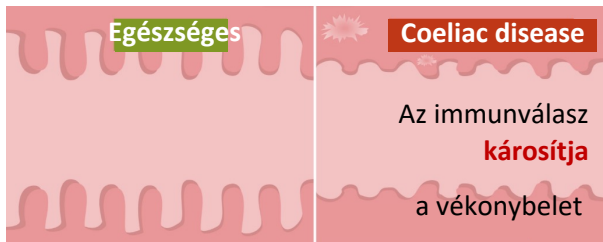


Mi a coeliakia?

- A coeliakiás betegek szervezete abnormális módon reagál a gluténra.
- Az abnormális reakció során a szervezet saját szövetei ellen fordul, és elsősorban a vékonybél nyálkahártyát károsítja. A szervezet **antitesteket** termel saját szövetei (**a szöveti transzglutamináz és az endomízium**) ellen. Ezért a coeliakia egy autoimmun betegség.



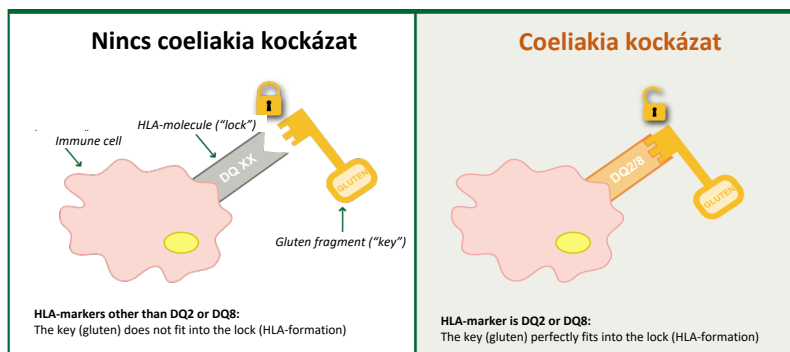
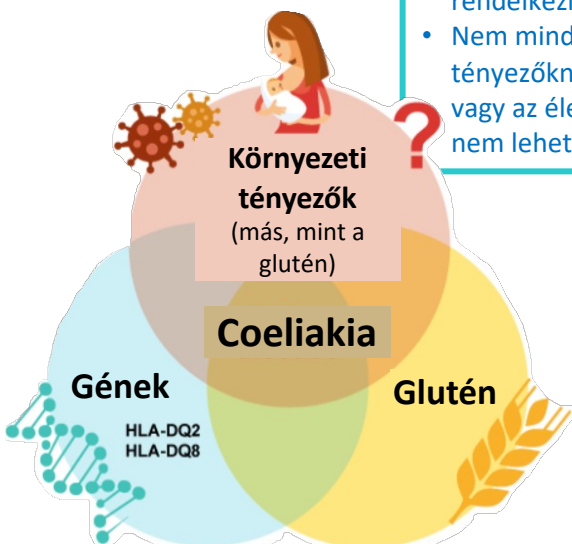
Hogyan diagnosztizálják?

- A vérben lévő abnormális **antitestek** mennyisége megmérhető, és segítségével a coeliakia diagnosztizálható.
- Vannak esetek, amikor a **diagnózishoz** csak vérvizsgálatot végeznek. Más esetben szövetmintát vesznek (**biopszia**) a vékonybélből, mert ellenőrzik a vékonybél nyálkahártya károsodását is.
- A vékonybél meggyógyul, és az antitestek normalizálódnak, amikor a beteg szigorú **gluténmentes** diétát tart.

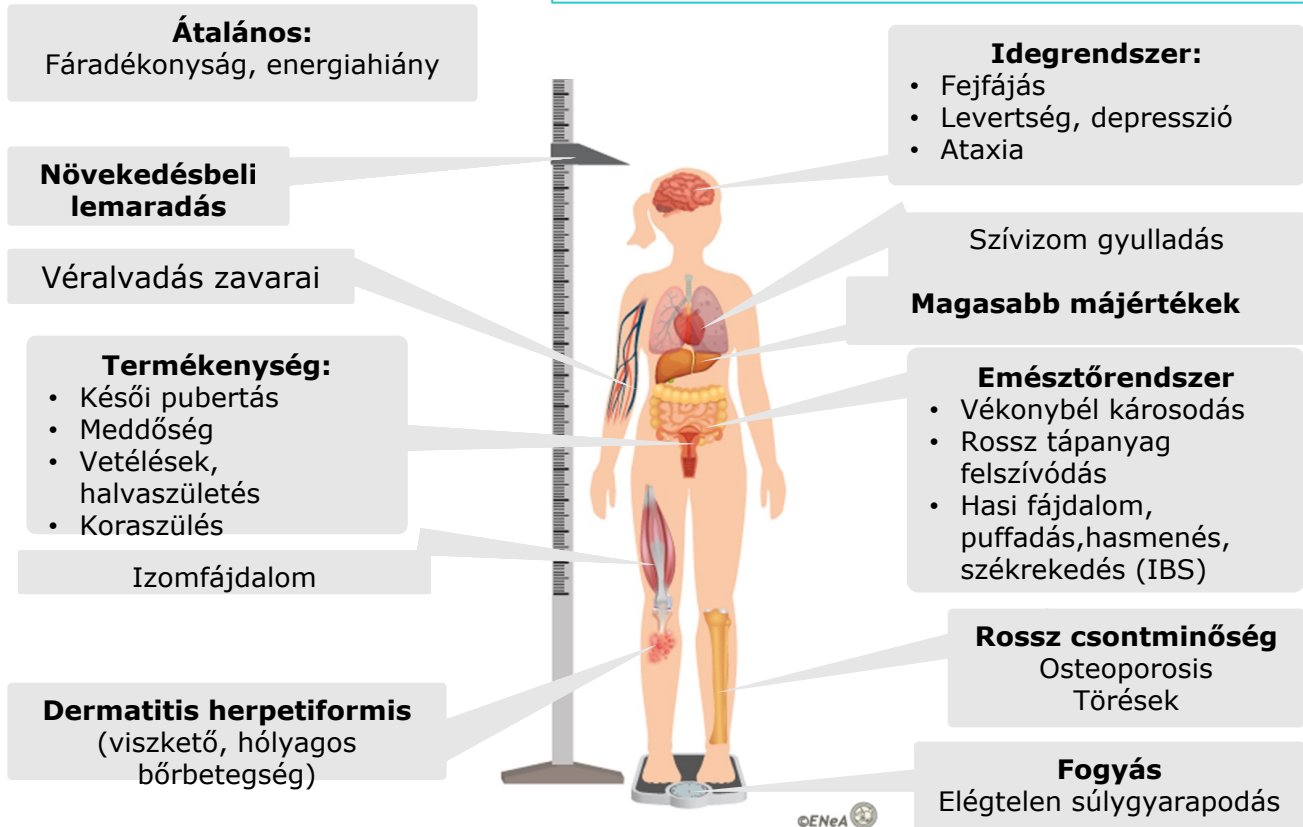


Kinél magas a coeliakia kockázata?

- A kóros immunválasz csak azokban alakul ki, akiknek az immunrendszerük rendelkezik **bizonyos markerekkel**, amit **HLA DQ2 / DQ8**-nak neveznek.
- Nem minden HLA DQ2 vagy DQ8-hordozó lesz coeliakiás. A glutén mellett más tényezőknek is szerepe lehet a betegség kialakulásában, mint pl. a környezet, vagy az életmód. De ezeket a tényezőket ma még nem ismerjük. A betegséget nem lehet megelőzni.



Coeliakiára utaló tünetek



- A coeliakia gyakran már az első életévekben kialakul. **Nem mindenkinek** vannak **jelei vagy tünetei** a betegségnek, annak ellenére, hogy a vékonybél nyálkahártyájuk károsodott. A tünetek nagyon változatosak, nem jellegzetesek is lehetnek, és nem is mindig az emésztőrendszerben jelentkeznek. Előfordulhat, hogy a tüneteket csak évekkel vagy évtizedekkel betegség kialakulása után észlelik.
- Ezért a coeliakiát gyakran nem diagnosztizálják, vagy csak azokat az eseteket ismerik fel, amikor a betegnek több és súlyos tünete is vannak („coeliakia jéghegy” jelenség)
- A coeliakia minden 100 emberből 1-nél alakul ki. Az elsőfokú rokonok (testvérek, szülők és gyermekek) esetében a gyakoriság 8-szoros. Ezért őket szűrni kell, ellenőrizve a szöveti transzglutamináz antitestek mennyiségét (tTG vagy TGA), akár vannak már tüneteik, vagy még tünetmentesek.

Klasszikus coeliakia: felszívódási zavarok

- Pozitív antitestek
- boholyatrófia
- Emésztőrendszeri tünetek

Tünetes coeliakia: nem specifikus tünetek


- Pozitív antitestek
- Boholyatrófia
- Nem emésztőrendszeri tünetek

Szubklinikus /tünetmentes coeliakia

- Pozitív antitestek
- Boholyatrófia
- Nincsenek tünetek

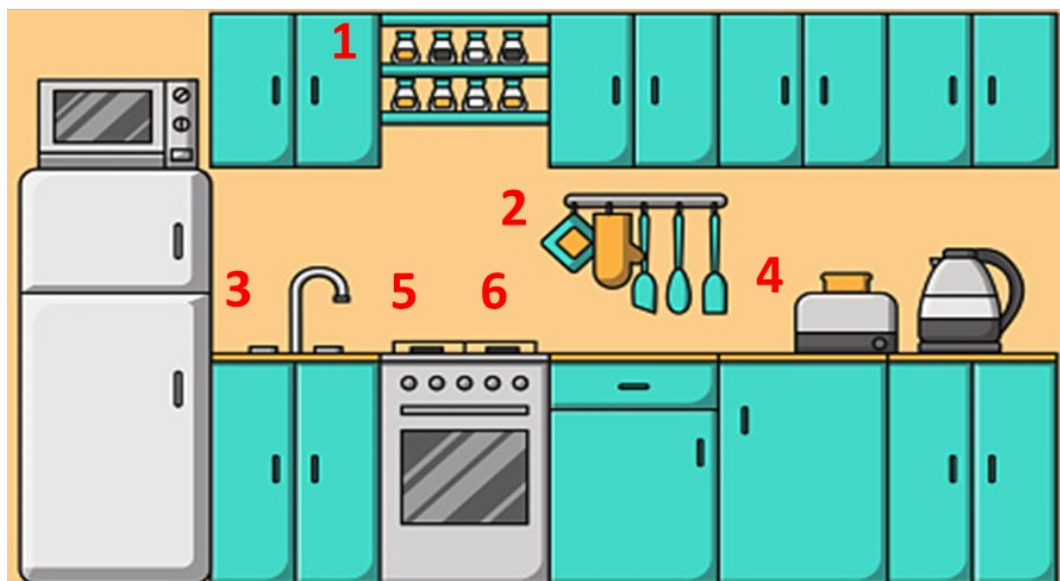
Gluténtartalmú gabonafélék és termékek	Gluténmentes ha friss és nem feldolgozott	Gluténmentes gabonák és zöldségek
<ul style="list-style-type: none"> • Búza • Árpa • Rozs • Tönköny • Emmer • Dinkel • Bulgur • Triticálé • Couscous • Zab (ha nem jelölt, mint gluténmentes) 	<ul style="list-style-type: none"> • Húsok • Halak • Tojás • Zöldségek • Gyümölcsök • Burgonya • Yuca • Tofu • Tej, tejszín • Sajt (hozzáadott összetevők nélkül) • Diófélék (natúr, pörkölt) 	<ul style="list-style-type: none"> • Rizs • Cirok • Kukorica • Zab (ha gluténmentesnek jelölt) • Köles • Chia • Hajdina • Quinoa • Treff • Lencsefélék • Csicseriborsó

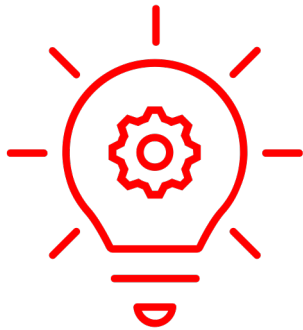
Terápia

- A betegség egyetlen hatékony gyógymódja a gluténfogyasztás **élethosszig tartó szigorú elhagyása** (gluténmentes diéta)
- Az előrecsomagolt „gluténmentes”, vagy az „**Áthúzott Gabona Szimbólummal** jelölt élelmiszerek biztonságosak.
- A diéta hatására a vékonybél nyálkahártya regenerálódik, legkésőbb 3 év alatt 
- A szigorú gluténmentes táplálkozás mellett a betegség prognózisa **kiváló és szövődmények nélküli**.
- A diétahibák emlékeztetik a szervezetet, és a válasz is ugyanaz: a károsodás újratekődik.
- A diéta követése nem könnyű, de a beteg és a családja is „együtt nő fel” vele

Legfontosabb intézkedések a glutén kereszt-kontakt megelőzésére

1. **A gluténmentes élelmiszerek tárolása zárt edényben, pontosan felcímkézve**
2. **Tiszta konyhai eszközök használata**
3. **Kézmosás és felület tisztítás** – a gluténmentes ételek készítése előtt (vízzel elegendő)
4. **Kenyérpíró:** A gluténmentes és a gluténtartalmú kenyérhez közösen használható, de a kenyérmorzsákat el kell távolítani.
5. **Tésztafőzés:** Először a gluténmentes tészta készüljön tiszta edényben, friss vízzel. Ha közös a szűrő, akkor az első a gluténmentes és második a gluténtartalmú.
6. **Olajban sült ételek:** A gluténmentes élelmiszerek először, utána a gluténtartalmú.





Segítség

- Diétás tanácsadás gluténmentes diétában jártas profi dietetikustól.
- Tapasztalatcsere, írásos tájékoztató anyagok és támogatás a betegszervezetektől („coeliakiás egyesületek”)
- Kortárs csoportok gyerekeknek, serdülőknek, felnőtteknek és az érintett gyermekek szüleinek
- Pszichológus segítség, ha a gyermeknek segítségre van szüksége a diagnózis vagy a diéta elfogadásához és követéséhez
- Rendszeres orvosi ellenőrzés a növekedés és fejlődés ellenőrzésére. 6 havonta vérvizsgálat az antitestek kimutatására, amíg a szintjük nem normalizálódik. Azt követően 1-2 évente, illetve korábban a tünetek jelentkezése esetén.
- Fontos a családtagok, az óvodai és iskolai barátok, óvónők, tanárok tájékoztatása. Ők segíthetnek a gyermeknek a gluténmentes étkezés betartásában.
- E-learning tananyag a betegek és a szülők számára: minden a betegségről (angolul és 8 másik nyelven is elérhető, köztük magyarul is).

Fontos tudnivaló

- **Őrizze meg** a coeliakia diagnózisának orvosi leleteit, más egészségügyi dokumentumokkal együtt.
- **Találkozzon egy dietetikussal: Név, telefonszám:**
- **Következő ellenőrzés:** Dátum, időpont
- **E-learning tananyag linkje:** www.celiacfacts.eu
- **Coeliakia egyesület elérhetősége:** Név, cím, honlap



This version was translated from English. Thank you to Tünde Koltai.

ESPGHAN takes no responsibility for the accuracy of the translation of the original English version.