

DIJAGNOZA: K90.0 - CELIJAKIJA

Prvi koraci: što i kako od danas

Jasan vodič za osobu, roditelja ili člana obitelji koji je tek dobio dijagnozu



www.bezglutena.hr



www.bezglutena.hr

Prije nego krenemo dalje

Ako si upravo dobila ovu dijagnozu — za sebe, za dijete ili za nekog bliskog — vjerojatno se osjećaš pomalo preplavljeno. To je normalno. Prije 13 godina sam bila na tvom mjestu, s hrpom pitanja i osjećajem da mi je netko preko noći promijenio pravila igre.

Dobra vijest: celijakija je jedna od rijetkih dijagnoza gdje liječenje ne dolazi iz tablete, nego iz onoga što staviš na tanjur. Kad jednom uspostaviš rutinu, to postaje normalan život, ne svakodnevna borba. Ovaj vodič ti daje točno ono što trebaš znati u prvim tjednima — bez panike, bez pretjerivanja, s jasnim koracima.

Što je celijakija, ukratko

Celijakija je autoimuna bolest — kad pojedeš gluten (protein iz pšenice, ječma i raži), imunosni sustav napada sluznicu tankog crijeva umjesto da napadne stvarnu prijetnju. S vremenom to oštećuje resice crijeva koje upijaju hranjive tvari, što dovodi do simptoma i, dugoročno, nedostatka vitamina i minerala.

Za razliku od intolerancije, ovdje nema "malo je u redu". Čak i mrvica glutena aktivira imunosnu reakciju kod osobe s celijakijom, bez obzira osjeti li se simptom odmah ili ne. Zato je cilj 100% bezglutenska prehrana, doživotno — ne 90%, ne "uglavnom".

Važno

Ovaj vodič je praktična podrška, ne zamjena za liječnika ili nutricionista. Dijagnoza celijakije uvijek treba biti potvrđena medicinski (biopsija ili krvne pretrage dok si još jela gluten), a daljnje praćenje (kontrolni nalazi, provjera vitamina) treba ići uz stručnjaka.



Zlatno pravilo i gdje se gluten skriva

Gluten se ne nalazi samo u kruhu i tjestenini. Krije se u mjestima gdje ga ne bi očekivala, pa je prvi zadatak naučiti ga prepoznati.

Očigledni izvori

- Pšenica, ječam, raž i sve što je od njih napravljeno: kruh, tjestenina, pecivo, pizza, kolači
- Pivo (osim posebno označenog bezglutenskog)
- Klasična soja umak, seitan

Skriveni izvori (čest izvor iznenađenja)

- Umaci i preljevi za salatu (često sadrže brašno kao zgušnjivač)
- Juhe iz vrećice i kockice za juhu
- Suhomesnati proizvodi i hrenovke (gluten se koristi kao vezivo)
- Začini u smjesama i gotovi mješani začini
- Neke vrste sladoleda, čokolade i slatkiša
- Lijekovi i dodaci prehrani (gluten kao punilo u tabletama)
- Zob — sigurna je samo ako je posebno označena kao bezglutenska, jer se inače kontaminira tijekom uzgoja i prerade s pšenicom

Kako čitati deklaraciju

U EU, ako proizvod sadrži gluten, mora biti istaknut podebljano na popisu sastojaka (npr. "pšenično brašno"). Simbol prekrižena pšenica sa "gluten-free" natpisom znači da je proizvod certificiran i testiran — najsigurnija opcija. Rečenica "može sadržavati tragove glutena" znači da postoji rizik križne kontaminacije u proizvodnji — kod celijakije to nije zanemarivo upozorenje, nego znak da proizvod izbjegavaš.

Praktičan alat koji ti štedi vrijeme u dućanu: udruga CeliVita na svojoj stranici (www.celivita.hr) vodi Registar bezglutenskih proizvoda, pretraživu bazu provjerenih bezglutenskih artikala dostupnih u Hrvatskoj. Postoji i verzija za mobilni uređaj, tako da popis možeš imati pri ruci dok kupuješ.



Križna kontaminacija u kuhinji

Ovo je dio koji ljudi najčešće podcijene. Sitna mrvica kruha u pekmezu ili isti toster za bezglutenski i običan kruh dovoljni su da izazovu reakciju.

Najsigurnija opcija

Potpuno siguran pristup je da cijelo kućanstvo jede bez glutena i da se gluten uopće ne unosi u kuću ni u kuhinju — to je praksa većine obitelji nakon dijagnoze. Kad glutena jednostavno nema u prostoru, nema ni rizika od slučajne mrvice, pa je svima u kuhinji mirnije i opuštenije. Gdje to nije moguće ili nije izbor obitelji, moraju postojati jasna pravila i podjela kuhinje kako je opisano niže.

- Poseban toster ili barem vrećice za tostiranje kruha u zajedničkom tosteru
- Odvojena maslaca, pekmez i namazi (ili poseban pribor za grabljenje — nikad isti nož u dvije posude)
- Posebna daska za rezanje bezglutenskog kruha i tijesta
- Cjedilo za tjesteninu, drvene kuhače i posuđe s ogrebotinama zamijeniti ili imati odvojene verzije — gluten se zadržava u porama
- Friteza za pomfrit posebna, ako se u istom ulju prže i panirani proizvodi s glutenom
- Jasno označeni spremnici za bezglutenske namirnice u ormariću i hladnjaku

Za obitelji koje dijele kuhinju

Ne mora cijelo kućanstvo prijeći na bezglutensko, ali kuhinja treba jasna pravila: bezglutenski kruh se čuva odvojeno, priprema se prva (prije nego se površina isprlja mrvicama), i ključni pribor (toster, daska, cjedilo) je označen i nedodirljiv za namirnice s glutenom.

Blagovanje izvan kuće i putovanja

Restorani su danas puno spremniji na ovo nego prije 13 godina, ali odgovornost je i dalje na tebi da pitaš jasno.

- Nazovi restoran unaprijed i pitaj imaju li bezglutensku opciju i kako sprječavaju križnu kontaminaciju u kuhinji
- U razgovoru s konobarom budi konkretna: "Imam celijakiju, ne intoleranciju — čak i mala količina glutena me razboli"
- Najsigurniji izbori: jela na žaru s pečenim povrćem, salate bez krutona i preljeva iz bočice (traži samo maslinovo ulje i limun)
- Na putovanjima ponesi svoju zalihu bezglutenskih grickalica za slučaj da nema sigurne opcije
- Aplikacije poput "Find Me Gluten Free" pomažu locirati provjerene restorane u većim gradovima



Ako je dijagnoza kod djeteta

Kad dijete dobije dijagnozu, teret je na roditeljima da izgrade sigurnu okolinu bez da dijete osjeća da je "drugačije" ili kažnjeno.

- Razgovaraj s učiteljicom/vrtičkom odgajateljicom i školskom kuhinjom unaprijed — mnoge škole u Hrvatskoj već imaju iskustva s bezglutenskim obrocima
- Za rođendane i proslave, pošalji s djetetom njegovu sigurnu verziju torte ili slastice, umjesto da ono jednostavno ne jede ništa
- Nauči dijete, prema uzrastu, da samo prepozna osnovne rizike ("ne jedem kolače koje donese netko drugi bez da pitam mamu/tatu")
- Uključi djeda, baku i ostale bliske osobe u pravila — najčešći izvor "slučajnog" glutena kod djece su dobronamjerni rođaci
- Naglasak neka bude na tome što dijete MOŽE jesti, ne na zabranama — puno prirodno bezglutenske hrane izgleda i kao "normalna" hrana za djecu (pommes, riža, piletina, voće)



Cjelovita bezglutenska prehrana — pravi temelj

Najčešća greška novodijagnosticiranih: zamjena svake namirnice s glutenom njenom "bezglutenskom" prerađenom verzijom — bezglutenski kruh, keksi, tjestenina, mafini. To je praktično za prijelaz, ali ako postane osnova prehrane, rezultat je često manje vlakana, manje vitamina skupine B i više šećera nego prije dijagnoze.

Puno pouzdaniji temelj je hrana koja je prirodno bezglutenska, bez potrebe za zamjenskim proizvodom:

- Meso, riba, jaja
- Mliječni proizvodi (osim ako postoji dodatna intolerancija na laktozu, česta u prvim mjesecima dok se crijevo oporavlja)
- Riža, kvinoja, heljda, proso — prirodno bez glutena, ne trebaju posebnu "gluten-free" oznaku osim opreza od križne kontaminacije u pakiranju
- Mahunarke: grah, leća, slanutak
- Krumpir i sve korjenasto povrće
- Sve vrste povrća i voća
- Orašasti plodovi i sjemenke

Praktično pravilo

Zamjenski proizvodi (kruh, tjestenina, keksi) su odlični za praktičnost i za osjećaj normalnosti, pogotovo kod djece — ali neka čine dodatak obroku, ne njegov glavni dio. Glavni dio tanjura neka uvijek bude prirodno bezglutenska hrana.



7-dnevni jelovnik: cjelovita bezglutenska hrana

Jelovnik namjerno ne koristi zamjenske proizvode (bezglutenski kruh, tjesteninu) kao glavni izvor ugljikohidrata — umjesto toga koristi rižu, krumpir, kvinoju i heljdu, koje su prirodno bezglutenske i bogatije hranjivim tvarima.

Dan 1

Doručak	Jaja na oko s pečenim krumpirom i dinstanim špinatom
Ručak	Pileća juha s rižom, mrkvom, celerom i peršinom
Večera	Pečena piletina s pečenim povrćem (tikvica, mrkva, krumpir)
Užina	Grčki jogurt s orasima i medom

Dan 2

Doručak	Bezglutenski sendvič sa svježim sirom, zelenom salatom, rajčicom i maslinovim uljem
Ručak	Varivo od graha s mrkvom, celerom i lukom
Večera	Losos na pari s pečenim krumpirom i blitvom
Užina	Jabuka s maslacem od badema

Dan 3

Doručak	Palačinke od heljdinog brašna (s jajima i mlijekom) s domaćim voćnim namazom
Ručak	Rižoto s gljivama i povrćem
Večera	Pečena piletina s kvinojom i miješanom salatam
Užina	Šaka oraha i badema

Dan 4

Doručak	Kaša od prosa ili certificirane bezglutenske zobi s mlijekom, cimetom i jabukom
Ručak	Ostaci rižota s gljivama
Večera	Puretina s pečenom bundevom i prokulicama
Užina	Kruška sa svježim sirom

Dan 5

Doručak	Kajgana s tikvicom, rajčicom i sirom
Ručak	Juha od leće s mrkvom i celerom
Večera	Pečeni oslić s krumpirom i miješanom salatam



Užina	Grčki jogurt s bobičastim voćem
--------------	---------------------------------

Dan 6

Doručak	Kaša od heljde s bananom, cimetom i žličicom maslaca od badema
Ručak	Piletina s rižom i pečenim povrćem
Večera	Varivo od slanutka s povrćem
Užina	Orasi i suho voće bez dodanog šećera

Dan 7

Doručak	Domaći sir s rajčicom i krastavcem uz krišku bezglutenskog kruha
Ručak	Ostaci variva od slanutka
Večera	Pečena piletina s pečenim korjenastim povrćem
Užina	Svježe voće i jogurt



Popis za kupovinu

Bjelančevine/proteini

- ☐ Piletina, puretina
- ☐ Losos, oslić
- ☐ Jaja
- ☐ Domaći svježi sir, grčki jogurt

Bezglutenski kruh

- ☐ Bezglutenski kruh s certificiranom oznakom (za sendviče i uz sir)

Škrobne namirnice (prirodno bez glutena)

- ☐ Riža
- ☐ Kvinoja
- ☐ Heljdino brašno
- ☐ Proso ili certificirana bezglutenska zob
- ☐ Krumpir

Mahunarke

- ☐ Grah, leća, slanutak

Povrće i voće

- ☐ Mrkva, celer, luk, tikvica, bundeva, prokulice, gljive, blitva, špinat
- ☐ Rajčica, krastavac, mješana salata
- ☐ Jabuke, kruške, bobičasto voće

Masti i ostalo

- ☐ Maslinovo ulje
- ☐ Orasi, bademi
- ☐ Med, cimet

Prije kupovine

Za pakirane proizvode (juhe u vrećici, umaci, suhomesnati proizvodi, začinske mješavine) uvijek provjeri deklaraciju ili traži certificiranu bezglutensku oznaku — svježe meso, riba, povrće i voće u prirodnom obliku nemaju taj rizik.



Što očekivati u prvim mjesecima

Crijevne resice trebaju vremena da zacijele — obično nekoliko mjeseci do dvije godine, ovisno o tome koliko je oštećenje bilo prisutno prije dijagnoze. To znači nekoliko stvari koje je dobro znati unaprijed.

- Simptomi se ne moraju povući odmah — probava se često stabilizira postupno kroz tjedne, ne dane
- Privremena netolerancija na laktozu je česta dok se crijevo oporavlja — ako mliječni proizvodi smetaju u početku, to se obično popravljja s vremenom

Budi strpljiva sama sa sobom — ovo je nova vještina, ne test koji se polaže bez greške. Slučajna izloženost glutenu u prvim mjesecima, dok se navikavaš čitati deklaracije i prepoznavati rizike, gotovo je neizbježna i ne znači da radiš nešto pogrešno.



Što dalje?

Ovaj vodič ti daje temelje za prvih nekoliko tjedana. Kako budeš stjecala rutinu, prehrana će postati sve manje o pravilima, a sve više o novom normalnom.

Pridruži se udruzi CeliVita

Osim ovog vodiča, vrijedi razmotriti i učlanjenje u udrugu CeliVita – Život s celijakijom, koja od 2014. okuplja oboljele i njihove obitelji u Hrvatskoj. Udruga ima stručno-savjetodavni odbor (liječnici, nutricionisti, psiholozi) te organizira edukacije, radionice i "Malu školu celijakije" za obitelji, a članovima nudi i pogodnosti pri kupnji bezglutenskih proizvoda. Godišnja članarina iznosi 25 € (10 € za studente).

- Web: www.celivita.hr
- E-mail: zivotscelijakijom@gmail.com
- Podružnice djeluju u Zagrebu, Osijeku i Zadru

Facebook zajednica

Uz udrugu, korisna je i grupa "Celijakija - potpora i savjeti" na Facebooku — jedna od najvećih regionalnih online zajednica koja okuplja osobe s celijakijom, alergijama i intolerancijama iz Hrvatske i susjednih zemalja. Članovi svakodnevno dijele recepte, iskustva i praktične savjete za svakodnevnicu, od kuhanja do putovanja i blagovanja izvan kuće.



www.bezglutena.hr



www.bezglutena.hr