

C ö l i á k i a

Mi az a glutén?
A cöliákia jellemzői
Kezelése, étrendi
megfontolások
Mire figyeljünk a
mindennapok során?
Társbetegségek



TRANZLÁCIÓS
MEDICINA
Betegklubok

Kedves Olvasó!

Ez a tájékoztatófüzet azért jött létre, hogy segítsen Önöknek könnyebben megérteni a cöliákia jellemzőit és terápiáját valamint, hogy praktikus információkkal bővítsük ismereteiket. Reméljük hasznosnak találják kiadványunkat!

Készítette:

Vágási Anna - Dietetikus

Lektorálta:

Dr. Bajor Judit

Dr. Szakács Zsolt

Burschlné Veczák Ibolya

Kiadás éve: 2019

ISBN szám: 978-615-00-6921-0

! A tájékoztatófüzet nem helyettesíti az orvossal vagy dietetikussal történő szóbeli konzultációt. Nem egyénre szabott, az ajánlások megfogalmazásánál az egyéni igényeket és a társbetegségeket nem veszi figyelembe! !



Tartalom

Milyen betegség a cöliákia?.....	4
Milyen gyakori?.....	4
Tünetek és társbetegségek.....	5
A cöliákia kimutatása.....	7
Mi az a glutén?.....	7
Mennyi a napi tolerálható mennyiség?.....	9
Táplálékallergia?Táplálékintolerancia?.....	9
A cöliákia kezelése.....	10
Gluténmentes étrend.....	11
Összetevők listája.....	16
Nyomokban glutént tartalmazhat.....	17
Milyen hibákat követhetünk el az étrendben?.....	18
Miben lehet glutén, amelyről nem is gondolnánk?.....	18
Megtévesztő internet.....	19
Konyhafelszerelés.....	20
Vendéglátás.....	21
Egészséges táplálkozás gluténmentesen.....	23
Egészségesebbek a gluténmentes termékek?.....	25
Gluténmentesség és a hízás.....	26
Rostok.....	27
Álgabonák.....	29
Gluténmentes tésztakészítés.....	32
Laktózintolerancia.....	33
Kedvezmények.....	34

Milyen betegség a cöliákia? ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

A cöliákia (vagy coeliakia) az egész szervezetet érintő autoimmun betegség, amelyben genetikai hajlam következtében a gabonafélék fehérjéje, a glutén egyik összetevője (gliadin) hatására a vékonybélben jellegzetes nyálkahártya károsodás alakul ki, valamint számos gyomor-bélrendszeren kívüli tünet és társbetegség jelenhet meg.

**A CÖLIÁKIA NEM TÁPLÁLÉKINTOLERANCIA ÉS
NEM IS TÁPLÁLÉKALLERGIA**

Autoimmun betegségekben a szervezet saját maga ellen indít károsító immun reakciót

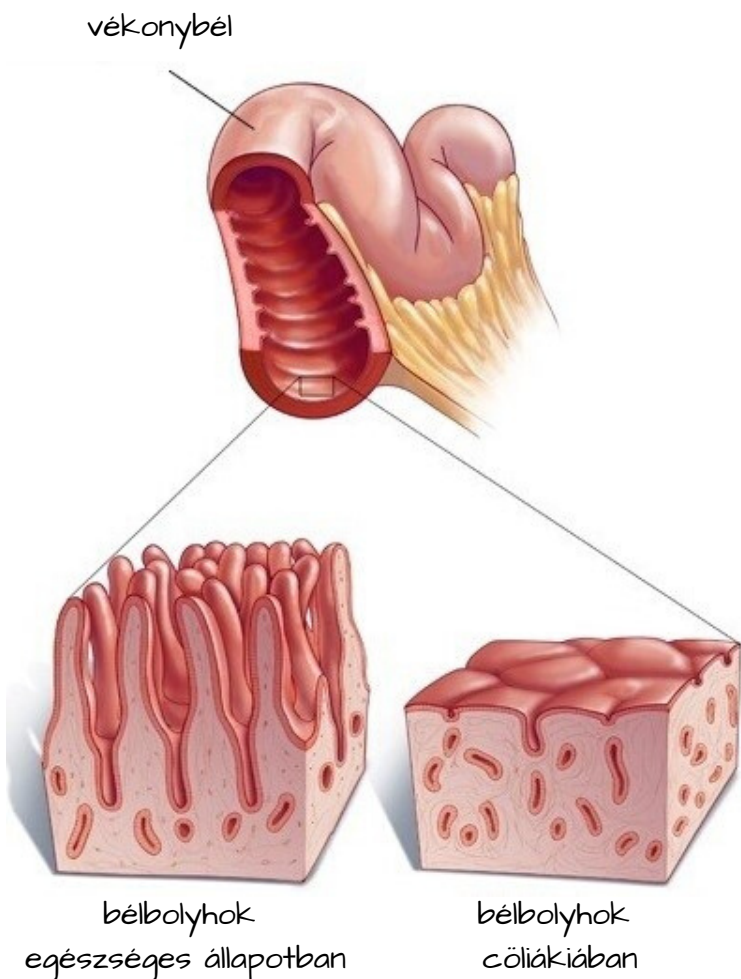
Milyen gyakori? ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

Gyakoribb, mint a felismert esetek száma. Magyarországon megközelítőleg 100-ból 1 embert érint.



Tünetek és társbetegségek

A betegség bármely életkorban jelentkezhet. A bélbolyhok pusztulásának következtében a tápanyagok, vitaminok, ásványi anyagok felszívódása akadályozott, felszívódási zavar alakul ki. Ennek számos kellemetlen tünete lehet. Fokozott a hajlam más autoimmun eredetű betegségek kialakulására is.



forrás: liszterzekeny.hu

krónikus hasmenés

puffadás

vérsegegyensúly

fáradékonyság

gyermeknél növekedés elmaradása

görcsök

hasi fájdalom

sápadtság

gyengeség

zsírszéklet

étvágytalanság

alultápláltság, de esetenként túlsúly is tapasztalható

izületi gyulladás

vérzékenység

csonttritkulás

fogzománc problémák

csökkenhet a fertőzésekkel szembeni ellenálló képesség

autoimmun pajzsmirigy betegségek

dermatitis herpetiformis

laktózintolerancia

1-es típusú cukorbetegség

autoimmun májgyulladás

meddőség, fokozott vetélési kockázat

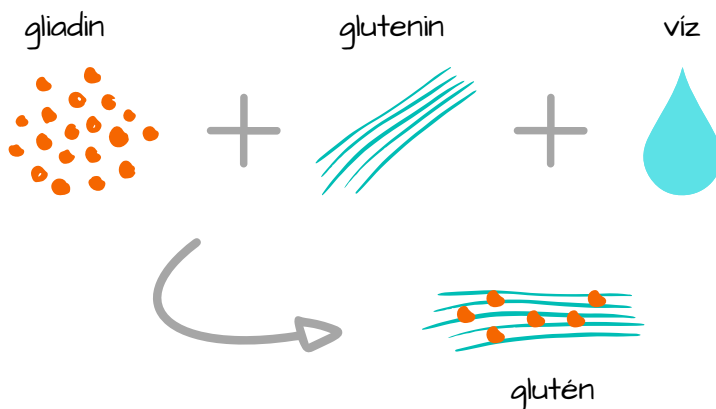
neurológiai tünetek: ingerlékenység, koordinációs zavar

A cöliákia kimutatása

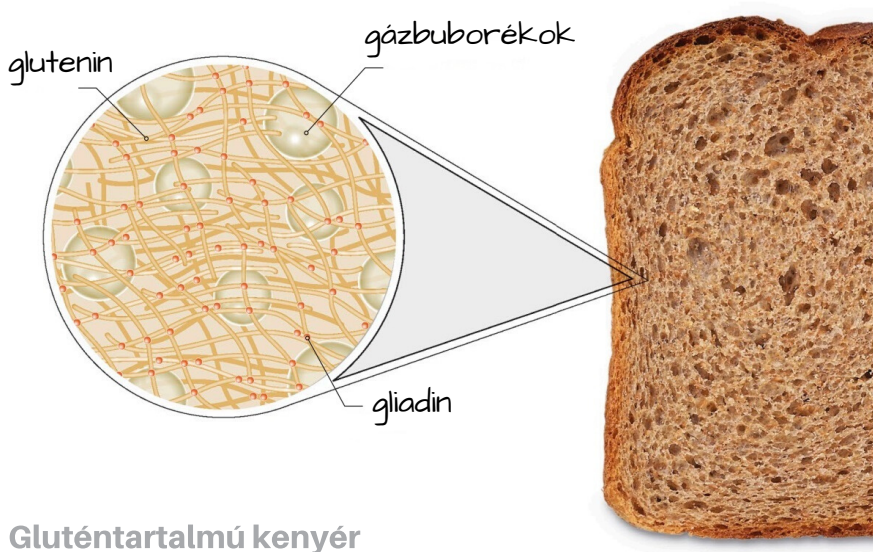
A biztos diagnózishoz többféle vizsgálat együttes értékelése szükséges. A laborvizsgálat során kóros antitesteket keresnek, és elengedhetetlen a vékonybél szövettani vizsgálata is.

Mi az a glutén vagy más szóval siker?

Vízben nem oldódó, de a vizet megkötő rugalmas anyag. A gliadin és a glutenin nevű fehérjék alkotják. A gliadin alkoholban oldódik, míg a glutenin nem (ennek élelmiszeripari jelentősége van).



A glutén dagasztás hatására megduzzad, rugalmas lesz és úgynevezett térhálós szerkezet jön létre. Kelesztés alatt a felszabaduló gázok laza, lyukacsos szerkezetet alakítanak ki. A búzakenyerek jellegzetessége, hogy tömegükhöz képest nagy térfogatúak és laza szerkezetűek.



forrás: Dr. Stuart Farimond - The science of cooking (2017)

Gluténtartalmú kenyér

Az autoimmun folyamatot az úgynevezett prolaminfrafrakciók váltják ki. Búza esetében ez a gliadin, a rozsnál a secalin, az árpánál a hordein.

BÚZA



gliadin

ÁRPA



hordein

ROZS



secalin

ZAB



avenin

A zabban található avenin a legtöbb esetben nem váltja ki az autoimmunreakciót. A zab termékek fogyasztásakor a problémát a termesztés, betakarítás és feldolgozás során történő kontamináció okozza, ezért csak ellenőrzött körülmények között gyártott, garantáltan gluténmentes zabtermékek fogyaszthatók.

Egy átlagos étrend napi 15-20 gramm glutént tartalmaz!

Mennyi a napi tolerálható mennyiség?

Egyénenként különbözhet, kutatások szerint a legtöbb cöliákiásnál 10-100 mg közé tehető a tolerálható mennyiség gluténból naponta.

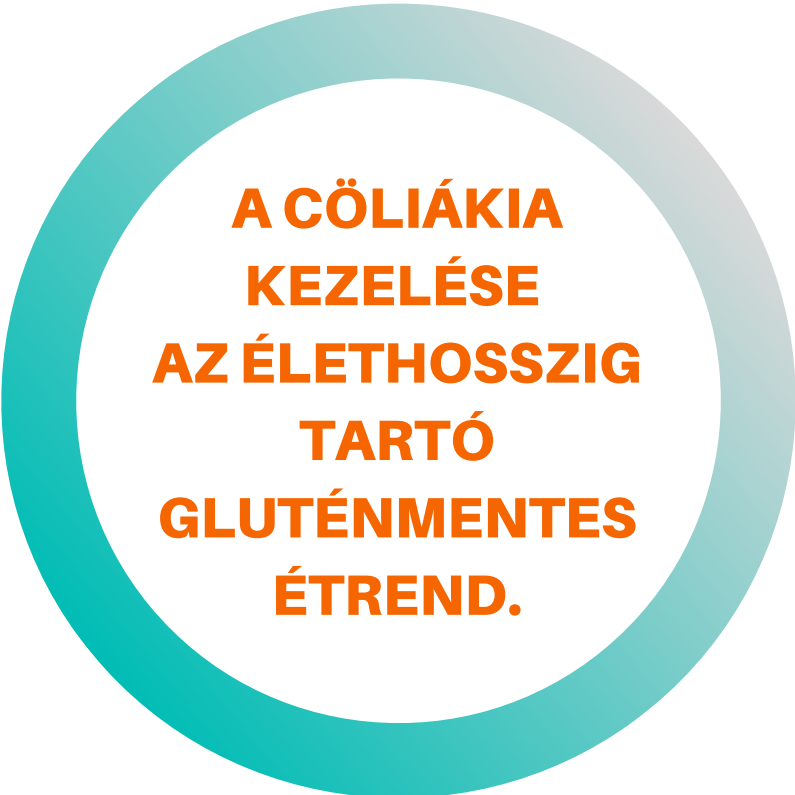
Egy hagyományos nem gluténmentes kenyér akár 180.000 mg glutént is tartalmazhat kilogrammonként. Ez az jelenti, hogy ha 10 mg glutén a napi tolerálható mennyiség valaki számára, akkor már 55,5 mg kenyér is panaszt okozhat.

Táplálékallergia? Táplálék-intolerancia?

Nem keverendők össze a cöliákiával. **Táplálékallergia** során az immunrendszer túlzott reakciója jön létre. Az allergénnel való „találkozás” után a tünetek 48 órán belül jelentkeznek. Másfajta reakció alakul ki, mint cöliákiában, allergia esetén a vékonybélbolyhok nem halnak el. A gyomor-bélrendszert érintő tünetek hasonlóak lehetnek, de például anafilaxia csak táplálékallergiában jellemző. **Táplálék-intolerancia** enzim hiány következtében lép fel (pl: laktózintolerancia). Egyes tünetei hasonlóak lehetnek, mint cöliákiában vagy táplálékallergiában, de itt nincs szó kóros immunreakcióról. Fontos, hogy lássuk a különbséget köztük és ezáltal érthetővé váljon, miért igényelnek eltérő kezelést.

A cöliákia kezelése

Amennyiben felmerül a cöliákia gyanúja, minél előbb forduljunk orvoshoz. Tünetei, amelyeket magunkon észlelhetünk nem tipikusak, más betegségekre is utalhatnak. Ha a felismerés előtt gluténmentes diétába kezdünk, megnehezítjük a cöliákia diagnosztizálását. A bélnyálkahártya regenerálódik, a diagnosztikus értékű antitestek száma csökken. Csak orvosi utasításra kezdjük gluténmentes étrendet!



**A CÖLIÁKIA
KEZELÉSE
AZ ÉLETHOSSZIG
TARTÓ
GLUTÉNMENTES
ÉTREND.**

Gluténmentes diéta hatására már akár 2 héten belül érezhető javulás jelentkezhet, azonban a teljes szövettani felépülés évekbe is telhet.

Gluténmentes étrend

Ahogy korábban már említettük a búza, a rozs és az árpa váltja ki a károsító immunreakciót, így ezek és különböző fajtáik (például durumbúza és a belőle készült durumtészták) fogyasztása cöliákiában tilos, csakúgy mint minden olyan élelmiszer, amely ezen gabonák felhasználásával készült (például maláta). Azonban akadnak olyan élelmiszerek, amelyek ezen gabonák felhasználásával készülnek, a végtermék mégsem tartalmaz glutént és olyanok is vannak, amelyekről azt feltételeznénk, hogy gabonát nem tartalmaznak, mégis veszélyt jelentenek a cöliákiasokra. Így hát lássuk élelmiszercsoportokra bontva, hogy mi az, amire ügyelnünk kell:

Gabonafélék



Kukorica, rizs, köles,
hajdina, amaránt, cirok,
teff, quinoa,
**zab (ha garantáltan
gluténmentes)**
és ezekből készült
lisztek, tészták,
pelyhek, müzlik,
péksütemények, kásák,
puffasztott, extrudált
készítmények.



Búza, rozs, árpa, bulgur,
kuskusz, durumbúza,
alakor, tönkebúza,
tönkölybúza, graham liszt,
khorasan búza/kamut, maláta,
zab (gluténnal szennyezett)
tritikálé, kuskusz és az
ezekből készült lisztek, tészták
(zsemlemorzsa!), pelyhek,
müzlik, péksütemények,
kásák, puffasztott, extrudált
készítmények.





HA TIÉD
A REGGELI
TIÉD AZ
EGÉSZ NAP



GLUTÉN-, HOZZÁADOTT CUKOR-, TEJ- ÉS SZÓJAMENTES
GRANOLÁK, MÜZLIK ÉS ZABKÁSÁK

Tej, tejtermékek



A natúr,
ízesítés
nélküli
termékek
többsége
gluténmentes.



Gluténtartalmú
gabonával, pelyhekkal, keksszel
készült tejtermékek, malátát
tartalmazó tejes italok.
Tejdesszertek, pudingok, ízesített
joghurtok,
túró krémek, habok, pudingporok,
jégkrémek, fagylaltok tartalmazhatnak
glutént főleg
adalékanyagként.



Húsok, húskészítmények, tojás



Valamennyi
hús fajta és a
tojás is
alapvetően
gluténmentes,
valamint a
kizárólag
színhúsból
készült termékek
is.



Gluténtartalmú
lisztekkel bundázott húsok,
gluténtartalmú szósszal talált húsok.
A felvágottak (előrecsomagolt
terméket válasszunk, ne a pultból
kérjünk), húskészítmények,
töltelékes áruk és húsból készült
készételek
vagy szószok gyakran glutént
tartalmazhatnak.



Hüvelyesek (bab, borsó, szója stb.)



A hüvelyesek alapvetően gluténmentesek, a belőlük készült lisztek is bátran fogyaszthatóak (ha az előállításuk során gluténnal nem szennyeződtek).



Hüvelyesekből készült készételek, konzervek, szószok, tartalmazhatnak glutént.

Gyümölcsök



A gyümölcsök és az olajos magvak is gluténmentesek, a belőlük készült lisztek, őrlemények is bátran fogyaszthatók (pl: zöldbanán liszt, mandula liszt), amennyiben az előállításuk során gluténnal nem szennyeződtek.



Gyümölcskészítményekben sűrítőanyagként használhatnak gluténtartalmú anyagokat, így dzsemek, mártások, levesporok tekintetében körültekintőnek kell lenni.



Zöldségek



A zöldségfélék
gluténmentesek.



Feldolgozott
zöldségkészítmények, mártások,
levesporok tartalmazhatnak glutént
(pl: burgonyapüré por). Glutén
tartalmú liszttel bundázott sült
zöldségek.



Olajok, zsírok, fűszerek, sütéshez használt anyagok



Natúr olajok, zsírok és
fűszerek, ecet bátran
alkalmazhatóak
gluténmentes
étrendben.



Sütőporok, levesporok,
szósok, krémek,
ételizésítők tartalmazhatnak
gluténtartalmú
anyagokat. Búzacsíraolaj!



Édességek



Natúr cukor,
méz.



Gluténtartalmú sűrítőanyagot
tartalmazó fagyaltok, gumicukrok,
csokoládék (kekszetek, ostyát is
tartalmazhatnak!), krémek.



Italok



A csapvíz, az üdítőitalok, a teák, kávébabból készült kávé, a pezsgő, a bor, a pálinka és a tiszta szeszből készült alkoholos italok gluténmentesek (vodka és a whisky is).
100%-os gyümölcslevek.



A malátából készült pótkávé, **sör (elérhetőek gluténmentes verziók is)**, zabital (amely nem garantáltan gluténmentes). Instant kakaóporok is tartalmazhatnak glutént. Egyes rostos gyümölcslevek esetén gabonarosttal biztosítják a rostos ízvilágot.



Összetevők listája

Mindig alaposan vegyük szemügyre az összetevők listáját. A „gluténmentes” kifejezés abban az esetben használható az adott termékre, ha az kevesebb, mint 20mg/kg glutént tartalmaz. Nem megengedett a fogyasztók megtévesztése, vagyis olyan élelmiszereken nem használható ez a jelzés, amelyek jellemzően ezzel a tulajdonsággal rendelkeznek (például étolaj, tej, barack konzerv stb.)

Ezen felül létezik „nagyon alacsony” gluténtartalmú” megjelölés is. Ezen termékek maximálisan 100mg/kg glutént tartalmazhatnak.

Az allergéneket vagy az intoleranciát okozó anyagokat (a glutén is a jelölés köteles allergének egyike) a csomagoláson fel kell tüntetni! Sőt ki kell emelni, így **vastagon szedik, aláhúzással, vagy egyéb módon** jelölik őket. A vendéglátásban és a közétkeztetésben is kötelező felhívni a figyelmet a jelenlétükre, az adott ételekben.



forrás: <https://www.steviadelcondado.com>

Nyomokban glutént tartalmazhat

Legyünk körültekintőek és mindig alaposan nézzük meg az élelmiszerek címkéjét, feldolgozás és tárolás során sok esetben szennyeződés érheti az adott termékeket. Például fenn áll ennek a veszélye, ha egy alapvetően gluténmentes élelmiszer egy gyárban készül egy glutént tartalmazóval. Ilyen esetekben a gyártók a „nyomokban glutént tartalmazhat” feliratot alkalmazzák. Előfordulhat, hogy ezek a termékek akkora mennyiségű glutént tartalmaznak, amelyeket a cöliákiában szenvedők nem tudnak tolerálni (persze az is előfordulhat, hogy nem okoznak panaszt). Ennek fényében cöliákiások számára a nyomokban glutént tartalmazhat felirattal ellátott élelmiszerek fogyasztása nem ajánlható, a kiszámíthatatlanságuk miatt.

Milyen hibákat követhetünk el

az étrendben?

Az egyik hiba amit elkövethetünk, az **a diéta be nem tartása** - akár szándékosan, akár véletlenül. Amennyiben a diéta tartása ellenére úgy érezzük, hogy visszatérnek a korábbi kellemetlen tünetek, feltétlenül forduljunk orvoshoz, dietetikushoz, hogy fény derüljön ennek okára.

**A MÁSIK HIBA, HA NEM MEGFELELŐEN
ÁLLÍTJUK ÖSSZE AZ ÉTRENDÜNKET.**



Miben lehet glutén, amiről

nem is gondolnánk?

adalékanyagok

Az E1400–1450 közötti adalékanyagok keményítóből készülnek. Búzából és más gabonákból is készülhet keményítő (például kukoricából). Kivonására többféle eljárás létezik. Mivel a glutén vízben nem oldódó, így a keményítő „kimosható” a lisztből. A gluténmentes felirattal ellátott búzakeményítő termékek bátran fogyaszthatók cöliákiában is.

étrendkiegészítők

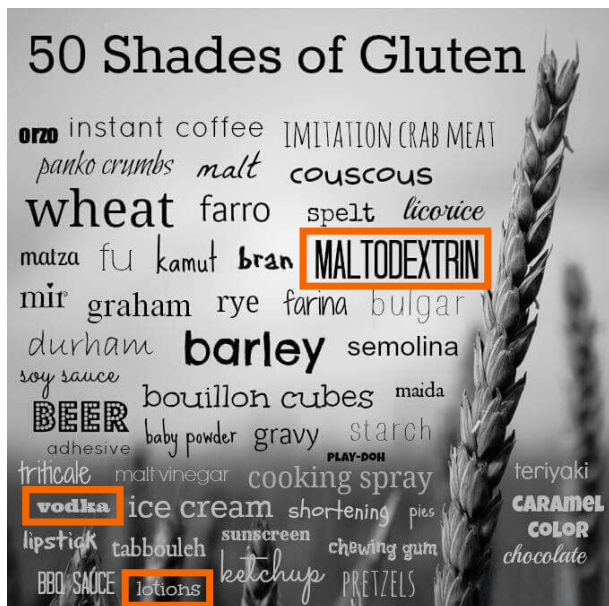
Az étrendkiegészítők is tartalmazhatnak glutént, így ezen termékek esetén is rendkívül fontos, hogy alaposan megnézzük az összetevők listáját.

Fontos, hogy mindig megbízható forrásból szerezzük be az információkat az egyes termékek gluténtartalmáról! Nincs is erre jobb mód, mint a csomagolás. Gyógyszerek esetében is találhatunk összetevő listát vagy az OÉGYI (Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet) honlapján rákereshetünk az adott gyógyszerre és megtudhatjuk tartalmaz-e glutént vagy akár laktózt.

<https://www.ogyei.gov.hu/gyogyszeradatbazis>

A megtévesztő internet

Sok esetben találkozhatunk félrevezető információkkal és olyan dolgokat vonunk emiatt meg magunktól, amit nem is lenne szükséges.



E kép alapján azt gondolhatnánk, hogy cöliákiában tilos mind a maltodextrin, mind a vodka, de még a búzából készült kozmetikumok használata is, de ez a kijelentés nem állja meg a helyét.

A maltodextrin egy az élelmiszeripar által gyakran használt édes ízű adalékanyag. Keményítőből készül, így jogosan felmerülhet bennünk, hogy glutént tartalmazhat. Az Európai Élelmiszerbiztonsági Hatóság 2007-ben kiadott irányelvében azonban kijelentette, hogy a búzakeményítőből készült glukózzsirupok, mint a dextróz és a maltodextrin és az árpából készült glukózzsirup gluténmentesek. A glutén tartalmuk minden esetben a 20mg/kg határ alatt van.

Ami a kozmetikumokat illeti, a glutén a bőrön át nem képes felszívódni. Így ha kozmetikumot választunk, nem kell a gluténmentes verziókat keresnünk/választanunk, kivéve ha fennáll a veszélye, hogy az adott kozmetikum az emésztőrendszerünkbe kerül (például rúzsok, szájfények esetében). Bőrrel érintkezve még a Dermatitis Herpetiformis Duhringgal (a cöliákia társbetegsége lehet, krónikus autoimmun hólyagképződéssel járó bőrbetegség) küzdők számára sem okozhat panaszt, kizárólag az emésztőrendszerből felszívódva.

Konyhafelszerelés

Amint fény derült a cöliákiára, nem csak az étrendünkben kell azonnal változtatásokat elközölni, hanem a konyhánkban is. Azokból az eszközökből, amelyek alapos megtisztítása nem megoldható, külön fenn kell tartani egyet a cöliákiával élők számára.

Ilyenek a vágódeszka, a fakanál vagy a kenyérpirító is. Néhány esetben már erre is találhatunk ötletes megoldásokat:



forrás: <https://www.uncommongoods.com>

Itt is elérhető az újrafelhasználható piritós tasak.

A gluténmentes termékeket, eszközöket különítsük el mind tárolás, mind felhasználás, mind fogyasztás során. Például a gluténmentes kenyeret ne tároljuk közvetlenül a glutént tartalmazó változata mellett. Bő olajban sütés esetén a friss, szennyeződés mentes olajban mindig először a gluténmentes ételeket kezdjük sütni, és csak azt követően a glutén tartalmút. Ügyeljünk a pultok, konyharuhák tisztaságára is.

Vendéglátás

Csak akkor fogyasszunk az adott helyen, ha garantált a gluténmentesség. A konyhában számtalan módon szennyeződhet az ételünk gluténnal, ha az elkészítés nem elkülönülten történik és így akár az ártalmatlannak tűnő sült krumpli is komoly veszélyforrást jelenthet.

Egyre népszerűbb a paleo étrend. Ezen étrendet követők szintén nem fogyasztanak glutént, de attól, hogy egy adott étterem paleo ételeket kínál, nem biztos, hogy az szigorúan véve gluténmentes, lehetséges, hogy az ételkészítés során gluténnal szennyeződik. Így a cöliákiával küzdőknél már panaszokat válthat ki, míg a paleo étrendet tartóknak nem fog feltűnni a gluténnal való szennyezettség. Mindig menjünk biztosra a vendéglátóhelyen elfogyasztani kívánt ételekkel kapcsolatban.

Ma már olyan hordozható szenzorok is léteznek, amelyek megkönnyítik a vendéglátásban való étkezést, és amelyek segítségével megtudhatjuk, hogy az elfogyasztani kívánt étel valóban gluténmentes-e.



forrás: <https://www.foodsmatter.com/coeliac-disease/management/>

Bővebb tájékoztatás a
termékről és a működéséről a
<https://nimasensor.com/>
weboldalon érhető el.

Hogyan valósítsuk meg az egészséges táplálkozást gluténmentesen?

Ha jobban belegondolunk, ez nem is olyan nehéz feladat. Hiszen, ha megnézzük az aktuális táplálkozási ajánlásokat, azt láthatjuk, hogy az étrendünk felét zöldségek és gyümölcsök kellene, hogy kitegyék.



forrás: <https://food-guide.canada.ca/en/>

Ezek pedig alapvetően gluténmentesek, de ugyanez elmondható a főbb fehérjeforrásokról is (mint a húskok, a tej és tejtermékek vagy a hüvelyesek és az olajos magvak). Ami az igazi kihívást jelenti, az a gabonafélék helyes megválogatása.



nyers vegán

gluténmentes

sós és édes



kézi formázás

kíméletes aszalás

prémium minőségű
élő ételek



tojásmentes
cukormentes
gluténmentes
laktóz- és tejmentes

Egészségesebbek a gluténmentes ételek/élelmiszerek?

Manapság egyre többen iktatják ki a glutént az étrendjükből, nem feltétlenül azért, mert panaszt okoz számukra, hanem mert egészségesebbnek gondolják ezt a fajta étrendet. Önmagukban a gluténmentes termékek nem tekinthetők egészségesebbnek, sőt egy spanyol kutatás arra hívja fel a figyelmet, hogy rosszabb tápanyagösszetétellel rendelkezhetnek, mint a glutén tartalmú verziók.

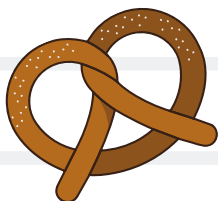
A kutatásban megvizsgált több száz termék alapján elmondható, hogy a GM termékek energiatartalma magasabb volt és megközelítőleg csak harmad annyi fehérjét tartalmaztak. A GM kenyerekben magasabb volt a telített zsírsavtartalom (amelyek túlzott bevitele fokozza a szív és érrendszeri betegségek kialakulásának kockázatát). A gluténmentes termékekhez legtöbbször rizs és kukorica alapú liszteket vagy keményítőt használnak, amelyek sajnos alacsony rosttartalommal rendelkeznek. Tehát csak azért, mert egy termék gluténmentes még korántsem biztos, hogy egészségesebb is.

[A kutatás eredeti nyelven itt érhető el.](#)



Gluténmentesség és a hízás

Egyesek a cöliákia diagnózisát követően a gluténmentes diétát tartva esetleg hízást tapasztalhatnak. Ennek egyik oka, ahogy a fent említett kutatásból kiderült, hogy a gluténmentes (GM) termékek nagyobb energiatartalommal rendelkezhetnek. Ezekben a termékekben a megfelelő állag eléréséhez a glutént pótolni kell. Általában ezek az anyagok magasabb keményítő, cukor, vagy zsírtartalommal rendelkeznek. Lássunk egy példát:



sós perecek

	hagyományos (SPAR sós perec)	gluténmentes (Schar Salinis)
Energia	373 kcal	486 kcal
Fehérje	10 g	0,9 g
Zsír	5,7 g	21 g
Szénhidrát	67 g	72 g
Rost	6,8 g	0,7 g

A másik valószínűsíthető oka pedig, hogy a GM étrend hatására a bélbolyhok regenerálódni kezdenek, a tápanyagok újra hasznosulni tudnak. Korábban viszont az elégtelen felszívódás miatt a test a tartalékait élte fel - hozzászokhattunk, hogy nagyobb táplálékfelvételt követően sem tapasztalunk hízást.

Rostok

A gluténmentes táplálkozásra sajnos jellemző az alacsony rostfogyasztás, mivel a gluténmentes termékek gyakran rostban szegényebb összetevőkből készülnek - mint például a rizs vagy a kukoricakeményítő.

Mik azok a rostok és miért van rájuk nagy szükségünk?

Az élelmi rostok olyan növényi alkotórészek, melyek az emésztésnek ellenállnak, de számos kedvező élettani hatásuk van.

- csökkentik az éhségérzetet azáltal, hogy lassítják a gyomorürülését
- lassítják a vércukorszint emelkedést
- megkötik a koleszterint és az epesavak egy részét, így azok nem képesek újra felszívódni - így csökkentik a rostok a koleszterinszintet
- csökkentik a colorektális (vagyis a vastag- és végbélet érintő) daganatok kialakulásának kockázatát

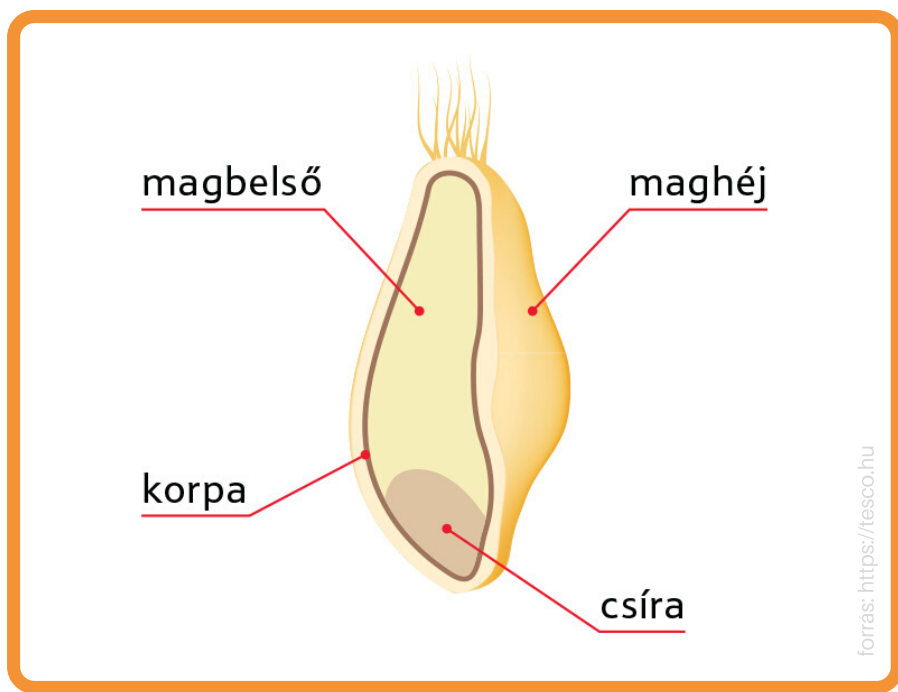
- elősegítik a jó bélműködést, rövidítik a káros anyagok vastagbélben töltött idejét, gyorsítják az áthaladását a bélrendszeren, csökkentik a székrekedés és a vastagbélbetegségek kialakulásának kockázatát
- kiemelt szerepük van az egészséges bélflóra fenntartásában

Mennyi rostot fogyasszunk?

Az OTÁP (Országos Táplálkozás és Tápláltsági Állapot Vizsgálat) 2014 eredményeiből tudhatjuk, hogy a magyar lakosság kevesebb rostot fogyaszt, mint az ajánlott. Napi vonatkozásban 25-40 g rost elfogyasztása az ajánlott mennyiség. 1 g rost 0,5 dl vizet képes megkötni, ezért nagyon fontos, hogy hozzá elegendő mennyiségű folyadékot is magunkhoz vegyünk. Túlzott rostbevitel (50g/nap) gátolhatja egyes ásványi anyagok, mint a kalcium vagy a vas felszívódását.

Milyen forrásokból fedezhető a szükséges rostbevitel?

Kiváló forrásai a zöldségek és a gyümölcsök, az olajos magvak, a hüvelyesek, a gabonák és az álgabonák. A gluténmentes termékek gyakran zömmel keményítőből vagy finomított lisztekből készülnek. A finomított termékek kizárólag a magbelsőt tartalmazzák, amelyek főként fehérjét és keményítőt tartalmaznak. A teljes kiőrlésű termékek ezzel szemben tartalmazzák a gabonaszem összes alkotórészét, kivéve a külső szennyezett héjréteget.



A korpa és a csíra révén a teljes kiőrlésű termékeknek sokkal magasabb a vitamin, ásványi anyag, valamint rosttartalma. Gluténmentes lisztekből is találhatóak teljes kiőrlésű verziók. Ebben az esetben is fontos, hogy tájékozódjunk az egyes lisztek vagy termékek összetételéről. A rosttartalmat nem kötelező közölni az élelmiszerek címkéin, de szerencsére sok esetben mégis feltüntetésre kerül, így tudatosan válogathatunk közülük.

Álgabonák

Az álgabonák növénytanilag nem tartoznak a gabonák közé, azonban hozzájuk hasonlóan viszonylag magas a keményítőtartalmuk és belőlük liszt is készíthető.

MIÉRT AJÁNLATOS A NÉPSZERŰ RIZST,
KUKORICÁT VAGY BURGONYÁT
ÁLGABONÁKKAL HELYETTESÍTENI?

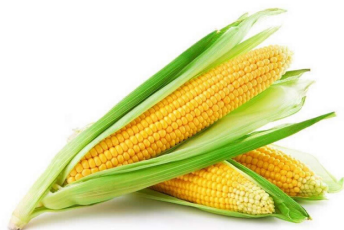
**Mert az álgabonák sokkal magasabb
rosttartalommal rendelkeznek!**



burgonya
2,98 g/100 g
(rosttartalom)



rizs
3,3 g/100 g



kukorica
3,28 g/100 g

ÁLGABONÁK



köles
8,5 g/100 g



quinoa
7 g/100 g



hajdina
10 g/100 g



amaránt
6,7 g/100 g



(A rosttartalmak száraz állapotra vonatkoznak)

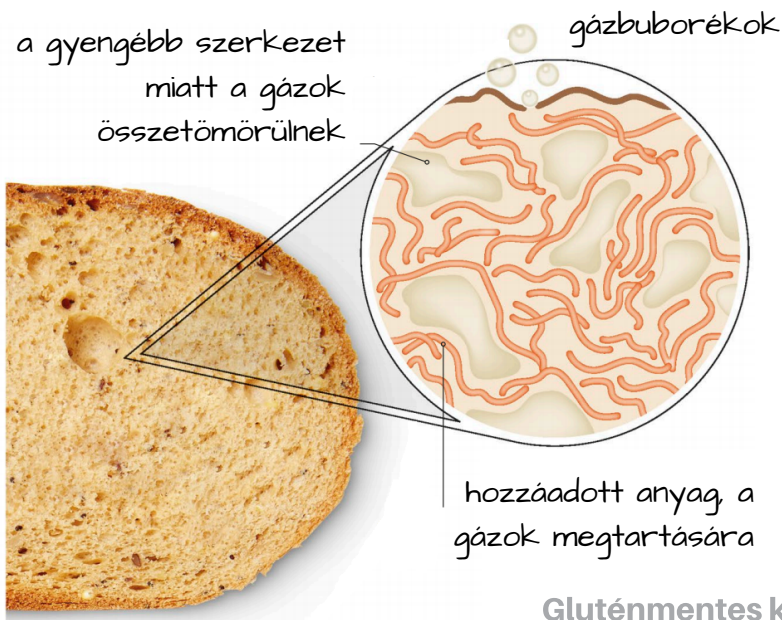
HOGYAN ÉRHETJÜK EL, HOGY A GLUTÉNMENTES TÉSZTÁNK A LEHETŐ LEGJOBBAN HASONLÍTSON A GLUTÉNTARTALMÚAKÉHOZ?



A problémát főleg a kelt vagy omlós tészták jelentik, a hasonló állag eléréséhez több hozzávalóra lesz szükségünk, úgynevezett sikérhelyettesítőkre vagy adalékanyagokra.

Ilyenek például a:

- guargumi vagy guarmagliszt
- agar-agar
- csillagfűrt
- szentjánoskenyérmag liszt
- almarost
- xantángumi
- útifű maghéj



forrás: Dr. Stuart Farrimond - The science of cooking (2017)

Legtöbbjük nagy mennyiségű vízfelvételére képes, gélesedő anyagok, magas rosttartalommal. Gluténmentes lisztkeverékek gyakran tartalmazzák a fent említett anyagokat, ezzel is növelve a rosttartalmukat. A házilag készített kenyerek hajlamosabbak a kiszáradásra, így érdemes őket becsomagolva tartani.

A kevert tészták, mint például a kuglóf vagy a muffin kimondottan könnyen elkészíthetőek gluténmentes összetevőkből. A GM piskóta szebb és finomabb is hagyományos társánál!



Laktózintolerancia

A laktáz enzim hiányában vagy alacsony szintjének következtében alakul ki. A laktáz enzim a vékonybélnyálkahártya sejtjeiben termelődik és a laktózt bontja glukózzá (vagy más néven szőlőcukorra) és galaktózzá. Cöliákiához is társulhat, hiszen a bélbolyhok elhalása következtében az enzim termelődése hibát szenvedhet. Ez az állapot cöliákiában azonban lehet, hogy csak időleges, a GM étrendre bekövetkező bélbolyh regenerálódást követően érdemes megpróbálkozni a laktóz tartalmú termékek újbóli bevezetésével.

Amennyiben a laktózintolerancia nem időleges és esetleg a cöliákia mellé cukorbetegség is társul nagyobb odafigyelést igényel a laktózmentes és csökkentett laktóztartalmú termékek fogyasztása, mivel a tejhez adott laktáz enzim a laktózt egyszerű cukrokra bontja, amik gyorsabban szívódnak fel ezáltal gyorsabban emelik a vércukorszintet!

Kedvezmények

A cöliákia tartós betegség, ezért szakorvosi igazolás esetén különböző kedvezményekre jogosíthat.



Emelt összegű családi pótlék

[Az erre vonatkozó rendelet itt érhető el.](#)

További részletes információk és letölthető dokumentumok a Magyar Államkincstár honlapján találhatóak.

Az emelt összegű családi pótlék mellé a Magyar Államkincstár Hatósági Igazolványt is kiállít, amellyel utazási kedvezmény vehető igénybe.

Szakorvosi igazolás esetén a közétkeztetőnek kötelező gluténmentes étrendet biztosítani a cöliákiasok számára.



Adókedvezmény

[Az erre vonatkozó rendelet itt érhető el.](#)

További részletes információk a NAV honlapján találhatóak.

A szükséges szakorvosi igazolást az adókedvezmény érvényesítéséhez a munkáltatónál kell leadni.



Közügyigazolvány

[Részletes információk a NEAK honlapján.](#)



Intézménytől függő szociális juttatások nappali munkarendű egyetemi hallgatóknak

Felhasznált források:

- A Gasztroenterológiai Szakmai Kollégium (2012) Az Egészségügyi Minisztérium szakmai protokollja. *Coeliakia*
- Nemzeti Agrárgazdasági Kamara (2018): Élelmiszeripari Kézikönyv 2. *Gluténmentes élelmiszerek*
- MDOSZ (2014): *A cöliakiáról és a gluténmentes étrendről*. Táplálkozási Akadémia 7. évf. 11. sz.
- L. Kathleen Mahan Janice Raymond (2016): *Krause's Food and Nutrition Care Process* (14th edition)
- dr. Polyák Éva, Breitenbach Zita, Szekeresné Dr. Szabó Szilvia (2015): *Klinikai és gyakorlati dietetika*, Medicina Könyvkiadó Zrt, Budapest
- Official Journal of the European Union (2007): *COMMISSION DIRECTIVE 2007/68/EC*
- Vici G. et al. (2016): *Gluten free diet and nutrient deficiencies: A review*. Clin Nutr. 2016 Dec;35(6):1236-1241
- Calvo-Lerma et al. (2019): *Differences in the macronutrient and dietary fibre profile of gluten-free products as compared to their gluten-containing counterparts*. Eur J Clin Nutr. 2019 Jun;73(6):930-936.
- Szarka Dorottya (2018): *A cöliakia étrendi kezelése*, Budai Allergiaközpont, Budapest
- Dr Stuart Farrimond (2017): *The science of cooking*, Dk Publishing, New York
- A. Lovik et al. (2017): *Diet adherence and gluten exposure in coeliac disease and self-reported non-coeliac gluten sensitivity* Clin. Nutr. 36 (2017) 275-280

A rosttartalmak a <https://cronometer.com/> online platform segítségével kerültek meghatározásra.



**Segítsen, hogy minél több
embernek segíthessünk!**

**Kérjük, ha teheti adományaival
vagy adója 1%-ával támogassa
alapítványunkat.**

Transzlációs Medicina Alapítvány
6725 Szeged, Pálfy u. 52/D

Bankszámlaszám
MKB 10300002-28529730-00003285

Adószám
18475441-1-06

Köszönjük!