5 Ιουλίου 2014

10 σημάδια που δείχνουν ότι έχετε δυσανεξία στη γλουτένη

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Περισσότερες από 55 ασθένειες οφείλονται στη γλουτένη, μια πρωτεΐνη που βρίσκεται στο σιτάρι, τη σίκαλη και το κριθάρι. Υπολογίζεται ότι στο 99% των ανθρώπων που υποφέρουν από δυσανεξία στη γλουτένη ή από κοιλιοκάκη δεν έχει γίνει ποτέ διάγνωση.

Επίσης, εκτιμάται ότι το 15% του πληθυσμού των ΗΠΑ έχει δυσανεξία στη γλουτένη. Θα μπορούσατε κάλλιστα να βρίσκεστε κι εσείς στην ίδια θέση.

Αν έχετε κάποιο από τα παρακάτω συμπτώματα, ίσως πάσχετε από δυσανεξία στη γλουτένη:

1. Πεπτικές διαταραχές, όπως αέρια, φούσκωμα, διάρροια και δυσκοιλιότητα. Η δυσκοιλιότητα είναι ιδιαίτερα εμφανής στα παιδιά μετά την κατανάλωση γλουτένης.

2. Θυλακική υπερκεράτωση, ιδιαίτερα στο πίσω μέρος των μπράτσων σας. Εμφανίζεται ως αποτέλεσμα ανεπάρκειας λιπαρών οξέων και βιταμίνης Α και δευτερευόντως της δυσαπορρόφησης λίπους που προκαλείται από τις βλάβες στο

έντερο εξαιτίας της γλουτένης.

3. Εξάντληση, θολούρα ή αίσθημα κόπωσης μετά την κατανάλωση ενός γεύματος που περιέχει γλουτένη.

4. Διάγνωση κάποιου αυτοάνοσου νοσήματος, όπως θυρεοειδίτιδα Χασιμότο, ρευματοειδής αρθρίτιδα, ελκώδης κολίτιδα, λύκος, ψωρίαση, σκληροδερμία ή πολλαπλή σκλήρυνση.

5. Νευρολογικά συμπτώματα, όπως ζαλάδα ή αίσθημα ότι χάνετε την ισορροπία σας.

6. Ορμονικές διαταραχές, όπως προεμμηνορροϊκό σύνδρομο, σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών ή ανεξήγητη υπογονιμότητα.

7. Ημικρανίες.

8. Χρόνια κόπωση ή ινομυαλγία. Αυτές οι διαγνώσεις δείχνουν απλώς ότι ο γιατρός σας δεν μπορεί να εντοπίσει την αιτία της κούρασης ή του πόνου σας.

9. Ύπαρξη φλεγμονής, οιδήματος ή πόνου στις αρθρώσεις, όπως στα δάχτυλα, τα γόνατα ή τους γοφούς.

10. Διαταραχές διάθεσης, όπως άγχος, κατάθλιψη, κυκλοθυμία και Διαταραχή Ελλειματικής Προσοχής.

Πώς μπορείτε να διαπιστώσετε αν έχετε δυσανεξία στη γλουτένη;

Έχω ανακαλύψει ότι ο πιο αποτελεσματικός τρόπος για να εντοπίσετε τυχόν δυσανεξία στη γλουτένη είναι να την αφαιρέσετε από τη διατροφή σας για τουλάχιστον 2 – 3 εβδομάδες και στη συνέχεια να την επαναφέρετε. Να έχετε υπόψη σας ότι η γλουτένη είναι μια πολύπλοκη πρωτεΐνη και μπορεί να χρειαστούν μήνες ή ακόμη και χρόνια για να φύγει από τον οργανισμό σας. Γι’ αυτό τον λόγο, όσο περισσότερο διάστημα την αφαιρέσετε από τη διατροφή σας πριν την επαναφέρετε, τόσο το καλύτερο.

Στους ασθενείς μου λέω ότι σε περίπτωση που νιώθουν καλύτερα σε σημαντικό βαθμό με την αφαίρεση της γλουτένης από τη διατροφή τους κι αντίθετα αισθάνονται χειρότερα όταν την επαναφέρουν, τότε είναι πιθανό σε αυτή να οφείλονται τα προβλήματά τους. Βέβαια, για να έχετε ακριβή αποτελέσματα από αυτή τη μέθοδο, θα πρέπει να την εξαλείψετε 100% από τη διατροφή σας.

Πώς αντιμετωπίζεται η δυσανεξία στη γλουτένη;

Η αφαίρεση γλουτένης από τη διατροφή σας πρέπει να είναι πραγματικά ολοκληρωτική. Ακόμη και μικρές ποσότητες από επιμόλυνση, φάρμακα ή συμπληρώματα είναι αρκετή για να προκαλέσει την αντίδραση του ανοσοποιητικού σας συστήματος.

Ο κανόνας 80/20 (αρχή του Pareto) ή με άλλα λόγια η νοοτροπία του «δεν καταναλώνουμε γλουτένη στο σπίτι, παρά μόνο όταν τρώμε έξω» είναι κάτι εντελώς λανθασμένο και παρεξηγημένο. Ένα άρθρο που δημοσιεύτηκε το 2001 ανέφερε ότι τα άτομα που πάσχουν από κοιλιοκάκη ή έχουν ευαισθησία στη γλουτένη, ακόμα κι αν καταναλώνουν γλουτένη μόνο μία φορά το μήνα, ο κίνδυνος θανάτου αυξάνεται κατά 600%.

Άρθρο της Δρος Amy Myers

Πηγή άρθρου: www.mindbodygreen.com

Μετάφραση/Επιμέλεια: Σωτηρία Κακαγιά

Πηγή :enallaktikidrasi.com