

Μήπως η γλουτένη σας αρρωσταίνει;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

image not found or type unknown



κοιλιοκάκη είναι μια νόσος για την οποία ακούμε τα τελευταία χρόνια η οποία προκαλεί βλάβες στο έντερο και προκαλεί προβλήματα στην υγεία των ενηλίκων και καθυστέρηση ανάπτυξης στους παιδικούς οργανισμούς.

Είναι μια αυτοάνοση διαταραχή που μπορεί να εμφανιστεί οποιαδήποτε στιγμή στη ζωή ενός ανθρώπου και στην οποία το ανοσοποιητικό σύστημα αντιδρά στη γλουτένη, το είδος της πρωτεΐνης που υπάρχει στο σιτάρι, τη σίκαλη και το κριθάρι ενώ κάποια άτομα αντιδρούν και στη βρόμη. Εξαιτίας της κοιλιοκάκης ο οργανισμός δεν μπορεί να απορροφήσει τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά από τις τροφές, και αυξάνεται ο κίνδυνος για ανεπάρκεια θρεπτικών συστατικών, αναιμία και οστεοπόρωση. Τα συμπτώματα ποικίλουν σε μεγάλο βαθμό από άνθρωπο σε άνθρωπο, από απλές πεπτικές ενοχλήσεις μέχρι κακή ανάπτυξη,

δερματικά εξανθήματα ή υπογονιμότητα.

Στην Ευρώπη εκτιμάται ότι 1% των ενηλίκων και των παιδιών έχουν τη νόσο. Η συχνότητα ποικίλει σημαντικά: για τις ηλικίες 30-64 ετών είναι οκτώ φορές μεγαλύτερη στη Φινλανδία (2,4%) από ό,τι στη Γερμανία (0,3%), πιθανώς εξαιτίας τόσο γενετικών όσο και περιβαλλοντικών παραγόντων. Στη Φινλανδία η συχνότητα έχει διπλασιαστεί τα τελευταία 20 χρόνια, γεγονός που δεν μπορεί να ερμηνευτεί από το μεγαλύτερο βαθμό ανίχνευσης.

Η μη ανίχνευση της νόσου ή η λαθεμένη διάγνωση για κοιλιοκάκη είναι συχνά φαινόμενα και μπορούν να οδηγήσουν σε συνεχείς κινδύνους για την υγεία. Προς το παρόν, συστήνεται να γίνεται ιατρικός έλεγχος όταν υπάρχουν συμπτώματα δυσανεξίας στο πεπτικό (συμπεριλαμβανομένων και των καταστάσεων που σχετίζονται με την έλλειψη θρεπτικών συστατικών, όπως η οστεοπόρωση ή η σιδηροπενική αναιμία) και για τα άτομα που έχουν αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης της νόσου, όπως άτομα με υπάρχον αυτοάνοσο νόσημα (π.χ. σακχαρώδης διαβήτης τύπου 1, αυτοάνοσος υποθυρεοειδισμός) ή με πρώτου βαθμού συγγενείς με κοιλιοκάκη. Πριν από τον αποκλεισμό της γλουτένης από τη δίαιτα, η διάγνωση περιλαμβάνει τη λήψη αίματος και συχνά βιοψίας από το λεπτό έντερο.

Πηγή: European Food Information Council- capital.gr