



Simptome celijakije prvi put je zabilježio grčki liječnik **Aretaeus** u drugom stoljeću prije Krista. Naziv bolesti "celijakija" dolazi od (grč.

**koiliakos**

- tegobe u crijevima). Nizozemski liječnik

**Wileam Karel Dicke**

, tu je bolest 1950. godine, zajedno s biokemičarem

**Van de Kamerom**

, doveo u vezu s uzimanjem žitarica i glutena, bjelančevine koja se nalazi u njima. Celijakija je bolest probavnog sustava kod koje dolazi do oštećenja tankog crijeva i ometanja u apsorpciji nutrijenata iz hrane.

## Uzroci

Uzrokuje je preosjetljivost na **gluten** (bjelančevina *prolamin* u žitaricama: u pšenici gliadin, u raži sckolin, u ječmu hordein i u zobi avenin). Celijakija zahvaća sve dobne skupine i oba spola, može se javiti u ranom djetinjstvu (odmah nakon što se počne jesti hrana koja sadrži gluten) ili poslije, izazvana nekim "okidačem" iz okoliša. Celijakija je nasljedna bolest i većina oboljelih ima

**HLA-DQ gen** na 6. kromosomu

kao dio MHC humanog leukocitnog antiga. Vjeruje se da bolest može biti potaknuta nekim faktorom iz okoline kao npr. infekcijom rotavirusa ili adenovirusa.

## Simptomi

Simptomi celijakije javlja se između 6. i 18. mjeseca života i razlikuju su od oboljelog do oboljelog, a dijele se u nekoliko skupina:

- probavne poteškoće: dijareja (proljev), svjetla stolica, nadimanje (plinovi), bolovi u trbuhu,

gubitak tjelesne mase

- malapsorpcija: umor, usporen rast, grčevi mišića, bolovi u kostima i zglobovima, osteopenija/osteoporiza
- opće tegobe: odgođen pubertet, zakašnjela prva menstruacija, slabokrvnost, promjene raspoloženja, psihičke poteškoće

## Dijagnoza

Za postavljanje dijagnoze celijkije potrebno je učiniti krvne pretrage na specifična protutijela za celijkiju, a u slučaju pozitivnog nalaza protutijela, dijagnoza se potvrđuje biopsijom sluznice tankog crijeva.

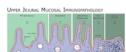
### Krvni testovi

- antiendomizijska protutijela (AGA),
- antiglijadinska protutijela (EMA)
- protutijela na tkivnu transglutaminazu (tTG)

### Biopsija crijeva

- donjem dijelu duodenuma-dvanaestnika
- početnom dijelu jejunuma

Patološke promjene kategoriziraju se po tzv. Marshovoj klasifikaciji u 4 stadija.



Terapija

Terapija se sastoji izbjegavanju glutena jer i male količine glutena mogu biti opasne za oboljele, pa je potrebna iznimna aktivna briga i edukacija kako bi se prepoznali svi vidljivi i skriveni izvori glutena. Gluten može biti prisutan u prehrambenim proizvodima kao temeljni sastojak ili dodan kao derivat ako se hrana procesira. Skriveni izvori glutena su aditivi, konzervansi i različiti stabilizatori koji se nalaze u prerađenoj hrani, lijekovima i drugim proizvodima.

## **DOZVOLJENA HRANA**

1. Dozvoljena brašna: bezglutensko brašno, kukuruzno, sojino, krumpirovo, sago, rižino, damil, heljdino,
  2. Kruh bez glutena:, tjestenina, kolači, biskviti (sve od brašna navedenih pod 1), rižine pahuljice, corn flake
  3. Med, margarin, maslac, đem, marmelada (sa popisa proizvođača) slatkiši, čokolada (sa popisa proizvođača)
  4. Sol, šećer, papar, biljni začini, ulje, suhi i svježi kvasac
  5. Mlijeko, svježe, u prahu ili konzervirano, čaj (voćni mogu sadržavati gluten), kakao. Sve mliječne prerađevine
  6. Juhe, umaci sa dodacima od dozvoljenog brašna kao npr. bezgluteni rezanci i tjestenina.
  7. Sve voće, svježe, kuhan ili sušeno (paziti jer se neki posipaju brašnom kao smokve). Voćni sokovi (sve vrste)
  8. Sve povrće, svježe, zamrznuto, kuhan, uključujući grah, grašak, leću, soju, krumpir, rižu, papriku, rajčice, cibulju
  9. Sve meso i riba. Domaće mesne prerađevine ili sa popisa proizvođača.
  10. Jaja, sirevi, svježi kravlji sir, krem sirevi (sa popisa proizvođača).
  11. Pudinzi i jogurti (sa popisa proizvođača).

## ZABRANJENA HRANA:

1. Strogo je zabranjeno brašno od pšenice, raži, ječma i zobi, kao i sve prerađevine koje sadrže to brašno.
  2. Kupovni kruh od kukuruznog brašna, heljdin (rade se u istim prostorima gdje i glutenski kruh) kruh, pečivo.
  3. Juhe i variva sa dodatkom glutenskog brašna. Gotovi umaci i juhe. Instant krumpir i kupovni zamrznuća.
  4. Neki punjeni slatkiši, bomboni, neke punjene čokolade ili od riže (držati se popisa proizvođača). Sladkor.
  5. Kobasice, salame, mesne prerađevine, mesne i riblje konzerve –koje nisu na popisu proizvođača kao bezglutenske.
  6. Sirevi koji sadrže brašno.
  7. Panirana jela.
  8. Bijela kava, pivo – sadrže ječam.

9. Od voća zabranjene su kupovne suhe smokve.

10. Žvakaće gume u listićima najčešće su posute brašnom.

[www.celijakija-istra.hr](http://www.celijakija-istra.hr)

## Video

[Wikipedia](#)

