



Не содержит глютена»: питание при целиакии

Непереносимостью глютена страдает около 1% населения нашей планеты. Безглютеновая диета является единственным признанным в медицине методом лечения целиакии или связанных с этим заболеванием симптомов.

Что это за болезнь

Под термином «целиакия» понимается аутоиммунное заболевание, поражающее тонкий кишечник. Его вызывает реакция на глиадин — фракцию глютена, белка клейковины некоторых злаковых культур: пшеницы, ячменя, овса и ржи. Как правило, целиакия носит наследственный характер.

Целиакией болеют взрослые и дети. Если в организм больных попадает глютен, их иммунная система атакует собственные ткани. Что вызывает целый список неприятных симптомов, среди которых расстройство стула, рвота, боли в животе, вздутие, снижение аппетита до анорексии, резкая потеря веса,

высыпания на коже, отечность, раздражительность, хроническая усталость и анемия.

Если у больного подозревают целиакию, врачи проводят ряд исследований, включая биопсию тонкой кишки и анализ крови. При этом жизненно важно в течение 6 недель перед диагностикой регулярно потреблять глютен, чтобы анализы были максимально точными!

Что нельзя

Если диагноз «целиакия» подтвердился, перед глазами у больного всегда должен быть список продуктов, содержащих глютен и даже его следы. С ними необходимо попрощаться:

- зерновые и крупы: пшеница, рожь, ячмень, овес, манная крупа, булгур, кускус;
- хлебобулочные изделия: все виды хлеба, в том числе белый, ржаной и цельнозерновой, если они содержат пшеницу, рожь или ячмень;
- макаронны: все виды макаронных изделий, изготовленных из пшеницы, ржи или ячменя;
- пиво, виски и другие алкогольные напитки (они содержат ячмень или рожь);
- полуфабрикаты: они могут содержать скрытые источники глютена — пшеничную муку, крахмал и добавки;
- готовые соусы: соевый, кетчуп, Тайский или «Бешамель» (на основе пшеничной муки) и другие,
- готовые супы и бульоны: часто содержат загустители на основе пшеницы,
- мяскоколбасные изделия и деликатесы,
- десерты: шоколад и конфеты, мороженое, пастила, зефир, восточные сладости,
- Е-добавки: Е-150 (в кондитерских изделиях, «кока-коле», хлебе, выпечке, молочных продуктах), Е-636 (в шоколаде, эссенциях, безалкогольных напитках, фруктовых и овощных консервах, хлебобулочных изделиях, чае, кофе и какао), Е-953 (подсластитель в некоторых десертах, фруктовом льде, жележных конфетах, мармеладе, джеме, фруктах, покрытых глазурью), Е-965 (в сладостях без сахара и лекарствах), Е-471 (в кондитерских и молочных изделиях, маргарине).

Будьте внимательны! Есть продукты, в которых глютен присутствует в скрытом виде: имитация крабового мяса, горчица, йогурты с добавками и обезжиренные, чипсы, картофель фри и так далее.

Что можно

Несмотря на все запреты, больные целиакией могут питаться вкусно и правильно. Для составления сбалансированного и безопасного меню пациенту рекомендуется проконсультироваться с гастроэнтерологом и диетологом. Вот некоторые продукты, которые можно и нужно потреблять при целиакии:

- мясо и рыба: нежирные сорта,
- каши: из кукурузы, риса, гречки, киноа и проса,
- яйца: в виде омлета,
- овощи и фрукты: сырые, вареные, тушеные, жареные и запеченные, но без мучной панировки,
- молочные продукты: цельное молоко, кефир, ряженка, сметана, творог, натуральный йогурт, твердый сыр и сливочное масло,
- бобовые: нут, маш, соя, чечевица, фасоль и горох,
- орехи: грецкий и бразильский, миндаль, арахис, кешью, фисташки,
- кондитерские изделия: моти из рисовой муки, профитроли из кукурузной муки (на продуктах бывает маркировка - «без глютена»),
- попкорн,
- напитки: черный и зеленый чай (без ароматизаторов), натуральный кофе (не растворимый) и какао (без добавок), фруктовые соки, морсы, компоты,
- однокомпонентные специи: укроп, перец, гвоздика, корица, сушеный чеснок, любые виды соли,
- растительные масла: подсолнечное, оливковое, соевое, рапсовое, льняное, масло грецкого ореха, масло виноградной косточки,
- семена кунжута или молотого льна: добавляют в безглютеновую кашу, чтобы повысить содержание клетчатки.

Для восполнения дефицита витаминов при безглютеновой диете нужно принимать витаминные добавки, но именно те, которые не содержат глютена. Особенно важно следить за потреблением витаминов группы В, витамина D, железа, кальция, фолиевой кислоты и минералов, дефицит которых возникает при повреждении кишечника.

К соблюдению безглютеновой диете есть определенные противопоказания:

- гормональные нарушения;
- беременность и кормление грудью;
- возраста: детский (до 12-13 лет) и старческий (от 75 до 90 лет);
- реабилитационный период после болезни или операции;
- анорексия;
- неврологические расстройства.

Переход на безглютеновую диету — важный этап в жизни, связанный с формированием новых привычек. Если неукоснительно ей следовать, удастся не только забыть об изнуряющих симптомах заболевания, но и избежать осложнений, которые могут сформироваться со стороны:

- нервной системы (головные боли, эпилепсия, периферическая нейропатия);
- костно-мышечной системы (остеопороз, атрофия мышц, артрит, суставные боли),
- аллергических реакций (бронхиальная астма, пищевая непереносимость продуктов),
- нарушений репродуктивной функции (бесплодие у женщин и мужчин, невынашивание беременности),
- энтерита (воспаление и изъязвление стенок подвздошной и тонкой кишки, которые могут привести к железодефициту и даже осложнений в виде внутреннего кровотечения),
- рака тонкой кишки, который считается самым опасным осложнением целиакии.

Вывод: Целиакия – это не аллергия, поэтому нет смысла пытаться справиться с ней при помощи антигистаминных препаратов. Это генетическое заболевание, основным доказанным методом лечения при котором может быть безглютеновая диета. Людям, не страдающим целиакией, она не нужна.

*Безглютеновыми продуктами считают те, которые содержат менее 20