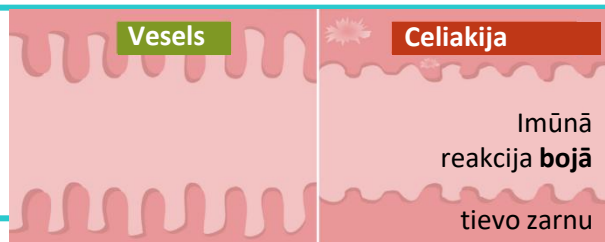


## Kas ir celiakija?

- Personām ar celiakiju novērojama patoloģiska reakcija uz lipekli (glutēnu).
- Patoloģiskā reakcija noved pie ķermeņa audu bojājumiem, īpaši tievās zarnas gļotādā (*zarnas sienas iekšējā kārtiņā*). Organisms ražo vielas (**antivielas**) pret audu *transglutamināzi un endomiziju*, kaitējot pats saviem audiem. Tāpēc celiakija ir **autoimūna saslimšana**.



## Kā to diagnosticē?

- Šīs patoloģiskās **antivielas** var noteikt asinīs, un tas palīdz diagnosticēt celiakiju.
- Dažiem bērniem **diagnozi** iespējams noteikt tikai ar asins analīžu palīdzību. Vairākumam bērnu ir nepieciešami audu paraugi (**biopsijas**) no tievās zarnas, lai konstatētu gļotādas bojājumu pierādījumus.
- Gļotāda sadzīst, un antivielu izstrāde atgriežas normā, ja cilvēks ievēro stingru **bezglutēna diētu**.

Diagnozes precizēšanai ir jāveic **nelielu audu paraugu** pārbaude no tievās zarnas.

## Kam ir risks saslimt ar celiakiju?

- Patoloģiska reakcija rodas tikai cilvēkiem ar **noteiktiem imūnšūnu marķieriem**, ko sauc par **HLA DQ2/DQ8**.
- Ne visiem cilvēkiem ar HLA DQ2 vai DQ8 attīstās celiakija. *Nozīme ir ne tikai lipeklim, bet arī citiem faktoriem, piemēram, mūsu videi vai dzīvesveidam.* Taču šie faktori joprojām nav precīzi zināmi. *Saslimšanai nav iespējama profilakse.*



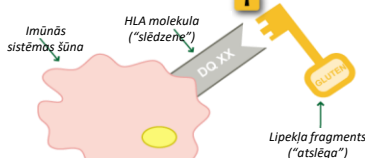
**Celiakija**

**Gēni**

HLA-DQ2  
HLA-DQ8

**Lipeklis**

**Nav celiakijas riska**



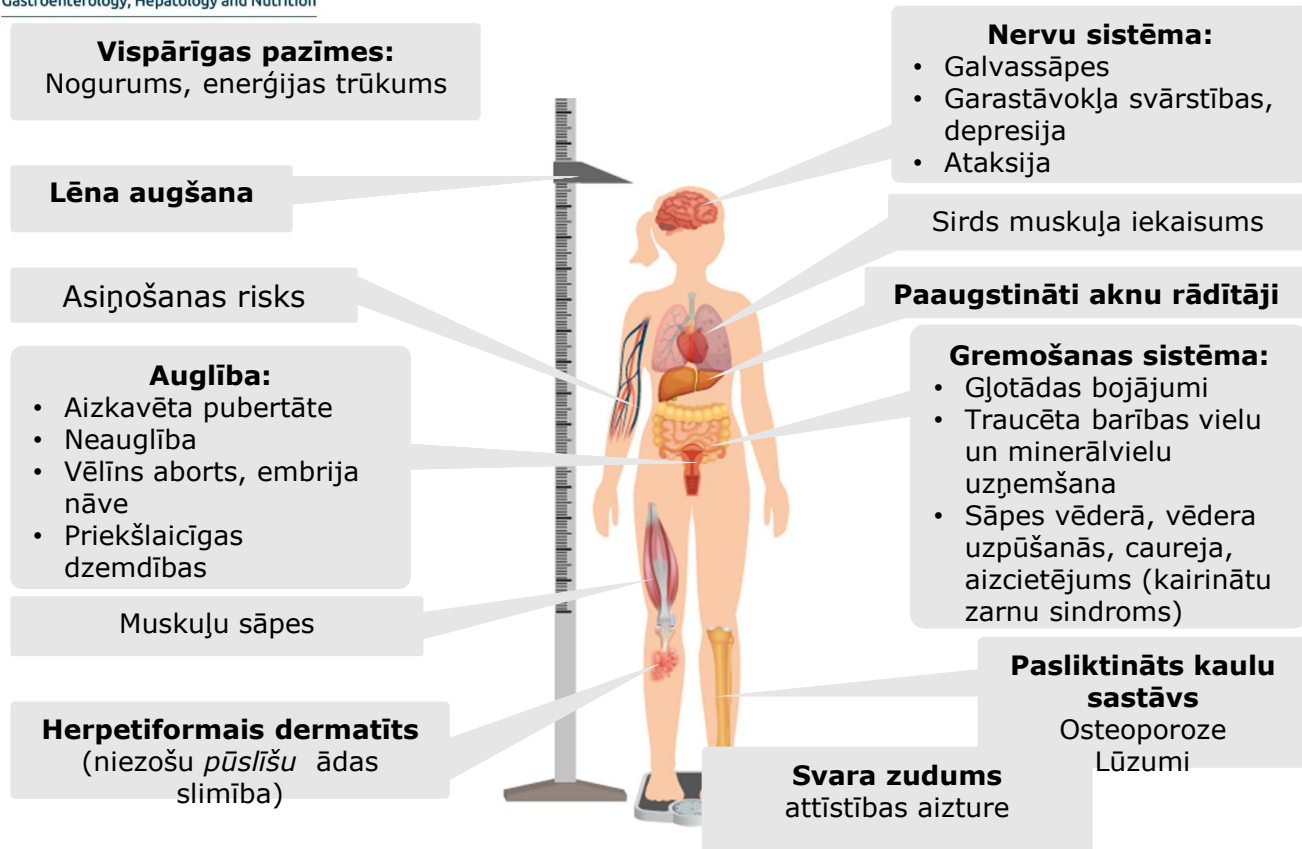
HLA marķieri, kas nav DQ2 vai DQ8:  
Atslēga (lipekļi) slēdzenē (HLA kopa) neder

**Kam ir risks saslimt ar celiakiju?**



HLA marķieris ir DQ2 vai DQ8:  
Atslēga (lipekļi) slēdzenē (HLA kopa) iederas perfekti

## Iespējamās celiakijas pazīmes



- Celiakija visbiežāk sākas pirmajos dzīves gados. **Ne visiem** cilvēkiem, kas sirgst ar celiakiju, ir **pazīmes vai simptomi**, neskatoties uz to, *ka* viņiem ir gļotādas bojājumi. Simptomi ir ļoti dažādi, nespecifiski un var būt arī ārpus gremošanas trakta. Tie var attīstīties vairākus gadus vai gadu desmitus pēc saslimšanas sākuma.
- Tāpēc celiakijas **diagnosticēšana parasti ir novēlota**. Saslimšana tiek diagnosticēta tikai tiem, kuriem ir smagāki simptomi (“celiakijas aisberga virsotne”).
- Celiakija ir novērojama apmēram 1 no 100 cilvēkiem. **Pirmās pakāpes radniekiem** (brāļiem un māsām, vecākiem un bērniem) šīs saslimšanas varbūtība ir **astonaņas reizes lielāka**. Tāpēc šiem cilvēkiem ir jāveic pārbaudes. **Asins analīzēs uz audu transglutamināzes antivielām (tTG vai TGA) tiek atklāti gadījumi ar simptomiem un bez tiem.**

### Klasiskā celiakija: malabsorbcijas simptomi

- Pozitīvas antivielas
- Bārktīņu atrofija
- Gremošanas sistēmas simptomi

### Simptomātiska celiakija: nespecifiski simptomi

- Pozitīvas antivielas
- Bārktīņu atrofija
- Simptomi ārpus gremošanas sistēmas

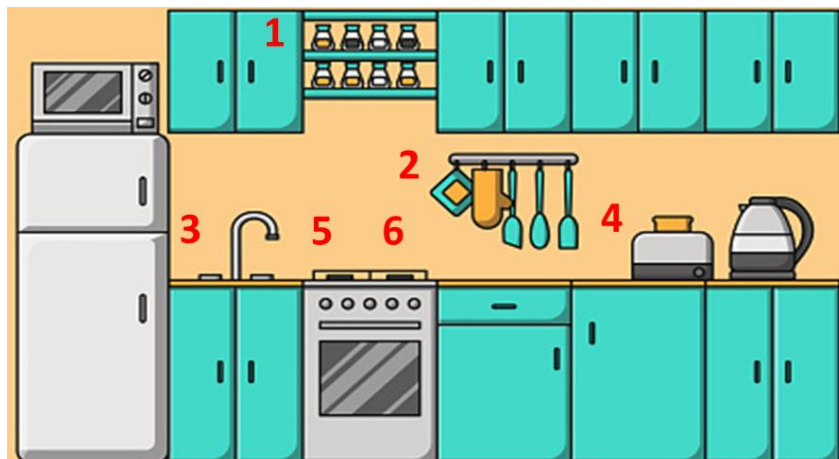
### Subklīniska/asimptomātiska celiakija

- Pozitīvas antivielas
- Bārktīņu atrofija
- Simptomu nav

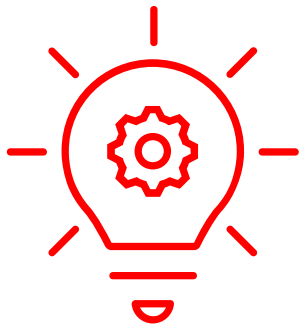
Lipekli saturoši graudaugi un to produkti	Nesatur glutēnu, ja tas ir svaigs un nav apstrādāts	Lipekli nesaturoši graudaugi un pākšaugi	<h2>Terapija</h2> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vienīgā efektīvā terapija ir <b>diēta mūža garumā</b>, stingri izvairoties no lipekļa (<b>bezglutēna diēta</b>).</li> <li>• Ir atļauti iepakotie pārtikas produkti, kas marķēti ar <b>pārsvītrotu graudaugu simbolu</b> vai atzīmi "bez glutēna". </li> <li>• Ievērojot diētu, gļotāda sadzīst, vēlākais, trīs gadu laikā.</li> <li>• Ievērojot stingru bezglutēna diētu, <b>prognose ir lieliska, bez komplikācijām</b>.</li> <li>• Pieļaujot diētas kļūdas, ķermeņa atceras un reaģē: bojājumi veidojas no jauna.</li> <li>• Diētas ievērošana nav viegls uzdevums. Taču Jūs un Jūsu ģimene to paveiksiet.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kvieši</li> <li>• Mieži</li> <li>• Rudzi</li> <li>• Spelta</li> <li>• Divgraudkvieši</li> <li>• Lobīti kvieši</li> <li>• Bulgurs</li> <li>• Triticāle</li> <li>• Kuskuss</li> <li>• Auzas (ja nav marķētas kā lipekli nesaturošas)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gaļa</li> <li>• Zivis</li> <li>• Olas</li> <li>• Augļi</li> <li>• Dārzeņi</li> <li>• Kartupeļi</li> <li>• Kasava</li> <li>• Tofu</li> <li>• Piens, krējums</li> <li>• Siers (bez pievienotām sastāvdaļām)</li> <li>• Rieksti (dabiski, grauzdēti)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rīsi</li> <li>• Sorgo</li> <li>• Kukurūza</li> <li>• Auzas (ja marķētas kā lipekli nesaturošas)</li> <li>• Prosa</li> <li>• Čia sēklas</li> <li>• Griķi</li> <li>• Kvinoja</li> <li>• Tefa graudi</li> <li>• Lēcas</li> <li>• Turku zirņi</li> </ul>	

## Svarīgākie pasākumi, atgriežoties mājās, lai izvairītos no saskarsmes ar lipekli:

1. **Glabāt bezglutēna produktus atsevišķos slēgtos traukos** un skaidri marķēt tos.
2. **Izmantot tīrus** virtuves piederumus.
3. Pirms glutēnu nesaturošu ēdienu gatavošanas jānomazgā **rokas un virsmas** (pietiek ar ūdeni).
4. **Tosteris:** to ir iespējams izmantot gan lipekli saturošiem, gan nesaturošiem pārtikas produktiem, taču iztīriet no tā drupatas.
5. **Makaronu ēdieni:** pagatavojiet bezglutēna makaronus tīrā katlā, izmantojot svaigu ūdeni. Ja caurduri izmantojiet abiem, vispirms noteciniet glutēnu nesaturošos makaronus un tikai pēc tam glutēnu saturošos makaronus.
6. **Cepti ēdieni:** Ēdieni, kas nesatur glutēnu, jācep pirmie, bet pēc tam varat pagatavot glutēnu saturošos pārtikas produktus.



## Vērsieties pēc palīdzības



- **Diētas konsultācijas**, ko sniedz profesionāls uztura speciālists, kuram ir pieredze darbā ar bezglutēna diētu.
- **Pacientu atbalsta organizācijas** (“celiakijas biedrība”) sniedz atbalstu un rakstiskus materiālus.
- **Vienaudžu grupas** bērniem, pusaudžiem, pieaugušajiem un saslimušo bērnu vecākiem.
- **Psihologs**, ja jūsu bērnam ir nepieciešams atbalsts, lai pieņemtu diagnozi vai uztura ierobežojumus.
- **Regulāras pārbaudes pie ārsta**, lai kontrolētu augšanu un attīstību un veiktu antivielu asins analīzes ik pēc sešiem mēnešiem, līdz stāvoklis normalizējas. Pēc tam – reizi gadā vai ik pēc diviem gadiem, vai agrāk, ja rodas simptomi.
- **Informējiet ģimeni, draugus, skolotājus bērnudārzā un skolā.** Lūdziet atbalstīt savu bērnu diētas ievērošanā.
- **E-mācību rīks pacientiem un vecākiem:** lai uzzinātu vairāk (pieejams angļu un astoņās citās valodās).

## Svarīgi!

- **Glabājiet medicīniskos dokumentus** ar bērna celiakijas diagnozes apstiprinājuma rezultātiem drošā vietā.
- **Vērsieties pie uztura speciālista.**
- **Laikus piesakiet kontroles vizīti pie bērnu gastroenterologa.**
- **Saite uz e-mācību rīku:** [www.celiacfacts.eu](http://www.celiacfacts.eu)
- **Celiakijas atbalsta organizācijas kontaktinformācija (Latvija):**

### Biedrība „Dzīve bez glutēna”

Pasta adrese:

Rīga, Liepājas 27, LV-1002

Tel. 24119474 (Solvita)

E-pasts: [bezglutenadzive@gmail.com](mailto:bezglutenadzive@gmail.com)

