



**A cöliákia a lakosság 1-2%-át érinti,  
de csak minden 10. beteg tud a  
betegségéről!  
Hasznos információk a gluténérzékenységről**

**Szerkesztette: A gluténérzékeny.hu csapata  
Lektorálta: Dékei Zóra dietetikus.**

## **Puffadás, hasgörcs, hasmenés, fáradékonyság, migrén, bőrpanaszok - mind lehetnek a **gluténérzékenység tünetei is.****

Fenti tünetek esetén mindenképpen javasoljuk, hogy forduljon házi orvosához beutalóért gasztroenterológiai szakrendelésre. De mi is az a gluténérzékenység?

Cöliákia (vagy ahogy régen nevezték lisztérzékenység), NCGS azaz nem cöliakiás gluténérzékenység mind glutén miatt alakulnak ki.

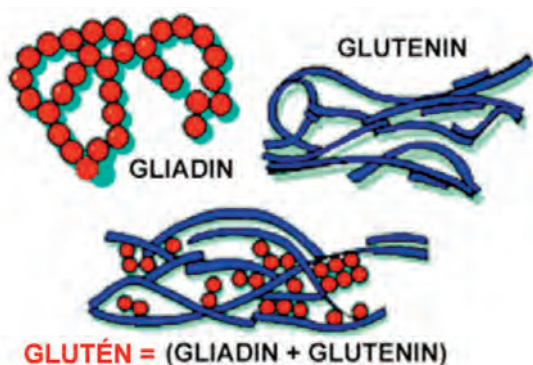
### **Mi az a glutén vagy ismertebb nevén a siker?**

Két fehérje a gliadin és a glutenin keveréke, amely a búzafélékben és azzal rokon gabonafélékben található meg (búza, rozs, árpa, egyes esetekben a zab).

Bővebben a [glutenerezkeny.hu](http://glutenerezkeny.hu) weboldalon.

### **Cöliákia, gluténérzékenység ?**

#### **Mit érdemes tudni ezekről a kórképekről:**



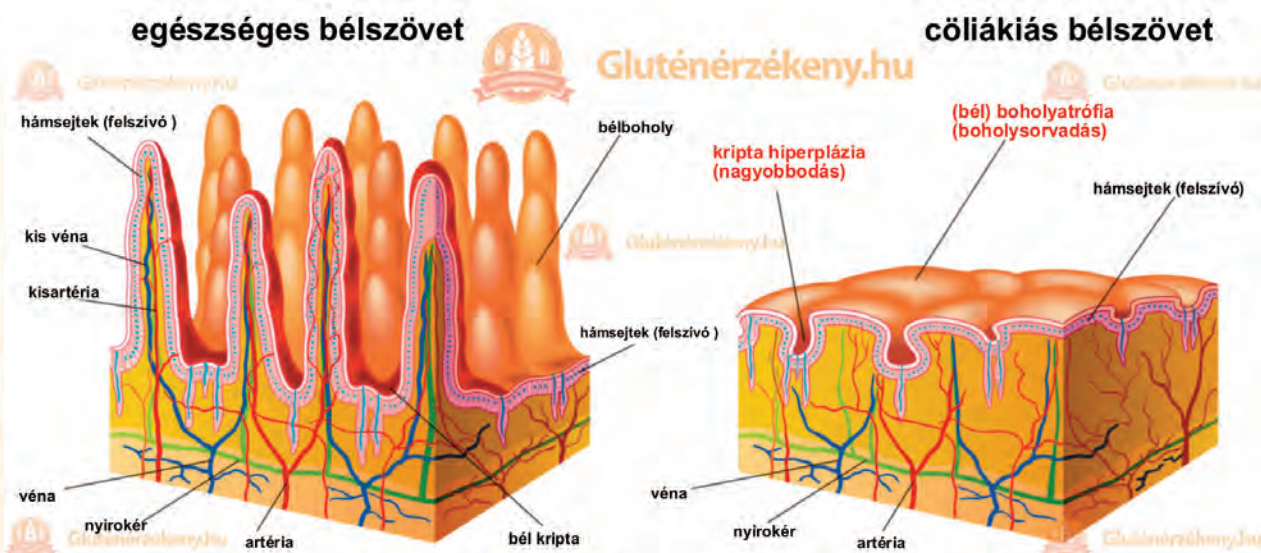
**Cöliákia** (lisztérzékenység, glutén-szenzitív enteropátia) egy autoimmun betegség, amely során a szervezet a gluténre antitestek termelődésével reagál, károsodnak a vékonybél bélbolyhjai és felszívódási zavar alakul ki.

A cöliákia a tudomány mai állása szerint nem gyógyítható, kezelési módja az élet-hosszig tartó teljes **gluténmentes diéta**, amely hatására a bélbolyhok idővel regenerálódnak és a betegség tünetei megszűnnek.

**Nagyon fontos kiemelni, hogy korrekt cöliákia diagnózis előtt TILOS gluténmentes diétát kezdeni, ugyanis az álnegatív eredményhez vezethet!**

**A cöliákia a lakosság 1-2%-át érinti, de csak minden 10. beteg tud a betegségről** és sokakat csak akkor diagnosztizálnak, amikor a **cöliákia szövődményei** már kialakultak és az okokat kezdik keresni. Ezért is fontos a családszűrés: ha van a családban cöliakiás, akkor a gyerekeket, szülőket, nagyszülőket is ki kell vizsgálni.

**Cöliákia diagnózis:** első lépése a szerológia azaz vérvizsgálat, ahol a cöliákia specifikus antitesteket (ttG, EMA) vizsgálják. Pozitív szerológia után bélbiopszia is szükséges a bélboly károsodás mértékének megállapítására, valamint a betegség valamint a betegség végleges diagnózisának felállításához.



Új kórkép **NCGS**: azaz a **Nem Cöliákias Glutén Szenzitívás** az a fajta gluténérzékenység, amikor a klasszikus cöliákia nem igazolható, de a betegeknél a gluténtartalmú ételek elfogyasztása után rövid idő alatt, *(akár 20 percen belül)* tünetek jelentkeznek. A tünetek hasonlóak a „lisztérzékenység” tüneteivel. Az NCGS-es betegek aránya 6-10% körüli.

## **Tudta, hogy adókedvezmény és emelt összegű családi pótlék jár a gluténérzékenyeknek?**

A gluténérzékenység (*cöliákia*) is szerepel azon betegségek listáján, ami súlyos fogyatékoságnak minősül, ezért az önálló keresettel rendelkezők havonta a **minimálbér 5%-nak megfelelő adókedvezmény** igénybevételére jogosultak. [Részletek, nyomtatványok a gluténérzékeny.hu weboldalon.](#)

Akinek pedig **gyermeke** érintett, utánuk emelt összegű családi pótlék vehető igénybe. Sőt az emelt összegű családi pótlékre jogosultak további kedvezményeket is kaphatnak: közgyógyellátás, ingyenes tankönyv ellátás, gyermekétkeztetési kedvezmény, utazási kedvezmény. [Bővebben a gluténérzékeny.hu cikkében.](#)

## **Mit jelent az, hogy gluténmentes?**

**Gluténmentes** az a termék, amelynek glutén tartalma nem haladja meg a 20 mg / kg határértéket.

## **A gluténmentes diéta – azaz a gluténérzékenység gyógyszere**

Gluténérzékenység esetén élethosszig tartó, szigorú, **gluténmentes diétát kell folytatni**. A diétában nincsen kivétel, még ha a szervezet azonnal nem is ad tüneteket a glutén bevitelére, az elfogyasztott glutén hatására újból megindul az autoimmun reakció és bélbolyhok károsodása, ezért **nem szabad felfüggeszteni a gluténmentes diétát!** Nagyon oda kell figyelni a megvásárolt termékek összetevőire és meg kell ismerni azokat az alapanyagokat, liszteket, amelyek fogyaszthatóak

és amelyek tiltottak a gluténmentes diétában. Ehhez nagy segítség a [gluténérzékeny.hu](http://glutenerezkeny.hu) összefogadó táblázata, amely ki is nyomtatható.

Nem elég csak áttérni a gluténmentes ételekre és termékekre, oda kell figyelni a **gluténszennyezés kivédésére** is a konyhában. Pl. a korábban használt fa eszközöket le kell cserélni, külön kell tárolni a gluténmentes liszteket a hagyományos lisztektől. [Hogyan kell kialakítani egy gluténmentes konyhát](http://glutenerezkeny.hu) - a [gluténérzékeny.hu](http://glutenerezkeny.hu) cikkéből ezt is megtudhatja.

## **Mit jelent az, hogy diétahiba?**

A **diétahiba** az, amikor a gluténmentes diétát folytató – véletlenül vagy akár szándékosan olyan ételt fogyaszt amely glutént tartalmaz. Számos olyan étel és élelmiszer tartalmazhat rejtetten glutént, amire nem is gondolna az ember pl. sült krumpli, kovászos uborka, szójaszósz, kukoricapehely stb, ezért fontos az étrend pontos elsajátítása, melyhez számos segédletet találhatnak weboldalunkon.

## **Mivel váltható ki a búzaliszt? (és más gluténtartalmú liszt)**

A gluténmentes diétában nem kell lemondani szinte semmiről sem a hagyományos ételek közül, mivel számtalan **alternatív** gabonaféle és álgabona (*köles, teff, cirok, quinoa, amaránt, hajdina*) továbbá rizs, burgonya, kukorica beépíthető a diétába, melyekkel igen sokszínű és változatos ételeket készíthetünk.

[A gluténérzékeny.hu lisztekről készült cikksorozata](http://glutenerezkeny.hu) is érdekes olvasmány kezdő, illetve gyakorlott diétázóknak egyaránt. Választ kaphatnak többek között arra, melyik lisztet mikor érdemes használni (sűrítés, kenyerek, kevert tészták stb.), vagy akár arra is, hogy mikor érdemes kész lisztkeveréket választani.

## **Tudják-e mi a sikeres gluténmentes sütés titka?**

A sikér (*glutén*) egy ragasztó-fehérje, amely jól formázhatóvá, keleszthetővé teszi a normál (búza)lisztből készülő kenyeret, péksüteményt. A gluténmentes diéta lényege a "sikérmentesség", ezért hogy a búzaliszthez legjobban hasonlító állagú és formájú tésztát tudjunk készíteni sikérhelyettesítőt (E415, E412, E406, útifümaghéj, lupin rost, almarost, chia mag stb.) kell használnunk. [A gluténérzékeny.hu tesztelte is a sikérhelyettesítőket egy kakaóscsiga recept készítésekor.](http://glutenerezkeny.hu)

## **Gluténmentes receptek**



A [gluténérzékeny.hu](http://glutenerezkeny.hu) hetente több **gluténmentes receptet** is publikál weboldalán. Az összes receptünk kipróbált és dietetikus szakértőnk által lektorált. Receptjeink több kategóriába vannak sorolva, könnyen lehet bennük keresni is.



## Orvos válaszol rovat a gluténérzékeny.hu weboldalon

Amennyiben megválaszolatlan kérdései maradtak a gluténérzékenységgel, diétával kapcsolatban, igénybe veheti a szakértő válaszol rovatunkat, ahol a kérdését feltéve dietetikus-, vagy szükség esetén gasztroenterológus szakértőnk válaszolja meg azt.

Számos, sokszor tanulságos megválaszolt kérdést is megtalálhat a [weboldalon!](#)

## Gluténmentes térkép

A [gluténérzékeny.hu térképén](#) számos éttermet, cukrászdát, táplálékallergia szaküzletet, gluténérzékenységet vizsgáló labort, gasztroenterológiai szakrendelést és gluténmentes főzőtanfolyam helyszínt is megtalálhat.



Helyszín keresés



KATEGÓRIÁ  
K

Íratkozzon fel hírlevelünkre és lájkolja a gluténérzékeny.hu Facebook oldalát, hogy ne maradjon le friss cikkeinkről, receptjeinkről!

<https://www.facebook.com/glutenerzekeny.hu>





Okostelefon segítségével könnyen elnavigálhat a kiemelt témáinkhoz  
a QR kódok beolvasásával:



Támogatók



Adókedvezmény



Diagnosztizálás



Mit mire  
használjunk?



Bélbiopszia  
Ne félj!



A gluténérzékenység  
típusai



A coliakia  
szövödményei



Családi pótlék



Diétahiba



Gluténérzékeny.hu



A Facebookon



Gluténmentes  
térkép



Alternatívák



Gluténmentes  
konyha



Receptek



Hizlal-e?



Mi az a gluten?



Miért tartjuk a  
diétát?



Mit ehett,  
mit nem?



Mit jelent a  
gluténmentes?



NCGS



Az orvos válaszol



Sikér-  
helyettesítők



Szakrendelések



Laktóz-  
érzékeny.hu

### Kiadványunk támogatói:

**ALPRO** – Növényi italok, desszetek, joghurt alternatívák

**MESTER CSALÁD** – Diétázók Boltja országos hálózat - gluténmentes lisztkeverékek, pékáruk

**Schär** gluténmentes lisztkeverékek, csomagolt kenyerek, péksütemények, kekszek, mélyhűtött termékek

**Rizsiri** - gluténmentes császármorzsa alapporok, **Printingo** digitális nyomda

