ЦЕЛИАКИЯ

Целиакия - расстройство пищеварения, которое, по-видимому, более распространено у людей с диабетом 1 типа, чем у населения в целом.

Целиакия встречается у 4-9% детей с диабетом 1 типа, но у 60-70% этих детей болезнь протекает бессимптомно («скрытая» целиакия). У детей с диабетом 1 типа имеется повышенный риск развития целиакии в первые 10 лет с момента выявления диабета.

Что такое целиакия?

Целиакия - это аутоиммунное состояние, при котором организм не переносит глютен - протеин, обнаруженный в пшенице, ржи, ячмене и тритикале. Это клейковина в муке, которая помогает хлебу и другим хлебобулочным изделиям предотвращать рассыпание. Если у вас целиакия и вы будете есть пищу, содержащую глютен, ваша иммунная система будет реагировать, повреждая тонкую кишку и тем самым нарушая всасывание питательных веществ из пищи, включая белки, жиры, углеводы, витамины и минералы.

Целиакия является наследственным заболеванием. Родственники первой линии родства людей с целиакией (родители, братья, сестры и дети) подвергаются наибольшему риску наличия скрытой целиакии (5-15%). Она может появиться в любое время в жизни человека с наследственной предрасположенностью к ней. Факторы окружающей среды, такие как эмоциональный стресс, беременность, хирургия или инфекции (например, диарея путешественников, пневмония), могут иногда вызывать появление симптомов.

Каковы симптомы целиакии?

У многих людей с целиакией вообще нет никаких симптомов, поэтому заболевание часто не диагностируется. У людей, которые испытывают симптомы, они могут варьировать от явных проблем с пищеварением, таких как тяжелая диарея, до более расплывчатых эмоциональных или поведенческих симптомов (последние особенно характерны для детей).

Вот некоторые из наиболее распространенных симптомов:

• Повторяющиеся желудочно-кишечные симптомы, такие как:

- Боль в животе, спазмы, вздутие живота
- Расстройство пищеварения и тошнота
- Хроническая диарея и / или запор
- Дурно пахнущий стул

• Плохой набор веса

• Анемия - дефицит железа, фолиевой кислоты или витамина B12

• Выраженная слабость и усталость

• У людей с диабетом типа 1 необъяснимо частый низкий уровень сахара в крови (гипогликемия)

• У некоторых людей развивается интенсивное жжение и зуд (герпетиформный дерматит)

• Стоматит

Дополнительные симптомы у детей:

• отставание в росте
• Раздражительность и поведенческие изменения
• Рвота
• Задержка полового созревания
• Аномалии зубной эмали

Как диагностировать целиакию?

В настоящее время доступны исследования крови для выявления антител для скрининга целиакии у людей с мягкими или нетипичными симптомами и у лиц, входящих в группу высокого риска. С помощью таких тестов можно предположить, что у человека есть целиакия, но они не заменяют необходимость в проведении биопсии кишечника.

ТОЛЬКО биопсия тонкого кишечника является окончательным способом диагностики целиакии. Диету без глютена не следует начинать до того, как будут проведены анализы крови и биопсия, поскольку это может помешать постановке точного диагноза.

Как лечить целиакию?

Без лечения, целиакия может привести к недоеданию, анемии, остеопорозу, бесплодию, а у людей с диабетом 1 типа - рецидивирующим эпизодам низкого уровня сахара в крови.

Единственным лечением целиакии является строгое соблюдение безглютеновой диеты в течение всей жизни. Это означает полное недопущение употребления в пищу продуктов, содержащих глютен, включая хлеб, макаронные изделия и большинство хлебобулочных изделий. Некоторые лекарства также могут включать глютен; обязательно сообщите фармацевту, если у вас есть целиакия. Вам также может потребоваться ежедневный прием витаминов.

Диетолог может помочь вам научиться выбирать пищу, читать этикетки и создавать правильный план питания. Безглютеновая диета повлияет на употребление углеводов, что, в свою очередь, может повлиять на уровень сахара в крови. Возможно, вам придется тщательно контролировать уровень сахара в крови и корректировать дозы инсулина, когда вы меняете что-то в своем питании.

Если у вас диабет, вы, вероятно, уже очень хорошо знаете, что едите. Корректировка вашего плана приема пищи для целиакии может первоначально показаться двойной нагрузкой, но вскоре вы заметите улучшение вашего общего состояния здоровья.