



Gluten to dokładniej frakcje białek roślinnych: gluteiny i gliadyny znajdujące się w ziarnach popularnych zbóż, jak: pszenica, owies, jęczmień, żyto, orkisz.

Zaś celiakia (choroba trzewna) to trwająca całe życie immunologiczna choroba o podłożu genetycznym, charakteryzująca się nietolerancją glutenu, białka zapasowego zawartego w zbożach (pszenicy, życie, jęczmieniu, owsie). Działający toksycznie gluten prowadzi do zaniku kosmków jelita cienkiego, maleńkich wypustek błony śluzowej, które zwiększają jego powierzchnię i są odpowiedzialne za wchłanianie składników odżywczych. W efekcie toksycznego działania glutenu wchłanianie pokarmu jest upośledzone, co prowadzi do wystąpienia różnorodnych objawów klinicznych. Jedyną metodą leczenia celiakii jest stosowanie przez całe życie ścisłej diety bezglutenowej.

Celiakia nie jest alergią, choć często jest z nią mylona.

Do niedawna uważano celiakię za *?rzadkie schorzenie małych dzieci, z którego wyrasta się po kilku latach diety* *?.* Nic bardziej błędnego! Mit celiakii, jako choroby wieku dziecięcego, jest mocno utrwalony, także w środowiskach medycznych. Wciąż spotyka się osoby *?wyleczone?* z celiakii w dzieciństwie, które w dorosłym życiu zapadają na poważne schorzenia spowodowane nieprzestrzeganiem diety bezglutenowej.

Choroba może ujawnić się w każdym wieku. Zarówno wkrótce po wprowadzeniu glutenu do diety dziecka, jak również podczas dorastania, ciąży u kobiet, dużego stresu, po silnej infekcji, poważnej operacji itd. Obecnie najczęściej wykrywa się celiakię u osób 30-50-letnich, choć zdarzają się przypadki choroby u osób 80-letnich. Kobiety chorują dwa razy częściej niż mężczyźni.

Gluten jest czynnikiem toksycznym w celiakii, alergii (szczególnie na pszenicę) ale także w niedawno opisanej przez naukowców i lekarzy nadwrażliwości (tzw. *gluten sensitivity*).

Co gorsza, nadwrażliwość na gluten często jest powiązana z chorobami neuropsychiatrycznymi, takimi jak schizofrenia czy autyzm, a także zespół Turnera, zespół Downa. Są prace badawcze wskazujące związek pomiędzy wycofaniem glutenu z diety, a zdecydowaną poprawą zdrowia niektórych osób ze schizofrenią i cierpiących na zaburzenia autystyczne. U wielu pacjentów mylnie i zbyt często diagnozuje się zespół jelita drażliwego oraz

inne zaburzenia jelitowe o naturze psychosomatycznej. Najprawdopodobniej część tych osób cierpi na nadwrażliwość na gluten i jedynym efektywnym sposobem leczenia ich dolegliwości jest dieta bezglutenowa, a nie kolejne leki.

Nieleczona celiakia prowadzi do wielu chorób z osteoporozą, chorobami kości, zaburzeniami psychicznymi na czele, aż do bezpłodności i nowotworów.

Jako że temat samej już diety jest bardzo obszerny, można o nim pisać, i pisać, i pisać... Same przepisy oraz co czym zastąpić, przedstawiać będę stopniowo.

A tak na marginesie - po latach diety - zastanawiam się, jak można jeść ten okropny GLUT.

Fuj! Paskudztwo niesmaczne.

Lidia Lutyńska