

## **INFORMAȚII DE BAZĂ DESPRE BOALA CELIACĂ PENTRU PACIENTUL PEDIATRIC ȘI FAMILIA SA**

### **CE ESTE BOALA CELIACĂ?**

Boala celiacă (EC) este o tulburare autoimună cronică a aparatului digestiv produsă de gluten, o proteină care se găsește în grâu și alte cereale. Boala celiacă se dezvoltă în oameni predispuși genetic și produce o reacție inflamatorie în intestinul subțire care împiedică absorbția nutrienților din alimente (fier, calciu etc.), putând produce diferite simptome.

### **CE SIMPTOME PRODUCE BOALA CELIACĂ?**

Simptomele cele mai frecvente sunt: pierderea în greutate, scăderea poftei de mâncare, oboseală, amețeli, vărsături, diaree, distensie abdominală, pierderea masei musculare, întârzierea creșterii, alterarea caracterului (iritabilitate, apatie, introversiune, tristețe), durere abdominală, balonare (gaz intestinal abundent), anemie din cauza deficienței de fier rezistentă la tratament.

Cu toate acestea, atât la copii cât și la adulți, simptomele pot fi atipice sau absente, ceea ce face ca diagnosticarea să fie dificilă.

### **CUM ESTE DIAGNOSTICATĂ BOALA CELIACĂ?**

Suspiciunea de boală celiacă este stabilită prin intermediul unui istoric clinic adecvat, a unui examen fizic și a efectuării unui test de sânge în care sunt studiați markerii serologici ai bolii celiace.

Există câteva criterii clinice și analitice care, dacă sunt respectate, permit diagnosticarea bolii celiace la vârsta pediatrică fără a fi nevoie de teste suplimentare.

În restul cazurilor, pentru a stabili diagnosticul de certitudine a bolii celiace, este esențial să se efectueze o biopsie a intestinului subțire prin intermediul unei endoscopii digestive superioare.

Este important să NU îndepărtați și nici să nu reduceți glutenul din alimentația dvs. până ce nu este stabilit diagnosticul de boală celiacă.

## **CARE ESTE TRATAMENTUL BOLII CELIACE?**

Tratamentul constă, în prezent, în respectarea unei diete stricte lipsită de gluten pe tot parcursul vieții. În mod obișnuit, după câteva luni în care se urmează cu strictețe această dietă, se obține o normalizare a leziunilor intestinale și o ameliorare sau inclusiv o rezolvare a simptomelor.

Consumul de cantități mici de gluten în mod continuat ar putea provoca tulburări semnificative și nedorite și de aceea dieta trebuie să fie strictă.

## **CUM SE REALIZEAZĂ MONITORIZAREA BOLII CELIACE?**

Medicul dvs. vă va stabili controale în mod periodic pentru a monitoriza controlul bolii celiace și a exclude dezvoltarea altor posibile boli asociate. Dacă controalele sus pozitive, acestea se vor răi treptat.

Deși cel mai frecvent este ca celiacul să prezinte boala celiacă în mod izolat, uneori aceasta poate fi asociată cu alte patologii, cum ar fi:

- Dermatita herpetiformă.
- Diabet zaharat de tip I.
- Deficiență selectivă de IgA.
- Sindromul Down.
- Boală hepatică.
- Bolile tiroidene.
- Intoleranță la lactoză.

## **CE COMPLICAȚII POT APĂREA LA BOALA CELIACĂ?**

Acestea apar la pacienții cu un control scăzut din cauza unei monitorizări neadecvate a dietei. De obicei constau în dezvoltarea unor probleme de deficit cum ar fi anemia, deficitul de fier, osteopatia și osteoporoza..., cea mai gravă complicație pe termen lung fiind dezvoltarea unui limfom intestinal, deși aceasta este foarte rară. Cu toate acestea, un pacient ce suferă de boala celiacă care respectă în mod adecvat dieta la 5 ani prezintă același risc de a dezvolta această complicație ca și persoanele non-celiace.

## DIETA FĂRĂ GLUTEN

### ÎN CE CONSTĂ DIETA FĂRĂ GLUTEN?

1. Nu trebuie să se înceapă o dietă fără gluten până când diagnosticul de boală celiacă nu este stabilit de un medic.
2. Odată diagnosticată boala celiacă, dieta trebuie urmată cu strictețe pe tot parcursul vieții.
3. Se va elimina din dietă orice produs care va conține precum ingrediente: GRÂUL, ORZUL, SECARA și oricare dintre variantele sale hibride (KAMUT, SPELT, TRITICALE...) și FĂINA DE ORZ NECERTIFICATĂ.
4. Este recomandabil ca dieta să se bazeze pe alimente naturale care să nu conțină gluten: legume, carne, pește, ouă, fructe, legume și cereale fără gluten precum orezul și porumbul.
5. Trebuie să se acorde o atenție deosebită consumului de alimente prelucrate și/ sau ambalate, pentru că la acestea este mai greu să se garanteze absența glutenului. Consumul de produse fabricate sau prelucrate împiedică asumarea riscurilor potențiale. Trebuie să se verifice mereu eticheta produselor prelucrate.
6. Lista ingredientelor care de obicei apar pe etichetele produselor alimentare care conțin sau pot conține gluten sunt:

*Gluten, cereale, făină, amidonuri modificate (E-1404, E-1410, E-1412, E-1413, E-1414, E-1420, E-1422, E-1440, E-1442, E-1450), amidon, feculă, fibre, agenți de îngroșare, griș, proteine, proteine vegetale, hidrolizat de proteină, malț, extract de malț, drojdie, extract de drojdie, condimente și arome.*

7. Nu trebuie să fie consumate produsele vândute în vrac cu privire la care nu se poate ști originea și compoziția.
8. La domiciliu și în special în unitățile de catering trebuie să se acorde prudență cu privire la contaminarea încrucișată. Este important să știți cum a fost pregătit felul de mâncare pentru a ști dacă a putut fi contaminat cu gluten (de exemplu, prăjirea într-un ulei în care s-a prăjit înainte un aliment dat printr-un pesmet care să conțină grâu).
9. De obicei este recomandabil să se folosească pentru toată familia unele produse fără gluten, cum ar fi porumbul sau făina de cartof pentru a da prin pesmet, cu scopul de a simplifica gătitul de zi cu zi.

## ÎN CE CONSTĂ CONTAMINAREA ÎNCRUCIȘATĂ?

## CARE SUNT SIMBOLURILE PRODUSELOR FĂRĂ GLUTEN?

În prezent putem să găsim pe piață o gamă largă de produse speciale "fără gluten" care le înlocuiesc pe acelea obținute din grâu, orz, secară și ovăz.

Aceste produse pot fi identificate prin intermediul a diferite simboluri:

- *Controlat de FACE.*
- *Spig parat.*
- *Altele.*

### **Controlat de FACE (Federația de Asociații de Celiaci din Spania)**

Marca de Garanție "Controlat de FACE" este creată pentru acele firme care produc produse alimentare apte pentru celiaci (produse fără gluten) și doresc să le garanteze consumatorilor respectarea unor bune exerciții de autocontrol și să asigure calitatea produselor sale prin intermediul certificării.

Certificarea cu marca de Garanție "Controlat de FACE" se realizează prin intermediul verificării sistemului de calitate al producătorului, care trebuie să garanteze un produs final cu niveluri de gluten sub limitele stabilite în prezent.

Această marcă poate fi folosită atât de producătorii de produse speciale pentru celiaci (pâine, produse de patiserie, pastă alimentară...), cât și acei fabricanți care dobândesc în mod voluntar un angajament special cu celiacii, chiar dacă elaborează și produse convenționale (mezeluri, produse lactate...).



## Spic Barat

Este simbolul internațional fără gluten. Este reglementat de AOECs (Asociația de Celiaci Europeni), care delegă asociațiilor membre concesiunea de utilizare și de control al glutenului. În prezent, industriile care doresc să folosească aceste simbol trebuie să fie certificate în "Sistemul European de Licență" (ELS).

Pentru ca acest simbol să fie valabil, acesta trebuie să fie însoțit de numărul de înregistrare acordat de asociație și de una din următoarele expresii: "XX-YY-ZZ" / "OATS XX-YY-ZZ".

Dacă simbolul nu este însoțit de nicio expresie înseamnă că produsul conține mai puțin de 20 mg/kg (\*ppm) de gluten și că nu conține ovăz.



## Altele

Produse cu privire la care fabricantul indică faptul că nu conțin gluten.

**SPITALUL OBISPO POLANCO  
SERVICIUL DE PEDIATRIE**