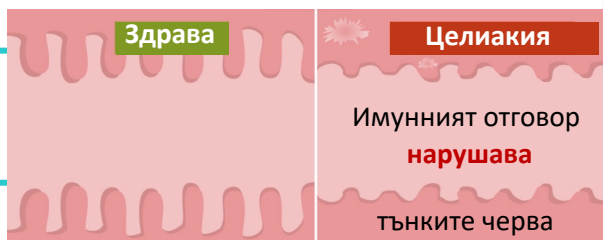




Какво представлява целиакията?

- При хората с целиакия се наблюдава необичайна реакция към глутена.
- Тази реакция води до увреждане на собствените телесни тъкани, особено на лигавицата на тънките черва. Организмът произвежда вещества (**антитела**) срещу собствената си тъкан (**тъканна трансглутаминаза и ендомиозиум**). По този начин целиакията е **автоимунно заболяване**.



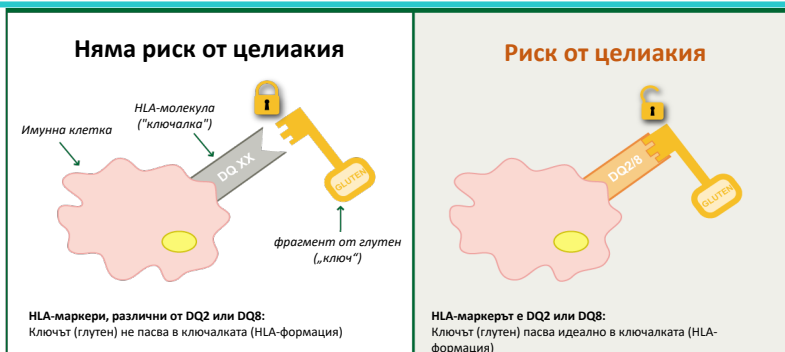
Как се диагностицира?

- Тези абнормни **антитела** могат да бъдат измерени в кръвта и да помогнат за диагностицирането на целиакия.
- При някои деца **диагнозата се поставя** само чрез **кръвни изследвания**. При други са необходими допълнителни **тъканни проби (биопсии)** от тънките черва, за да се докаже увреждането на лигавицата.
- Когато човек спазва строга **безглутенова диета**, лигавицата **оздравява** и антителата се нормализират.

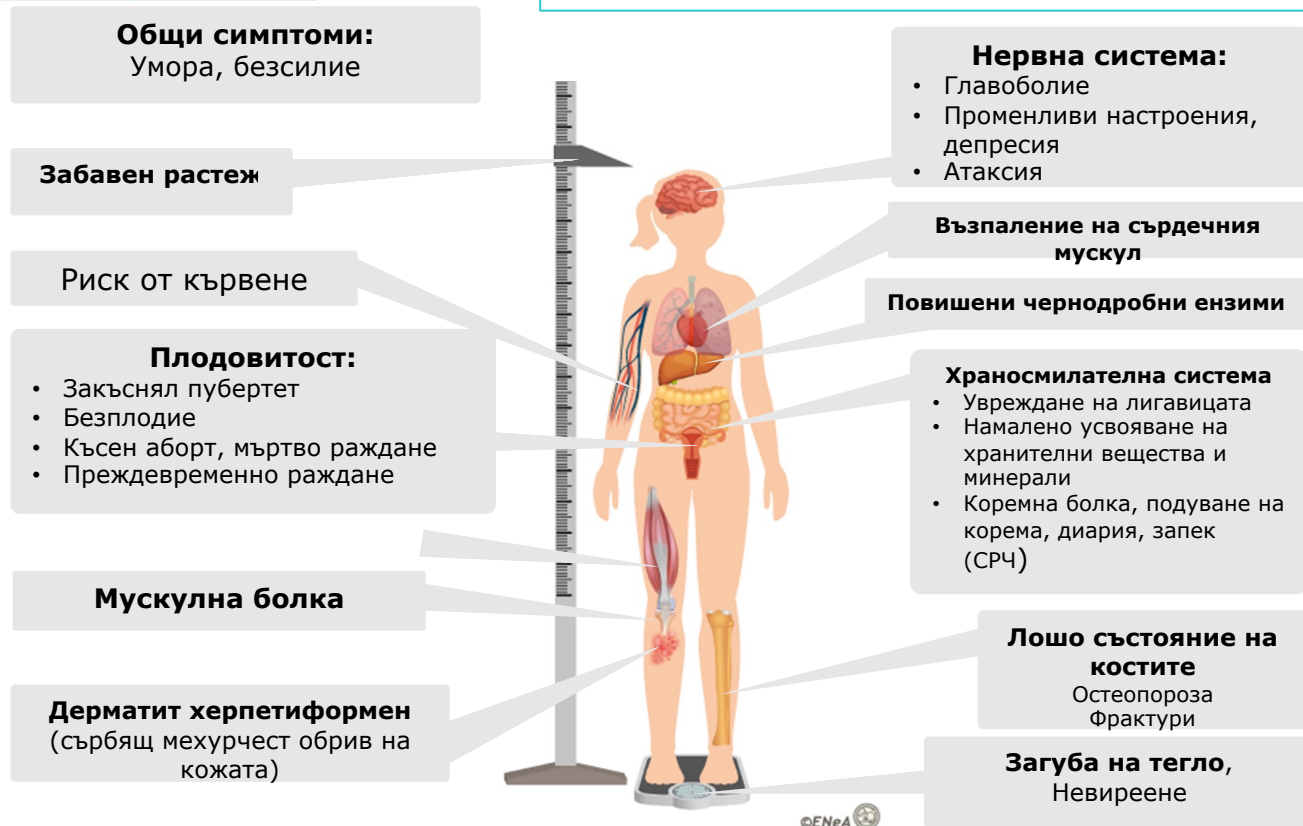
Някои хора се нуждаят от **малки тъканни проби** от тънките черва.

Кой е застрашен от целиакия?

- Необичайната реакция се проявява само при лица с **определени маркери върху имунните клетки**, наречени **HLA DQ2/DQ8**.
- Не всички хора с HLA DQ2 или DQ8 развиват целиакия. Освен глутенът, роля играят и други фактори, например от околната среда или начина на живот. Но тези фактори все още са неизвестни. Заболяването не може да бъде предотвратено.



Възможни признаци на целиакия



- Целиакията най-често започва през първите години от живота. **Не всички хора с целиакия имат симптоми**, въпреки че лигавицата им е увредена. Симптомите са много променливи, неспецифични и могат да бъдат извън храносмилателния тракт. Те могат да се развият години или десетилетия след началото на заболяването.
- Поради това **диагнозата целиакия често се пропуска**. Диагностицират се само тези с по-тежки симптоми ("върхът на айсберга").
- Целиакията се среща при около 1 на 100 души. При **роднини от първа степен** (братя и сестри, родители и деца) **вероятността за заболяване е 8 пъти по-голяма**. Затова те трябва да бъдат изследвани. **Кръвният тест за антитела към тъканната трансглутаминаза (tTG или TGA) открива случаи със и без симптоми**.

Класическа целиакия: симптоми на малабсорбция

- Положителни антитела
- Атрофия на лигавичните гънки
- Симптоми от храносмилателната система

Симптоматична целиакия: неспецифични симптоми


- Положителни антитела
- Атрофия на лигавичните гънки
- Симптоми извън храносмилателната система

Субклинична/асимптоматична целиакия

- Положителни антитела
- Атрофия на лигавичните гънки
- Без симптоми

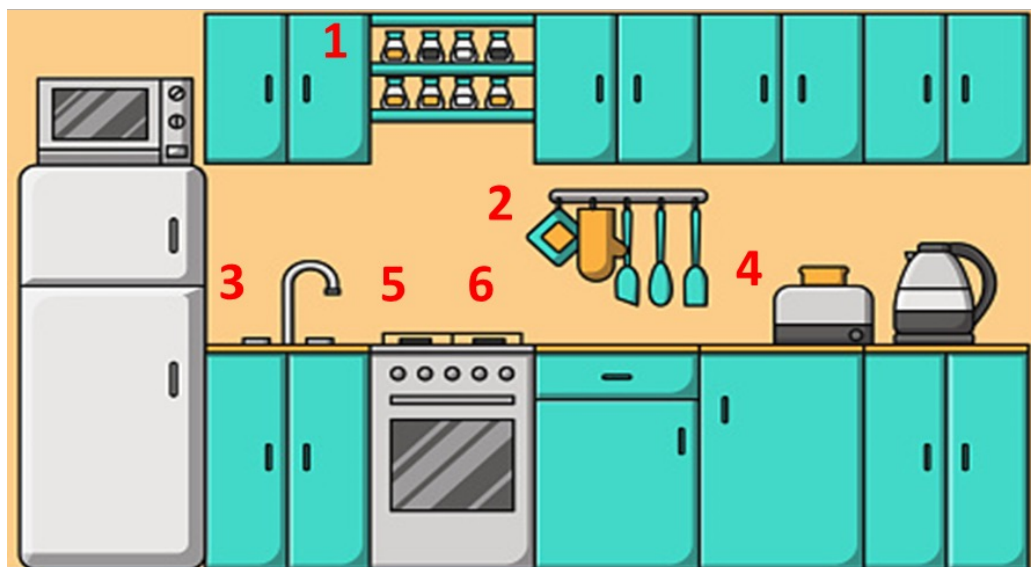
Зърнени култури, съдържащи глютен и продукти от тях	Без глютен, ако са пресни и не са преработени	Безглютенови зърнени и бобови култури
<ul style="list-style-type: none"> • Пшеница • Ечемик • Жито • Спелта • Emmer • Dinkel • Булгур • Тритикале • Кускус • Овес (ако <u>не е</u> обозначен като безглютенов) 	<ul style="list-style-type: none"> • Месо • Риба • Яйца • Плодове • Зеленчуци • Картофи • Юка • Тофу • Мляко, сметана • Сирене (без добавени съставки) • Ядки (натурални, печени) 	<ul style="list-style-type: none"> • Ориз • Сорго • Царевица/царевица • Овес (ако е обозначен като безглютенов) • Просо • Чиа • Елда • Киноа • Теф • Леща • Наху

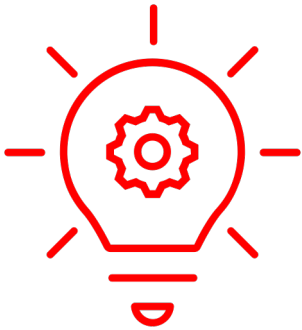
Терапия

- Единствената ефективна терапия е **доживотната безглютенова диета**.
- Пакетираните хранителни продукти, етикетирани със **символа за пресечено зърно** или "без глютен", са безопасни. 
- Благодарение на диетата лигавицата заздравява, най-късно до 3 години.
- При стриктна безглютенова диета **прогнозата е отлична, без усложнения**.
- При грешки в храненето организмът си спомня и реагира: увреждането започва отново.
- Спазването на диетата не е лесно. Но вие и семейството ви ще "израснете".

Най-важните мерки, когато се приберете у дома, за да избегнете кръстосан контакт с глютен

1. **Съхранявайте безглютеновите продукти в отделни затворени контейнери** и ги етикетирайте ясно.
2. **Използвайте чисти** кухненски прибори.
3. **Ръцете и повърхностите** трябва да се почистват преди приготвянето на безглютенови храни (достатъчно е да се използва вода).
4. **Тостер:** Възможно е да се използва за безглютенова и съдържаща глютен храна, но да не съдържа трохи.
5. **Паста:** Пригответе безглютенова паста в чист съд с прясна вода. Отцедете първо безглютеновата паста, а след това и съдържащата глютен паста, ако ползвате общ гевгир.
6. **Пържени храни:** Безглютеновите храни трябва да се пържат първо, а след това и съдържащите глютен.





Потърсете помощ

- **Диетично консултиране** от професионален диетолог с опит в областта на безглутеновата диета.
- **Организациите за подкрепа на пациенти** ("Общество за целиакия") предоставят подкрепа и писмени материали
- **Групи от връстници за деца**, юноши, възрастни и родители на засегнати деца
- **Психолог**, в случай че детето ви има нужда от подкрепа, за да се справи с диагнозата или диетата.
- **Лекари** за редовни прегледи, за да се контролира растежът и развитието и да се правят кръвни изследвания за антитела на всеки 6 месеца до нормализирането им. След това на всеки 1 или 2 години. По-рано, ако се появят симптоми.
- **Информирайте** семейството, приятелите, учителите в детската градина и училището. Помолете да подкрепят детето ви да спазва диетата
- **Инструмент за електронно обучение за пациенти и родители:** за да научите повече (на разположение на английски и 8 други езика)

Важни моменти

- **Съхранявайте писмения доклад** с резултатите от диагностицирането на целиакията на вашето дете на сигурно място заедно с другите медицински документи.
- **Вижте диетолог:** Име, телефонен номер:
- **Следващата среща с лекар:** Дата, час
- **Връзка към инструмента за електронно обучение:** www.celiacfacts.eu
- **Свържете се с организация за подкрепа на целиакия:**



Българска асоциация Цъолиакия: <https://bacbg.org>;

Асоциация Цъолиакия България. Живот без глутен: <https://coeliac.bg/>



This version was translated from English. Thank you to Rouzha Pancheva and Denitza Kofinova.

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