

# «Κοιλιοκάκη η δυσανεξία στην γλουτένη», από τον Dr. Χρήστο Κων. Ζαβό, Γαστρεντερολόγο – Ηπατολόγο και το [peptiko.gr](http://peptiko.gr)!

## Τι είναι η κοιλιοκάκη;

Η κοιλιοκάκη είναι μια κατάσταση που μειώνει την ικανότητα του οργανισμού να διασπάσει ορισμένα τρόφιμα. Οι ασθενείς με κοιλιοκάκη εμφανίζουν συμπτώματα όταν καταναλώνουν ψωμί, ζυμαρικά, πίτσα, και δημητριακά. Ορισμένα τρόφιμα περιέχουν μια πρωτεΐνη που ονομάζεται «[γλουτένη](#)». Η [γλουτένη](#) καταστρέφει το έντερο των ασθενών με κοιλιοκάκη, με συνέπεια ο οργανισμός να μην μπορεί να απορροφήσει τα θρεπτικά συστατικά από τα τρόφιμα.

Η νόσος προσβάλλει παιδιά και ενήλικες με γενετική προδιάθεση (γονότυποι HLA-DQ2 και HLA-DQ8), εντούτοις τι ακριβώς οδηγεί σε απώλεια της ανοχής της [γλουτένης](#) παραμένει μυστήριο.

## Ποια είναι τα συμπτώματα της κοιλιοκάκης;

Σε ποσοστό 21% η κοιλιοκάκη εμφανίζεται ασυμπτωματική (υποκλινική κοιλιοκάκη). Όμως, το 79% των ασθενών εκδηλώνουν συμπτώματα, τα οποία περιλαμβάνουν τα ακόλουθα:

## Συμπτώματα από το πεπτικό

- [Διάρροια](#) (27%)
- [Μετεωρισμός, τυμπανισμός ή φούσκωμα](#) (20%)
- Αφθώδης στοματίτιδα (18%)

- Εναλλαγές διάρροιας – [δυσκοιλιότητας](#) (15%)
- [Δυσκοιλιότητα](#) (13%)
- [Γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση](#) (12%)
- [Πόνος στην κοιλιά](#)
- Ανορεξία
- Δύσοσμα αέρια
- Λιπαρές κενώσεις και κόπρανα που επιπλέουν

## Εξωγαστρικές / Εξωεντερικές εκδηλώσεις

- Οστεοπενία / οστεοπόρωση (52%), εξαιτίας χαμηλών επιπέδων 25-0H βιταμίνης D3
- Αναιμία (34%), κατά κύριο λόγο [σιδηροπενική αναιμία](#) στο 85% των ασθενών με αναιμία
- Κρυψιγενής [αύξηση τρανσαμινασών](#) (29%)
- Υποτροπιάζουσες αποβολές (12%)
- Αλλεργίες (9%)
- [Πονοκέφαλος](#) (5%)
- Ινομυαλγία (2,2%)
- Καθυστέρηση ανάπτυξης στα παιδιά
- [Απώλεια βάρους](#)

## Συνδυασμός κοιλιόκακης με άλλα αυτοάνοσα νοσήματα

- Αυτοάνοση θυρεοειδίτιδα (26,3%)
- Ερπητοειδής δερματίτιδα ή νόσος του Duhring (4%). Η ερπητοειδής δερματίτιδα παρουσιάζεται με διάφορα είδη εξανθημάτων όπως: βλατίδες, πλάκες, φουσαλίδες που σπάνε αφήνοντας επιφανειακές εξελκώσεις, και τελικά εφελκίδες. Η ερπητοειδής δερματίτιδα εντοπίζεται συνήθως στους

αγκώνες, στη ράχη των βραχιόνων, στα γόνατα, στο τριχωτό της κεφαλής, στην πλάτη, και στους γλουτούς. Η ερπητοειδής δερματίτιδα διαγιγνώσκεται με βιοψία δέρματος (ιστολογικώς) όπου ανευρίσκεται εναπόθεση κοκκίων IgA κάτω από την επιδερμίδα.

- Σακχαρώδης διαβήτης τύπου 1 (ινσουλινοεξαρτώμενος, νεανικός) (3%)
- Νευρολογικές διαταραχές (επιληψία, αταξία, περιφερική νευροπάθεια) (2,2%)
- Αυτοάνοσα νοσήματα του ήπατος (πρωτοπαθής χολική κίρρωση, αυτοάνοση ηπατίτιδα) (1,8%)
- Νόσοι συνδετικού ιστού (σύνδρομο Sjögren, συστηματική σκλήρυνση) (1,7%)

## Υπάρχει ειδική εξέταση για την κοιλιοκάκη;

Ναι. Οι εξετάσεις για τη διάγνωση της κοιλιοκάκης περιλαμβάνουν:

- **Αιματολογική εξέταση.** Στο αίμα γίνεται έλεγχος αντισωμάτων μετά από κατανάλωση [γλουτένης](#). Οι άνθρωποι που έχουν κοιλιοκάκη διαθέτουν στο αίμα τους αντισώματα έναντι αυτών των πρωτεϊνών. Θα πρέπει να φάτε κανονικά πριν κάνετε την αιματολογική εξέταση για τον έλεγχο αντισωμάτων της κοιλιοκάκης.
- **Βιοψία.** Προϋποθέτει [γαστροσκόπηση](#) κατά την οποία ο γαστρεντερολόγος εισάγει έναν λεπτό, εύκαμπτο σωλήνα στο στόμα σας και από εκεί τον προωθεί στο λεπτό έντερο (δεύτερη μοίρα του δωδεκαδακτύλου) από όπου θα λάβει ένα μικρό δείγμα ιστού (βιοψία) που θα εξετασθεί κάτω από το μικροσκόπιο ώστε να διαπιστωθεί αν η κατανάλωση [γλουτένης](#) έχει προκαλέσει ζημιά στο έντερο.

Εάν πάσχετε από κοιλιοκάκη, ο γιατρός σας πιθανόν να σας

Ζητήσκει αρχικά να σταματήσετε να καταναλώνετε [γλουτένη](#) και μετά από ένα διάστημα να επιστρέψετε στην κανονική σας διατροφή. Αν τα συμπτώματά σας υποχωρήσουν όταν σταματήσετε την κατανάλωση [γλουτένης](#) και επανεμφανισθούν όταν ξεκινήσετε πάλι να τρώτε προϊόντα με [γλουτένη](#), αυτό είναι σημάδι ότι έχετε κοιλιοκάκη.

## Πώς αντιμετωπίζεται η κοιλιοκάκη;

Η καλύτερη θεραπεία είναι να σταματήσετε εντελώς να καταναλώνετε [γλουτένη](#). Αυτό μπορεί να σας φαίνεται δύσκολο στην αρχή. Θα πρέπει να αποφύγετε συστατικά όπως σίκαλη, σιτάρι, κριθάρι και βρώμη. Αυτά τα συστατικά περιλαμβάνονται σε πολλά κοινά τρόφιμα, όπως:

- Ψωμί, ζυμαρικά, γλυκά, δημητριακά
- Σάλτσες, καρυκεύματα
- Μπύρες και ξύδι βύνης

Θα πρέπει επίσης να αποφεύγετε το γάλα, το τυρί και άλλα γαλακτοκομικά προϊόντα στην αρχή. Τα τρόφιμα αυτά διασπώνται δύσκολα και θα πρέπει να περιμένετε έως ότου επουλωθεί το έντερό σας ώστε να τα επαναφέρετε στο καθημερινό σας σιτηρέσιο.

Τα τρόφιμα που δεν περιέχουν [γλουτένη](#) (και μπορείτε άφοβα να καταναλώνετε) περιλαμβάνουν:

- Ρύζι, καλαμπόκι, πατάτες, σόγια
- Φρούτα και λαχανικά
- Άλευρα, ζυμαρικά και άλλα προϊόντα που παράγονται από τα παραπάνω συστατικά που φέρουν ετικέτα «ελεύθερα [γλουτένης](#)»
- Κρασί και αποσταγμένα αλκοολούχα ποτά, όπως ρούμι, τεκίλα, βότκα και ουίσκι

Μπορείτε να δοκιμάσετε κάποιες νόστιμες [συνταγές χωρίς γλουτένη](#) από τις κ. Βέφα και Αλεξία Αλεξιάδου αποκλειστικά για

το [reptiko.gr](http://reptiko.gr). Επίσης, δείτε αναλυτικές πληροφορίες για τη [δίαιτα χωρίς γλουτένη](#) από την κ. Αλεξία Αλεξιάδου.

Ο γαστρεντερολόγος σας ενδεχομένως να σας συνταγογραφήσει βιταμίνες ώστε να αναπληρώσετε τα θρεπτικά συστατικά που δεν λαμβάνετε από την τροφή.

## Πώς θα είναι η ζωή μου με την κοιλιοκάκη;

Τα συμπτώματα της κοιλιοκάκης συνήθως υποχωρούν μέσα σε δύο εβδομάδες από την έναρξη της ειδικής δίαιτας χωρίς [γλουτένη](#). Εντούτοις, οι περισσότεροι άνθρωποι με κοιλιοκάκη πρέπει να κάνουν μεγάλες αλλαγές στη ζωή τους για να αποφύγουν την γλουτένη.

Συμβουλευθείτε έναν γαστρεντερολόγο για να μάθετε πώς να αλλάξετε τις διατροφικές σας συνήθειες ώστε να είστε υγιής. Μάθετε πώς να διαβάζετε και να κατανοείτε τις ετικέτες στα τρόφιμα. Αναγνωρίστε το ειδικό σήμα στις ετικέτες των προϊόντων χωρίς [γλουτένη](#). Θα πρέπει να μάθετε να ζείτε με την κοιλιοκάκη και να αποφεύγετε την [γλουτένη](#) για το υπόλοιπο της ζωής σας.

**Το δύσκολο νέο:** Να μάθετε να τρώτε με έναν εντελώς νέο τρόπο.

**Το καλό νέο:** Υπάρχουν πολλά τρόφιμα χωρίς γλουτένη και σύντομα θα συνηθίσετε να ζείτε με τη νέα σας δίαιτα.

## Είναι πιο υγιεινή μια διατροφή χωρίς γλουτένη και βοηθάει να αδυνατίσουν άνθρωποι χωρίς κοιλιοκάκη;

Κατηγορηματικά όχι. Μελέτες έδειξαν ότι η πρόσληψη τροφών με [γλουτένη](#) βελτιώνει τα τριγλυκερίδια και την αρτηριακή

υπέρταση. Επίσης, η [γλουτένη](#) βοηθάει την επιβίωση των φιλικών βακτηρίων στο έντερο, τα οποία μειώνουν την εντερική φλεγμονή.

Αντίθετα, η αποχή από τη [γλουτένη](#) συνήθως σημαίνει έξτρα προσθήκη λιπαρών και ζάχαρης ώστε η δίαιτα να γίνει γευστική. Είναι γνωστό ότι τα τρόφιμα που περιέχουν [γλουτένη](#) έχουν εντονότερη γεύση και καλύτερη σύσταση, ώστε δεν απαιτείται η προσθήκη λίπους και ζάχαρης για τη γεύση. Σύμφωνα με έρευνες, οι άνθρωποι που δεν έχουν κοιλιοκάκη και καταναλώνουν δίαιτα χωρίς [γλουτένη](#) στην πραγματικότητα βάζουν βάρος αντί να χάνουν.

Συνεπώς, προσοχή με το έντονο μάρκετινγκ της αγοράς στα προϊόντα χωρίς [γλουτένη](#). Δεν σας προσφέρουν τίποτα απολύτως, το μόνο κέρδος είναι σε όσους τα πουλάνε, αφού κοστίζουν διπλάσια ή τριπλάσια από τα προϊόντα με [γλουτένη](#).

ΜΟΝΟ όσοι πάσχουν από κοιλιοκάκη θα πρέπει να ακολουθούνε αυστηρή δίαιτα ΧΩΡΙΣ ΙΧΝΟΣ γλουτένης. Οι υπόλοιποι άνθρωποι δεν θα πρέπει να αποκλείουν καμία κατηγορία τροφών από το καθημερινό τους διαιτολόγιο.

## Reference

1. Soufleris K, Zavos C, et al. Diagnosing a patient with severe and protracted diarrhea due to celiac disease: when and how should capsule endoscopy be used? Ann Gastroenterol 2008 Jan-Mar;21(1):59-62.

[http://peptiko.gr/show\\_article.php?article=110&selected=-1&pageid=61](http://peptiko.gr/show_article.php?article=110&selected=-1&pageid=61)