

Κοιλιοκάκη

Τι είναι η κοιλιοκάκη;

Τα άτομα με κοιλιοκάκη παρουσιάζουν μη φυσιολογική αντίδραση στη γλουτένη. Η ανώμαλη αντίδραση οδηγεί σε βλάβη του ίδιου του ιστού του σώματος, ιδιαίτερα στον βλεννογόνο (επένδυση) του λεπτού εντέρου. Το σώμα παράγει ουσίες (αντισώματα) κατά του ίδιου του ιστού (ιστός-τρανσγλουταμινάση και ενδομύσιο). Ως εκ τούτου, η κοιλιοκάκη είναι μια αυτοάνοση ασθένεια.



Πώς γίνεται η διάγνωση;

Αυτά τα μη φυσιολογικά αντισώματα μπορούν να μετρηθούν στο αίμα και να βοηθήσουν στη διάγνωση της κοιλιοκάκης. Σε μερικά παιδιά η διάγνωση γίνεται μόνο με εξετάσεις αίματος. Σε άλλες, δείγματα ιστών (βιοψίες) από το λεπτό έντερο είναι επιπλέον απαραίτητα για να αποδειχθεί η βλάβη στον βλεννογόνο. Ο βλεννογόνος θεραπεύεται και τα αντισώματα γίνονται φυσιολογικά όταν το άτομο διατηρεί μια αυστηρή δίαιτα ελεύθερη γλουτένης.

Μερικά άτομα χρειάζονται μικροσκοπικά δείγματα ιστών από το λεπτό έντερο

Ποιος κινδυνεύει από κοιλιοκάκη;

- Η μη φυσιολογική απόκριση εμφανίζεται μόνο σε άτομα με συγκεκριμένους δείκτες στα κύτταρα του ανοσοποιητικού τους, που ονομάζονται **HLA DQ2 / DQ8**
- Δεν αναπτύσσουν όλοι οι άνθρωποι που έχουν HLA DQ2 ή DQ8 κοιλιοκάκη. Άλλοι παράγοντες εκτός από τη γλουτένη παίζουν ρόλο, π.χ. από το περιβάλλον ή τον τρόπο ζωής μας. Αλλά αυτοί οι παράγοντες είναι ακόμα άγνωστοι. Η ασθένεια δεν μπορεί να προληφθεί.

Περιβαλλοντικοί παράγοντες (εκτός από γλουτένη)

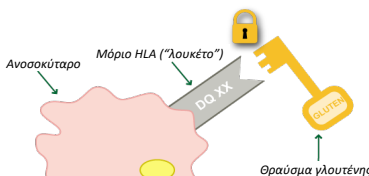
Κοιλιοκάκη

Γονίδια

HLA-DQ2
HLA-DQ8

Γλουτένη

Όχι κίνδυνος για κοιλιοκάκη



Ο δείκτης HLA δεν είναι DQ2 ή DQ8: Το κλειδί (γλουτένη) δεν ταιριάζει στην κλειδαριά (σχηματισμός HLA)

Κίνδυνος για κοιλιοκάκη



Ο δείκτης HLA είναι DQ2 ή DQ8: Το κλειδί (γλουτένη) ταιριάζει τέλεια στην κλειδαριά (σχηματισμός HLA)

Πιθανά σημεία κοιλιοκάκης

Γενικά:

Κόπωση, έλλειψη ενέργειας

Ελλιπής αύξηση

Κίνδυνος αιμορραγίας

Γονιμότητα:

- Καθυστερημένη ήβη,
- Υπογονιμότητα
- Καθυστερημένη αποβολή, θνησιγενής κύηση
- Πρόωρος τοκετός

Μυαλγίες

Ερπητοειδής δερματίτιδα

(κνησμός, φουσκάλες, δερματική νόσος.)

Νευρικό σύστημα:

- Κεφαλαλγία
- Κατήφεια, κατάθλιψη
- Αταξία

Φλεγμονή μυοκαρδίου

Αυξημένες τιμές ηπατικών ενζύμων

Πεπτικό σύστημα

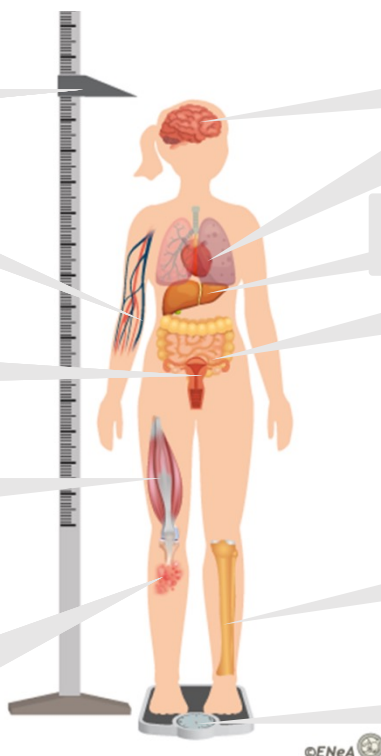
- Βλάβη του βλεννογόνου
- Κακή απορρόφηση θρεπτικών ουσιών και μετάλλων
- Κοιλιακό άλγος, φούσκωμα, διάρροια, δυσκοιλιότητα (IBS)

Κακή ποιότητα οστού

Οστεοπόρωση, Κατάγματα

Απώλεια βάρους,

Ελλιπής πρόσληψη βάρους



©ENEA

- Η κοιλιοκάκη ξεκινά συνήθως στα πρώτα χρόνια της ζωής. **Δεν έχουν όλα** τα άτομα με **κοιλιοκάκη σημεία ή συμπτώματα** παρά το γεγονός ότι έχουν κατεστραμμένο βλεννογόνο. Τα συμπτώματα είναι πολύ μεταβλητά, μη ειδικά και μπορεί να προέρχονται από συστήματα έξω από το πεπτικό. Μπορεί να αναπτυχθούν χρόνια ή δεκαετίες μετά την έναρξη της νόσου.
- Ως εκ τούτου, η διάγνωση της κοιλιοκάκης συνήθως παραλείπεται. Μόνο εκείνοι με πιο σοβαρά συμπτώματα διαγιγνώσκονται ("η κορυφή του παγόβουνου κοιλιοκάκης").
- Η κοιλιοκάκη εμφανίζεται σε περίπου 1 στα 100 άτομα. **Συγγενείς πρώτου βαθμού** (αδέλφια, γονείς & παιδιά) έχουν **8 φορές περισσότερες πιθανότητες** να αναπτύξουν τη νόσο. Επομένως, θα πρέπει να δοκιμαστούν. Η εξέταση αίματος για **αντισώματα ιστικής τρανσγλουταμινάσης (tTG ή TGA)** βρίσκει περιπτώσεις με και χωρίς συμπτώματα.

Κλασική κοιλιοκάκη: συμπτώματα δυσαπορρόφησης


- Θετικά αντισώματα
- Ατροφία λαχνών
- Συμπτώματα από το πεπτικό σύστημα

Συμπτωματική κοιλιοκάκη: μη ειδικά συμπτώματα

- Θετικά αντισώματα
- Ατροφία λαχνών
- Συμπτώματα εκτός του πεπτικού συστήματος

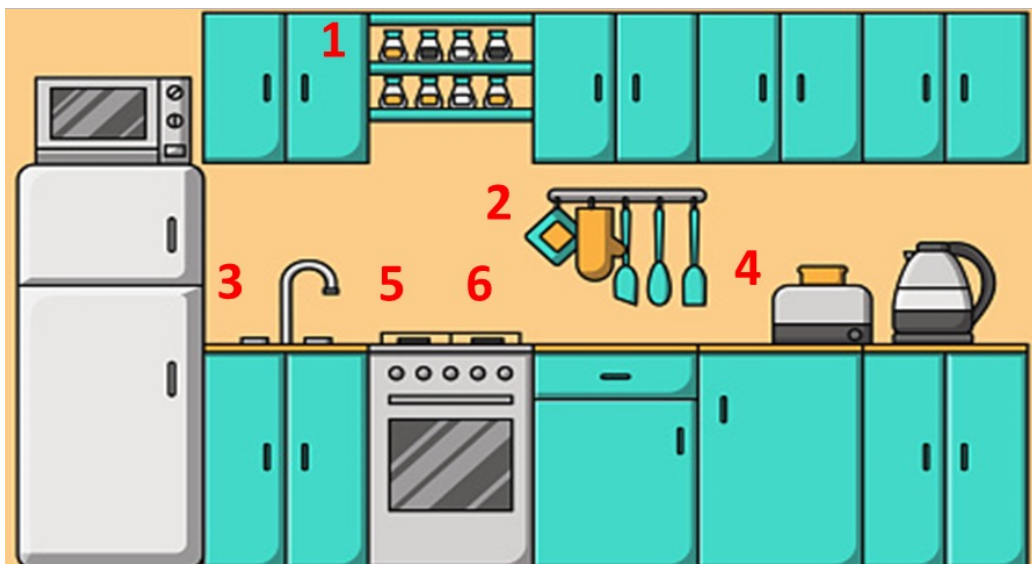
Υποκλινική / ασυμπτωματική κοιλιοκάκη

- Θετικά αντισώματα
- Ατροφία λαχνών
- Χωρίς συμπτώματα

Σπόροι που περιέχουν γλουτένη και τα προϊόντα τους	Χωρίς γλουτένη εάν είναι νωπά και μη επεξεργασμένα	Δημητριακά και όσπρια χωρίς γλουτένη	<h2>Θεραπεία</h2> <ul style="list-style-type: none"> • Η μόνη αποτελεσματική θεραπεία είναι η δια βίου αυστηρή διαίτα χωρίς γλουτένη (δίαιτα χωρίς γλουτένη). • Τα συσκευασμένα τρόφιμα που φέρουν το σύμβολο διεγραμμένου σταχυού ή αναφέρουν «Χωρίς γλουτένη» είναι ασφαλή.  • Με τη διατροφή, ο βλεννογόνος αποκαθίσταται, μέσα σε 3 χρόνια το αργότερο. • Με αυστηρή διαίτα χωρίς γλουτένη η πρόγνωση είναι εξαιρετική χωρίς επιπλοκές. • Με διαιτητικά λάθη, το σώμα θυμάται και απαντά: η βλάβη αρχίζει πάλι. • Η διατήρηση της διαίτας δεν είναι εύκολη. Αλλά εσείς και η οικογένειά σας θα καταφέρετε να την εντάξετε στη ζωή σας
<ul style="list-style-type: none"> • Σιτάρι, • Κριθάρι, • Σίκαλη, • Όλυρα, • Δίκοκκο σιτάρι, • Αλεύρι Dinkel, • Πλιγούρι, • Τριτικάλη, • Κουσκούς, • Βρώμη (εάν δεν επισημαίνεται ως χωρίς γλουτένη) 	<ul style="list-style-type: none"> • Κρέας, • Ψάρι, • Αυγά, • Φρούτα, • Λαχανικά, • Πατάτες, • Κασάβα • Τόφου, • Γάλα, κρέμα • Τυρί (χωρίς πρόσθετα συστατικά), • Ξηροί καρποί (φυσικοί, ψητοί) 	<ul style="list-style-type: none"> • Ρύζι • Σόργο • Αραβόσιτος/καλαμπόκι • Βρώμη (εάν επισημαίνεται ως ελεύθερα γλουτένης) • Κεχρί • Τσία • Φαγόπυρο • Κινόα • Treff • Φακές • Ρεβίθια 	

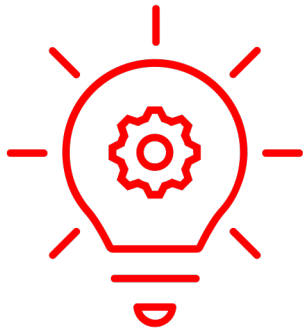
Τα πιο σημαντικά μέτρα στο σπίτι για να αποφύγετε τη διασταυρούμενη επαφή με τη γλουτένη

- **Αποθηκεύστε τα προϊόντα χωρίς γλουτένη σε χωριστά κλειστά δοχεία** και επισημάνετε τα με σαφήνεια.
- **Χρησιμοποιήστε καθαρά** μαγειρικά σκεύη.
- **Τα χέρια και οι επιφάνειες** πρέπει να καθαρίζονται πριν από την προετοιμασία τροφίμων χωρίς γλουτένη (το νερό είναι αρκετό)
- **Τοστιέρα:** Μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τρόφιμα χωρίς και με γλουτένη, αλλά κρατήστε την χωρίς ψίχουλα
- **Ζυμαρικά:** Ετοιμάστε ζυμαρικά χωρίς γλουτένη σε καθαρή κατσαρόλα με φρέσκο νερό. Εάν χρησιμοποιείτε σουρωτήρι στραγγίστε πρώτα τα ζυμαρικά χωρίς γλουτένη και μετά αυτά με γλουτένη.
- **Τηγανητά τρόφιμα:** Τα τρόφιμα χωρίς γλουτένη τηγανίζονται πρώτα, στη συνέχεια τα τρόφιμα με γλουτένη.



Αναζητείστε βοήθεια

- Διατροφική συμβουλευτική από επαγγελματία διαιτολόγο με εμπειρία στη δίαιτα χωρίς γλουτένη.
- Οι οργανισμοί υποστήριξης ασθενών («Ένωση ασθενών με κοιλιοκάκη») παρέχουν υποστήριξη και γραπτό υλικό .
- Ομάδες συνομηλίκων για παιδιά, εφήβους, ενήλικες και γονείς προσβεβλημένων παιδιών .
- Ψυχολόγος, σε περίπτωση που το παιδί σας χρειάζεται υποστήριξη για να αντιμετωπίσει τη διάγνωση ή τη δίαιτα.
- Ιατροί για τακτικό έλεγχο για τον έλεγχο της αύξησης και της ανάπτυξης και εξετάσεις αίματος για αντισώματα κάθε 6 μήνες μέχρι να αρνητικοποιηθούν.
- Στη συνέχεια, κάθε 1 ή 2 χρόνια. Νωρίτερα εάν εμφανιστούν συμπτώματα.
- Ενημερώστε την οικογένεια, τους φίλους, τους δασκάλους στο νηπιαγωγείο και το σχολείο.
- Ζητήστε να υποστηρίξετε το παιδί σας να διατηρήσει τη διατροφή
- Εργαλείο ηλεκτρονικής μάθησης για ασθενείς και γονείς: για περισσότερες πληροφορίες (διαθέσιμο στα αγγλικά και σε 8 άλλες γλώσσες)



Σημαντικά στοιχεία

- Κρατήστε τη γραπτή αναφορά με τα αποτελέσματα του παιδιού σας που επιβεβαιώνουν τη διάγνωση κοιλιοκάκης σε ασφαλές μέρος με άλλα ιατρικά αρχεία
- Δείτε διαιτολόγο: Όνομα, Τηλέφωνο:
- Επόμενο ραντεβού με γιατρό: Ημερομηνία, Ώρα
- Σύνδεσμος για το εργαλείο ηλεκτρονικής μάθησης: www.celiacfacts.eu
- Επικοινωνία με τον οργανισμό υποστήριξης κοιλιοκάκης: Όνομα, διεύθυνση, website

