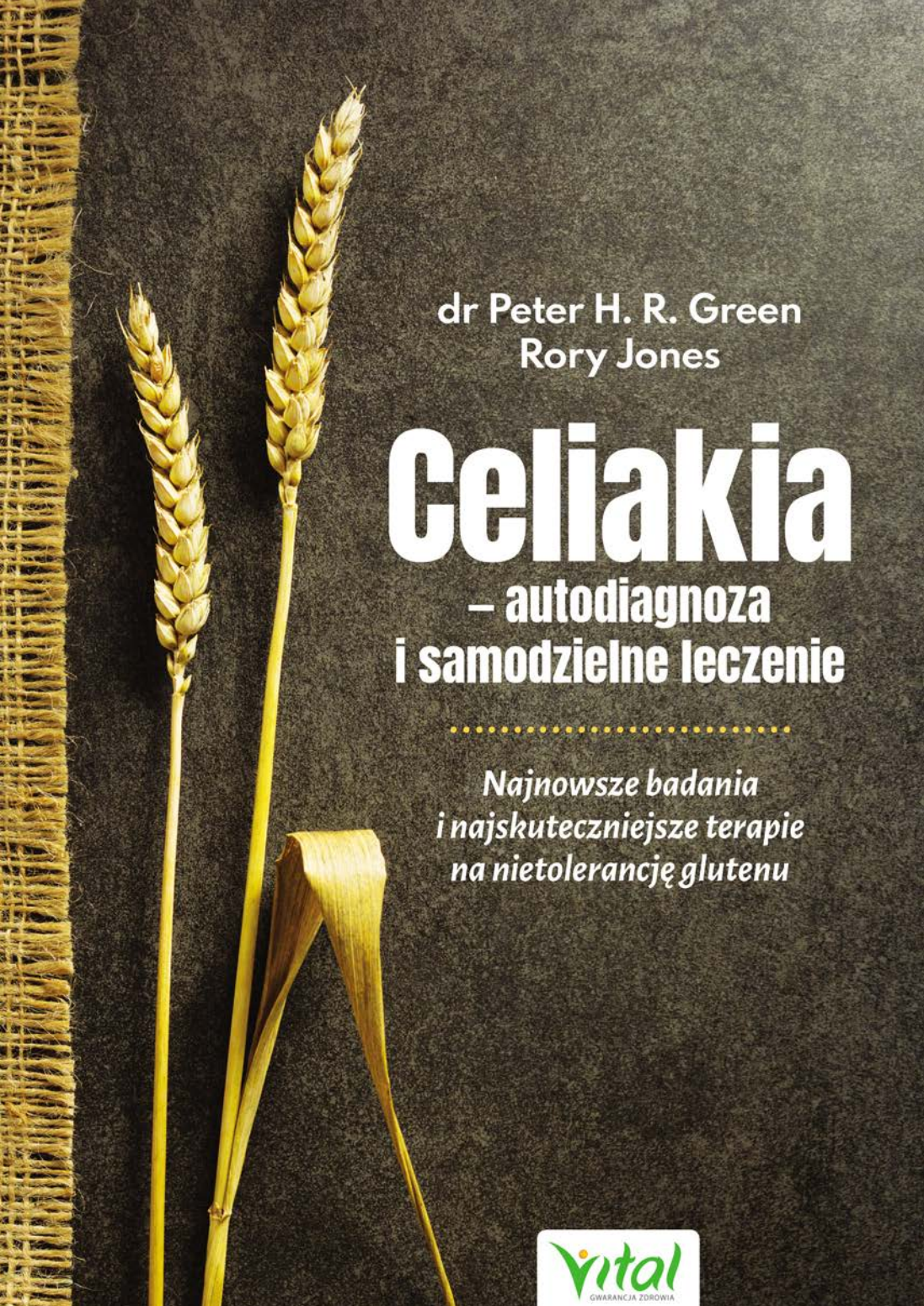




dr Peter H. R. Green
Rory Jones

Celiakia

– autodiagnoza
i samodzielne leczenie

.....

*Najnowsze badania
i najskuteczniejsze terapie
na nietolerancję glutenu*

dr Peter H. R. Green
Rory Jones

celiakia

**- autodiagnoza
i samodzielne leczenie**

.....

*Najnowsze badania
i najskuteczniejsze terapie
na nietolerancję glutenu*

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

Recenzje książki „Celiakia – autodiagnoza i samodzielne leczenie”

„Obowiązkowa pozycja dla każdego chorego na celiakię oraz dla każdego, kto zaobserwuje u siebie podobne objawy (problemy z układem trawiennym, anemia, zmęczenie, bóle głowy i stawów itd.). Jeśli możesz kupić tylko jedną książkę o celiakii, wybierz tę”.

— *Living Without*

„Oto książka, której potrzebują wszyscy chorzy na celiakię”.

— *Gluten Intolerance Group* (newsletter)

„Najlepsze źródło wiedzy dla każdego chorego na celiakię, także dla osób, których jeszcze nie zdiagnozowano oraz dla ich rodzin. Kompleksowa i zwięzła książka, łatwa do zrozumienia. To pozycja, którą należy mieć”.

— Elaine Monarch,
dyrektor Fundacji Walki z Celiakią

„Łatwa do przeczytania... Pełna zdroworozsądkowych porad i sugestii, które trafiają w sedno problemów związanych z celiakią”.

— *Gluten-Free Living*

„Wyjątkowo kompletny, ale łatwy do przeczytania przewodnik dotyczący celiakii i strategii, aby dobrze z nią żyć... Gorąco polecamy”.

— *ChildrenWithDiabetes.com*

„Użyteczne, pogłębione informacje dla chorych... Ważna książka w księgarniach zajmujących się zdrowiem i księgozbiorach dotyczących zdrowia w publicznych bibliotekach”.

— *Library Journal*

„Jako dyrektor Centrum ds. Celiakii przy Uniwersytecie Kolumbii, Green jest najwyższej klasy ekspertem w zakresie jednej z najbardziej niedoszacowanych chorób w Ameryce”.

— *New York Post*

REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Dorota Morawska

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2019
ISBN 978-83-8168-317-3

Tytuł oryginału: *Celiac Disease (Newly Revised and Updated): A Hidden Epidemic*

Copyright © 2006, 2010, 2016 by Peter H.R. Green, M.D., and Rory Jones, M.S.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2018
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

BADANIE STANU ZDROWIA

CZĘŚĆ I: OBJAWY

Zaznacz każdy objaw, którego doświadczyłeś przynajmniej raz w tygodniu w ciągu ostatnich trzech miesięcy:

- ☐ Wzdęcia
- ☐ Wzdęcia i/lub bóle brzucha
- ☐ Biegunka lub płynne stolce
- ☐ Zaparcia
- ☐ Bóle stawów
- ☐ Drętwienie lub mrowienie kończyn
- ☐ Swędzące zmiany skórne
- ☐ Ciągłe niewyjaśnione zmęczenie
- ☐ Częste bóle głowy lub migreny

CZĘŚĆ II: DIAGNOZY

Zaznacz, jeśli kiedykolwiek zdiagnozowano u Ciebie jedną z poniższych chorób:

- ☐ Zespół jelita drażliwego
- ☐ Egzema lub niewyjaśnione kontaktowe zapalenie skóry
- ☐ Fibromialgia
- ☐ Zespół przewlekłego zmęczenia
- ☐ Nerwowy żołądek (niestrawność niewrzodowa)

CZĘŚĆ III: CHOROBY WSPÓŁWYSTĘPUJĄCE

Sprawdź, czy chorujesz na jedną z następujących chorób:

- ☐ Nietolerancja laktozy
- ☐ Osteopenia i/lub osteoporoza
- ☐ Choroby autoimmunologiczne
- ☐ Choroby tarczycy (niedoczynność/nadczynność)
- ☐ Cukrzyca (typu 1)
- ☐ Zespół Sjögrena
- ☐ Przewlekła choroba wątroby
- ☐ Najbliższy członek rodziny cierpi na chorobę autoimmunologiczną
- ☐ Neuropatia obwodowa
- ☐ Chłoniak nieziarniczy
- ☐ Nowotwór jelita cienkiego
- ☐ Choroby psychiczne lub depresja
- ☐ Anemia (niedobór żelaza)
- ☐ Niepłodność

WYNIK

Jeśli zaznaczyłeś jedną lub więcej pozycji w części I lub II oraz chorujesz na jedną z chorób wymienionych w części III (szczególnie w przypadku mężczyzn lub kobiet w wieku poniżej 45 lat chorujących na osteopenię i/lub osteoporozę), powinieneś rozważyć badania na możliwość celiakii. Jeśli zaznaczyłeś pozycje we wszystkich trzech częściach, powinieneś wraz z lekarzem zbadać możliwość celiakii.

Wszystkie objawy w części I, choroby w części II i wszystkie współwystępujące choroby w części III są ściśle związane z celiakią. Jedna osoba na 100 w Stanach Zjednoczonych choruje na celiakię, a 85% z nich pozostaje niezdiagnozowanych!

SPIS TREŚCI

Podziękowania	21
Nota od Autorów	25
Wprowadzenie: Co jest ze mną nie tak?	29

CZĘŚĆ I

CZY JEDZENIE, KTÓRE JESZ, ZJADA CIEBIE?

1. Prawidłowe trawienie	37
Przewód pokarmowy	38
Trawienie	40
Jama ustna	40
Żołądek	41
Ruch w jednym kierunku	42
Trzustka	43
Wątroba	43
Jelito cienkie	44
Wchłanianie	48
Transport	50

Gluten: problem z białkiem	51
Jelito grube (okrężnica)	52
Gdy prawidłowe staje się chorobliwe	54
Podsumowanie	55
2. Przewód pokarmowy w ogniu: celiakia	57
Celiakia	58
Czym jest gluten?	59
Co idzie źle: rola stanu zapalnego	61
Czym jest transglutaminaza tkankowa (tTG)?	63
Pole bitwy w jelicie	64
Przewód pokarmowy w ogniu	65
3. Jak wpływa na ciebie celiakia?	67
Ostra postać, czyli „klasyczna”	70
Atypowa postać celiakii	70
Utajona postać celiakii	71
Każdy organizm reaguje inaczej	72
Problemy jelitowe	73
Objawy nieprawidłowego wchłaniania	78
Układowe reakcje zapalne i choroby autoimmunologiczne ..	84
Nowotwory złośliwe	85
4. Skąd mogę wiedzieć, że choruję? Diagnoza celiakii	87
Alergia pokarmowa a nietolerancja glutenu, a nadwrażliwość na pokarm lub gluten	88
Diagnoza	91
Utajona postać celiakii	92
Badania krwi	93
Czułość i swoistość	94
Przeciwciała śródmięśniowe (EMA)	95
Transglutaminaza tkankowa (tTG)	95
Deamidowane peptydy gliadyny (DGP)	96
Selektywny niedobór IgA	96

Różnice między laboratoriami	97
Wyniki fałszywie negatywne/fałszywie pozytywne	98
Endoscopia i biopsja (złoty standard diagnostyczny)	98
Jak dokładna jest biopsja?	100
Biopsja skóry	102
Próba glutenowa	102
Punktowe testy skórne	105
Badanie kału	106
Badanie śliny	107
Biopsja jamy ustnej	107
Badanie oddechu	108
Przyszłość badań	108
 5. Diagnoza różnicowa: dlaczego celiakia pozostaje niezdiagnozowana?	 111
Na czym polega diagnoza różnicowa celiakii?	114
Uważasz, że jesteś chory, ale lekarz się z tym nie zgadza	120
Znalezienie lekarza	122
Znalezienie właściwej ochrony	122
 6. Dlaczego ludzie chorują na celiakię?	 123
Krótką historią	124
Kluczowe elementy układanki	128
Odpowiednie podstawy genetyczne	129
Szwedzka epidemia	134
Hipoteza higieniczna	137
Epigenetyka	139
Co wiemy?	140
Dlaczego nie wiemy wszystkiego?	141

CZĘŚĆ II

WSPÓŁWYSTĘPUJĄCE CHOROBY I POWIKŁANIA

7. Objawy neurologiczne	145
Układ nerwowy	147
Neuropatia obwodowa	149
Badanie przewodnictwa nerwowego (elektromiografia, EMG)	150
Ataksja	151
Epilepsja	151
Zwapnienia wewnątrzczaszkowe:	
czynnik rozpoznawania celiakii	153
Migreny	153
Inne schorzenia neurologiczne	154
Paraliż	154
Co powoduje neuropatie przy celiakii?	157
Wpływ diety bezglutenowej	160
8. Nowotwory złośliwe	163
Związek nowotworów złośliwych z celiakią:	
jakie jest ryzyko?	166
Co powoduje nowotwory?	167
Sposoby leczenia	169
Wpływ diety bezglutenowej	170
Czy powinienem zbadać się pod kątem tego, czy choruję na nowotwór?	171
9. Osteoporoza	173
Kości	176
Przebudowa szkieletu	177
Gdy zasoby wyczerpują się	178
Czy coś mi zagraża?	179
Co powoduje utratę masy kostnej przy celiakii?	179
Sposoby leczenia	183

Wpływ diety bezglutenowej	186
Dieta i suplementacja	187
Czynniki resorpcji kości	188
Hormon przytarczyc (PTH)	189
Ćwiczenia	190
10. Depresja	191
Czym jest depresja?	193
Co powoduje depresję przy celiakii?	195
Nieprawidłowe wchłanianie składników odżywczych – kwas foliowy	198
Wpływ diety bezglutenowej	201
Linia graniczna	203
11. Opryszczkowe zapalenie skóry i inne choroby skóry	205
Czym jest opryszczkowe zapalenie skóry?	208
Skąd mam wiedzieć, czy jestem chory: badanie na opryszczkowe zapalenie skóry	209
Skąd to się bierze: patogeneza	212
Opryszczkowe zapalenie skóry i inne schorzenia	213
Sińce	213
Sposoby leczenia	214
Leki ogólnoustrojowe	214
Kremy do stosowania miejscowego	215
Co powoduje opryszczkowe zapalenie skóry?	216
Wpływ diety bezglutenowej	219
Najciemniej pod latarnią	219
Inne choroby skóry	220
12. Cukrzyca	223
Czym jest cukrzyca?	225
Co powoduje cukrzycę typu 1?	227
Cukrzyca a celiakia	228
Sposoby leczenia	231

Problemy związane ze stylem życia	232
Czy mój stan zdrowia poprawi się na diecie bezglutenowej?	234
Badać się czy nie?	236
13. Niepłodność	239
Co powoduje niepłodność?	242
Związek z celiakią: wpływ na kobiety	243
Związek z celiakią: wpływ na mężczyzn	244
Co powoduje niepłodność przy celiakii?	244
Wpływ diety bezglutenowej	245
Następne etapy	246
14. Inne choroby autoimmunologiczne i współwystępujące	247
Co powoduje chorobę autoimmunologiczną?	250
Na co choruje się najpierw?	252
Choroby tarczycy	253
Zespół Sjögrena	257
Choroba Addisona	259
Autoimmunologiczne choroby wątroby	260
Kardiomiopatia	261
Łysienie plackowate	262
Toczeń	263
Reumatoidalne zapalenie stawów	264
Fibromialgia	265
Aftowe zapalenie jamy ustnej	266
Stwardnienie rozsiane (MS, ang. Multiple Sclerosis)	266
Zaburzenia ze spektrum autyzmu (ASD, ang. Autistic Spectrum Disorders)	267
Zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (ADHD, ang. Attention-Deficit Hyperactivity Disorder)	268
Schizofrenia	269
Problemy stomatologiczne	270
Objaw Raynauda	271

Choroby genetyczne	272
Ostatnie słowo	273

CZĘŚĆ III

ZROZUMIENIE I LECZENIE CELIAKII: MEDYCYNĄ

15. Co musisz wiedzieć i wykonać po diagnozie	277
Leczenie pacjenta, a nie lodówki	278
Poradnictwo żywieniowe w zakresie diety bezglutenowej	279
Ocena niedoborów żywieniowych	279
Ocena leczenia	281
Określenie gęstości kości	281
Szczepienie na pneumokoki	282
Badanie członków rodziny	283
Monitorowanie poziomu przeciwciał we krwi	283
Powtórzenie biopsji	284
Badania przesiewowe pod kątem nowotworów złośliwych	285
Ogólne środki sprzyjające zachowaniu dobrego stanu zdrowia	285
16. Dlaczego objawy utrzymują się: jestem na diecie, ale nie czuję się lepiej	289
Nietolerancja laktozy	291
Niewydolność trzustki	292
Przerost bakterii	293
Mikroskopowe zapalenie jelita grubego	294
Celiakia oporna	295
Objawy skórne	297
Jak szybko mój stan się poprawi?	298
17. Badania kontrolne	299
Kontrolne badanie krwi	300
Biopsja kontrolna	301

Badanie rodziny	304
Badanie grup wysokiego ryzyka	305
Badania genetyczne	305
Endoskopia kapsułkowa	307

CZĘŚĆ IV

DIETA: CZY JESZ, ABY ŻYĆ, CZY ŻYJESZ, ABY JEŚĆ?

18. Co oznacza życie bez glutenu: podstawy	311
Jak dużo jest za dużo?	312
Podstawy nauki o zbożach	313
Zanieczyszczenie krzyżowe	318
Podstawowe zasady, aby uniknąć zanieczyszczenia krzyżowego	319
Czy otrzymujesz właściwe informacje?	322
19. Czytanie etykiet	325
Ustawa o etykietowaniu produktów z 2013 roku	326
Etykiety	327
Składniki i dodatki warte zrozumienia	327
Oznaczenie „bez glutenu”	329
Badanie na obecność glutenu w produkcie	330
Etykiety: następne etapy	332
Pytania, które pozostają	335
20. Gotowanie bez glutenu	339
Style gotowania	340
Gotowanie bez glutenu	343
21. Jedzenie poza domem	347
Restauracje	350
Techniki „powrotu do domu”	351
Podstawa sosów	352
Domy innych	354

Pobyt w szpitalu	356
Podróżowanie	358
22. Uroczystości rodzinne	365
Święta – radzenie sobie z pokusami	366
Bankiety i wesela	367
23. Gabinet lekarski i kosmetyczny	369
Leki na receptę	370
Witaminy, minerały i inne suplementy	371
Suplementacja enzymami	373
Pszenica zielona	374
Pasta do zębów	374
Kosmetyki	375
24. Czy dieta bezglutenowa jest zdrowa?	377
Oszczędzić tłuszcz czy zepsuć ciasto?	378
Cholesterol/trójglicerydy	379
Zagrożenia dla dzieci	379
Łyżka siemienia lnianego	381
Zagrożenia dla dorosłych	382

CZĘŚĆ V

ŻYCIE Z CELIAKIĄ

25. Radzenie sobie z dziećmi i młodymi osobami z celiakią	385
Czynniki, które wpływają na dopasowanie z powodzeniem	386
Postawy rodzicielskie	386
Pierwszych pięć lat (od urodzenia do piątego roku życia)	388
Od szóstego roku życia (od szóstego do ósmego roku życia)	390
Od dwunastego roku życia (od dwunastego do	

osiemnastego roku życia, młodzież)	392
Młodzież z celiakią i cukrzycą typu 1	394
Młodzi dorośli (studenci college'u i starsi)	396
Zasady postępowania	398
26. Dorośli: radzenie sobie ze zmianą	401
Reakcje na diagnozę	402
Radzenie sobie z „zakazanym owocem”	403
Test pizzy	410
Praktyczne wskazówki	410
27. Badania: znalezienie lekarstwa	413
Potencjalne terapie	414
Projektowanie leków	419
„Po pierwsze, nie szkodzić”	420
Testy kliniczne	421
Zapobieganie celiakii w przyszłości	422
28. Mity i niezbadane obszary	423
Mity wokół celiakii	425
Niezbadane obszary	428
 Załącznik A: Przewodnik po składnikach	 437
Załącznik B: Wyjaśnienia dotyczące zbóż	443
Załącznik C: Interesujące książki i artykuły	447
Załącznik D: Dane kontaktowe ośrodków medycznych	457
Załącznik E: Międzynarodowe grupy wsparcia	463
Załącznik F: Publikacje i źródła	465
Słowniczek	475
O Autorach	493

PODZIĘKOWANIA

Niniejsza książka powstała z połączenia dwóch niekiedy różnych perspektyw: lekarza i pacjenta. Obejmuje ona zarówno badania naukowe, jak i perspektywę chorego, a także wspólną wiedzę, którą zdobyliśmy w trakcie procesu opracowywania książki. Poprawione wydanie odzwierciedla obecny rozwój w szybko zmieniającej się dziedzinie.

Chcielibyśmy podziękować wszystkim, z którymi współpracowaliśmy w ciągu ostatnich kilku lat, ale niektórzy zasługują na specjalną wzmiankę.

Wiele nauczyłem się od współpracy z Baną Jabri, lek. med., Uniwersytet Chicagowski; Normanem Latovem, lek. med.; Howardem Sanderem, lek. med.; Tomem Brannaganem, lek. med. oraz Russellem Chinem, lek. med. z Centrum ds. Neuropatii Obwodowej (Peripheral Neuropathy Center) przy szpitalu New York Presbyterian Hospital; Elizabeth Shane, lek. med. i Shonni Silverberg, lek. med. z programu badania

metabolizmu kości na Uniwersytecie Columbia; a także Heidi Rotterdam, lek. med. i Govinda Bhagata, lek. med., z Wydziału Chirurgii na Uniwersytecie Columbia.

Isabella, Alanya i Marise w dalszym ciągu tolerują wszystkie moje „prace domowe” oraz rosnącą liczbę podróży na wykłady w kraju i zagranicą.

— *Peter Green, lekarz medycyny*

Istnieje wiele osób, które przekazywały mi cenne informacje dotyczące celiakii i opryszczkowego zapalenia skóry, jak również uczyły mnie podejścia do przewlekłej choroby i życia z nią. Kilka osób nieustannie zapewniało mi wiedzę, energię i wsparcie. Są to:

John Zone, lek. med., profesor dermatologii i dyrektor Centrum Nauk o Zdrowiu przy Uniwersytecie Utah; Elaine Monarch, dyrektorka i założycielka Fundacji Walki z Celiakią oraz członkini zarządu grupy wsparcia Westchester Celiac Sprue.

Jak zawsze, David i Rebecca zasługują na najserdeczniejsze podziękowania za niekończącą się cierpliwość i humor, bez których nic nie byłoby możliwe.

— *Rory Jones*

Oboje chcemy wyrazić specjalne podziękowania dla:

Sue Goldstein, która popchnęła nas i wciągnęła w świat celiakii; dr Dona Kasardy z Departamentu Stanu USA ds. Rolnictwa, specjalisty w zakresie zbóż; Ann Whelan, założycielki i redaktorki *Gluten-Free Living*, za dzielenie się swoją wiedzą o składnikach; Jennifer Civileto, naszej redaktorki, która z wdziękiem i niestrudzeniem zapewniała wsparcie i profesjonalne doradztwo; Faith Hamlin, naszej menedżerki, która broniła książki, jeszcze zanim dowiedziała się, że niektórzy jej najlepsi

przyjaciele chorują na celiakię; Cathy Hemming, której wizja umożliwiła realizację planów; oraz Thoma Gravesa, głównego ilustratora w New York Hospital/Cornell University, który wykonał rysunki w niniejszej książce.

Na koniec chcemy podziękować wielu pacjentom, którzy tak ofiarnie poświęcali nam swój czas i podzielili się swoimi spostrzeżeniami i opowieściami o życiu z celiakią. Oto książka dla ciebie i wielu osób, które wciąż są na początku długiej drogi prowadzącej do właściwej diagnozy.

Centrum ds. Celiakii (The Celiac Disease Center, CDCC) przy Uniwersytecie Columbia

Centrum ds. Celiakii przy Uniwersytecie Columbia to jeden z niewielu wiodących ośrodków w Stanach Zjednoczonych, który zapewnia kompleksową opiekę medyczną, w tym poradnictwo dietetyczne, dla dorosłych i dzieci z celiakią. Jego misją jest zmiana przyszłości i leczenia celiakii poprzez nieustanny rozwój badań, opieki nad pacjentem oraz edukacji publicznej i specjalistycznej. Rocznie ośrodek diagnozuje i leczy ponad dwa tysiące pacjentów z całego świata. Przez osiem lat swojej działalności Centrum wiele zyskało dzięki hojnym darczyńcom, którzy pomagali nam w realizacji naszych celów.

NOTA OD AUTORÓW

Wszystkie informacje zawarte w niniejszej książce opierają się na aktualnym stanie wiedzy o przyczynach, objawach, diagnostyce, leczeniu i skutkach celiakii. Wynikają z dogłębnej analizy literatury medycznej, rozległego doświadczenia klinicznego, wywiadów z pacjentami i specjalistami, a także trwających badań nad celiakią i związanymi z chorobą powikłaniami.

Różni specjaliści mogą przedstawiać odmienne opinie na temat literatury medycznej i inne interpretacje. Wszędzie tam, gdzie było to możliwe, autorzy próbowali zawrzeć sprzeczne punkty widzenia w kluczowych kwestiach, jak również przedstawić problemy, które nie zostały jeszcze jednoznacznie rozstrzygnięte.

Wiele recenzowanych artykułów, które sprawdziliśmy, może nie być łatwo dostępnych dla wszystkich czytelników. Z tego powodu nie dodaliśmy przypisów do wszystkich informacji z zakresu medycyny. Zamiast tego w załącznikach ujęliśmy wartościowe artykuły i książki na różne tematy.

Osobiste historie i diagnozy w niniejszej książce opierają się głównie na populacji pacjentów obserwowanych w Centrum ds. Celiakii przy Uniwersytecie Columbia. Populacja regionu Nowego Jorku jest bardzo duża i różnorodna etnicznie. Ponadto pacjenci, którzy szukają pomocy w wiodącym ośrodku medycznym, mogą zgłaszać bardziej nasilone i złożone objawy. Mamy świadomość, że mogą to nie być typowe przypadki celiakii w danym mieście lub regionie Stanów Zjednoczonych. Niemniej jednak uważamy, że przekrój pacjentów opisywanych w niniejszej książce odzwierciedla obecny stan pacjentów z celiakią w Stanach Zjednoczonych.

Uwaga: Niniejsza książka nie jest podręcznikiem do samodzielnej diagnostyki. Ma ona na celu uświadamianie pacjentów, którzy powinni się dowiedzieć, jakie pytania zadawać swoim lekarzom oraz jak rozumieć odpowiedzi.



Cierpisz na dolegliwości żołądkowo-jelitowe, alergię pokarmową, zmęczenie, bóle głowy i stawów, anemię lub swędzenie skóry? Jeśli którakolwiek z powyższych dolegliwości dotyczy Ciebie, możesz mieć celiakię, dziedziczną chorobę autoimmunologiczną wywoływaną przez gluten, białko występujące w pszenicy, życie i jęczmieniu. Uszkadza ono wyściółkę jelita cienkiego, które przez to nie może prawidłowo wchłaniać pokarmu.

85% ludzi z tą chorobą nie zostaje nigdy prawidłowo zdiagnozowana i leczona. Powikłania celiakii obejmują niepłodność, choroby wątroby, depresję, inne schorzenia autoimmunologiczne, takie jak cukrzyca typu 1 i choroby tarczycy, a nawet nowotwory.

Czas, byś odkrył:

- najnowsze badania medyczne dotyczące celiakii, nietolerancji glutenu i wrażliwości na gluten,
- porady dotyczące radzenia sobie z psychologicznymi aspektami życia z przewlekłą chorobą i na diecie bezglutenowej,
- nowe wytyczne dotyczące eliminowania objawów celiakii,
- pełne spektrum bezpiecznych składników i zbóż, listę bezglutenowych produktów oraz krajowych i międzynarodowych grup wsparcia.

Pokonaj celiakię już dziś!

Patroni:

