



OPĆA BOLNICA ZADAR  
ODJEL ZA PREHRANU I DIJETETIKU  
Dijetetičko savjetovalište  
Bože Peričića 5, Zadar

## **SMJERNICE ZA PREHRANU ZA OBOLJELE OD CELIJAKIJE**

**Celijakija** ili glutenska enteropatija je kronična autoimuna bolest koja najčešće zahvaća tanko crijevo, a karakterizira ju **nepodnošljivost glutena** (bjelančevina pšenice, ječma, raži i zobi). Riječ je o jednoj od najčešćih kroničnih bolesti djece i odraslih od koje boluje oko 1 posto europske populacije. Javlja se u osoba u kojih postoji genska podloga, promjena normalne crijevne bakterijske flore kao i infekcije. Kada oboljeli od celijakije jedu hranu koja sadržava gluten, imunosni sustav odgovara uništavanjem prstolikih resica u tankom crijevu, s pomoću kojih se apsorbiraju nutrijenti iz hrane iz krvotoka. Bez resica oboljeli postaju neuhranjeni – bez obzira na to koliku količinu hrane pojedu. Stoga je jako važno na vrijeme prepoznati simptome celijakije, dijagnosticirati celijakiju i započeti sa liječenjem.

Osnovni oblici celijakije su klasična, atipična, „tiha“ i latentna celijakija. Neki od simptoma klasične (tipične) celijakije su: dugotrajni proljev ili brojne, obilne, masne, pjenušave, smrdljive stolice, nenapredovanje ili gubitak tjelesne težine, gubitak teka, nadutost trbuha, psihičko nezadovoljstvo. Kod atipične celijakije pacijenti uglavnom imaju malo ili uopće nemaju gastrointestinalne simptome, ali općenito imaju potpuno razvijenu atrofiju crijevnih resica. Od simptoma javljaju se anemija zbog nedostatka željeza, osteoporoza, niski rast, hipoplazija zubne cakline, artritis i artralgijska, kronični hepatitis, neurološki problemi, neplodnost i ponavljajući pobačaji. Osim toga, javljaju se i disfunkcije jetre i štitnjače. „Tiha“ celijakija ili asimptomatska odnosi se na asimptomatske pacijente kod kojih je otkriveno da imaju atrofiju crijevnih resica, izazvanu glutenom. Takvi pacijenti ne pokazuju jasne gastrointestinalne simptome ili povezane atipične karakteristike celijakije kao što su nedostatak željeza ili osteoporoza. Nadalje, latentna

celijakija javlja se u pacijenta s pozitivnim serološkim testovima i trenutno normalnom crijevnom sluznicom, ali kod kojih se kasnije može razviti aktivni oblik bolesti.

Zlatni standard u dijagnosticiranju celijakije je biopsija tankog crijeva. Međutim, kao preliminarne neinvazivne metode rabe se i serološki testovi koji uključuju antiglijadinska antitijela, antiendomizijalna antitijela (EmA) i anti-tTG-antitijela.

## **BEZGLUTENSKA PREHRANA**

Jedini mogući način liječenja celijakije je **stroga doživotna bezglutenska prehrana**, koja ublažava znakove bolesti, normalizira razine protutijela te obnavlja oštećenu crijevnu sluznicu.

Pridržavanje stroge dijeta je također jedini način prevencije razvoja ozbiljnih dugoročnih učinaka te bolesti. Najznačajniji faktor rizika za razvoj dugoročnih komplikacija je neodgovarajuće provođenje bezglutenske prehrane.

**Osobe s celijakijom moraju izbjegavati svu hranu koja sadrži gluten, bjelančevinu koja se nalazi u pšenici, ječmu i raži te njihovim proizvodima, kruhu, brašnu, tjestenini i keksima.**

Dobro je znati da ponekad i određene namirnica kao što su suhomesnati proizvodi, dojenačka hrana, pa čak i lijekovi, sadrže gluten u obliku aditiva, konzervansa i stabilizatora. S obzirom da u raznim proizvodima gluten može biti prisutan u tragovima, važno je veliku pažnju posvetiti odabiru namirnica i lijekova.

Postoji mnogo namirnica koje prirodno ne sadržavaju gluten (riža, kukuruz, meso, riba, jaja, svježe voće i povrće, mlijeko i mliječni proizvodi, grahorice, biljna ulja) te se mogu konzumirati bez straha da bi mogli naštetiti sluznici crijeva. Nadalje, tu je i asortiman proizvoda bez glutena za oboljele od celijakije koji je raspoloživ na tržištu (kruh, tjestenine, keksi itd.). Takvi proizvodi su označeni napomenom „bez glutena“ i/ili oznakom prekrštenog klasa pšenice (slika 1), koji jamči da je gluten u toj namirnici unutar dopuštenih udjela prema *Codexu Alimentariusu*.



Slika 1. Oznaka “prekriženog klasa” koji se nalazi na bezglutenskim proizvodima

Postoji i skupina hrane koja se može nazvati rizičnom hranom, a takva se hrana može konzumirati tek kad se sa sigurnošću utvrdi da ne sadržava gluten. Takvi proizvodi uključuju instant juhe, kobasice, hrenovke, umak od soje, slatkiše i bombone, neke vrste sladoleda, slad, čips, instant napitke (kava, kakao) i slične namirnice koje mogu sadržavati sakriveni gluten.

Tablica 1. Popis dopuštenih i nedopuštenih namirnica u bezglutenskoj prehrani

Grupa namirnica	DOPUŠTENE	RIZIČNE	ZABRANJENE
<b>Žitarice i namirnice bogate škrobom</b>	Kukuruz, riža, proso, heljda, amarant, brašno rogača, kvinoa, tapioka, manioka, krumpir, kesteni	Čips od krumpira, instant palenta, kukuruzne pahuljice s raznim dodacima	Pšenica i njezini derivati, zob i njezini derivati, ječam i njegovi derivati, raž i njezini derivati, pir i njegovi derivati pšenoraž, emmer, kamut, zeleni oraščići, bulgur, couscous, mekinje gore navedenih žitarica, ječmeni slad, musli i žitarice za doručak napravljene od gore navedenih žitarica, tjestenina (svježa, suha, s punjenjenjem ili bez njega), slatki ili slani pečeni proizvodi (kruh, štapići, kolači, krekeri, pizza,

			keksi, pite, kroasani
<b>Voće</b>	Sve vrste svježeg ili zamrznutog voća bez dodatka drugih sastojaka koji su zabranjeni, sve vrste orašastih plodova sa soli ili bez nje (sirovi, prženi, soljeni), voće u sirupu, suho ili dehidrirano voće koje nije preliveno brašnom (šljive, datulje, smokve, grožđice itd.)	Kandirano voće	Suho voće preliveno brašnom
<b>Povrće</b>	Sve vrste povrća (sirovo, kuhano i suho), sve vrste smrznutog povrća bez dodatka drugih sastojaka koji su zabranjeni, konzervirano povrće (u ulju, octu, salamuri, soli itd.), svježe i konzervirane mahunarke (slanutak, grašak, grah, bob, leća, soja) bez dodatka arome i konzervansa, pojačivača okusa, pire rajčice, oguljena rajčica ili pasirana rajčica	Gotova jela na bazi povrća	Povrće sa žitaricama, panirano povrće ili povrće pečeno u brašnu, smrznuto povrće (prženi krumpir ili gljive) koje sadržava pšenicu i/ili njezine derivate
<b>Mlijeko i mliječni proizvodi</b>	Svježe mlijeko ili mlijeko u tetrapaku, prirodni jogurt (punomasni ili bez masnoća), svježe vrhnje ili UHT vrhnje, svježi i zreli sirevi	Napitci na bazi mlijeka, voćni jogurt, aromatizirano UHT vrhnje za kuhanje (s gljivama, lososom itd.), tučeno vrhnje, kreme i pudinzi, sirni namazi, sirevi s plijesni	Jogurt sa sladom, žitaricama ili keksima

<p><b>Meso, riba, jaja</b></p>	<p>Sve vrste mesa i ribe, svježi ili zamrznuti (bez dodatka ostalih sastojaka), Pršut, konzervirane ribe prirodno, u ulju, dimljene ili zamrznute, jaja</p>	<p>Čajne salame, naresci, kobasice, hrenovke itd., meso u limenkama, umaci na bazi mesa ili ribe</p>	<p>Panirano meso ili riba, uvaljano u brašno ili kuhano s umacima koji sadržavaju brašno s glutenom, kuhane zamrznute ribe (surimi ili imitacija raka)</p>
<p><b>Napitci</b></p>	<p>Gazirani napitci, bezalkoholna pića i dijetna pića, čaj u filter vrećicama, čaj bez kofeina, kamilica, kava, kava bez kofeina, biljni čajevi, voćni sokovi i nektari, alkoholna pića, bijelo, rose ili crveno vino, pjenušci i šampanjci, rakija, konjak, brandi, rum, tekila i ostali alkoholni napitci (osim zabranjenih)</p>	<p>Voćni sirupi i sladoled, pripremljene mješavine za frappe, topla čokolada, viski, pšenična votka, gin</p>	<p>Pivo, instant kava ili nadomjesci kave koji sadržavaju ječam ili ječmeni slad, zobeni napitci</p>
<p><b>Sladila i slatkiši</b></p>	<p>Med, šećer, fruktoza, dekstroza, glukozni sirup</p>	<p>Čokolade, praline, kakao u prahu, sladoled, ledene voćne lizaljke</p>	<p>Kupovni kolači, savijače od pšenice, raži, ječma i zobi, instant želirani pudinzi, krem punjenja, kupovni slatkiši prekriveni pšeničnim brašnom, čokolada sa žitaricama i keksima</p>

## **SUPLEMENTACIJA U BEZGLUTENSKOJ PREHRANI**

Uz bezglutensku prehranu, kao dio terapije, često se preporuča dodatna suplementacija vitamina i minerala. Nutritivni status i potrebe za vitaminima ili mineralima oboljelih od celijakije ovisit će o individualnom stanju pacijenta i stanju malapsorpcije u organizmu. Suplementaciju oboljelih od celijakije trebaju obavezno nadzirati liječnici i nutricionisti, u suprotnom može doći do dodatnih problema.

Doze za oboljele od celijakije mogu biti više, ali i niže od doza preporučenih zdravim pojedincima. Najpravičniji pristup je napraviti laboratorijsko testiranje kako bi se dobio uvid o vitaminsko-mineralnom statusu i započela suplementacija.

Dva su aspekta suplementacije kod oboljelih od celijakije:

- nadoknada nutrijenata kojima je utvrđen deficit
- prevencija bolesti i stanja koji se nerijetko javljaju kao posljedica malnutricije (osteoporoza, anemija, grčevi mišića...)

Kod oboljelih od celijakije čest je deficit **folne kiseline**, kao i **željeza**, jer se apsorbiraju u gornjem dijelu probavnog trakta (dio crijeva koji je općenito najviše oštećen celijakijom).

Deficit **kalcija i magnezija** također se često javlja kod oboljelih od celijakije kao i vitamina K. Za normalizaciju rada probavnog sustava važni su **vitamini B-skupine**. Česta je malapsorpcija **vitamina B12** (cijanokobalamin), čiji nedostatak uzrokuje pernicioznu anemiju i brojne neurološke poremećaje.

Vrlo često slabljenje imunološkog sustava zahtijeva povremenu suplementaciju vitamina A, E i C.

Pacijente treba upozoriti da uvijek rabe suplemente koji ne sadržavaju gluten ili njegove izvore. Poželjno bi bilo da uzimaju isključivo preparate s oznakom bez glutena ili s "prekriženim klasom".

## **ZOB I CELIJAKIJA**

Zob je žitarica oko koje još nema jasnog mišljenja treba li biti zabranjena u bezglutenskoj prehrani. Neka istraživanja pokazuju da se zob može tolerirati bez povratka bolesti, no također druga istraživanja ukazuju na pacijente koji su imali problema tipičnih za celijakiju nakon uvođenja zobi u prehranu. **Zbog kontaminacije zobenog brašna glutenom tijekom proizvodnje konzumiranje je ograničeno naročito kod pacijenata osjetljivih na zob.**

Ako se neki pacijent s blažim oblikom bolesti ili pacijent nakon striktno bezglutenske prehrane odluči na probno uvođenje zobi u prehranu, trebalo bi ograničiti konzumaciju zobi (50-60 g/dan), a pacijenti koji imaju najteži oblik bolesti ne smiju uključivati zob u svoju prehranu.

## PRIMJER JELOVNIKA

Zajuttrak	Čaj kamilica Kruh bez glutena Svježi sir Šunka pureća Paprika
Doručak	Jabuka Keksi zobeni bez glutena
Ručak	Riblja juha s rižom Pečena riba Krumpir kuhani Blitva kuhana Maslinovo ulje
Užina	Mandarine Bademi
Večera	Heljda kuhana Piletina kuhana s povrćem (mrkva, poriluk, luk, paprika) Zelena salata

\*Količina hrane u obrocima ovisi o individualnim energetskim potrebama

***Briga o prehrani je briga o vlastitom zdravlju.***