

צליאק

מחלת הצליאק המכונה גם כרסת הינה מחלה אוטואימונית הנגרמת מאי סבילות לחלבון צמחי הנקרא גלוטן הנמצא בחיטה, שעורה, שיפון ושיבולת שועל(קוואקר).

באנשים עם רגישות לגלוטן, תוצרי הפרוק של הגלוטן גורמים לתהליך דלקתי ונוק לרירית המעי הדק ולכן ישנה ספיגה לקויה של כל אבות המזון: חלבונים, פחמימות, שומנים, ויטמינים ומינרלים, מצב שיכול להביא לתת תזונה.

סימני המחלה יכולים להופיע בכל גיל בצורה סמויה או גלויה והם :

שלשולים, חוסר תאבון, ירידה במשקל, הקאות, כאבי בטן, תפיחות הבטן, קשיי למידה וריכוז, פצעים בפה, חוסר ברזל וירידה במצב הרוח.

בילדים ומתבגרים תתכן פגיעה בגדילה, הפרעה בהתבגרות המינית ומשקל נמוך.

אבחון המחלה נעשה ע"י בדיקת דם לגילוי נוגדנים נגד אנדומיזיום EMA

או/ו ע"י ביופסיה הנלקחת מהמעי הדק.

מומלץ לבצע את הבדיקה גם לבני משפחה של חולי צליאק.

הטיפול במחלה מבוסס על דיאטה ללא גלוטן למשך כל החיים. מסתבר שגם אכילת מזון המכיל מעט מאוד גלוטן, יכול לגרום לפגיעה מצטברת ברירית המעי.

הגלוטן מצוי בהרבה מאוד מוצרים מעובדים, לכן חשוב ללמוד היטב את רשימת המאכלים המותרים והאסורים. יש לבדוק בקפדנות את התווית על כל מוצר מזון ולבדוק את רכיביו.

מילים המגלים אם המוצר מכיל גלוטן :

עמילן חיטה, הדרוליזט חלבון צמחי, עמילן צמחי, עמילן מאכל, עמילן מעובד, שעורה, שיפון, שיבולת שועל, לתת, חלבון צמחי, מאלט.

מומלץ להיות חבר בעמותת צליאק ישראל שהוקמה ע"י חולי צליאק ודרכם להתעדכן בכל הקשור לצליאק.

קיימות מאפיות וחנויות מזון רבות המוכרות מוצרים ללא גלוטן כמו :

לחמים, פיתות, לחמניות, בורקסים, עוגות, עוגיות, פיצות, פסטות, קמח ועוד.

מזונות שאסור לאכול :

שיפון : לחם שיפון

שיבולת שועל : קוואקר, גרנולה.

חיטה : קמח חיטה, בורגול, סולת, קוסקוס, פתיתים, פסטה, סובין, חיטה מלאה, נבט חיטה, חיטה תפוחה(שלוה), לחמים מכל הסוגים : לחמניות,

שעורה : לתת(מאלט)

מזונות אסורים :

לחמניות, קרקרים, פיצות, בורקסים, מאפים, וופלים, חטיפים, פסטות, פיתות ועוד.

בשרים מעובדים : נקניקיות, המבורגרים, נקניקים, קבב ובשר טחון שנמכר באריזה מוכנה.

שעורה : לתת {מאלט}, גריסי פנינה, בירה לבנה ושחורה.

פיצוחים קנויים כמו קבוקים ובוטנים אמריקאים.

מזונות מותרים לאכילה :

ירקות ופרות טריים או מוקפאים או מבושלים.

אורז על כל סוגיו : מלא, לבן, פיצפוצי אורז.

תירס : קמח תירס, עמילן תירס, גרגירי תירס וקלחים.

תפוחי אדמה ובטטה.

קיטניות : שעועית לבנה, עדשים, אפונה, חומוס, פול, פולי סויה.

חלב ומוצריו : מעדנים, גבינות, יוגורט, לבן.

בשרים טריים ולא מעובדים : עוף, בקר, הודו ודגים.

חמאה, שמן, זיתים, ביצים, שומשום, אבוקדו.

משקאות קלים וטבעיים, תרכיזים, משקאות מוגזים