

Целиакия – это болезнь? Нет, это стиль жизни!

Пшеница, рожь, ячмень, овес и прочие злаки так прочно вошли в нашу жизнь, что представить себе даже один день без них очень сложно. Первое и второе с хлебом, чаёк с булочкой или печеньем, перекус бутербродом на ходу... Блины, оладьи, тортики и прочие вкусняшки. В котлетки тоже хлеб для мягкости, панировка из сухарей, кляр, немного муки в соус для густоты. Пиво, сваренное из ячменя, да еще с подсоленными сухариками. Пшеничной водочки в праздник...

А теперь представьте, что вам всего этого нельзя. Ни сегодня, ни завтра и вообще до конца жизни. Даже след глютена – протеина пшеницы и еще некоторых зерновых – нанесет вам вред. И, придя в магазин, вы вынуждены читать состав каждого продукта, мучительно соображая, что производитель зашифровал в ингредиенте «вкусовая добавка» или «улучшатель вкуса». А возможно вообще «забыл» указать опасное для вашего организма вещество. И каждый прием пищи вне дома – лотерея, повезет или нет в этот раз. Праздники – проблема, дальние поездки – еще большая.

Представили? А ведь есть люди, которые живут так изо дня в день. Всех их объединяет одно – **целиакия**. Четко выраженных симптомов нет, лекарств нет, последствия разнообразны и нерадостны.

Целиакия – состояние, при котором присутствует реакция на глютен, а точнее на некоторые протеиновые цепочки. Эта реакция приводит к поражению ворсинок в тонком кишечнике, в результате чего возникает синдром пониженного всасывания питательных веществ. Для начала такого состояния необходимо два фактора: генетическая предрасположенность (так называемые HLA-субфакторы) и «спусковой крючок» – сильный стресс, тяжелая болезнь или, например, операция. Поэтому возникнуть оно может в любом возрасте, независимо от пола, национальности и прочих особенностей.

Человек может много и хорошо питаться, но полезные вещества проходят насквозь не задерживаясь, и он фактически голодает и истощен. Нет белка для строительства мышц, поэтому худой. Нет кальция и прочих микроэлементов для костей – ниже ростом и плохо заживают переломы, проблемы с зубами. Недостаточное всасывание питательных веществ грозит болезнями нервной системы, заболеваниями поджелудочной железы, внутренними кровотечениями, заболеваниями разных органов (желчный пузырь, печень, селезенка) и гинекологическими расстройствами, вплоть до бесплодия. И не только

ЭТИМ.

Если вы или ваш ребенок «как тростинка», но живот при этом выпирает, если рост ниже среднего, если есть проблемы с кожей, волосами, ногтями и стулом и часто болеете – сходите к гастроэнтерологу. Это не точные симптомы, но встречаются наиболее часто. Диагноз подтвердит или опровергнет только биопсия кишечника – неприятная, но не болезненная процедура. Зато вы точно будете знать.

Фактически нет никаких средств для лечения целиакии, кроме здорового образа жизни и безглютеновой диеты. Надо избегать любых продуктов, содержащих пшеницу, рожь, ячмень, овес. Ищите надпись «без глютена» или внимательно читайте состав. Захотелось мучного? В Германии и в Италии выпускают небольшой ассортимент из безопасных рисовой и кукурузной муки, эту продукцию можно найти у нас в специализированных магазинах или в отделах детского питания. Узнать легко – упаковка желтого цвета с эмблемой в виде перечеркнутого колоска пшеницы.

И не надо бояться целиакии. Это не болезнь, это – стиль жизни.

Автор - **Олег Михайлец**
[Источник](#)