

Wytyczne Światowej Organizacji Gastroenterologicznej dotyczące celiakii, 2012

[World Gastroenterology Organisation Global Guidelines: Celiac disease, 2012](#)

Autorzy:

Julio C. Bai, Michael Fried, Gino Roberto Corazza, Detlef Schuppan, Michael Farthing, Carlo Catassi, Luigi Greco, Henry Cohen, Carolina Ciacci, Alessio Fasano, Andrea González, Justus H. Krabshuis, Anton LeMair

Charakterystyka:

- Celiakia jest przewlekłą, immunologicznie określoną formą zapalenia jelit o podłożu genetycznym. Polega na nietolerancji pożywienia zawierającego gluten;
- Podstawowe składniki glutenu takie jak prolaminy, gluteliny są zawarte w pszenicy, w życie i w jęczmieniu. Objawy mogą wystąpić w każdym momencie życia;
- Celiakia jest powszechna na całym świecie i dotyka około jedną osobę na 100;
- Częstość występowania jest znacznie wyższa niż 20 lat temu;
- Ryzyko wystąpienia celiakii jest znacznie większe u krewnych pierwszego stopnia (do 10%) oraz w mniejszym stopniu u krewnych drugiego stopnia, a także u osób z cukrzycą i z innymi chorobami autoimmunologicznymi czy zespołem Downa.

Objawy:

- **Klasyczna celiakia:** głównie objawy żołądkowo-jelitowe (biegunka, niedożywienie, utrata masy ciała);
- **Nie-klasyczna celiakia:** w tej kategorii mogą występować objawy żołądkowo-jelitowe (ból brzucha, objawy refluksu żołądkowo-przełykowego, wymioty, zaparcia, zespół drażliwego jelita) oraz tzw. objawy pozajelitowe (bez dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego);
- **Bezobjawowa celiakia** (znana jako cicha celiakia): Pacjent nie zgłasza żadnych objawów pomimo obecności charakterystycznego uszkodzenia jelit.

Aspekty kliniczne i podstawowe objawy:

1. U dorosłych z klasyczną celiakią:

- przewlekła biegunka (dawniej uważana za najbardziej powszechne objawy);
- utrata masy ciała;
- niedokrwistość;
- wzdęcia;
- zmęczenie i złe samopoczucie;
- obrzęk.

2. U dzieci z klasyczną celiakią:

- nieprawidłowy rozwój;
- utrata masy ciała;
- niskorosłość;
- wymioty;
- biegunka;
- nawracające bóle brzucha i mięśni;
- zespół jelita drażliwego;

- hipoproteinemia (niedobór białka w narządach i w tkankach);
- drażliwość i poczucie nieszczęścia.

3. U dorosłych i dzieci z nie-klasyczną celiakią:

- wzdęcia i bóle brzucha;
- przewlekłe zmęczenie;
- niedokrwistość z niedoboru żelaza;
- przewlekła migrena;
- opryszczkowe zapalenie skóry;
- neuropatia obwodowa;
- niedobór kwasu foliowego;
- zmniejszona gęstość kości;
- niewyjaśniona niepłodność;
- późny wiek pierwszej miesiączki;
- niewyjaśnione poronienie.

Celiakię należy rozważyć w następujących przypadkach (chorobowość podana w %):

- krewni pacjentów chorych na celiakię pierwszego i drugiego stopnia (odpowiednio 10% i 5%);
- niewyjaśniona niedokrwistość z niedoboru żelaza (3-15%);
- niewyjaśniony niedobór kwasu foliowego, żelaza, czy niedobór witaminy B12;
- zmniejszone stężenie albumin w surowicy;
- niewyjaśniona hipertransaminazemia, czyli podwyższone stężenie enzymów wątrobowych (2-9%);
- przedwczesna osteoporoza i osteomalacja (niedostateczna mineralizacja kości); (2-4%);
- nawracające bóle brzucha lub wzdęcia;

- wysypki skórne;
- inne autoimmunologiczne choroby: cukrzyca typu 1 (2-15%), zaburzenia tarczycy (2-7%), choroba Addisona, autoimmunologiczne zapalenie wątroby (3-6%);
- ataksja (niezborność ruchowa) i neuropatia idiopatyczna;
- zespoły Downa i Turnera (6%);
- zespół nadwrażliwości jelita grubego (3%);

Możliwe powikłania pacjentów z długotrwałą, nieleczoną celiakią:

- nowotwory;
- chłoniak złośliwy;
- nowotwory jelita cienkiego;
- nowotwory jamy ustnej i gardła;
- niewyjaśniona niepłodność (12%);
- osteoporoza.

Leczenie:

- Pacjenci z celiakią nie mogą spożywać produktów zawierających pszenicę, żyto, lub jęczmień i zwykle trzeba przestrzegać ścisłej diety bezglutenowej do końca życia;
- Owies może być spożywany, ale bardzo często jest on zanieczyszczony przez pszenicę dlatego też, nie jest wskazany dla pacjentów z celiakią.

Ziarna, mąka, i skrobie dozwolone w diecie bezglutenowej:

- gryka;
- nasiona;
- proso;
- kukurydza;

- mąka ziemniaczana;
- mąka sojowa;
- ryż (wszystkie postaci).

Inne pokarmy znajdujące się w podstawowej diecie bezglutenowej:

- mleko, śmietana, maślanka, jogurt naturalny;
- świeże mięso;
- jajka;
- rośliny strączkowe: soczewica, ciecierzycy, groch, fasola, orzechy, nasiona;
- owoce: świeże, mrożone i konserwowane owoce, soki;
- warzywa: świeże i mrożone;
- ciekłe oleje roślinne;
- miód, syrop kukurydziany, cukier (brązowy i biały);
- snack foods: popcorn, orzechy, soja;
- przyprawy: ogórki, oliwki, zioła, pieprz czarny, ocet (jabłkowy lub jabłeczny);