

Диета при целиакии

(памятка для родителей)

Целиакия – это хроническое наследственное заболевание, характеризующееся стойкой непереносимостью белка **глютена**, входящего в состав зерна многих злаковых культур: пшеницы, ржи, овса, ячменя. В результате повреждения слизистой оболочки тонкого кишечника изменяются ее ворсинки, и нарушается **кишечное всасывание** различных питательных веществ, поступающих с пищей. В организме развивается дефицит белка, витаминов, микроэлементов и др. **Симптомы целиакии** появляются через **4 – 8 нед.** после введения злаковых продуктов в питание малыша.

Первый принцип лечения целиакии – пожизненная безглютеновая диета

Где прячется глютен	
<p>НЕЛЬЗЯ</p> <p>Колбасы, сосиски, фарши, другие продукты из измельченного мяса могут быть напичканы крахмалом, мукой и прочими наполнителями, содержащими глютен, и порой в очень больших концентрациях.</p> <p>Консервированные овощи и фрукты, в состав которых входят загустители - они нередко содержат крахмалы и стабилизаторы, изготовленные из пшеницы.</p> <p>Молочные продукты и мороженое со стабилизаторами.</p> <p>Любой уксус неясного происхождения или сделанный из злаков с глютеном.</p> <p>Почти все соусы содержат крахмал, прочие наполнители и стабилизаторы из глютенных злаков.</p> <p>Кофе и чай с дополнительными вкусами или какао-смеси для быстрого приготовления часто содержат солод, содержащий глютен.</p> <p>Водка, виски, пиво и другие алкогольные напитки, приготовленные из злаков с глютеном.</p> <p>Любые продукты с карамельными красителями E150a - E150d, красителем аннато E160b и пищевыми добавками - мальтол E636, изомальтол E953, мальтит и мальтитный сироп E965 (они почти всегда есть в жвачке), моно- и диглицериды жирных кислот E471. Эти добавки могут быть в зубной пасте, жидкостях для полоскания рта, некоторых лекарствах.</p>	<p>МОЖНО</p> <p>Каши, хлебобулочные и макаронные изделия из нетрадиционной муки – рисовой, кукурузной, соевой, картофельной, тапиоки, а также гречихи и проса.</p> <p>Любые свежие и замороженные овощи.</p> <p>Свежие и замороженные мясо, птица и рыба.</p> <p>Все натуральные молочные продукты без стабилизаторов, крахмала и карамельных красителей.</p> <p>Яблочный, винный или рисовый уксусы.</p> <p>Соусы, содержащие наполнители и уксус из безглютеновых культур.</p> <p>Натуральный кофе, чай, напитки, сделанные из какао, газированные напитки и соки из свежих плодов.</p> <p>Коньяк, бренди, вино и прочие напитки из безглютенового сырья.</p>

Прогноз течения заболевания благоприятный при строгом соблюдении диеты

ГКУЗ "Волгоградский областной центр медицинской профилактики"

400081 Волгоград
ул. политрука Тимофеева, дом 5
Телефон/факс: (8442) 36-26-20
Адрес электронной почты:
vompr@vomiac.ru

