

Gibanje MLADI RAZISKOVALCI KOROŠKE

(Področje: Druga področja)

CELIAKIJA – MODNA MUHA ALI RESNO OBOLENJE

Avtor: Zala Paradiž

Mentorica: Klavdija Sonjak

Leto izdelave: 2014/2015

Kraj: Podgorje pri Slovenj Gradcu

KAZALO

Kazalo

POVZETEK.....	3
ZAHVALA	4
UVOD	5
MOJA ZGODBA	7
EMPIRIČNI DEL	8
ZAKLJUČEK.....	12
Seznam uporabljene literature.....	13
PRILOGE	14
Nasveti za kuhanje.	14
Kam in kako po nakupih	15
Laktoza	15

POVZETEK

Sem Zala Paradiž, avtorica raziskovalne naloge Celiakija – Modna muha ali resno obolenje. Ustvarjala sem na osnovni šoli Podgorje pri Slovenj Gradcu. Pri izdelavi te naloge mi je pomagala učiteljica razrednega pouka Klavdija Sonjak, ki poučuje na osnovni šoli Podgorje pri Slovenj Gradcu. Zanimalo me je predvsem ali ljudje vedo za celiakijo, ali uživajo brezglutensko hrano in ali se jim zdi uživanje te hrane modna muha. Svoje hipoteze sem uspešno potrdila in iskreno upam, da bi jih lahko nekega dne, če bi se naloge lotila še enkrat, ovrgla. Hipoteze sem potrdila s pomočjo ankete in razgovora z dietetičarko.

ABSTRACT

My name is Zala Paradiž and I am the author of the research paper Celiac disease – fashion whim or a serious illness. My research was done at primary school Podgorje pri Slovenj Gradcu. Throughout making this research I had a lot of help from primary school teacher Klavdija Sonjak who is also a teacher at primary school Podgorje pri Slovenj Gradcu.

In my research I was primarily interested in whether people know anything about the celiac disease, if they eat gluten-free food and if they think eating gluten-free is only a fashion whim.

I was able to successfully confirm my research hypotheses and I sincerely hope to one day have the opportunity to repeat this research and to be able to refute them.

I also confirmed my hypotheses with the help of a questionnaire and a conversation with a dietician.

ZAHVALA

"Učitelj mora pritegniti otroška srca s svojo naklonjenostjo, prijateljskim odnosom in ljubeznijo do otrok." – Jan Amos Komenski

Ogromna zahvala gre moji mentorici, Klavdiji Sonjak, ki ni bila le mentorica temveč tudi prijateljica, svetovalka in meni najbolj pomembno – moja opora.

Zahvaljujem se staršema, starima staršema ter bratu in sestri, ki so mi pomagali, skrbeli da nisem obupala in izgubila živcev. Hvaležna sem za vso potrpljenje in upanje, ki so ga vložili vame.

Zahvaljujem pa se tudi gospe Marjeti Škorja, diatetičarki, s katero sem opravila čudovit pogovor in spoznala, da se s svojo boleznijo ne boriš, ampak z njo živiš.

Navsezadnje gre zahvala tudi vsem, ki so izpolnili mojo anketo in mi s tem pomagali potrditi moje hipoteze.

UVOD

Celiakija je avtoimuno obolenje tankega črevesja. Za nastanek je potrebno gensko nagnjenje, izpostavljenost glutenom ter pa seveda imunski odziv proti lastnim celicam.

Za celiakijo ni značilne tipične bolezenske slike. Nekateri oboleli so popolnoma brez znakov, ki bi lahko vodili do odkritja celiakije, lahko imajo znake pomanjkanja nekaterih hranil, lahko pa se kažejo hudi znaki v prebavilih.

(<http://www.drustvo-celiakija.si/>)

Bolezen se lahko odkrije že v otroštvu, ko v otrokovo prehrano uvedemo žita. Otrok je bled, hrano zavrača, se ne razvija pravilno ali pa se sploh ne razvija. Pri najstnikih je dokazano, da če bolezen ni zdravljena lahko pride do zapoznele pubertete, neplodnosti, pri dekletih pa do neredne menstruacije. Pri odraslih pa se pojavljajo utrujenost, neješčnost, slabo počutje in v nekaterih primerih tudi driska. V pogostih primerih je veliko pomanjkanje vitamina D in kalcija.

Diagnostika celiakije temelji na klinični sliki, določanju seroloških označevalcev za celiakijo razredov IgG in IgA, genetskih preiskavah in biopsiji sluznice tankega črevesa z dokazom okvare črevesne sluznice.

(<http://www.moja-celiakija.si/>)

V Evropi zanjo boleha kar pol odstotka prebivalstva, vendar na enega odkritega bolnika s celiakijo pride pet do sedem takih, ki vzroka za svoje težave še ne poznajo. Ob koncu 80-ih let je bila v Evropi najvišja incidenca celiakije na Švedskem, takoj za njo pa v Italiji. Redka je v Afriki in na Kitajskem. Prvi bolniki so bili že sredi petdesetih let odkriti in ustrezno zdravljeni tudi v Sloveniji. Leta 1976 so v Sloveniji ugotavljali incidenco celiakije 1:2000, leta 1989 1:780 in leta 1999 1:550. Pojavljanje celiakije znotraj posameznih družin je znano že dolgo. Prevalenca bolezni med sorodniki prvega kolena se ocenjuje med 2 in 12 %, pri nas 8,4 %. Prevalenca pri HLA identičnih dvojčkih je 40 %, pri monozigotih pa 75 %. Atipične celiakije naraščajo, razmerje med simptomatsko in asimptomatsko obliko je 1:5-7.

(<http://www.cenim.se/wellness/celiakija/>)

Celiakija je v zadnjem času ena izmed pogostejših bolezni prebavnega trakta, vendar zanjo po mojem mnenju ve premalo ljudi, predvsem mladih, zato sem se na podlagi tega odločila narediti anketo.

MOJA ZGODBA

Vse se je začelo jeseni leta 2011. Po obrokih, kot doma kot v šoli, so sledile bolečine v trebuhu in krči. Ker se to ni prenehalo, smo se odločili za obisk zdravnika, ki nam je predpisal tablete. Učinek je bil uspešen, vendar le za kratek čas. Pred vrati so bili prazniki, ki so z sabo prinašali ogromno hrane in peciva. Po novem letu so se težave vrnile vendar je bilo huje. Poslali so me v bolnišnico na krvne preiskave, ki so pokazale zelo povišane rezultate na obolenje za celiakijo. Napotena sem bila v Pediatrično bolnišnico v Ljubljani – Gastroenterološki oddelek. Toplo me je sprejel doktor Jernej Brecelj, ki mi je predstavil nov način potrjevanja celiakije. Do leta 2012 je bilo za potrditev potrebna gastroskopija, jaz sem bila 2, ki sem lahko dobila potrjene rezultate preko krvi. Doletela me je stroga brezglutenska dieta, ki se je obvezno držim še zdaj in bo moja spremljevalka do konca življenja. Ker je to gensko obolenje, sta morala na pregled tudi moja brat in sestra. Celiakija je doletela tudi brata, sestra pa je negativna. Prav tako je negativen tudi oče, moja mati pa ima možnosti da zboli 1/30.

EMPIRIČNI DEL

Zastavila sem si naslednje hipoteze:

Hipoteza 1: Otroci celiakije ne poznajo dovolj.

Hipoteza 2: Premalo ljudi je že poskusilo hrano brez glutena.

Da bi lahko potrdila ali ovrgla zastavljeni hipotezi, sem sestavila naslednjo anketo:

Spol M Ž

Starost ____

- Ali si že kdaj slišal/-a za celiakijo?
Če da, kje?
- Kaj je celiakija?
- Kaj pomeni ta znak?



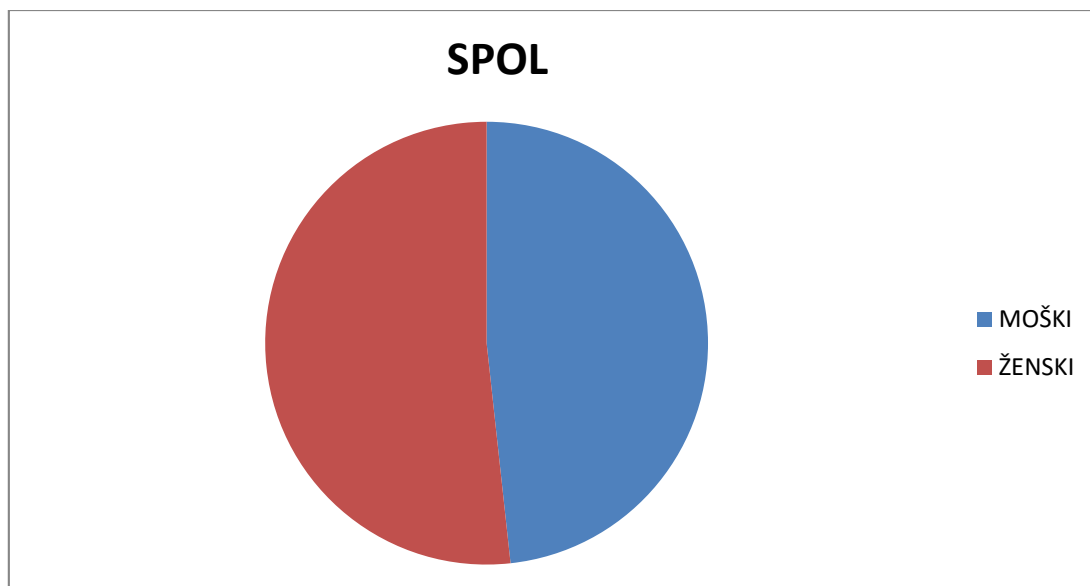
- Ali se ti zdi, da je uživanje brezglutenske hrane modna muha?
Zakaj?
- Ali uživaš brezglutensko hrano?
DA NE
Če DA, zakaj?

REZULTATI IN RAZPRAVA

Prej predstavljeno anketo je rešilo 58 anketirancev.

Ko sem pregledala vse ankete, sem dobila naslednje rezultate:

Anketo je rešilo nekaj več predstavnic ženskega spola (52 %).



Večina vprašanih ne uživa brezglutenske hrane (84 %).



Za Celiakijo je že slišalo 38 vprašanih.



Sledilo je vprašanje: Če DA, zakaj?

Najpogostejša razloga sta bila zdravstvene težave ali pa bolezen v družini.

54 vprašanih še nikoli ni pripravljalo brezglutenske hrane.



Sledilo je vprašanje: Če DA, zakaj?

Najpogostejša odgovora sta bila obisk obolelega s celiakijo ali pa zdravstvene težave anketiranca samega.

Samo dva menita, da je uživanje brezglutenske hrane modna muha, eden meni, da mogoče, večina pa pravi, da to ni modna muha.



Malo manj kot polovica vprašanih je prepoznala prikazan znak.



ZAKLJUČEK

S pomočjo ankete lahko potrdim obe moji hipotezi (Otroci celiakije ne poznajo dovolj. Premalo ljudi je že poskusilo hrano brez glutena.). Ne samo otroci temveč tudi starejši ljudje poznajo celiakijo in se zavedajo njene resnosti. Prav tako sem upala, da se več ljudi prehranjuje s hrano brez glutena, kljub temu da morda niso oboleli s celiakijo. Z ugotovitvami sem zadovoljna in v prihodnje upam da, bo več ljudi celiakijo poznalo kot resno obolenje ne modno muho.

Seznam uporabljene literature

Moja celiakija (<http://www.moja-celiakija.si/>)

Slovensko društvo za celiakijo (<http://www.drustvo-celiakija.si/>)

(<http://www.cenim.se/wellness/celiakija/>)

Članek revije Sensa zima, Pšenica na zatožni klopi

1. Kranjec. S., 2013: Življenje brez glutena, PARNAS, Ljubljana.

PRILOGE

Priloga je nastala s pomočjo dietetičarke Marjete Škorja in članka Pšenica na zatožni klopi.

Nasveti za kuhanje.

1. Brezglutenski kruh vedno shranjujemo v ločeni posodi za kruh, ki je tesno zaprta. Lahko jo hranimo na pultu ali v hladilniku. Pri rezanju kruha vedno uporabljamo čisto desko in čisti nož, še bolje, če ima bolnik kar svojo desko za rezanje kruha in svoj nož. Najbolj pogosto se dogaja, da enostavno pozabimo in na isti deski, kjer smo malo prej rezali običajen kruh narežemo še brezglutenskega in kontaminacija z drobtinami je tu. Na možnost tovrstne napake opozorimo v vrtcu in šoli. Malica za šolarja s celiakijo naj bo vedno posebej zavita in ločena od malic ostalih šolarjev.
2. Svetujemo, da tudi ostale brezglutenske izdelke (testenine, moka, drobtine, piškoti, peciva...) shranjujmo v ločeni kuhinjski omari ali saj na ločeni polici.
3. Živila vedno pričnemo panirati na čisti delavni površini, s paniranjem živil z brezglutensko moko in drobtinami. Tako panirano živilo odložimo na čist krožnik. Nato lahko zamenjamo moko in drobtine in paniramo za ostale družinske člane. Tudi, ko cvremo pazimo, da v svežem olju ločeno ocvremo panirano živilo za celiakalnega bolnika, šele, ko je ocvrto in ga iz olja odstranimo lahko cvremo naprej za ostale družinske člane.
4. Če se lotimo priprave peciva vedno pripravljamo ločeno pecivo za bolnika s celiakijo od peciva za ostale. Vedno uporabljamo dobro pomite posode, in pribor.
5. Brezglutenske testenine kuhamo vedno v sveži vodi, nikoli v vodi, kjer smo prej kuhali običajne testenine.
6. Brezglutensko testo za pizzo vedno pečemo v posebnem pekaču za pizzo s tem se izognemo kontaminaciji z moko, predvsem, če se bo pekla v krušni peči.

Kam in kako po nakupih

V razvitih državah je vse več živil redno nadzorovanih in opremljenih s podatkom o vsebnosti glutena. Znak, ki opozarja na živilo brez glutena, je prečrtan žitni klas. Brezglutenski izdelki kot so brezglutenska moka, testenine, pecivo se smejo prodajati tako v lekarnah, specializiranih trgovinah z zdravo prehrano kot tudi v običajnih živilskih trgovinah na posebnih prodajnih policah, ki so namenjene živilom za ljudi s posebnimi prehranskimi potrebami - dietna živila.

Laktoza

Intoleranca na laktozo je lahko prehodna težava ob novoodkriti celiakiji.

Kadar bolnik slabše prenaša mlečni sladkor (intoleranca na laktozo), priporočimo za krajši čas dokler se sluznica tankega črevesa ne popravi prehrano brez mleka s fermentiranimi mlečnimi izdelki (jogurt, kefir, kislo mleko, pinjenec, sirotkin napitek, sir, sirni namazi).