

## ЧЕМ ПИТАТЬСЯ ПРИ НЕПЕРЕНОСИМОСТИ ГЛЮТЕНА ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Около одного процента людей в мире страдает **целиакией**. Это метаболическое заболевание, связанное с непереносимостью глютена. При попадании его в организм начинается воспалительный процесс, со временем атрофируются ворсинки тонкого кишечника. Для здорового человека глютен безопасен, но для больного целиакией это крайне вредное вещество, употребление которого следует избегать.

### ЧТО ТАКОЕ ГЛЮТЕН?

Под этим названием скрывается группа белков, известных как клейковина. Она содержится в злаковых растениях. Пшеничный глютен (глютеин или глиадин) чаще вызывает негативную реакцию. Этот белок не растворяется в воде, а при взаимодействии с другими веществами (например, мукой) придает им вязкость. Его используют для получения густой консистенции теста, придания структуры суфле, удержания влаги. Вреда здоровым людям он не несет. Исключать его из рациона следует только при целиакии. Часто заболевание проявляется с ранних лет — как только в детском питании появляются злаки.

Симптомы: вздутие живота, снижение аппетита, мягкий зловонный стул, гипотония, бледные кожные покровы, потеря веса, герпетический дерматит (сыпь на локтях, коленях, плечах). Дети при целиакии отстают в развитии, медленно растут, нередко страдают рахитом. Если больной употребляет продукты, содержащие глютен, во рту у него возникают воспалительные процессы (на слизистой оболочке, деснах, языке), возможно образование язв. Анализы крови показывают анемию (низкий гемоглобин и малое количество эритроцитов).

### У КОГО ДИАГНОСТИРУЕТСЯ ЦЕЛИАКИЯ

Чувствительность к глиадину передается по наследству. Если она есть у одного из родителей, вероятность аналогичного диагноза у детей достигает 20%. При этом женщины болеют вдвое чаще мужчин.

### МОЖНО ЛИ ВЫЛЕЧИТЬСЯ?

Основной метод лечения — безглютеновая диета. Если больной не будет получать вредное вещество, целиакия проявиться не сможет. Для полного избавления от симптомов достаточно двух недель диеты. Однако стоит вновь употребить глиадин — и болезнь рецидивирует.

Ворсинкам тонкого кишечника специального восстановления не требуется. Если питание скорректировано своевременно, атрофический процесс обращается вспять.

## В КАКИХ ПРОДУКТАХ СОДЕРЖИТСЯ ГЛЮТЕН

Если ребенок болен целиакией, важно иметь перечень запрещенных продуктов. Глютенин содержат такие крупы, как: пшено, овес, ячмень. Соответственно, каши из них попадают под запрет. Также в черном списке оказываются макароны, выпечка, кондитерские изделия (суфле, зефир, мусс, пастила); мороженое; заправки (соусы, майонез, йогурты); панировочные сухари; отруби; некоторые супы (включая продукты быстрого приготовления). С осторожностью нужно употреблять и мясные полуфабрикаты и субпродукты. Сосиски, сардельки, колбасы часто содержат глютен, придающий им специфическую структуру.

Глютеносодержащие крупы можно заменить гречкой, рисом, кукурузой, чечевицей, нут. Картофель фри попадает в список запрещенных продуктов, однако варенный или жаренный в домашних условиях есть можно.

Нет вредного вещества в молоке (как в свежем, так и пастеризованном), сметане, сырах (на плавленные не распространяется). Свежие фрукты безопасны, а вот в высушенные могут добавлять клейковину. Мясо и рыба тоже не представляют угрозы, если их не панировать и не заправлять соусами.

## ПРОГНОЗ И ЭФФЕКТ ДИЕТЫ

Если диагностирована целиакия, безглютеновой диеты придется придерживаться всю жизнь. Ее цель — исключить из рациона продукты, находящиеся в перечне запрещенных.

## СОВМЕСТИМОСТЬ С ДРУГИМИ ДИЕТАМИ

Защищая организм ребенка от глютенина, важно понимать, что скорректированный рацион накладывает ограничения на практику других диет. Например, при углеводной употребляют в пищу блюда из цельнозерновых круп, многие из которых большим целиакией противопоказаны.

**Белковая диета и безглютеновая** — взаимоисключающие схемы питания. Первая предполагает употребление йогуртов, отрубей, рыбных консервов, мясных субпродуктов. Вторая такие продукты запрещает.

Хорошо вписывается в концепцию диета, содержащая рис, так как рис является альтернативой пшенице, овсу, ржи. Рис можно дополнить курицей, свежими овощами и фруктами, орехами, которые не несут угрозы.



**Профилактика — это здорово!**  
Больше информации Вы найдете на сайте [drkbmzrt.ru](http://drkbmzrt.ru)