

## Što je celijakija?

- Osobe oboljele od celijakije pokazuju patološku reakciju na gluten koja dovodi do oštećenja vlastitog tkiva, posebno sluznice tankog crijeva. Organizam stvara protutijela (**antitijela**) protiv vlastitog tkiva (**tkivne transglutaminaze i endomizija**). Zbog toga celijakiju ubrajamo u **autoimune bolesti**.



## Kako se dijagnosticira?

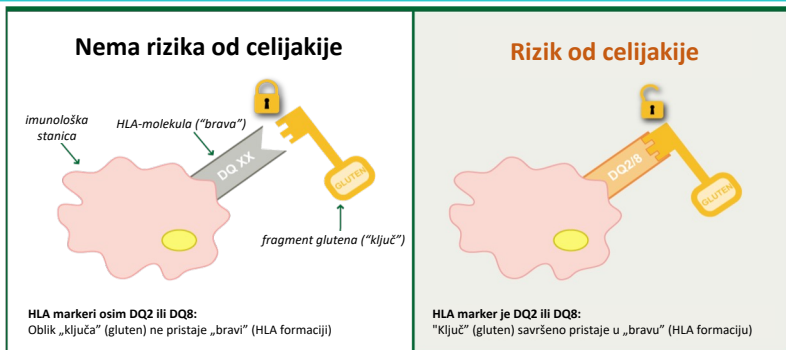
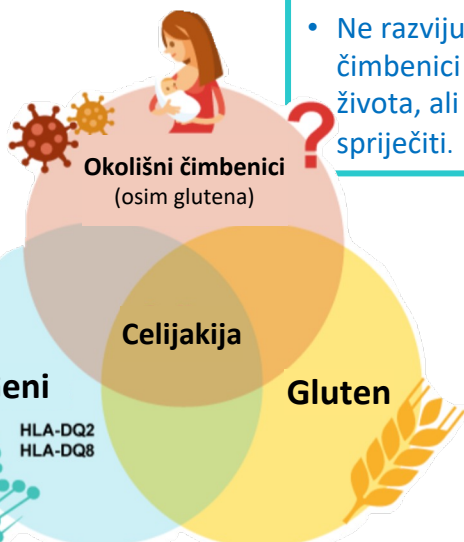
**Protutijela** se mogu mjeriti u krvi i pomažu pri postavljanju dijagnoze celijakije.

- Kod neke djece **dijagnoza** se postavlja samo **krvnim pretragama**. Kod ostale djece potrebno je uzimanje uzorka tkiva (**biopsije**) iz tankog crijeva za dokazivanje oštećenja sluznice.
- Sluznica zacjeljuje i protutijela nestaju kada se osoba pridržava stroge **bezglutenske prehrane**.

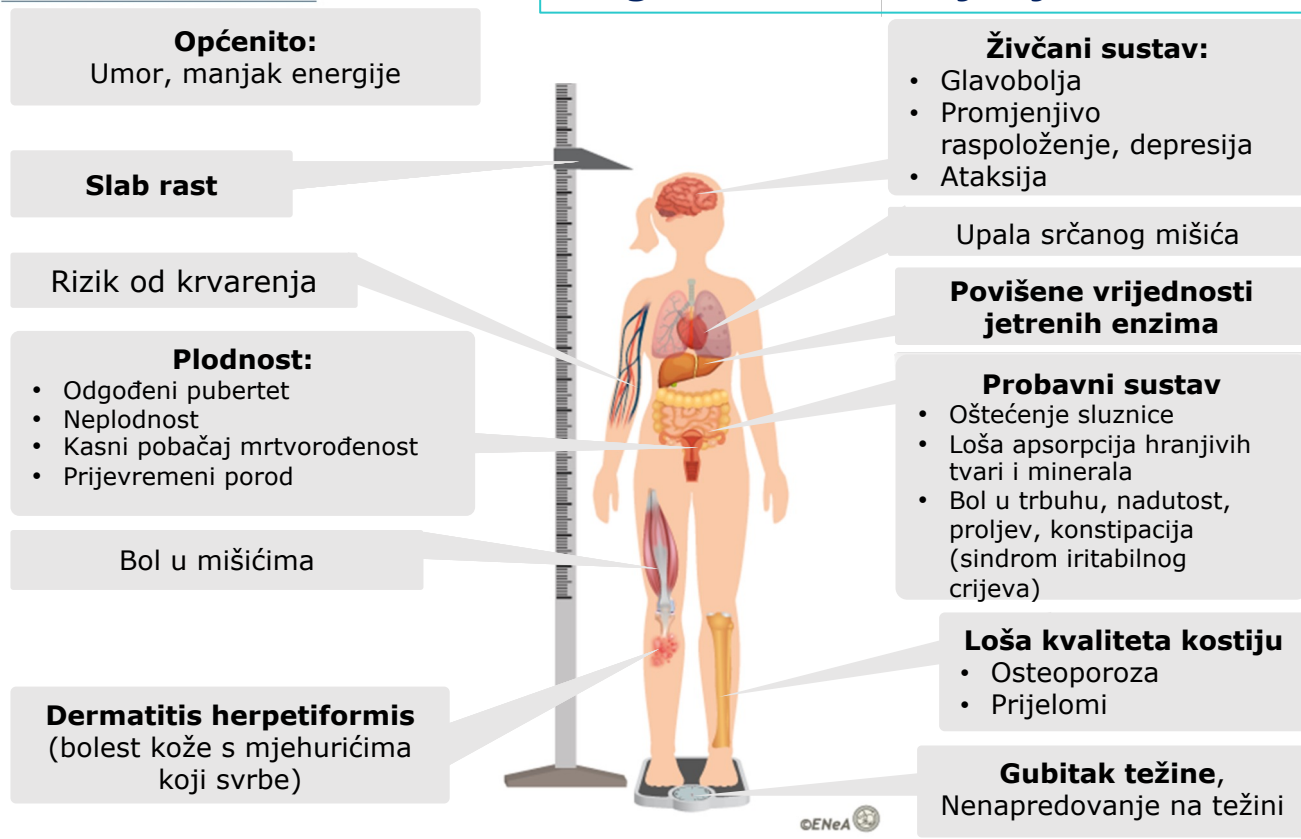


## Tko je u opasnosti od razvoja celijakije?

- Patološki odgovor javlja se samo kod osoba s **određenim oznakama na imunološkim stanicama**, zvanim **HLA DQ2 / DQ8**.
- Ne razviju svi ljudi koji imaju HLA DQ2 ili DQ8 celijakiju. I drugi čimbenici osim glutena utječu na njen razvoj, npr. naša okolina i način života, ali ovi faktori su još uvijek nepoznati. Bolest se ne može spriječiti.



## Mogući znakovi celijakije



- Celijakija se javlja najčešće u u prvim godinama života. **Nemaju sve** osobe s celijakijom **znakove ili simptome** bolesti unatoč već oštećenoj sluznici. Simptomi se jako razlikuju, nespecifični su i mogu biti izvan probavnog trakta. Mogu se razviti godinama ili desetljećima nakon početka bolesti.
- Stoga se **dijagnoza celijakije često propušta**. Dijagnosticiraju se samo oni s težim simptomima (“vrh sante leda celijakije”).
- Celijakija se javlja kod otprilike 1 od 100 osoba. **Bliski srodnici** (braća/sestre, roditelji i djeca) imaju **8 puta veću šansu** za razvoj bolesti, stoga ih treba testirati. **Krvni test na antitijela tkivne transglutaminaze (tTG ili TGA) otkriva osobe sa i bez simptoma.**

### Klasična celijakija: simptomi malapsorpcije

- pozitivna antitijela
- vilozna atrofija
- gastrointestinalni simptomi

### Simptomatska celijakija: nespecifični simptomi


- pozitivna antitijela
- vilozna atrofija
- simptomi izvan probavnog sustava

### Subklinička/asimptomatska celijakija

- pozitivna protutijela
- vilozna atrofija
- bez simptoma

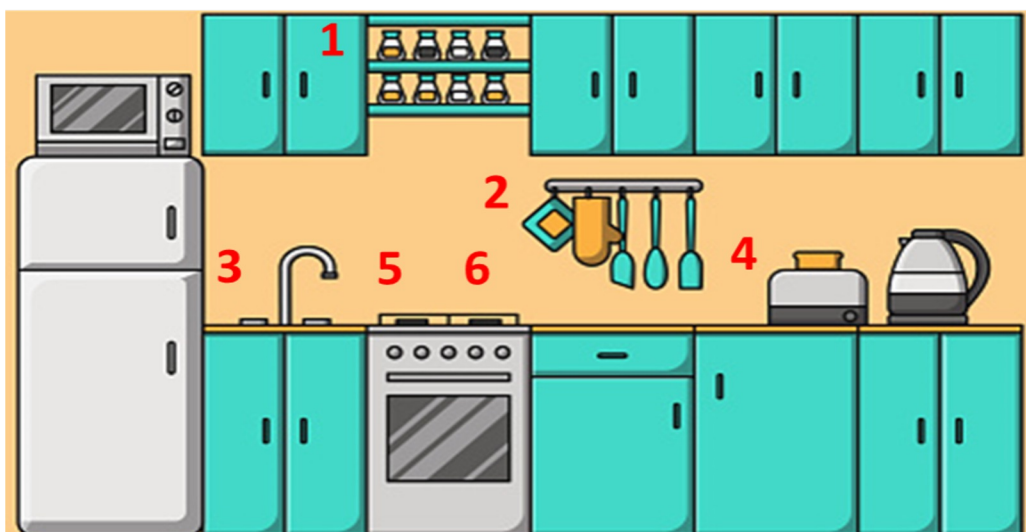
Žitarice koje sadrže gluten i njihovi proizvodi	Bez glutena ako je svježe i nije prerađeno	Bezglutenske žitarice i mahunarke
<ul style="list-style-type: none"> <li>• pšenica</li> <li>• ječam</li> <li>• raž</li> <li>• pir</li> <li>• dvozrni pir</li> <li>• bulgur</li> <li>• tritikal</li> <li>• kus kus</li> <li>• zob (ako <u>nije</u> označena kao bezglutenska)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• meso</li> <li>• riba</li> <li>• jaja</li> <li>• voće</li> <li>• povrće</li> <li>• krumpir</li> <li>• juka</li> <li>• tofu</li> <li>• mlijeko, vrhnje</li> <li>• sir (bez dodanih sastojaka)</li> <li>• orašasti plodovi (sirovi/pečeni)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• riža</li> <li>• sirak</li> <li>• kukuruz</li> <li>• zob (ako <u>je</u> označena kao bezglutenska)</li> <li>• proso</li> <li>• chia</li> <li>• heljda</li> <li>• kvinoja</li> <li>• tef</li> <li>• leća</li> <li>• slanutak</li> </ul>

## Terapija

- Jedina učinkovita terapija je **doživotna** prehrana bez glutena (**bezglutenska prehrana**).
- Pakirani prehrambeni proizvodi označeni simbolom **prekriženog klasa** ili "Bez glutena" su sigurni.
- Bezglutenskom prehranom, sluznica zacjeljuje, najkasnije  nakon 3 godine.
- Na strogoj prehrani bez glutena **prognoza je izvrsna i bez komplikacija**.
- Neprovođenje stroge bezglutenske prehrane, tijelo pamti i reagira: oštećenje crijevne sluznice počinje ponovno.
- Održavanje stroge bezglutenske prehrane nije jednostavno, no Vi i vaša obitelj ćete se naviknuti na provođenje iste.

## Najvažnije mjere koje možete poduzeti kod kuće da izbjegnute kontakt s glutenom

1. **Pohranjujte bezglutenske proizvode u odvojenim zatvorenim posudama** i jasno ih označite.
2. **Koristite čisto** kuhinjsko posuđe.
3. **Ruke i radnu površinu** treba oprati prije pripreme bezglutenske hrane (voda je dovoljna).
4. **Toster:** zajedničko korištenje za hranu sa i bez glutena je moguće, ali pazite da ne bude mrvica
5. **Tjestenina:** pripremite bezglutensku tjesteninu u čistom loncu sa svježom vodom. Ako dijelite cjedilo, prvo ocijedite bezglutensku tjesteninu, a zatim tjesteninu s glutenom
6. **Pržena hrana:** prvo treba pržiti bezglutensku hranu, a zatim hranu koja sadrži gluten



## Potražite pomoć



- **Prehrambeno savjetovanje** profesionalnog nutricionista s iskustvom u prehrani bez glutena.
- **Organizacije za podršku pacijentima** (“društvo za celijakiju”) pružaju podršku i pisane materijale.
- **Vršnjačke grupe** za djecu, adolescente, odrasle osobe i roditelje oboljele djece. **Psiholog**, u slučaju da vašem djetetu treba podrška za suočavanje s dijagnozom ili prehranom.
- **Liječnici** za redovite preglede radi praćenja rasta i razvoja te za obavljanje krvnih testova na antitijela svakih 6 mjeseci dok se ne normaliziraju. Nakon toga svake 1 ili 2 godine ili ranije ako se pojave simptomi.
- **Obavijestite** obitelj, prijatelje, odgojitelje i učitelje u vrtiću i školi. Zamolite ih da podrže vaše dijete u održavanju stroge bezglutenske prehrane.
- **E-istraživački alat za pacijente i roditelje:** kako biste saznali više (dostupan na engleskom i 8 drugih jezika)

## Važne točke

- **Čuvajte pisani izvještaj** s nalazima vašeg djeteta koji potvrđuju dijagnozu celijakije na sigurnom mjestu s ostalim medicinskim zapisima.
- **Posjetite nutricionista:** ime, broj telefona:
- **Sljedeći sastanak s liječnikom:** datum, vrijeme
- **Poveznica na alat za e-učenje:** [www.celiacfacts.eu](http://www.celiacfacts.eu)
- **Kontaktirajte organizaciju za podršku osobama s celijakijom:** ime, adresa, web stranica



This version was translated from English. Thank you to Svjetlana Knez Kovačić, Luka Lovrenčić and Tena Niseteo.

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