

Kaj je celiakija?

- Osebe s celiakijo imajo neobičajno reakcijo na gluten.
- Ta neobičajna reakcija vodi do poškodbe lastnega tkiva, še posebej sluznice tankega črevesa. Telo proizvaja **protitelesa** proti lastnemu tkivu (**proti tkivni transglutaminazi in endomiziju**). Celiakija zato spada med **avtoimunske bolezni**.



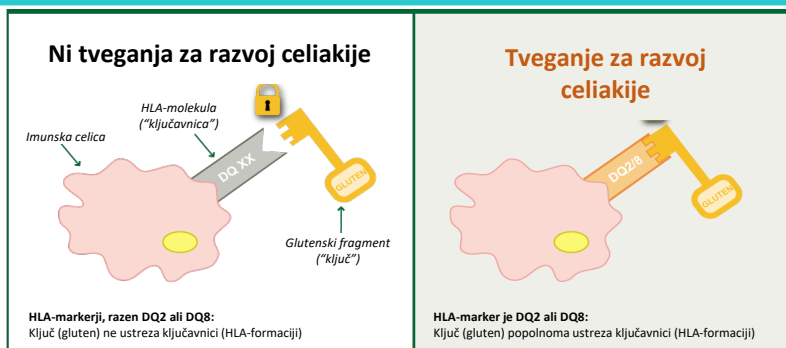
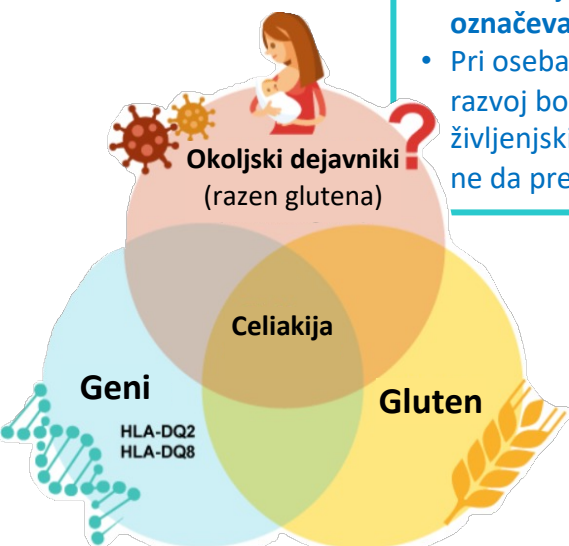
Kako jo diagnosticiramo?

- **Protitelesa** lahko merimo v krvi in z njihovo pomočjo diagnosticiramo celiakijo.
- Pri nekaterih otrocih je **diagnoza** lahko potrjena le s **krvnimi testi**, pri drugih pa moramo za potrditev diagnoze odvzeti tudi delček tkiva tankega črevesa (**biopsija**).
- Sluznica tankega črevesa se pozdravi in protitelesa se normalizirajo, če se bolnik drži **stroge brezglutenske diete**.

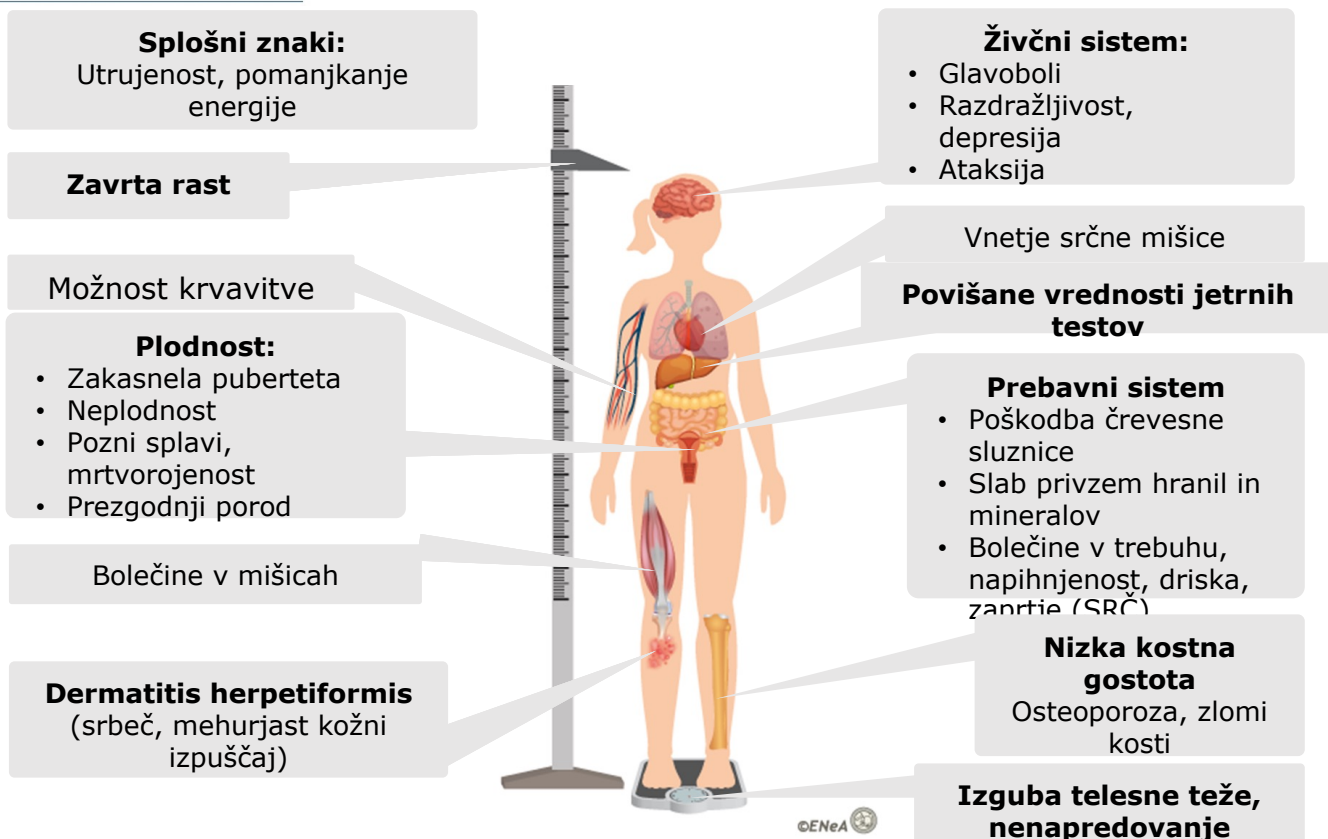


Katere so skupine ljudi s povečanim tveganjem za razvoj celiakije?

- Neobičajen odziv na gluten se pojavi le pri osebah, ki imajo **določene označevalce na imunskih celicah**, ki jih imenujemo **HLA DQ2/DQ8**.
- Pri osebah, ki imajo HLA DQ2/DQ8, razvoj celiakije ni nujen, saj so za razvoj bolezni potrebni še drugi dejavniki, npr. okoljski dejavniki ali življenjski slog. Ti dejavniki še danes niso natančno znani. Celiakije se ne da preprečiti.



Možni simptomi in znaki celiakije



- Celiakija se večinoma pojavi v prvih letih življenja. **Nekateri bolniki nimajo simptomov ali znakov bolezni**, čeprav je sluznica pri njih poškodovana. Simptomi so lahko zelo raznoliki in nespecifični in niso nujno vezani na prebavila. Lahko se pojavijo več let ali celo desetletij po začetku bolezni.
- **Celiakija zato pogosto ostane nediagnosticirana**. Le tisti, ki kažejo hujše simptome, so ponavadi diagnosticirani ("vrh ledene gore").
- Celiakija se pojavi pri približno 1 na 100 oseb. **Ožji družinski člani bolnikov s celiakijo** (bratje in sestre, starši & otroci) imajo **8-krat večjo verjetnost**, da bodo to bolezen razvili, zato je priporočljivo, da se testirajo. Z določitvijo protiteles proti **tkivni transglutaminazi** (tTG ali TGA) odkrijemo bolnike **ne glede na njihove simptome**.

Klasična celiakija: simptomi malabsorbcije

- Pozitivna protitelesa
- Atrofija črevesnih resic
- Simptomi prebavnega sistema

Simptomatska celiakija: nespecifični simptomi


- Pozitivna protitelesa
- Atrofija črevesnih resic
- Simptomi izven prebavnega sistema

Subklinična / Asimptomatska celiakija

- Pozitivna protitelesa
- Atrofija črevesnih resic
- Brez simptomov

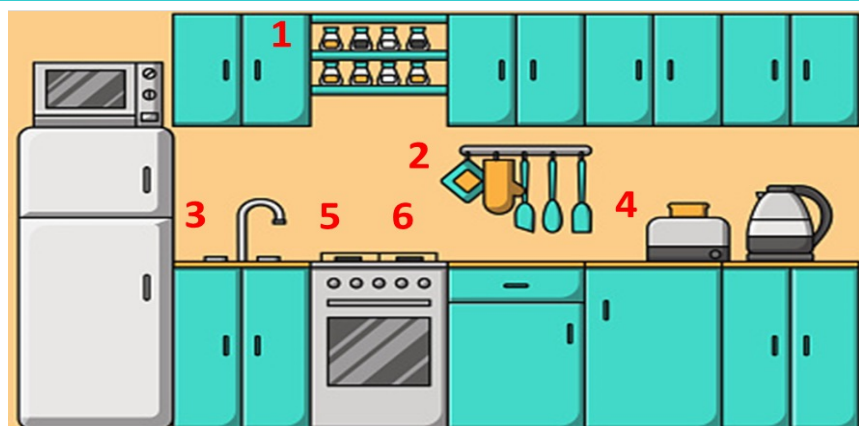
Žita, ki vsebujejo gluten, in izdelki iz njih	Brez glutena (sveže in neprocesirano)	Brezglutenska žita
<ul style="list-style-type: none"> • Pšenica • Ječmen • Rž • Pira • Dvoznica • Bulgur • Triticale • Kuskus • Oves (če ni izrecno označen kot brezglutenski) 	<ul style="list-style-type: none"> • Meso • Ribe • Jajca • Sadje • Zelenjava • Krompir • Juka • Tofu • Mleko, smetana • Sir (brez dodanih sestavin) • Oreščki 	<ul style="list-style-type: none"> • Riž • Čičerika • Koruza • Oves (če je izrecno označen kot brezglutenski) • Proso • Chia • Ajda • Kvinoja • Leča • Sirek

Terapija

- Edina učinkovita terapija je **vseživljenska dieta z izogibanjem glutenu (brezglutenska dieta)**.
- Pakirani živilski izdelki, ki so označeni s simbolom  prekrižanega žitnega klasa oz. so označeni kot "brez glutena", so varni.
- Z ustrezno dieto se sluznica pozdravi najkasneje v treh letih.
- S strogo brezglutensko dieto je **prognoza odlična, brez predvidenih zapletov**.
- Z dietnimi prekrški pride ponovno do poškodbe črevesne sluznice.
- Upoštevanje diete ni lahka naloga, vendar se je boste vi in vaša družina sčasoma privadili.

Najpomembnejši koraki pri izogibanju glutena, ko prispete domov.

1. **Hranite brezglutenske produkte v ločenih prostorih** in jih jasno označite.
2. **Uporabljajte čiste** kuhinjske pripomočke.
3. **Roke in kuhinjske površine** se morajo pred pripravo brezglutenske hrane primerno očistiti. (čiščenje z vodo zadošča)
4. **Toaster:** Uporaba za glutenske in brezglutenske izdelke je mogoča, a po uporabi očistite drobtine.
5. **Testenine:** Pripravite brezglutenske testenine v loncu s svežo vodo. Če uporabljate isto cedilo, osušite najprej brezglutenske testenine, šele nato pa tiste, ki vsebujejo gluten.
6. **Ocvrta hrana:** Brezglutenska hrana se mora ocvreti najprej, šele nato hrana, ki vsebuje gluten.



Kako si lahko pomagate



- **Dietno posvetovanje** pri dietetiku, ki ima izkušnje z brezglutensko dieto.
- **Društva za podporo bolnikom s celiakijo** lahko pomagajo s podporo in pisnimi napotki.
- **Družba sovrstnikov** lahko pomaga otrokom, mladostnikom in staršem bolnih otrok.
- **Psiholog**, v kolikor vaš otrok potrebuje podporo pri sprejemanju diagnoze in diete.
- **Redno sledenje pri gastroenterologu**, kjer se spremlja rast in se izvedejo krvne preiskave za protitelesa vsakih 6 mesecev do povrnitve na normalno raven. Kasneje se pregledi izvajajo na 1 do 2 leti, oz. ob povrnitvi simptomov.
- **Informirajte** družino, prijatelje, učitelje in vrtce/šole. Prosite jih za pomoč pri skrbi za otrokovo dieto.
- **Elektronska izobraževalna orodja za starše in bolnike:** da izveste več o bolezni (na voljo v angleščini in 8 drugih jezikih).

Pomembni napotki

- **Hranite otrokovo zdravniško potrdilo** z rezultati preiskav, ki potrjujejo diagnozo na varnem mestu, ob ostalih zdravstvenih potrdilih.
- **Posvetujte se z dietetikom:** Ime, telefonska številka:
- **Naslednji pregled pri zdravniku:** Kraj in datum:
- **Učenje z e-gradivom:** www.celiacfacts.eu
- **Kontaktirajte lokalno društvo za bolnike s celiakijo:** Ime, naslov, spletna stran:



This version was translated from English. Thank you to Petra Rižnik, Jernej Dolinšek and Martin Zdravec.
 ESPGHAN takes no responsibility for the accuracy of the translation of the original English version.