**Основные вопросы о целиакии**

Целиакия - это стойкая непереносимость глютена. Глютеном называют белок пшеницы и других злаковых (овес, ячмень, рожь, полба, камут, спельта и тритикале). Питательная ценность глютена очень низкая. Основная его функция состоит в склеивании, он соединяет между собой частички муки злаковых, обеспечивая тем самым выпечку мучных изделий. У взрослых и детей с генетической предрасположенностью к целиакии пища, содержащая даже небольшое количество глютена , вызывает иммунную реакцию в тонкой кишке, что приводит к его хроническому воспалению. В результате ворсинки кишечника истончаются и уплощаются, что приводит к нарушению всасывания питательных веществ ( белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины) и как следствие расстройство в функционирование организма.

Симптомы целиакии могут быть самыми разными, а иногда и вовсе отсутствовать.

**Основные формы целиакии**:

- типичная целиакия обычно проявляется в очень раннем возрасте, как правило, через несколько месяцев после введения ребенку прикорма, в виде хронической диареи, задержки роста, потери аппетита, рвоты, увеличения окружности живота;

- атипичная целиакия основные симптомы заболевания при этом не связаны с поражением кишечника. Это железодефицитная анемия, повышение печеночных показателей , частые боли в животе, гипоплазия зубной эмали, герпетиформный дерматит или задержка роста, нарушение репродуктивной функции у взрослых (бесплодие), аллергические и псевдоаллергические реакции;

- латентная целиакия диагностируется у внешне здоровых людей при случайном обследование. При этом многие случаи целиакии только кажутся бессимптомными, так как после начала лечения отмечается улучшение психофизического состояния пациентов.

**Диагностика целиакии:**

- Лабораторная диагностика: забор крови для определения генетического профиля на целиакию, определение общего имунноглобулина А и специфических антител: анти TG2IgA, IgG, анти DG2IgA, Ig G EMA Ig G Ig A;

- фиброгастродуоденоскопия с забором материала для биопсии из слизистой оболочки двенадцатиперстной кишки.

**Лечение целиакии:**

Строгая пожизненная безглютеновая диета – единственная эффективная терапия, которая на сегодняшний день гарантирует больным целиакией хорошее состояние здоровья: исчезновение клинических симптомов, нормализацию анализов и восстановление нормальной структуры слизистой оболочки кишечника. Продукты для пациентов с целиакией промаркированы на упаковке перечеркнутым колосом.

**Основы питания при целиакии** :

- ежедневно пить не менее 1-2 литра воды. Рекомендуются следующие напитки: минеральная вода, фруктовые и овощные соки, травяной чай без сахара;

- готовить блюда, избегая добавления жира (тушение, вареные, продукты, приготовленные на пару, пассерованные блюда);

- есть медленно , хорошее пережевывая пищу;

- использовать больше свежих пряностей, сокращая количество соли;

- умеренно употреблять алкоголь;

- ограничение потребления сахара и кондитерских изделий;

**-** для приготовления блюд использовать исключительно безглютеновые ингредиенты;

- регулярно заниматься физическими упражнениями.

**Безглютеновая диета**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ***Запрещено*** | ***Разрешено*** |
| **Злаковые** | пшеничная мука, ржаная мука, манная каша, овсяные пшеничные и ячменные хлопья, перловая каша, продукты переработки пшеницы, овса, ржи, ячменя, кукурузные хлопья, в которых содержится солодовый экстракт | мука и каша кукурузная , кукурузный крахмал, рисовая мука, рис и продукты из него, просо, пшенная каша ( необходимо тщательно промывать крупы) , греча |
| **Мясо** | фарш, изготовленный в магазине, либо на мясном производстве, колбаса вареная, полукопченая, копченая, сосиски, сардельки, ветчина, любые мясные полуфабрикаты, мясные консервы | свежее натуральное мясо, копченое мясо – шинка, окорок , буженина, сосиски специально изготовленные без добавления глютена( продаются в отделе безглютенового питания ) |
| **Жиры** |  | свежее сливочное масло, масло растительное – подсолнечное, кукурузное, соевое, оливковое, с осторожностью маргарин\*, мягкое масло \* |
| **Раба** | рыбные консервы | свежая, замороженная рыба, приготовленная любым способом |
| **Молочные продукты** | йогурт\*, глазированные сырки\*, майонез \* | молоко\*, сметана, кефир, простокваша, творог \*, сыр\*, сухое молоко (читайте состав - в нем может быть мука) |
| **Овощи, фрукты** |  | все овощи и фрукты можно есть без ограничений |
| **Напитки** | соки в коробках, кофейный и ячменный напитки, какао – напиток, состоящий из сложных компонентов, пиво | домашний сок, нектар или сок , в составе которых отсутствует солод, какао натуральное, кофе натуральный, кисель, компот, фруктовые и травяные чаи |
| **Сладкое** | Карамель с начинкой, шоколадные конфеты с начинкой, повидло, Чупа Чупс любые конфеты в котором содержится солод , вафли, вафельная крошка, восточные сладости, мороженое, | Мед , сахар, Натуральный шоколад, пастила, зефир, мармелад и др кондитерские изделия московской фабрики «Ударница», шоколадные конфеты производства фабрики им. Н.К. Крупской «Азалия», «Белочка», «Вернисаж», «Чернослив в шоколаде» |
| **Приправы** | Многокомпонентные приправы , содержащие солод или пшеничную муку , кетчуп, томатная паста | Растительные приправы ,особенно в случае снижение аппетита |

**Продукты отмеченные \* могут содержать глютен. Лучше их проверять с помощью йода при условии, что в составе не указан крахмал. Внимательно читайте состав продуктов на этикетке**

**Правила приготовления пищи:**

-не трогать пищу руками, испачканными в муке, не пользоваться посудой , которая не была вымыта после контакта с запрещенными продуктами;

- не класть продукты прямо на загрязненные поверхности стола, противня, листа для духовки, Перед началом приготовления следует тщательно очистить;

- не применять масло, которое ранее использовалось для обжаривания панировочных или обваленных в муке продуктов;

- пользоваться специальной бумагой или фольгой для выпекания на противнях или поверхностях, которые могут оказаться загрязненными;

Принято говорить, что после постановки диагноза целиакия перестает быть болезнью, а становится стилем жизни. Большой выбор безглютеновых продуктов, которые производит специализированная пищевая промышленность, заметно повысила уровень жизни больных целиакией.