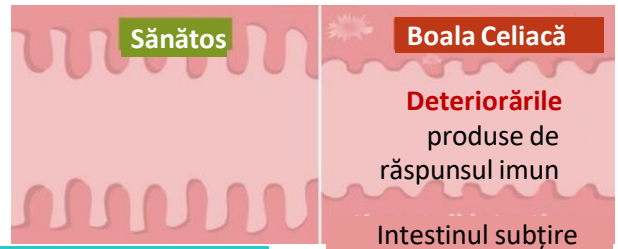


Boala Celiacă

Ce este boala celiacă?

- Persoanele cu boală celiacă prezintă o reacție anormală la gluten.
- Reacția anormală duce la deteriorarea țesutului propriului, afectând în special mucoasa intestinului subțire. Organismul produce substanțe (**anticorpi**) împotriva propriului țesut (**transglutaminaza tisulara si endomisium**). Prin urmare, boala celiacă este o boală autoimună.



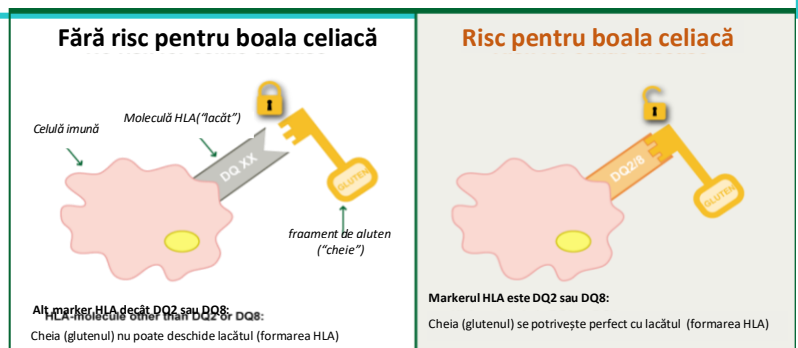
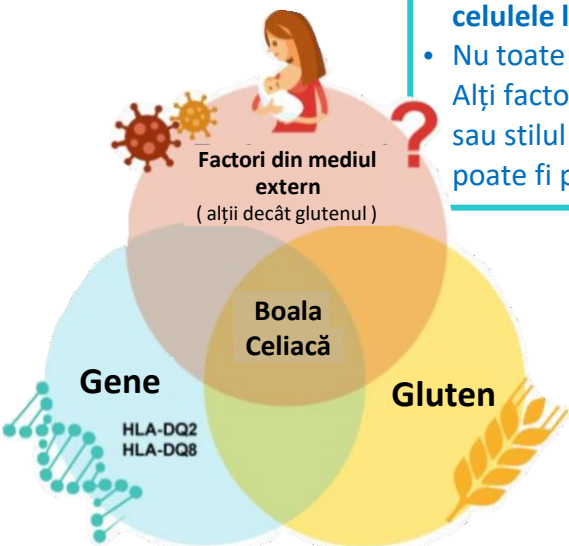
Cum este diagnosticată?

- Acești **anticorpi** anormali pot fi măsurați în sânge și ajută la diagnosticarea bolii celiace.
- La unii copii **diagnosticul** se face doar prin **analize de sânge**. În alte cazuri, probele de țesut (**biopsii**) din intestinul subțire sunt necesare suplimentar pentru a dovedi afectarea mucoasei.
- Mucoasa se vindecă și anticorpii devin normali atunci când persoana ține o **dietă strictă fără gluten**.

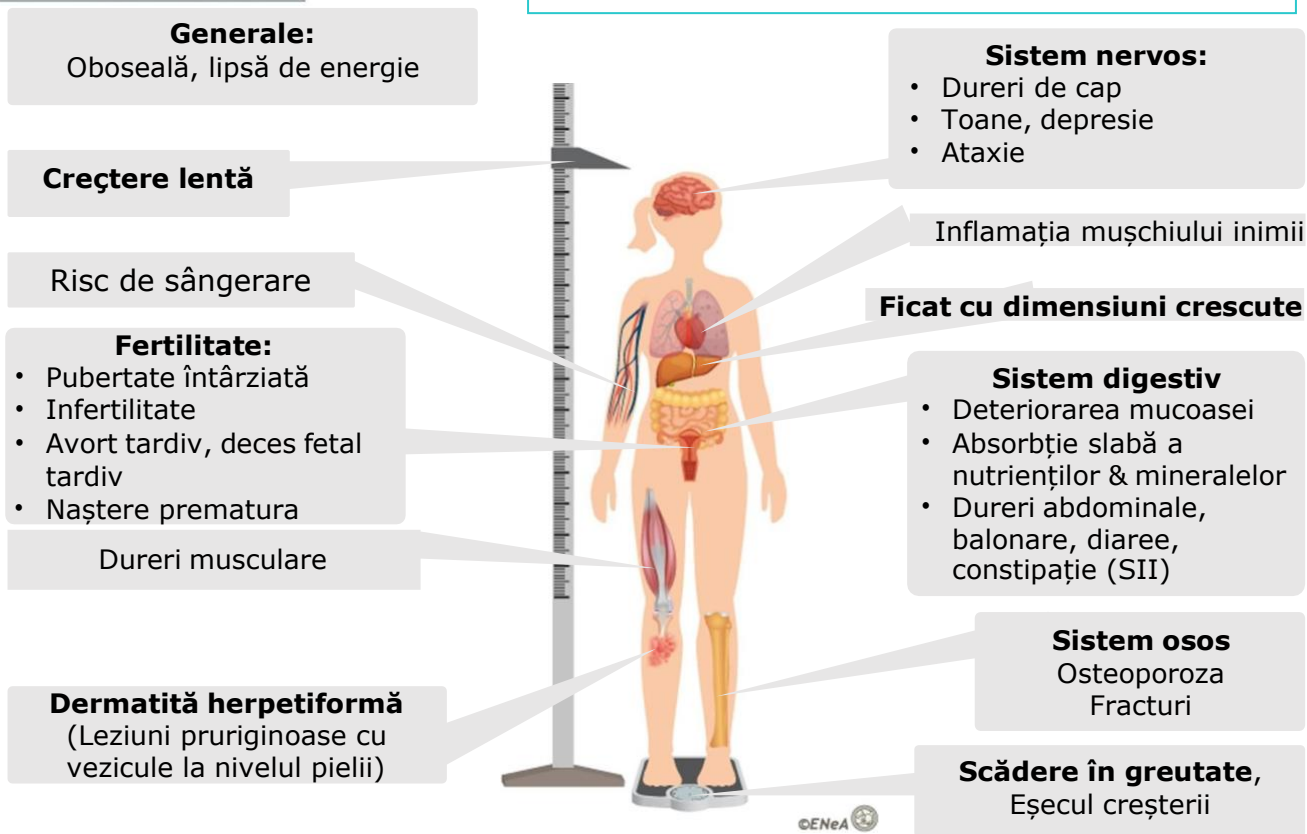


Cine prezintă risc pentru boala celiacă?

- Răspunsul anormal apare numai la persoanele cu **anumiți markeri pe celulele lor imune**, numiți **HLA DQ2 / DQ8**.
- Nu toate persoanele care au HLA DQ2 sau DQ8 dezvoltă boala celiacă. Alți factori decât glutenul joacă un rol, de exemplu, din mediul nostru sau stilul de viață. Dar acești factori sunt încă necunoscuți. Boala nu poate fi prevenită.



Posibile semne de boală celiacă



- Boala celiacă debutează mai ales în primii ani de viață. **Nu toate** persoanele cu boala celiacă **au semne sau simptome** în ciuda faptului că au mucoasa lezată. Simptomele sunt foarte variabile, nespecifice și pot fi în afara tubul digestiv. Se pot dezvolta la ani sau decenii după ce boala a început.
- Prin urmare, **diagnosticul de boala celiacă este de obicei omis**. Doar cei cu simptome mai severe sunt diagnosticați („vârful aisbergului celiac”).
- Boala celiacă apare la aproximativ 1 din 100 de persoane. **Rudele de gradul I** (frați, părinți și copii) au un risc de **8 ori mai mare**. Prin urmare, aceștia ar trebui testați. **Testul de sânge pentru anticorpii anti transglutaminază tisulară (IgA sau IgG) poate descoperi cazuri care prezintă sau nu simptome.**

Boala celiacă clasică : simptome de malabsorbție


- Anticorpi pozitivi
- Atrofie vilozitară
- Simptome digestive

Boala celiacă simptomatică: simptome nespecifice

- Anticorpi pozitivi
- Atrofie vilozitară
- Simptome extradigestive

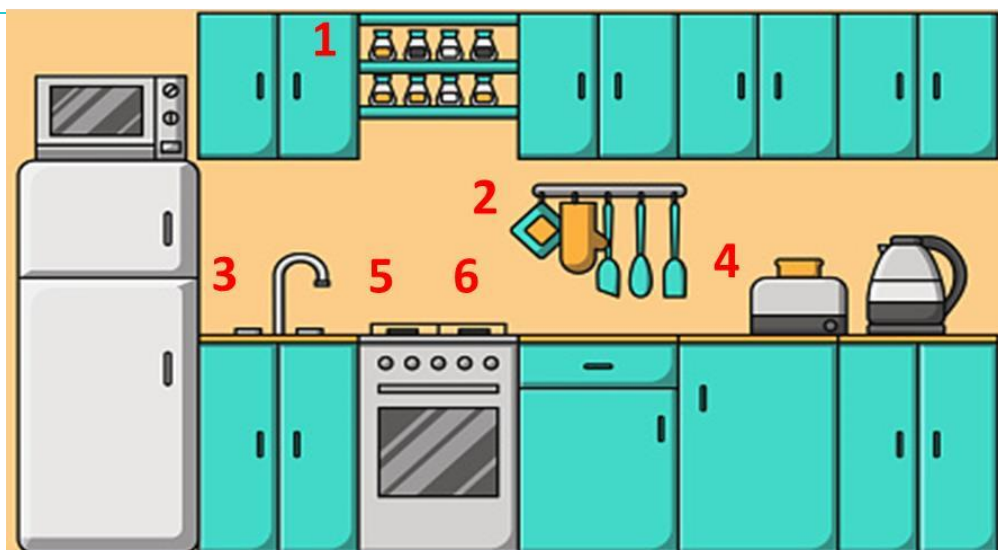
Boala celiacă subclinică/asimptomatică

- Anticorpi pozitivi
- Atrofie vilozitară
- Fără simptome

Cerealele care conțin gluten și produsele lor	Fără gluten dacă este proaspăt & neprocesat	Cereale și leguminoase fără gluten	Terapie
<ul style="list-style-type: none"> • Grâu • Orz • Secară • Spelt • Emmer • Alac • Bulgur • Triticale • Cuscus • Ovăz (dacă <u>nu</u> este etichetat ca fără gluten) 	<ul style="list-style-type: none"> • Carne • Pește • Ouă • Fructe • Legume • Cartofi • Manioc • Tofu • Lapte, cremă • Brânză (fără ingrediente adăugate) • Nuci (naturale, prăjite) 	<ul style="list-style-type: none"> • Orez • Sorg • Porumb • Ovăz (dacă este etichetat fără gluten) • Mei • Chia • Hrișcă • Quinoa • Treff • Linte • Năut 	<p>Terapie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Singura terapie eficientă este o dietă pe toată durata vieții, evitând strict glutenul (dietă fără gluten). • Produsele alimentare ambalate etichetate cu simbolul cerealelor încrucișate sau „fără gluten” sunt sigure. • Odată cu dieta, mucoasa se  vindecă, cel mai tarziu după 3 ani. • Cu o dietă strictă fără gluten, prognosticul este excelent, fără complicații. • Dacă apar greșeli alimentare, organismul își amintește și răspunde: daunele încep din nou. • Urmarea dietei nu este ușoră. Dar tu și familia ta veți reuși.

Cele mai importante măsuri de luat acasă pentru a evita contactul încrucișat cu glutenul

1. **Păstrați produsele fără gluten în recipiente închise separate** și etichetați-le clar.
2. Utilizați ustensilele de bucătărie **curate**.
3. **Mâinile și suprafețele** trebuie curățate înainte de a prepara alimente fără gluten (apa este suficientă)
4. **Prăjitorul de pâine:** poate fi folosit atât pentru produsele fără gluten cât și pentru cele ce conțin gluten, dar păstrați-l fără firimituri.
5. **Pastele:** Pregătiți pastele fără gluten într-o oală curată cu apă proaspătă. Scurgeți mai întâi pastele fără gluten și abia după pastele care conțin gluten dacă folosiți aceeași strecurătoare.
6. **Alimente prăjite:** alimentele fără gluten trebuie prăjite mai întâi, apoi alimentele care conțin gluten.



Obține ajutor



- **Consiliere dietetică** de la un dietetician profesionist cu experiență în dieta fără gluten.
- **Organizațiile de sprijin pentru pacienți** („societatea celiacă”) oferă suport și materiale scrise.
- **Grupuri de suport** pentru copii, adolescenți, adulți și părinți aicopiilor afectați.
- **Psiholog**, în cazul în care copilul dumneavoastră are nevoie de sprijin pentru a face față diagnosticului sau dietei.
- **Medicii** pentru control regulat pentru a monitoriza creșterea și dezvoltarea și efectuarea testelor de sânge pentru anticorpi la fiecare 6 luni până la normalizare. După aceea, la fiecare 1 sau 2 ani. Mai devreme dacă apar simptome.
- **Informați** familia, prietenii, profesorii de la grădiniță și școală. Cereți să vă sprijine copilul să țină dieta.
- **Instrument de e-learning pentru pacienți și părinți:** pentru a afla mai multe (disponibil în engleză și în alte 8 limbi).

Puncte importante

- **Păstrați într-un loc sigur raportul scris** cu rezultatele copilului dumneavoastră care confirmă diagnosticul de boală celiacă, cu alte fișe medicale
- **Consultați dieteticianul:** Nume, Număr de telefon:
- **Următoarea întâlnire cu medicul:** Data, Ora
- **Link către instrumentul de e-learning:** www.celiacfacts.eu
- **Contact cu organizația de asistență pentru celiachie:** Nume, adresă, site web



This version was translated from English. Thank you to Alina Popp.

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