

Atmintinė tėvams

## Kaip gydoma celiakija?

Celiakija – neišgydoma liga, todėl ligonis visą gyvenimą turi laikytis griežtos (žalingas net duonos trupinys) dietos be gliuteno (glitimo), t. y. nevalgyti ar negerti gėrimų (alaus, giros, viskio, degtinės), pagamintų iš kviečių, rugių ir miežių. Taip pat negalima valgyti išvestinių rūšių iš anksčiau minėtų kultūrų, pavyzdžiui, kvietrugių, speltos.

Duonos riekutėje yra 2-3 g gliuteno (gliutenas sudaro 10 proc. duonos svorio). Mažiausias kiekis, kuris sukėlė plonosios žarnos gleivinės atrofiją, buvo 0,1 g/p., tai yra 1/48 duonos riekutės. Visus kitus produktus (mėsą, žuvį, pieno produktus, daržoves, vaisius, uogas) valgyti galima. Iš grūdinių kultūrų sergantieji celiakija gali vartoti avižas, grikius, kukurūzus, ryžius, soras ir kai kurias kitas Lietuvoje rečiau auginamas grūdines kultūras, pavyzdžiui, bolivinę balandą (lot. *Chenopodium quinoa*).

Ypač svarbu žinoti, kuriuose maisto produktuose ir patiekaluose gali būti įdėta gliuteno, todėl būtina skaityti, kas parašyta etiketėse, nes Europos Sąjungos šalių gamintojai privalo apie gliuteno buvimą informuoti maisto produkto etiketėje.

Pradėjus taikyti begliutenę dietą, daugumos ligonių būklė pagerėja per kelias savaites: pradeda augti svoris, pagerėja apetitas, bendra savijauta. Plonosios žarnos gleivinės pokyčiai išnyksta vėliau nei klinikiniai simptomai – tam prireikia kelių mėnesių, o specifiniai antikūnai kraujyje – per 1-2 metus.

Lietuvoje vaikams iki 18 metų, sergantiems celiakija, kompensuojami begliuteniai miltai. Jie dažniausiai gaminami iš kukurūzų - Mix C (pyragams) ar ryžių - Mix B (duonai kepti) ir Mix it (įvairiems kepiniams). Miltus pirmą kartą gali išrašyti gydytojas vaikų gastroenterologas, vėliau pediatras ar šeimos gydytojas.

Ligoniams gali padėti gydytojo vaikų gastroenterologo ar dietologo konsultacijos bei dalyvavimas celiakijos savitarpio pagalbos grupėse. Labai svarbu, kad sergantieji celiakija dalyvautų celiakijos draugijos veikloje, tuomet jie efektyviau laikosi dietos, pagerėja jų gyvenimo kokybė.

Lietuvoje veikia celiakija sergančių ligonių draugija (Nacionalinė celiakijos ir maisto netoleravimo draugija; [www.celiakija.lt](http://www.celiakija.lt)), o Europoje – Europos celiakijos draugijų asociacija (AOECS; [www.aoecs.org](http://www.aoecs.org)).

Gydytojas vaikų gastroenterologas doc. dr. Vaidotas Urbonas