

Τους ένωσε σε σύλλογο η ανάγκη της καθημερινής ασφαλούς διατροφής - διαβίωσης

Κοιλιοκάκη Κοινή δράση για το «ευ ζην» των πασχόντων

Το δικό τους σπίτι έχουν αποκτήσει οι ασθενείς με κοιλιοκάκη στη Βόρεια Ελλάδα. Πρόκειται για το σύλλογο "Δράση για την κοιλιοκάκη" με έδρα τη Θεσσαλονίκη, ο οποίος είναι δημιουργήμα της συνεργασίας ανθρώπων που ζουν στη Μακεδονία, την Ήπειρο, τη Θράκη και τη Θεσσαλία.

Κοινός δεσμός τους η διάγνωση της πάθησης στους ίδιους, στα παιδιά τους ή σε αγαπητά τους πρόσωπα. Η δυσκολία για καθημερινή, ασφαλή διατροφή και διαβίωση ήταν οι βασικές αγωνίες τους και τις ίδιες ανησυχίες αντιμετωπίζει κάθε νέος ασθενής. Αυτός είναι και ο λόγος για τον οποίο πήρε σάρκα και οστά ο σύλλογος, καθώς στόχος του είναι να αντικαταστήσει την άγνοια με τη γνώση και την επικοινωνία, να προβάλλει και να ενημερώσει όλους τους πολίτες για την κοιλιοκάκη και να βοηθήσει τα άτομα που ανακαλύπτουν ότι πάσχουν από αυτήν.

Σύμφωνα με τους ειδικούς η κοιλιοκάκη ή εντεροπάθεια από γλουτένη είναι μία χρόνια πάθηση του λεπτού εντέρου, η οποία προκαλείται από την τοξική δράση της γλουτένης σε άτομα με γενετική προδιάθεση. Η γλουτένη είναι μία πρωτεΐνη που περιέχεται στο σιτάρι, το κριθάρι, τη σίκαλη και τη βρώμη.

Στα άτομα αυτά η γλουτένη ενεργοποιεί ανοσολογικούς μηχανισμούς, οι οποίοι έχουν ως τελικό αποτέλεσμα τη βλάβη (ατροφία) του βλεννογόνου του λεπτού εντέρου, επηρεάζοντας έτσι τη φυσιολογική απορρόφηση των θρεπτικών ουσιών, των βιταμινών και των ιχνοστοιχείων. Για το λόγο αυτό θεωρείται αυτοάνοσο νόσημα.

Στην Ευρώπη και στις ΗΠΑ υπολογίζεται ότι η συχνότητα της κοιλιοκάκης είναι 1 στα 100-200 άτομα. Η πλειονότητα όμως των πασχόντων παραμένουν αδιάγνωστοι. Η πάθηση είναι συχνότερη στους συγγενείς πρώτου βαθμού των πασχόντων (10%), καθώς και σε άτομα με άλλα αυτοάνοσα νοσήματα.

Η ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

Η κοιλιοκάκη μπορεί να εμφανιστεί σε οποιαδήποτε ηλικία, από τη βρεφική, εφόσον έχει εισαχθεί η γλουτένη στη δια-



Όπως εξηγούν οι ειδικοί, η κοιλιοκάκη αντιμετωπίζεται με αυστηρή εφ' όρου ζωής διαίτα χωρίς γλουτένη, δηλαδή με τροφές που δεν περιέχουν σιτάρι, κριθάρι, σίκαλη και βρώμη

Η κοιλιοκάκη μπορεί να εμφανιστεί σε οποιαδήποτε ηλικία, από τη βρεφική, εφόσον έχει εισαχθεί η γλουτένη στη διατροφή, μέχρι την ηλικία των 60 ετών και άνω.

τροφή, μέχρι την ηλικία των 60 ετών και άνω. Η διάγνωση γίνεται με την αναζήτηση στο αίμα των ειδικών αντισωμάτων, ενώ η επιβεβαίωση της νόσου με βιοψία του λεπτού εντέρου.

Όπως εξηγούν οι ειδικοί, η κοιλιοκάκη αντιμετωπίζεται με αυστηρή εφ' όρου ζωής διαίτα χωρίς γλουτένη, δηλαδή με τροφές που δεν περιέχουν σιτάρι, κριθάρι, σίκαλη και βρώμη. Ενδεικτικά απαγορεύονται προϊόντα ή τρόφιμα που περιέχουν αλεύρι (ψωμί, φρυγανιές, πίτες, πίτσες, μπισκότα, γλυκά, κέικ), τα ζυμαρικά, ορισμένα αλλαντικά, κονσερβοποιημένα προϊόντα, μαγιονέζες, μουστάρδες, σάλτσες, κρεμώδη τυριά, μερικά έτοιμα ροφήματα, μπύρα κ.ά.

Μεγάλη ποικιλία τροφίμων από τη φύση τους δεν περιέχουν γλουτένη, όπως φρέσκα κρέατα, πουλερικά, ψάρια, γάλα και τα προϊόντα του (γιαούρτι, φέτα, σκληρά κίτρινα τυριά), φρέσκα λαχανικά, όσπρια, ρύζι, καλαμπόκι, φρούτα και λάδι. Τα τρόφιμα αυτά αποτελούν πολύτιμη πηγή θρεπτικών στοιχείων για τη διατροφή των ατόμων με κοιλιοκάκη, εφόσον η παρασκευή τους γίνεται στο σπίτι. Όταν όμως πρόκειται για προπαρασκευασμένα ή τυποποιημένα τρόφιμα, η πιθανότητα να έχει συμπεριληφθεί γλουτένη στην επεξεργασία τους είναι μεγάλη και γι' αυτό χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή.

Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να επικοινωνούν με το σύλλογο "Δράση για την κοιλιοκάκη" στην ιστοσελίδα www.actionceliac.eu ή στα μέιλ contact@actionceliac.eu, actionforceliac@yahoo.gr. Επίσης υπάρχει και η σελίδα στο Facebook "Δράση για την κοιλιοκάκη - Action for Celiac Disease".

ΓΙΑΝΝΗΣ ΤΣΙΡΟΣ

ΑΓΡΙΟΣ ΣΠΟΡΟΣ

ΣΚΗΝΟΘΕΣΙΑ ΤΣΕΖΑΡΙΣ ΓΚΡΑΟΥΖΙΝΙΣ

ΚΡΑΤΗΣΕΙΣ - ΠΡΟΠΩΛΗΣΗ ΣΤΟ ΘΕΑΤΡΟ

ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟΝ

Τηλέφωνο κρατήσεων 2510 262051 · www.aristoteleion.gr

ΔΗΜΟΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

FOX TV 100
ΜΑΚΕΔΟΝΙΑ
MEGA

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ ΑΠΟ ΤΙΣ 13/12

ΤΕΤΑΡΤΗ ΚΑΙ ΚΥΡΙΑΚΗ ΣΤΙΣ 19:00

ΠΕΜΠΤΗ ΕΩΣ ΣΑΒΒΑΤΟ ΣΤΙΣ 21:00

biscotto
biscotto.gr

adore.
adore.gr

19
19

adare
adare.gr

adare