



**Za detaljnije informacije i podršku  
kontaktirajte:**  
**UDRUGA OBOLJELIH OD CELIJAČIKE**  
Rijeka, Istarska 43  
Tel. 095 822 0306

Sastanci članova udruge održavaju se u prostoru  
Zanatopreme,  
Vukovarska ulica 7b, na 2. katu.

Letak tiskan uz potporu Grada Rijeke, Odjel gradske  
uprave za zdravstvo i socijalnu skrb

autori

doc. dr. sc. Irena Barbarić, dr. med.  
Gabrijela Krišković, prof.

urednica

mr. sc. Kristina Dankić

dizajn

Vesna Rožman

fotografija

Željko Stojanović

tisak

Tisak Zambelli, Rijeka

Rijeka 2008.



što je **celijakija?**





## ŠTO JE CELIJAČIJA?

Celiakija ili glutenska enteropatija doživotna je bolest karakterizirana nepodnošljivošću glutena iz hrane, koji oštećuje crijevne resice i uzrokuje njihovu upalu. Bolest se javlja u 1 – 2% osoba, dakle na stotinu osoba dolaze jedan do dva oboljela. Češće se javlja u osoba oboljelih od nekih drugih kroničnih bolesti (šećerna bolest, bolest štitnjače) te u bližih srodnika oboljele osobe. Simptomi bolesti mogu se javiti u dječjoj i odrasloj dobi, a često ostaju neprepoznati.

## KAKO SE PREPOZNAJE?

### Simptomi celjakije u dječjoj dobi

- proljev
- povraćanje
- povećan trbuh
- zaostajanje u rastu ili gubitak težine
- bljedoća
- gubitak apetita
- neuhranjenost
- otoci potkoljenica
- nezadovoljstvo, razdražljivost



## Simptomi celjakije u odrasloj dobi

- anemija s nedostatkom željeza
- oštećenje zubne cakline
- kožne promjene
- neplodnost
- ponavljajući bolovi u trbuhu i kostima
- ponavljajuće javljanje afti
- povišeni jetreni enzimi
- zakašnjeli pubertet
- niski rast

Zbog neprepoznavanja bolesti ili nepridržavanja bezglutenske dijete, u osoba s celjakijom dolazi do slabe apsorpcije prehrambenih tvari, što može dovesti do niza zdravstvenih problema kao što su anemija, pomanjkanje vitamina i minerala, osteoporozra, neplodnost pa i maligne bolesti probavnih i limfnih organa.

Bolest se dokazuje određivanjem autoimunih protutijela u uzorku krvi i uzimanjem uzorka sluznice tankog crijeva.



## KAKO SE LIJEĆI?

Osobe s celjakijom moraju doživotno **izbjegavati** svu hranu koja sadrži **gluten**, bjelančevinu koja se nalazi u pšenici, ječmu i raži te u njihovim proizvodima kao što su kruh, brašno, tjestenina i keksi. Nerijetko i ostala hrana kao što su suhomesnati proizvodi i gotova hrana, uključujući i dojenačku, pa čak i lijekovi sadrže gluten u obliku aditiva, konzervansa i stabilizatora, što smanjuje izbor hrane i lijekova. Nakon uvođenja bezglutenske prehrane, sluznica se oporavlja i ponovno uspostavlja svoju funkciju u prijenosu hranjivih tvari.

**• jedini je način liječenja celjakije doživotna, stroga, bezglutenska prehrana**

**• pridržavanjem bezglutenske prehrane i redovitim liječničkim pregledima smanjuje se mogućnost nastanka niza zdravstvenih problema (anemija, osteoporozra, neplodnost, maligne bolesti)**

