

A lisztérzékenység (coeliakia) a vékonybél krónikus, felszívódási zavarhoz vezető megbetegedése, mely az étkezéssel bevitt bizonyos növényi fehérjék (glutén) hatására alakul ki az erre fogékony egyéneknél.

A lisztérzékenység hajlama családi öröklődést mutat (elsőfokú rokonok 8,5 százalékában diagnosztizálható a betegség). Kialakulásában - a genetikai tényezők mellett - immunológiai és környezeti hatások is szerepet játszanak.

A betegség gyakorisága az utóbbi időben nőtt (házánkban 1:85 arányt észleltek), de az esetszám emelkedését valószínűleg a sokat javuló diagnosztika okozza. Ma már olyan embereknél is felismerik a gluténérzékenységet, akiknél korábban erre nem került sor.

A betegség kiváltója a búzában lévő glutén alkoholban oldódó komponense, a gliadin. Emellett a rozs (secalin), az árpa (hordein) és feltehetően a zab (avenin) hasonló fehérjéi is fokozzák a gyulladást az arra érzékeny betegekben.

A lisztérzékenység tünetei

- klasszikus, ám nem csak a lisztérzékenységre jellemző tünet a nagytömegű, laza széklet, hasmenés, fogyás, puffadás;
- következményes vérszegénység, gyengeség, fáradékonyság;
- gyermekkorban a növekedés elmaradása, alacsony termet;
- szimmetrikusan eloszló, erősen viszkető kiütés a váll, az ülep, a fejbőr, a térd, és a könyök területén (dermatitis herpetiformis);
- ataxia (akaratlagos mozgások hibás koordinációja), idegbántalmak;
- alopecia areata (foltokban jelentkező kopaszság);
- pikkelysömör (pszoriázis);
- ismeretlen eredetű májenzim-emelkedés is a lisztérzékenység tünete lehet.

A betegség hevesége és a tünetek kialakulásának időpontja eltérhet, ami összefügg azzal, hogy a glutén mikor került az étrendbe, és befolyásolja a glutén fogyasztott napi mennyisége is.

Hogyan vizsgálható ki a lisztérzékenység?

Vérvétel során a gluténérzékenységre jellemző antitestek mutathatók ki. Jelenleg az anti-endomysium antitest (IgA) és a szöveti transzglutamináz elleni antitest (IgA és IgG) kimutatása az elfogadott, ez utóbbi érzékenysége és specificitása is 99 százalék fölötti.

Pozitív szerológia esetén is javasolt a vékonybél nyálkahártyájának biopsziás mintavétele (gyomortükrözés során) és szövettani vizsgálata. Az ekkor észlelt eltérések a következők: boholyatrófia, nyálkahártyában emelkedett nyiroksejtszám.

Miért kell kezelni a lisztérzékenységet?

A kezeletlen lisztérzékenység a rosszindulatú nyirokrendszeri daganatos betegségek fokozott kockázatával jár! A coeliakiával gyakrabban előforduló betegségek közé tartozik a cukorbetegség, az autoimmun máj- és pajzsmirigygyulladás, a Sjögren-szindróma és az IgA-hiány.

Gluténmentes étrend

A lisztérzékenység kezelése a teljes gluténmentes étrend. Ha ezt sikerül maradéktalanul megva-

lósítani, a beteg tünetei megszűnnek, a szöveti eltérések rendeződnek.

- Lisztérzékenyek számára tiltott ételek, italok: búza (liszt, búzacsíra), rozs, korpa, árpa, maláta, tönkölybúza, durum búza, sör, whiskey, vodka, gin.
- Nyomokban glutént tartalmazhatnak: stabilizátorok, karamell, citromsav, dextrin, maltodextrin, maltóz, növényi sűrítőanyag, rizstej, szójaital, szójaszószt, rokfalt sajt, sütőpor, instant kakaó és kávé, levespor, mártáspor, mustár, ketchup, nápolyi, keksz, fogyókúrás porok.
- Gluténmentes, fogyasztható ételek: burgonya, rizs, kukorica, köles, hajdina, szója, bab, borsó, gyümölcsök, zöldségek, halak, húsok, tejtermékek. Gyári termékek közül a gluténmentes jelzéssel ellátott élelmiszerek fogyaszthatók.

Bár a diéta betartása nem könnyű, a glutén teljes kihagyása teljes gyógyuláshoz vezet. Nagy segítség lehet a betegek számára coeliakiás klubokhoz, betegcsoportokhoz való csatlakozás (receptek megosztása, beszerzési források ismerete).

Kezelőorvos neve:.....
Kontroll időpontja:.....

Figyelem! A jelen beteg tájékoztató szívesen szereplő információk tájékoztató jellegűek, nem helyettesítik a szakszerű orvosi véleményt. A kockázatokról és a mellékhatásokról érdeklődjön kezelőorvosánál illetve gyógyszerésznél!