyroby podrobowe (kaszanka, pasztetowa) z dodatkiem bułki/mąki . Mięso i ryby panierowane mąką pszenną/bułką tartą. Kotlety, pulpety, klopsiki z dodatkiem bułki pszennej.

Kategoria	Produkty zalecane / dozwolone	Produkty niewskazane / zakazane / ostrożnie
Słodycze i przekąski	Produkty z mąk bezglutenowych: ciasta, ciasteczka, herbatniki, chipsy i przekąski z oznaczeniem bezglutenowym . Cukier, miód, dżem, syrop klonowy, galaretki, kisiele, budynie przygotowane z produktów BG.	Ciasta, ciastka, batony, słodycze z mąką pszenną/żytnią/jęczmienną. Cukierki, żelki, lody, galaretki z dodatkiem siodu jęczmiennego lub mąki. Zwykły proszek do pieczenia (może zawierać gluten), sól jęczmienny.
Napoje	Woda, herbata, kawa naturalna, zioła, soki, kompoty.	Kawa zbożowa, kakao/kawa z dodatkiem kawy zbożowej, napoje owsiane, napoje słodzone siodem jęczmiennym.
Przyprawy i dodatki	Sól, pieprz ziarnisty, zioła jednoskładnikowe, ocet winny/spirytusowy/jabłkowy, sos sojowy bezglutenowy (tamari) . Dodatki: agar, guma guar, guma ksantanowa, karagen, pektyna, maltodekstryna – jeśli producent nie deklaruje pochodzenia z pszenicy.	Zwykły sos sojowy, zakwas z mąką pszenną/żytnią, prażona cebulka w panierce, mieszanki przypraw (curry, vegeta) z dodatkiem mąki/ekstraktu słodowego. Kostki bulionowe, gotowe zupy, sosy, dipy, glazury, posypki do ciast – jeśli zawierają mąkę glutenową lub sól jęczmienny.

Przykładowe posiłki

- **Śniadanie:** jaglanka z jogurtem naturalnym, bananem i orzechami nerkowca
- **II śniadanie:** jogurt naturalny z jabłkiem i cynamonem
- **Obiad:** pieczone ziemniaki, pieczona pierś z kurczaka, gotowana marchew, surówka colesław
- **Podwieczorek:** sałatka z kurczakiem, oliwą i warzywami
- **Kolacja:** tortilla bezglutenowa z tofu, warzywami i sosem jogurtowo-koperkowym



Zdjęcie zostało wygenerowane przy użyciu AI. Nie odzwierciedla dokładnie proponowanego posiłku.