30 Ιουνίου 2013

Η γλουτένη δεν θα περάσει. Πολλοί αποφεύγουν τη γλουτένη θεωρώντας ότι ωφελούν την υγεία ή

Η κοιλιοκάκη, όμως, δεν είναι μόδα. Είναι μια νόσος που ευτυχώς αντιμετωπίζεται με την κατάλληλη διατροφή

Η κοιλιοκάκη, ή αλλιώς εντεροπάθεια λόγω γλουτένης, ή δυσανεξία στη γλουτένη, είναι μια παθολογική κατάσταση του λεπτού εντέρου. Προκαλείται στον ανθρώπινο οργανισμό από την ανοσολογική αντίδραση στην κατανάλωση της γλουτένης, μιας πρωτεΐνης των δημητριακών που βρίσκεται στο σιτάρι, στη σίκαλη, στο κριθάρι και στη βρόμη. Η κοιλιοκάκη οδηγεί άμεσα στην καταστροφή του βλεννογόνου του εντέρου και δυσχεραίνει την πέψη και την απορρόφηση των θρεπτικών συστατικών από τον οργανισμό. Με πιο απλά λόγια, όταν η γλουτένη εισέρχεται μέσω της τροφής στον οργανισμό, το έντερο την αντιλαμβάνεται ως εχθρό και της επιτίθεται. Ως αποτέλεσμα, προκαλούνται βλάβες στα τοιχώματα του λεπτού εντέρου και σοβαρά γαστρεντερικά προβλήματα.

Συμπτώματα & αντιμετώπιση

Τα συμπτώματα της κοιλιοκάκης ενδέχεται να διαφέρουν, συχνά κατά πολύ, από περίπτωση σε περίπτωση και ανάλογα με την ηλικία. Η νόσος συνήθως εκδηλώνεται στα βρέφη μόλις εισαχθούν δημητριακά στη διατροφή τους, σε ηλικία δηλαδή περίπου 6 μηνών, αλλά και σε ενηλίκους που μπορεί να έχουν ζήσει χωρίς συμπτώματα για πολλά χρόνια και να νοσήσουν αργότερα. Παρ’ όλο που η κοιλιοκάκη είναι μια χρόνια, σοβαρή πάθηση, ευτυχώς αντιμετωπίζεται αποτελεσματικά χωρίς φάρμακα, απλώς και μόνο με την αποφυγή οποιουδήποτε τροφίμου περιέχει γλουτένη, ακόμη και σε ελάχιστες ποσότητες.

Τι πρέπει να προσέχετε

Η γλουτένη κρύβεται σε αλεύρι, ψωμί, δημητριακά, ζυμαρικά, ζύμες, μπισκότα, κρουασάν, κέικ, εκτός και αν πρόκειται για προϊόντα ελεύθερα γλουτένης, πράγμα που αναγράφεται από τον κατασκευαστή στη συσκευασία. Τα προϊόντα ελεύθερα γλουτένης αποτελούν μια ειδική κατηγορία τροφίμων τα οποία υπό κανονικές συνθήκες την περιέχουν, π.χ. ψωμί, αλεύρι, μπισκότα κτλ. Λόγω της αφαίρεσής της, όμως, μπορεί κάποιος με κοιλιοκάκη να απολαμβάνει αγαπημένες του γεύσεις, όπως τα μακαρόνια, χωρίς να τον ενοχλούν.

Εναλλακτικά μπορείτε να τρώτε ρύζι, πατάτες, καλαμπόκι.

Οταν ψωνίζετε, διαβάστε τα συστατικά στην ετικέτα και αποφεύγετε αυτά που αναφέρουν γλουτένη, αλλά και όσα περιέχουν άγνωστα συστατικά και πρόσθετα συντηρητικά, χρωστικές κτλ., που μπορεί να κρύβουν κινδύνους.

Πολλές φορές δεν αναγράφεται ο όρος γλουτένη, αλλά μπορείτε εύκολα να συμπεράνετε από τα συμφραζόμενα ότι περιέχεται, π.χ. πρωτεΐνη σίτου, σιτάλευρο, δημητριακά. Αποφεύγετε επίσης τα προϊόντα τα οποία μπορεί να περιέχουν ίχνη γλουτένης.

Οταν μαγειρεύετε, φροντίστε να αποφεύγετε προσμείξεις με τρόφιμα που περιέχουν γλουτένη. Για αυτόν τον λόγο μαγειρεύετε πάντα σε ξεχωριστά σκεύη και σε καθαρή επιφάνεια το φαγητό χωρίς γλουτένη.

Τρόφιμα που απαγορεύονται και τρόφιμα που επιτρέπονται σε άτομα με κοιλιοκάκη

ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΑ

- Ολα τα αρτοπαρασκευάσματα (ψωμί, κουλουράκια, φρυγανιές κτλ.)
- Γιαούρτι με δημητριακά
- Ολα τα ζυμαρικά (σπαγκέτι, πένες κτλ.)
- Γλυκά με παντεσπάνι
- Γλυκά με φύλλο
- Γλυκά με αλεύρι
- Χαλβάς σιμιγδαλένιος
- Μπίρα
- Ορισμένοι τύποι μηλόξιδου
- Γκοφρέτες
- Αλεύρι από σιτάρι
- Σιτάρι
- Κριθάρι
- Σίκαλη
- Βρόμη

ΠΙΘΑΝΩΣ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΑ

- Ροκφόρ
- Τυρί κρέμα
- Τυρί κατεργασμένο
- Γάλα σοκολατούχο
- Γιαούρτι με φρούτα
- Γιαούρτι με σοκολάτα
- Σάλτσα τυριού
- Λουκάνικα
- Αλλαντικά
- Χαλβάς με σοκολάτα
- Καραμέλες - τσίχλες
- Φρούτα σε κονσέρβα
- Χυμοί με συντηρητικά
- Οσπρια σε κονσέρβα
- Ρύζι γλασέ
- Λαχανικά κατεψυγμένα
- Λαχανικά σε κονσέρβα
- Τσιπς

ΑΣΦΑΛΗ ΤΡΟΦΙΜΑ

- Γάλα (φρέσκο, εβαπορέ, ζαχαρούχο, σκόνη)
- Κρέμα γάλακτος
- Γιαούρτι
- Τυριά (λευκά και κίτρινα)
- Βούτυρο φρέσκο
- Βούτυρο γάλακτος
- Φιστικοβούτυρο
- Μαργαρίνη
- Ελαιόλαδο
- Καλαμποκέλαιο
- Σογιέλαιο
- Μοσχάρι
- Αρνί/κατσίκι
- Χοιρινό
- Αβγά
- Κοτόπουλο
- Γαλοπούλα
- Μηλόξιδο
- Ξίδι από κρασί
- Μπαλσάμικο
- Φρέσκα ψάρια/οστρακοειδή
- Λαχανικά φρέσκα
- Χαλβάς του μπακάλη
- Γλυκά κουταλιού
- Τσάι
- Καφές
- Γρανίτα φρούτων
- Φρούτα φρέσκα
- Χυμοί φρέσκοι
- Ρυζάλευρο
- Καλαμποκάλευρο
- Αλεύρι πατάτας
- Αλεύρι ταπιόκας
- Ολοι οι ξηροί καρποί
- Αποσταγμένα ποτά
- Καλαμπόκι
- Ταπιόκα
- Ολα τα όσπρια
- Πατάτες φρέσκες
- Ρύζι (όλα τα είδη, εκτός από γλασέ)

Πηγή: Celiac.gr

Χάρης Γεωργακάκης Κλινικός διαιτολόγος-διατροφολόγος, MSC, πρόεδρος του ελληνικού Ινστιτούτου Διατροφής

Πηγή: tovima.gr