

10 σημάδια ότι έχετε δυσανεξία στη γλουτένη

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η διατροφή χωρίς γλουτένη είναι της μόδας τον τελευταίο καιρό. Ωστόσο, η γλουτένη έχει συνδεθεί με περισσότερες από 55 ασθένειες και υπολογίζεται ότι το 99% του πληθυσμού που πάσχουν από δυσανεξία στη γλουτένη δε το γνωρίζει.

Μήπως ανήκετε σε αυτό το ποσοστό; Ας δούμε τα 10 συμπτώματα που πρέπει να σας υποψιάσουν ότι ίσως έχετε δυσανεξία στη γλουτένη.

- 1.** Πεπτικά ζητήματα όπως τα αέρια, το φούσκωμα, η διάρροια ή η δυσκοιλιότητα είναι από τα σημεία sos ότι ενδεχομένως έχετε πρόβλημα με τη γλουτένη.
- 2.** Τριχοειδής Κεράτωση, επίσης γνωστή ως «δέρμα κοτόπουλου» στην πίσω πλευρά των μπράτσων. Αυτό είναι συνήθως το αποτέλεσμα ανεπάρκειας λιπαρού οξέος και βιταμίνης A, ανεπάρκειας δευτερογενούς λίπους δυσαπορρόφησης, που προκαλείται από τη γλουτένη και καταστραφεί το έντερο.
- 3.** Κούραση και αδιαθεσία έπειτα από ένα γεύμα, που περιέχει γλουτένη.
- 4.** Διάγνωση αυτοάνοσης νόσου όπως η θυρεοειδίτιδα Hashimoto, η ρευματοειδής αρθρίτιδα, η ελκώδης κολίτιδα, ο λύκος, η ψωρίαση, το σκληρόδερμα ή η σκλήρυνση κατά πλάκας.
- 5.** Νευρολογικά συμπτώματα όπως η ζάλη ή το αίσθημα ανισορροπίας.
- 6.** Ορμονικές διαταραχές όπως σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών ή ανεξήγητη

υπογονιμότητα.

7. Ημικρανίες.

8. Η διάγνωση χρόνιας κόπωσης ή ινομυαλγίας. Αυτές οι διαγνώσεις απλά δείχνουν ότι ο συμβατικός γιατρός σας δε μπορεί να εντοπίσει την αιτία της κούρασης ή του πόνου σας και χρειάζεστε περαιτέρω εξετάσεις.

9. Φλεγμονή, οίδημα ή πόνος στις αρθρώσεις σας, όπως στα δάχτυλα, τα γόνατα ή τους γοφούς.

10. Θέματα διάθεσης, όπως το άγχος, η κατάθλιψη, οι εναλλαγές της διάθεσης κ.α.

Πώς θα καταλάβετε ότι έχετε δυσανεξία στη γλουτένη;

Ένας πολύ καλός αλλά πρακτικός τρόπος για να καταλάβετε αν όντως πάσχετε από δυσανεξία στη γλουτένη είναι να ακολουθήσετε μια διατροφή όπου θα απέχει παντελώς η γλουτένη για διάστημα τουλάχιστον 2 έως 3 εβδομάδες και στη συνέχεια να την επαναφέρετε στη διατροφή σας. Έχετε υπόψιν σας ωστόσο, ότι η γλουτένη είναι μια πολύ μεγάλη πρωτεΐνη και μπορεί να πάρει μήνες ή ακόμη και χρόνια για να καθαρίσει από το σύστημά σας, οπότε όσο περισσότερο μπορείτε να την εξαλείψετε από τη διατροφή σας πριν από την επαναφορά, τόσο το καλύτερο.

Αν αισθάνεστε καλύτερα την περίοδο που δεν καταναλώνετε προϊόντα με γλουτένη τότε ίσως να πάσχετε από δυσανεξία στη γλουτένη και να πρέπει να την εξαλείψετε από το διατροφολόγιό σας. Εάν ωστόσο, δεν ισχύει κάτι τέτοιο, τότε μάλλον είστε ασφαλείς με την κατανάλωσή της. Όποια περίπτωση και αν ισχύει, ενεργήστε έπειτα από τη σύμφωνη γνώμη του γιατρού σας.

Πηγή: clickatlife.gr