ISSN 2081-6521
Nr 8

Bez glutenu

Magazyn wydawany przez
Polskie Stowarzyszenie Osób z Celiakią i na Diecie Bezglutenowej

Wydanie bezpłatne dla członków Stowarzyszenia

STOWARZYSZENIE MA JUŻ 10 lat!

GENY I PRZECIWCIAŁA W CELIAKII

DIETA DOBRA DLA MÓZGU

ZAWODNIK MMA Z CELIAKIĄ

Fotolia.com

DRODZY CZYTELNICY

Mają Państwo przed sobą jubileuszowe, dużo obszerniejsze od poprzednich, wydanie *Bez glutenu.* W tym roku nasze Stowarzyszenie obchodzi 10. urodziny. Okrągła rocznica skłania do wspomnień i podsumowań, więc postanowiliśmy napisać o narodzinach Stowarzyszenia i zamieścić opowieści jego założycieli. Początki zwykle nie są łatwe, ale nam nigdy nie brakowało odwagi i determinacji. Na bieżąco zdobywaliśmy nowe umiejętności, organizując pierwsze spotkania, Międzynarodowy Dzień Celiakii, a potem warsztaty, targi, wreszcie prestiżową międzynarodową konferencję, która odbyła się we wrześniu tego roku. Od 10 lat Stowarzyszenie rośnie w siłę, stając się coraz większą organizacją, docenianą zarówno przez środowisko medyczne, jak i współpracujące z nami firmy czy instytucje.

Oczywiście przed nami jeszcze dużo pracy – rozpoczęliśmy akcje edukacyjne w szkołach, staramy się także wspierać osoby wyjeżdżające do sanatoriów lub przebywające w szpitalach, aby i tam respektowano ich prawo do bezpiecznego bezglutenowego wyżywienia.

W obecnym numerze Bez glutenu przygotowaliśmy dla Państwa wyjątkowo dużo artykułów. Piszemy o tym, jak wygląda życie na diecie bezglutenowej w Polsce i w innych krajach, jak podróżować, pracować i realizować swoje pasje, nie bojąc się wyzwań związanych z ograniczeniami żywieniowymi. W dziale *Medycyna* rozwijamy temat neurologicznych objawów nietolerancji glutenu, o których zaczęliśmy pisać w numerze 5. naszego magazynu. Pogłębiamy też wiedzę o przeciwciałach – polecam Państwu wywiad z Panią Profesor Bożeną Cukrowską. Dowiemy się z niego m.in., dlaczego we krwi niektórych osób uporczywie utrzymują się przeciwciała pomimo ścisłego stosowania diety bezglutenowej.

Przy okazji jubileuszu bardzo dziękuję wszystkim wspaniałym osobom, które są zaangażowane w pracę na rzecz bezglutenowej społeczności i w rozwój naszego Stowarzyszenia.

W imieniu zespołu redakcyjnego dziękuję autorom wszystkich artykułów, a Państwu życzę przyjemnej lektury *Bez glutenu* i zapraszam do współpracy z nami – razem zmieniajmy polską bezglutenową rzeczywistość na lepsze.

Małgorzata Źródlak

Prezes Stowarzyszenia

REKLAMA

MEDYCYNA

4 **Jak gluten wpływa na nasz mózg** Małgorzata Źródlak

6 **Gluten winowajcą – przejmujące relacje pacjentów**

9 **Problemy neurologiczne osób z celiakią** Maria Stanek

10 **„Jesteśmy to winni naszym pacjentom”** Rozmowa z prof. Mariosem Hadjivassiliou

12 **Leczenie nietolerancji glutenu metodami innymi niż dieta bezglutenowa – czy będzie w przyszłości możliwe?** prof. dr hab. n. med. Ewa Stachowska

16 **Naukowcy o diagnostyce – tajemnice przeciwciał i genów w celiakii** Rozmowa z prof. Bożeną Cukrowską

23 **Stowarzyszenie organizatorem 30. zjazdu AOECS** Małgorzata Źródlak

25 **Relacja z konferencji AOECS YOUR DIET, YOUR HEALTH** dr n. med. Dorota Musiał

27 **Bezglutenowa wolność** Marta Szloser

29 **Mikroby wchodzą na scenę – gluten i choroba trzewna** dr n. med. Wojciech Marlicz

DIETETYKA

31 **Dieta dobra dla mózgu** Rozmowa z dr Dariuszem Włodarkiem

36 **Mniej cukru, soli i tłuszczów, a więcej błonnika – nowa piramida żywieniowa** Anna Maria Kobyłecka

38 **Cukier – nieproszony gość na naszych stołach** Małgorzata Rusek

41 **Uwaga na enzymy „leczące celiakię”!** dr inż. Joanna Rachtan-Janicka

43 **Kontrola przestrzegania diety bezglutenowej** Katarzyna Gładyś

46 **Prosto, smacznie i różnorodnie** Anna Marczewska

Bez glutenu

Magazyn wydawany przez Polskie Stowarzyszenie Osób z Celiakią i na Diecie Bezglutenowej

Adres korespondencyjny:
skrytka pocztowa 22
02-796 Warszawa FUP 78
tel +48 22 253 04 97
www.celiakia.pl
info@celiakia.pl

Redakcja
Barbara Domaracka
Anna Maria Kobyłecka
Grażyna Konińska
Joanna Kostrubiec
Anna Marczewska
Paulina Sabak-Huzior
Małgorzata Źródlak

Skład DTP i druk: Edit
Korekta: Renata Grzywna
Wydano: grudzień 2016

Uwaga! Przedruk, kopiowanie, skracanie, wykorzystanie tekstów lub ich fragmentów opublikowanych w *Bez glutenu* wymaga zgody Redakcji.

STOWARZYSZENIE

47 **Minęło 10 lat – świętujemy i wspominamy** Małgorzata Źródlak i Barbara Domaracka

56 **Licencje na znak Przekreślonego Kłosa – kolejny dobry rok** Barbara Domaracka

60 **O bezglutenowym życiu w polskich miastach** Joanna Kostrubiec

68 **Bezglutenowcy w szpitalach i sanatoriach** Joanna Kostrubiec

72 **Szkoła przyjazna dzieciom ze szczególnymi potrzebami żywieniowymi na przykładzie dzieci z celiakią – nowy program Stowarzyszenia** Joanna Kostrubiec

74 **Kropla drąży skałę** Elżbieta Babicz

76 **Gdzie jest gluten? Podsumowanie konsumenckiej akcji badania produktów** Anna Marczewska

78 **Zostań bezglutenowym mistrzem kuchni, czyli warsztaty kulinarne Stowarzyszenia** Justyna Bajgrowicz-Biegun i Anna Marczewska

81 **Wypoczynek bez glutenu** Anna Marczewska

ŻYCIE NA DIECIE

82 **Komunia święta dla bezglutenowca** Paulina Sabak-Huzior

84 **Z celiakią da się żyć** Rozmowa z Marcinem Steczkowskim

86 **Celiakia w życiu codziennym Raport z badania przeprowadzonego przez Fińskie Stowarzyszenie Osób z Celiakią** Eeva Laine

89 **Bezglutenowo w Stanach** Daria Kostrzewska-Jafiszow i Piotr Jafiszow

92 **Od bloga glunomore.pl do wystaw malarskich na drugim krańcu świata** Rozmowa z Justyną Kisielewicz

96 **Dzięki przejściu na dietę odkryłem drzemiący we mnie talent kulinarny** Rozmowa z Łukaszem Kapsą

98 **Dieta bezglutenowa oczami nastolatka** Artur Kiełb

100 **Malaga kocha bezglutenowców** Monika Rząca

103 **Bezglutenowa Gruzja. Da się?** Anna Maria Kobyłecka

KUCHNIA

105 **Test piw bezglutenowych** Anna Maria Kobyłecka, Grażyna Konińska

108 **Z pomysłem i na każdą okazję – nowa książka autorek Kuchnia polska bez pszenicy i Święta bez pszenicy** Paulina Sabak-Huzior

109 **Mąka mące nierówna – ciekawe zastosowania mąk bezglutenowych** Grażyna Konińska

115 **MAGicznie dla dzieci** Marta Krzyżanowska-Sołtysiak

117 **Obiad w 15 minut** Grażyna Konińska

122 **„Przynależność do programu to taka pieczątka, certyfikat jakości – OK, u nas jest bezpiecznie”** Rozmowa z Anną Chatys i Ewą Angełow

125 **Kokos pełen skarbów** Grażyna Konińska

JAK GLUTEN WPŁYWA NA NASZ MÓZG

TEKST: MAŁGORZATA ŹRÓDLAK

W piątym numerze *Bez glutenu* podjęliśmy tematykę objawów neurologicznych u osób nietolerujących glutenu z powodu celiakii czy nadwrażliwości na gluten. To niezwykle ważny i bagatelizowany przez neurologów i psychiatrów temat. Wielu pacjentów z ataksją, neuropatią czy uciążliwymi migrenowymi bólami głowy jest przez lata poddawanych nieskutecznym terapiom, a w tym samym czasie gluten stopniowo niszczy ich układ nerwowy. Niestety wielu z tych pacjentów nie ma typowych objawów z układu pokarmowego, które mogłyby zasugerować lekarzom celiakię. Część z nich ma nawet prawidłowy obraz śluzówki jelit.

Najlepiej poznanymi i opisanymi zaburzeniami neurologicznymi, które mają ścisły związek ze spożyciem glutenu, są ataksja glutenowa i neuropatia obwodowa, ale naukowcy badają pod tym kątem wiele innych schorzeń i manifestacji neurologicznych, takich jak epilepsja, uciążliwe migreny, encefalopatia, miopatia, mielopatia czy zespół sztywności uogólnionej. Badany jest także wpływ glutenu w przypadku schorzeń takich jak: depresja, schizofrenia, choroba dwubiegunowa, stany lękowe, ADHD czy zaburzenia ze spektrum autyzmu.

Niestety większość neurologów mimo twardych dowodów nie wierzy w to, że gluten może mieć szkodliwy wpływ na nasz układ nerwowy. W ostatnich kilkudziesięciu latach pojawiło się około 200 prac naukowych na temat neurologicznych i psychiatrycznych objawów nietolerancji glutenu, co pokazuje, jak ważny i narastający jest to problem.

W dalszej części magazynu zamieszczamy trzy poruszające rozmowy z osobami, których historie udowadniają, że gluten wpływa na mózg, czasem niestety w sposób nieodwracalny i tragiczny w skutkach.

Ale jest światełko w tunelu. Zachęcam do przeczytania wywiadu z wybitnym neurologiem, profesorem Mariosem Hadjivassiliou, który od lat przekonuje środowisko medyczne, że warto badać pacjentów pod kątem celiakii i nadwrażliwości na gluten.

GLUTEN A MÓZG

W naszym organizmie istnieje stały obieg informacji. Nawet kiedy śpimy, sygnały elektryczne (impulsy nerwowe) biegną z jednej części ciała do drugiej. Najmniejszymi elementami układu nerwowego są komórki nerwowe – neurony. Ich zadaniem jest przyjmowanie, przetwarzanie i przekazywanie informacji w postaci bodźców elektrycznych z różnych części ciała do mózgu, a z niego do mięśni i narządów wewnętrznych. Układ nerwowy zbudowany jest z dwóch układów:

- ośrodkowego (to mózg i rdzeń kręgowy),
- obwodowego (to system zwojów i nerwów przekazujący informacje pomiędzy mózgiem i rdzeniem kręgowym a poszczególnymi narządami).

Najistotniejsza w prawidłowym funkcjonowaniu tej niezwykle skomplikowanej i delikatnej struktury jest homeostaza, czyli równowaga wszystkich elementów układu nerwowego. Jeśli zostaje zakłócona wskutek czynników wewnętrznych bądź zewnętrznych, pojawiają się różnorodne symptomy neurologiczne bądź psychiatryczne. Jak dowiedli naukowcy, niektóre z nich mogą być spowodowane spożywaniem glutenu. Niestety są to niekiedy zmiany nieodwracalne.

NAJCZĘSTSZE ZABURZENIA ZE STRONY UKŁADU NERWOWEGO U OSÓB, KTÓRE NIE TOLERUJĄ GLUTENU

ATAKSJA GLUTENOWA

Objawia się zaburzeniem płynności ruchów (niezbornością), problemami z utrzymaniem równowagi, chwiejną postawą ciała. Gluten zaburza funkcjonowanie części mózgu zwanej móżdżkiem. Chory często pada na ziemię, traci poczucie równowagi i koordynację ruchów. Pojawiać się mogą również zaburzenia pamięci i mowy, zaburzenia ruchu gałek ocznych (oczopląs), obniżone napięcie mięśni i osłabienie siły mięśniowej. Niestety gdy chory trafia do neurologa, często słyszy, że jego dolegliwość ma postać „idiopatyczną", czyli bez znanej przyczyny, a co za tym idzie nie zleca mu się badań w kierunku celiakii i nie proponuje stosowania diety bezglutenowej.

Na podstawie badań prowadzonych od lat przez profesora Mariosa Hadjivassiliou w Sheffield stwierdzono, że częstotliwość występowania ataksji glutenowej u wszystkich pacjentów z ataksją wynosi od 20%–25% (u pacjentów ze sporadycznymi ataksjami) aż do 45% (u pacjentów ze sporadycznymi ataksjami o nieznanym wcześniej pochodzeniu).

Ataksja glutenowa czasem występuje w połączeniu z miokloniami (krótkotrwałymi mimowolnymi skurczami mięśni, tzw. tikami), drżeniem podniebienia, drżeniem powiek lub pląsawicą (chaotycznymi, mimowolnymi szarpnięciami kończyn). U 80% pacjentów z dysfunkcją móżdżku stwierdzany jest oczopląs. Ataksja glutenowa zwykle pojawia się u pacjentów około 50. roku życia.

Zaobserwowano, że tylko u niecałych 10% chorych z ataksją glutenową występują symptomy z układu pokarmowego, chociaż zanik kosmków jelitowych ma 30% z nich. U pacjentów przeważają przeciwciała przeciwko transglutaminazie tkankowej (TG2 i TG6), rzadziej występują te skierowane przeciw endomysium. Natomiast duży odsetek chorych wytwarza przeciwciała przeciwko tzw. starej gliadynie (AGA). Co ciekawe, częściej spotykane są przeciwciała w klasie IgG niż w IgA.
Efektywność leczenia ataksji dietą bezglutenową zależy od stopnia nasilenia i zaawansowania choroby. Utrata komórek Purkiniego w móżdżku (ostateczny skutek ekspozycji na gluten u pacjentów z ataksją glutenową) jest nieodwracalna, komórki te bowiem nie mają zdolności regeneracji. Jedynie szybka diagnoza i kuracja ścisłą dietą bezglutenową może zatrzymać postęp choroby.

NEUROPATIA OBWODOWA

Neuropatia obwodowa, inaczej uszkodzenie nerwów obwodowych, jest drugim z najczęstszych objawów neurologicznych wrażliwości na gluten. Podczas gdy ataksja wynika z immunologicznego oddziaływania glutenu na mózg, neuropatią nazywa się uszkodzenie nerwów obwodowych: nóg, miednicy czy innych części ciała. Neuropatia obwodowa może dotyczyć jednego lub wielu nerwów i objawiać się na wiele sposobów, najczęściej w formie bólu, mrowienia lub pieczenia w rękach, nogach i takich częściach ciała jak nos, cała twarz czy język. U chorych pojawiają się także utrata czucia i osłabienie napięcia mięśniowego. Zdarza się, że chorobą objęta jest jedna strona ciała (neuropatia asymetryczna) albo wegetatywny układ nerwowy, odpowiedzialny za funkcje automatyczne, takie jak kontrolowanie ciśnienia krwi, tętna, pracę jelit czy pęcherza. Aż 23% pacjentów ze świeżo zdiagnozowaną celiakią może mieć objawy neuropatii obwodowej.
Choroba, bez względu na to, jak się objawia, ma charakter postępujący, tak więc stan chorego się pogarsza, jeśli z jego diety nie został usunięty gluten.

EPILEPSJA I ZESPOŁY DRGAWKOWE

Epilepsja (padaczka) jest kolejną udokumentowaną manifestacją celiakii lub nadwrażliwości na gluten. Szacuje się, że od 0,8% do 6% osób z padaczką ma problem z trawieniem glutenu. Epilepsja jest drugim – po udarze mózgu – najczęstszym schorzeniem układu nerwowego. Cechuje się występowaniem napadów padaczkowych. Są to przejściowe zaburzenia czynności mózgu, polegające na nadmiernych, gwałtownych, samorzutnych wyładowaniach bioelektrycznych w komórkach nerwowych. Silny związek z chorobą trzewną ma szczególnie typ epilepsji związany ze zwapnieniami potylicznymi, występujący głównie u osób młodych.

MIGRENY

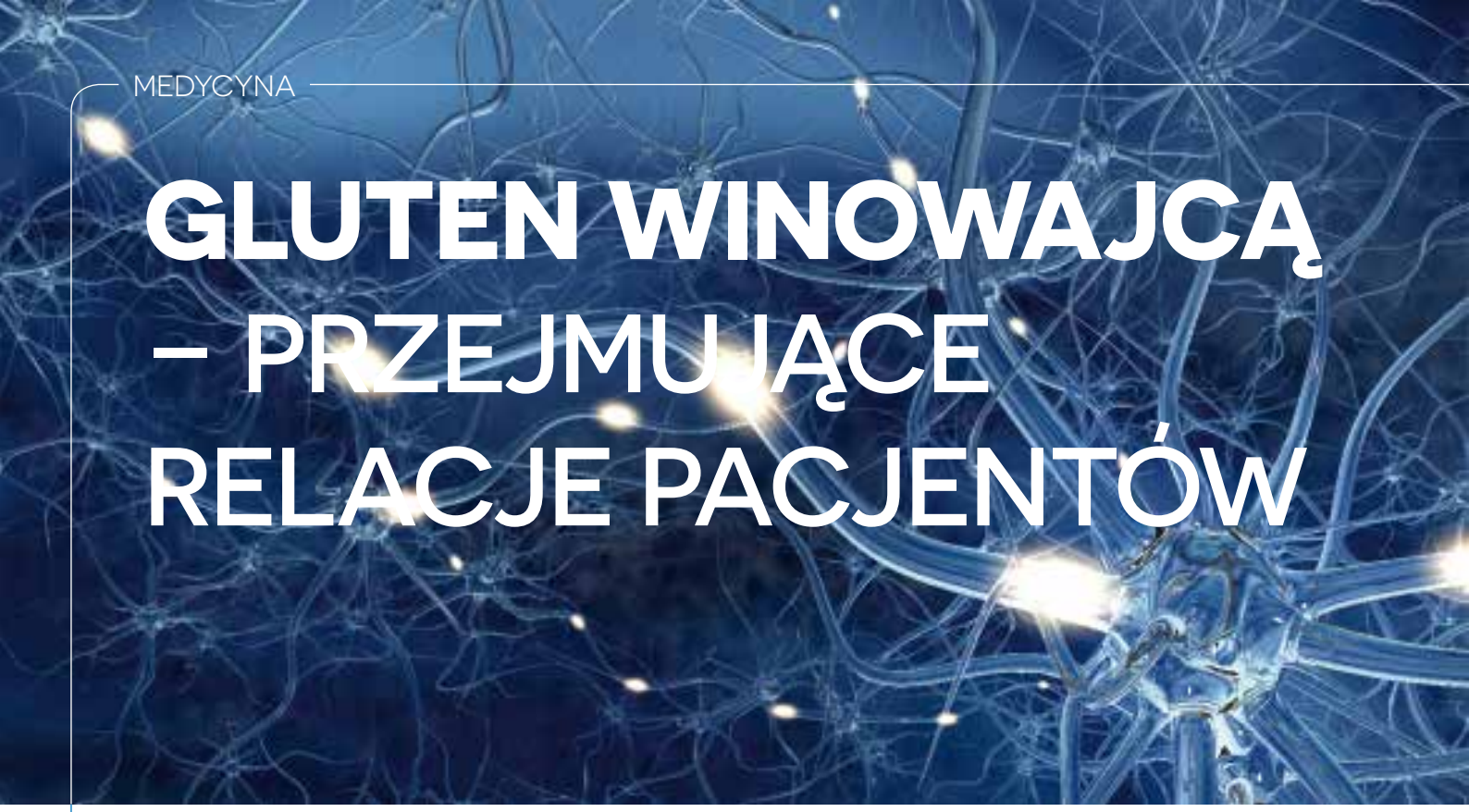
Migrena to powtarzający się, najczęściej jednostronny, pulsujący ból głowy, trwający zazwyczaj od 4 do 72 godzin. Charakteryzuje się różnym stopniem nasilenia i częstotliwości występowania. Migrenie towarzyszyć mogą światłowstręt, nadmierna wrażliwość na dźwięki i zapachy, czasem też nudności i wymioty. Niekiedy przed wystąpieniem epizodu migrenowego może pojawić się tzw. aura (występująca w 10% przypadków migren) w postaci parestezji (zaburzeń czucia: mrowienia i drętwienia), ubytków w polu widzenia, pojawienia się mroczków, niedowładu czy afazji (zaburzeń mowy). Badania pokazują, że około 4% osób cierpiących na uporczywe bóle migrenowe ma celiakię. Jest to jeden z najczęstszych objawów u pacjentów z nadwrażliwością na gluten.

ENCEFALOPATIA GLUTENOWA

Encefalopatia to ogólne określenie uszkodzenia mózgu, którego skutkiem są różnego rodzaju zaburzenia zachowania, w najpoważniejszych przypadkach utrata pamięci, dezorientacja, zmiany osobowości (związane także z otępieniem i demencją).
Encefalopatia glutenowa ujawnia się w postaci bólów głowy i objawów przypominających udar, takich jak utrata kontroli nad kończynami czy trudności z mówieniem i widzeniem. Pojawiają się zaburzenia poczucia równowagi i zaburzenia koordynacji podobne do zmian obserwowanych przy ataksji. W rezonansie magnetycznym mózgu można zaobserwować uszkodzenia substancji białej. Bóle głowy u pacjentów z encefalopatią są zwykle sporadyczne i przypominają migreny. Wprowadzenie diety bezglutenowej powoduje ustąpienie bólów i zatrzymanie postępowania zmian w substancji białej mózgu, natomiast nie jest w stanie doprowadzić do cofnięcia zaistniałych już uszkodzeń w komórkach. Istnieją badania, które wskazują, że otępienie i demencja, zwłaszcza występujące już około 60. roku życia, są często związane z celiakią i nadwrażliwością na gluten. Zaawansowane zmiany neurologiczne tego typu są niestety nieodwracalne.

Literatura:

1. M. Hadjivassiliou, D. Sanders, R. Grünewald, N. Woodroofe, S. Boscolo, D. Aeschlimann. *Gluten sensitivity: from gut to brain*, „The Lancet Neurology", 2010, nr 9, str. 318 330.
2. J. Jackson, W. Eaton, N. Cascella, A. Fasano, D. Kelly, *Neurologic and Psychiatric Manifestations of Celiac Disease and Gluten Sensitivity*, „Psychiatric Quarterly", 2012, March, 83(1), str. 91–102.
3. P. Green, *Celiac Disease. A hidden epidemic*, (2006).



GLUTEN WINOWAJCĄ – PRZEJMUJĄCE RELACJE PACJENTÓW

W tym numerze *Bez glutenu* dużo piszemy o objawach neurologicznych w celiakii i nadwrażliwości na gluten. O tym jak poważne konsekwencje może mieć brak właściwej diagnozy opowiadają Paulinie Sabak-Huzior Agnieszka Pukaluk, Katarzyna Michalak i Ewa Kocowska.

AGNIESZKA PUKALUK
JEST STUDENTKĄ MEDYCYNY
Z LUBLINA.

Kiedy poczułaś, że stan Twojego zdrowia się pogarsza?
Mam 23 lata i od 2 lat rozpoznaną narkolepsję. Moje problemy ze zdrowiem zaczęły się pod koniec trzeciego roku studiów. W ciągu miesiąca z całkowicie zdrowej osoby stałam się niezdolna do samodzielnego funkcjonowania. Zaczęło się to w trakcie wyjazdu ze znajomymi. Wszyscy mówili mi, że jakoś „źle wyglądam". Sądziłam, że to z powodu sesji egzaminacyjnej, która w tym roku wyjątkowo mi nie poszła. Tymczasem zaczęły się ze mną dziać bardzo dziwne rzeczy, np. kiedy mijałam osobę idącą z naprzeciwka, do której się uśmiechnęłam lub z którą chociaż nawiązałam kontakt wzrokowy, uginało mi się mimowolnie jedno kolano, jakbym chciała przed nią dygnąć. Po kilku dniach stało się to na tyle uciążliwe, że nie byłam w stanie normalnie chodzić. A to był dopiero początek, z dnia na dzień działo się coraz gorzej, moje ciało odmawiało posłuszeństwa.

Zauważyłam, że czynnikiem, który powodował te zjawiska, były emocje. Wydawało mi się naprawdę dziwne, że pod ich wpływem traciłam panowanie nad nogami, mimiką twarzy, rękami, wreszcie nad całym ciałem i bezwładnie padałam na ziemię. Wyglądało to jak omdlenie, tyle że wszystko słyszałam i rozumiałam, czując się jak więzień w swoim ciele, które nie miało zamiaru się poruszyć.
Dodatkowo w tamtym czasie ciągle bardzo bolała mnie głowa, widziałam podwójnie i miałam problem z utrzymaniem równowagi, bo wciąż towarzyszyły mi zawroty głowy. Zauważyłam też, że zaczęłam zasypiać podczas spokojniejszych czynności, np. słuchania rozmówcy, jazdy samochodem czy kazania w kościele. Najgorszą chyba rzeczą, jaka się pojawiła, były zaburzenia mowy i niemożność wyartykułowania tego, co chce się powiedzieć, zapominanie pod koniec zdania, co było na początku. Bardzo utrudniało to wszystkim kontakt ze mną. Ciągle byłam zmęczona i spałam wtedy około 18 godzin na dobę.
Po powrocie do domu rozpoczęłam praktyki w szpitalu. Tam moje objawy jeszcze się nasiliły. Nie byłam w stanie przejść kilku metrów i jednocześnie mówić. Musiałam się zatrzymać, powiedzieć i dopiero mogłam iść – inaczej upadałam. Moi rodzice, którzy pracowali akurat w tym samym szpitalu, usiłowali znaleźć przyczynę tego stanu. Wykonano mi chyba wszystkie możliwe badania krwi, moczu, tomografię, rezonans magnetyczny itd. I nic. Poza tym, że nie byłam w stanie nie przespać żadnego z tych badań. Owszem, wyszła mi lekka anemia, ale poza nią nic, co wskazywałoby konkretną przyczynę choroby. Byłam diagnozowana przez neurologa, ale z niewiadomych przyczyn stwierdził, że jestem jedynie przemęczona i powinnam pojechać na wakacje (mimo że w trakcie badania kilkakrotnie miałam katapleksję!).

Kiedy postawiono diagnozę narkolepsji?
Na szczęście jeden z techników wykonujących tomografię zasugerował mojej mamie, że to może być narkolepsja, i polecił ośrodek, w którym można było to sprawdzić. Tak trafiłam do Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie przy ul. Sobieskiego. Po wykonaniu badania polisomnograficznego otrzymałam diagnozę: narkolepsja. Brzmiało to totalnie abstrakcyjnie do momentu, gdy zaczęłam czytać o niej trochę więcej i to był szok. Choroba, koniec ze sportem, problemy w pracy, rodzinie, studia pod znakiem zapytania, nigdy więcej książek, prowadzenia samochodu – generalnie perspektywa życia na rencie i trudności dosłownie we wszystkim.

Narkolepsja to rzadkie zaburzenie snu, objawiające się przede wszystkim nadmierną sennością w ciągu dnia i napadami snu oraz epizodami nagłej utraty napięcia mięśniowego (**katapleksją**). Osoby z narkolepsją doświadczają również porażenia przysennego i halucynacji (omamów) podczas budzenia się i zasypiania.

Skoro mówimy o objawach narkolepsji, warto tu na przykład wspomnieć o zdarzeniu, kiedy jechałam samochodem z moim chłopakiem. On prowadził auto i poprosił mnie o sprawdzenie drogi w aplikacji w telefonie. Prośbę powtórzył kilkakrotnie, a ja zasypiałam za każdym razem, zanim zdążyłam uruchomić aplikację, nie mówiąc już o wpisaniu adresu. Obsługa elektroniki była dla mnie wtedy prawdziwą zmorą.
Otrzymałam leki: antydepresanty i pobudzający modafinil. I tak miało już zostać do końca życia, co mi się nie spodobało, więc po niedługim czasie odstawiłam te środki. Wiedziałam, że nie leczą one choroby, lecz jedynie niwelują jej objawy, powodując oczywiście skutki uboczne. Zauważyłam za to, że dobrze wpływają na mnie wysiłek fizyczny i lekka dieta. Kiedy byłam w ruchu, potrafiłam zapobiegać katapleksji.

Jak się dowiedziałaś, że dieta bezglutenowa może pomóc w Twojej chorobie?
W marcu 2015 roku doktor Aleksandra Wierzbicka, która mnie leczyła, zadzwoniła z propozycją wspólnego wyjazdu do Münster w Niemczech na VI Europejską Konferencję poświęconą Narkolepsji. Tam poznałam wiele osób – dorosłych chorych oraz rodziców chorych dzieci. Ktoś polecił mi dietę bezglutenową, która podobno miała pomóc. I tak zaczęła się moja droga do wyleczenia.

Co się zmieniło, kiedy ze swojej diety wycofałaś gluten?
W tamtym czasie zauważyłam już korelację mojego samopoczucia i nasilenia objawów z dietą. Po zjedzonym pełnym obiedzie nie byłam w stanie dojść od stołu do kanapy, aby się położyć. Spróbowałam wprowadzić zmiany – zmniejszyłam obfitość posiłków, wyeliminowałam z dań gluten i poczułam się lepiej. Z czasem okazało się, że powodem mojego stanu były poważne nietolerancje pokarmowe i tzw. nieszczelne jelito. Obecnie wracam do życia i czuję się coraz lepiej. Wyeliminowałam z menu mąki i produkty mączne – zarówno glutenowe, jak i bezglutenowe (niestety!), warzywa o dużej zawartości skrobi (przede wszystkim ziemniaki), a także warzywa z rodziny psiankowatych (np. pomidory i paprykę), cukier, słodycze, kukurydzę, orzechy. Wiele osób pyta, czy coś w takim razie jem. Rzeczywiście pozostało mi niewiele: niektóre warzywa, owoce, trochę nabiału i mięso. Trudno czasem skomponować z tego urozmaicony posiłek, bo muszę pilnować rotacyjności, by żaden pokarm mnie nie uczulił. Ale różnica jest ogromna. Nie mam już mimowolnych napadów snu, a żeby wywołać u mnie katapleksję, trzeba mnie naprawdę dobrze rozśmieszyć. Każdego dnia jest coraz lepiej. Chyba że trafię na coś, czego jeść nie powinnam, wtedy oprócz wymienionych już wcześniej objawów pojawiają się rozdrażnienie, bóle stawów, nadwrażliwość emocjonalna. Warto na koniec dodać, że od momentu wyeliminowania glutenu pozbyłam się problemów z niedoborami żelaza oraz z nieregularnym miesiączkowaniem. Wszystko wyrównało się samo.
Pamiętam, że podczas wyjazdu, który zapoczątkował moje objawy, jedliśmy bardzo dużo białego pieczywa, co prawdopodobnie przyspieszyło rozwój choroby i zaostrzyło mój stan.
Obecnie najlepszym wyznacznikiem tego, że wracam do zdrowia, jest fakt, że niedawno udało mi się powrócić do jazdy konnej. Nigdy nie sądziłam, że aby pokonać przeszkodę taką jak narkolepsja, wystarczy wprowadzić odpowiednią dietę. Okazuje się, że coraz więcej osób chorych na narkolepsję, szczególnie na zachodzie, sięga po diety eliminacyjne. Efekty są niezwykłe. Powoli pojawiają się również badania wyjaśniające to zjawisko. Na przykład podniesienie poziomu glukozy po posiłku powoduje obniżenie poziomu hipokretyny, który u narkoleptyków jest już i tak zbyt niski. To sprawia, że osoba z narkolepsją najlepiej czuje się na czczo i na lekkim głodzie, a zasypia tuż po posiłku.

KATARZYNA MICHALAK OD 9 LAT JEST MENEDŻEREM W JEDNEJ Z RESTAURACJI NALEŻĄCYCH DO PROGRAMU MENU BEZ GLUTENU, HOBBYSTYCZNIE STUDIUJE DIETETYKĘ. JAK MÓWI: „WPROWADZENIE DAŃ BEZGLUTENOWYCH DO KARTY BYŁO MOIM KOLEJNYM POMYSŁEM BIZNESOWYM, A OKAZAŁO SIĘ, ŻE URATOWAŁO MI ZDROWIE".

Kiedy zauważyła Pani, że z Pani zdrowiem dzieje się coś niedobrego?
Pierwsze symptomy zaczęłam odczuwać jakieś 7 lat temu, były to problemy gastryczne – z początku bóle żołądka i jelit, z czasem biegunki. Lekarz stwierdził zespół jelita drażliwego bez wykonania jakichkolwiek badań. Po tej diagnozie jednak okazało się, że mam częste zawroty głowy, pojawił się też lęk wysokości, którego nigdy wcześniej nie odczuwałam. Z kolei nerwowość miała być wynikiem zmęczenia, dużej ilości stresu. Apatia i trudności w koncentracji – przemęczenia. Puchnięcie kończyn – od zbyt dużej ilości soli. Na wszystko była odpowiedź lekarza, ale bez wykonania właściwych badań. Na afty w jamie ustnej nikt nie zwracał uwagi, a ja myślałam, że są po prostu wynikiem przygryzienia.

Jak wyglądała Pani diagnoza – jakie badania Pani wykonała i jaki specjalista ostatecznie potwierdził, że przyczyną Pani złego samopoczucia jest spożywanie glutenu?
Dzięki szkoleniom Stowarzyszenia otworzyły mi się oczy i stwierdziłam, że moje dolegliwości mogą mieć coś wspólnego z celiakią. Wykonałam wszystkie możliwe badania przeciwciał, także badanie genetyczne, i wyniki sugerowały celiakię. Sprawdziłam także hormony tarczycy. Endokrynolog był pierwszym, który potwierdził celiakię, do tego doszła również niedoczynność tarczycy. Następnym specjalistą był internista, który stwierdził także zespół Raynauda – jest to choroba dość rzadka – często towarzyszy rozwijającemu się nowotworowi bądź nieleczonej celiakii. Polega na tym, że w wyniku stresu lub chłodu traci się czucie w palcach rąk i/lub stóp, a zaniedbanie problemu może doprowadzić do martwic, a nawet amputacji. O tych symptomach wielokrotnie wspominałam np. flebologom, którzy wykonywali u mnie operację żylaków.
Do neurologa wybrałam się sama i ten stwierdził zaawansowaną nerwicę, która powodowała stany depresyjne, a wszystko było pogłębiane przez ADHD. Pani doktor była szalenie miła i kompetentna, ale nie widziała związku celiakii i glutenu z moimi objawami.

Co się zmieniło, od kiedy przeszła Pani na dietę bezglutenową?
Nagle okazało się, że nie mam problemów z błędnikiem i nie pojawiają się bolesne afty w jamie ustnej. Z czasem udało się ujarzmić nerwicę, a i z ADHD łatwiej jest już żyć. Kiedy teraz zaboli mnie żołądek, przypomina mi się ból, który dawniej odczuwałam na co dzień. Podróże? Odbywały się tylko na głodniaka, choćby trwały kilkanaście godzin. Obecnie odzyskałam masę mięśniową i tłuszczową. Wciąż

Zespół Raynauda – zaburzenie naczynioruchowe o nieznanej etiologii, charakteryzujące się nagłym zblednięciem, następnie zasinieniem i zaczerwienieniem palców rąk, stóp, rzadko nosa oraz uszu, któremu towarzyszy zdrętwienie i ból.

mam niedobory, ale prowadzę skuteczną suplementację.
Mój okres przestał się wahać i jest regularny, a ataki spowodowane zespołem Raynauda zdarzają się tylko wtedy, gdy nieświadomie zjem coś z glutenem, bądź w sytuacji dużego stresu i zmęczenia.
Teraz spożycie choćby najmniejszej ilości glutenu powoduje u mnie kilka objawów, które nasilają się, gdy zjem go nieco więcej: zawroty głowy, jak po wypiciu dużej ilości alkoholu, kilkudniowe otępienie i trudności z koncentracją, bóle głowy, bolesne afty, ból jelit, a następnie wrażliwość żołądka, biegunki i wymioty.

Czy oprócz diety bezglutenowej stosuje Pani inną dietę eliminacyjną?
Moim marzeniem jest przejście na tzw. protokół immunologiczny, czyli wyeliminowanie z diety nie tylko zbóż glutenowych, ale także innych (w tym kukurydzy i ryżu), a ponadto kazeiny i warzyw strączkowych oraz generalnie jedzenie żywności nieprzetworzonej, bez chemii.

EWA KOCOWSKA MIESZKA I PRACUJE W OPOLU, OD KILKU LAT NALEŻY DO NASZEGO STOWARZYSZENIA.

Ewo, ile lat miała Twoja córka, kiedy zaobserwowałaś u niej niepokojące objawy?
Ada miała 5 lat, kiedy zaczęło się z nią dziać coś niepokojącego. Zaczęła mieć problemy z zachowaniem równowagi, chwiała się, chodziła na szerokiej podstawie. W pewnym momencie przestała zupełnie chodzić, przy zachowanym czuciu w nogach. Zbiegło się to z jej pójściem do przedszkola, do którego bardzo nie chciała iść. Dlatego lekarze pediatrzy i neurolodzy, którzy ją wtedy badali, orzekli, że jest to związane z jej silną niechęcią do przedszkola. Przestałam więc pracować, zostałam z dziećmi w domu i faktycznie Ada znów zaczęła chodzić, choć lekkie problemy z równowagą pozostały.

Jak wyglądała diagnostyka, jakie badania przeprowadzono i na co wskazywały wyniki?
Ada była diagnozowana w szpitalu w Opolu na oddziale neurologii dziecięcej. Diagnoza brzmiała: stres. Od tego czasu do 15. roku życia Ada rozwijała się w miarę prawidłowo, choć zawsze była drobniutka i malutka, ale nikogo to nie niepokoiło, bo ja i mąż nie jesteśmy wysocy, podobnie pozostałe dzieci. Bardzo nie lubiła szkoły, choć chodziła do prywatnej, gdzie miała bardzo dobrą opiekę. Odmawiała kategorycznie ćwiczenia na WF-ie, nie uczestniczyła nigdy w wycieczkach szkolnych, najchętniej przebywała w domu i cieszyła się bardzo z odwiedzin koleżanek.
Kolejne bardzo poważne problemy zaczęły się, gdy ukończyła 15 lat. Przestała chodzić na mniej więcej 3 miesiące, zaczęły się pojawiać zmiany zanikowe mięśni nóg i rąk. Była wtedy hospitalizowana w Warszawie przy ul. Banacha, na oddziale neurologii dziecięcej. Rozpoznanie w zasadzie było stwierdzeniem objawów bez podania ich przyczyny: tetraplegia spastyczna i uszkodzenie centralnego układu nerwowego.
Następnie przebywała na oddziale neurologii dziecięcej szpitala w Katowicach i tam rozpoznanie było jeszcze bardziej niezadowalające: podłoże emocjonalne. Następnie doszła diagnostyka w Instytucie Genetyki w Warszawie. Wszystkie wyniki rezonansu magnetycznego były prawidłowe, wykluczono ataksję Friedreicha, a także 5 rodzajów ataksji rdzeniowo-móżdżkowej. Prawidłowe były wszystkie wyniki badań morfologicznych, wyniki badań wielu różnych przeciwciał, ale nigdy nikt nie zbadał jej w kierunku celiakii. W tym czasie nie wiedzieliśmy, że w naszej rodzinie nie tylko Ada nie toleruje glutenu.
Stan Ady troszkę się poprawił po około 6 miesiącach (bez żadnego leczenia, bo nie było wiadomo, co leczyć). Chodziła przez jakiś czas przy pomocy innych osób, nie była jednak w stanie kontynuować nauki w szkole, bardzo szybko się męczyła. Kiedy skończyła 19 lat, jej stan nagle zaczął się gwałtownie pogarszać. Odwiedziliśmy troje profesorów neurologii, w tym jedną panią z Warszawy (przemilczę nazwisko), która powiedziała do Ady: „Przestań panna udawać, nic ci nie jest". A Ada po dwóch miesiącach zmarła…
Próbę leczenia podjął neurolog z Katowic. Zaaplikował ogromne dawki sterydów, ale efekt był jeszcze gorszy – poszczególne narządy przestawały funkcjonować i Ada trafiła na oddział intensywnej terapii w Opolu, gdzie umarła po 5 dniach bez właściwej diagnozy.
Po jej odejściu bardzo zależało mi na znalezieniu przyczyny śmierci, ze względu na pozostałe dzieci. Mam jeszcze syna i córkę i bardzo się o nich bałam. Także o ewentualne wnuki w przyszłości. Rzuciłam się w wir poszukiwań, co było dla mnie pewną formą terapii. Szukałam w internecie, nawiązywałam kontakty z osobami cierpiącymi na różne choroby o podobnym przebiegu i objawach, aż kiedyś trafiłam na stronę Stowarzyszenia. Zaczęłam czytać o objawach celiakii i ze zdumieniem odkryłam, że ja to wszystko mam od dziecka: biegunki, wzdęcia, bóle stawów (leczone w dzieciństwie penicyliną), wieczne afty, zęby z dziwacznymi korzeniami, nawracające stany depresyjne. Pojechałam do Warszawy na konferencję organizowaną przez Stowarzyszenie, a po powrocie zrobiłam córce, synowi i sobie badanie HLA-DQ2/DQ8. Okazało się, że ja mam DQ2 i DQ8, syn ma DQ8 a córka DQ2. Zrobiliśmy jeszcze dodatkowe testy i wyszło nam, że wszyscy mamy pierwotną nietolerancję laktozy. Przeszliśmy na dietę bezglutenową, ale bez zbadania przeciwciał, żaden lekarz nam tego nie zasugerował.
Mój mąż, który jest lekarzem, także nie miał wtedy wiedzy na ten temat i nie bardzo wierzył, że dieta bezglutenowa i bez laktozy może pomóc (teraz jest zupełnie inaczej). Dieta dała tak spektakularne i tak szybkie efekty, że przeszły one nasze najśmielsze oczekiwania. Minęło nam WSZYSTKO. Czujemy się dobrze całą trójką. Mąż w końcu też przeszedł na dietę bezglutenową, bo zaobserwował, że kiedy je to, co my, lepiej się czuje.

Czy objawy neurologiczne pojawiły się u pozostałych członków rodziny?
Nikt z nas nie miał objawów takich, jakie były u Ady. Kiedy już wiedziałam, że najprawdopodobniej nasze dolegliwości mają związek z celiakią, szukałam dalej informacji o tej chorobie i wtedy trafiłam na opisy ataksji glutenowej i polineuropatii obwodowej spowodowanej glutenem. Ada miała objawy zarówno ataksji, jak i polineuropatii.

Bardzo dziękujemy naszym rozmówczyniom za to, że chciały się podzielić swoimi doświadczeniami. Być może posłużą one jako wskazówki osobom, które borykają się z brakiem diagnozy od wielu lat. Zachęcamy Państwa do opisywania i przesyłania nam swoich historii związanych z problemami neurologicznych w celiakii i nadwrażliwości na gluten. Mamy nadzieję zainteresować tą tematyką lekarzy neurologów i psychiatrów.

Redakcja

PROBLEMY NEUROLOGICZNE OSÓB Z CELIAKIĄ

„Holistyczne spojrzenie na celiakię. Badanie populacyjne dotyczące występowania atypowych objawów choroby trzewnej oraz schorzeń współistniejących" to tytuł ciekawej pracy magisterskiej Marii Stanek, absolwentki Wydziału Lekarskiego Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego. Wybraliśmy fragment dotyczący problemów neurologicznych.

OPIS BADANIA

Badanie przeprowadzono na terenie całej Polski. Zostało nim objętych 709 respondentów ze zdiagnozowaną celiakią. Wśród ankietowanych było aż 89% kobiet i tylko 11% mężczyzn. Kwestionariusz składał się z 20 pytań, dotyczących danych osobowych, występowania i rodzaju objawów przed rozpoznaniem celiakii, ich ustępowania po wprowadzeniu diety bezglutenowej oraz obecności innych schorzeń.

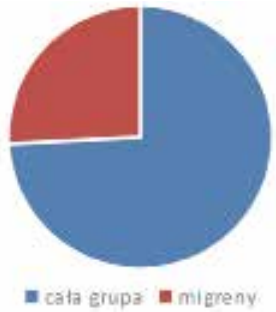
UKŁAD NERWOWY I NARZĄDY ZMYSŁÓW

Zgłoszone przez ankietowanych objawy ze strony układu nerwowego oraz związane z narządami zmysłów są zróżnicowane. 472 osoby odpowiedziały, że miały dolegliwości wynikające z nieprawidłowego funkcjonowania narządów zmysłów oraz układu nerwowego. Najczęstszym objawem nietolerancji glutenu była migrena, na którą cierpiało 183 chorych. Napadowe bóle głowy miało 170 osób. 129 respondentów zgłaszało drżenie rąk i nóg. 124 osoby zmagały się z zaburzeniami równowagi. Zaburzenia słuchu miało 95 osób.

Problemy, które pojawiały się nieco rzadziej wśród badanych, to: przewlekłe bóle głowy – 83 osoby, zaburzenia mowy – 72 osoby, tiki nerwowe – 63 osoby.

33 chorych miało zaburzenia chodu i również 33 osoby – zaburzenia odczuwania smaku. Podobna grupa ankietowanych uskarżała się na zaburzenia węchu oraz różne schorzenia neurologiczne, np. ataksję czy padaczkę.

Migreny u chorych na celiakię

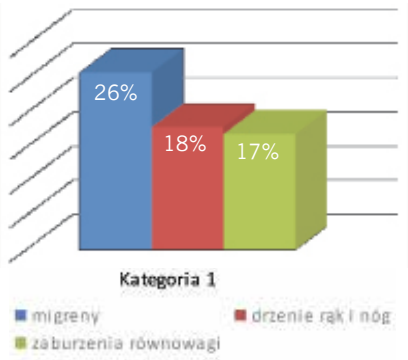


26% chorych na celiakię z badanej grupy miało migrenowe bóle głowy.

BADANIA W INNYCH KRAJACH

W badaniu Dimitrovej i wsp. przeprowadzonym na 188 osobach z chorobą trzewną u 72% pacjentów stwierdzono migrenowe bóle głowy, a u 30% napadowe bóle głowy [1]. Na podstawie badań wykonanych w Anglii w Sheffield, na temat objawów neurologicznych a spożywania glutenu stwierdzono, że częstość pojawiania się ataksji glutenowej u wszystkich pacjentów z ataksją wynosiła od 20% do 25%, natomiast u pacjentów ze sporadycznymi ataksjami o niewyjaśnionym pochodzeniu – aż do 45%. Należy także zwrócić uwagę na zależność między drżeniem rąk i nóg u badanych respondentów a celiakią. W aktualnym piśmiennictwie tłumaczy się to jako ataksję móżdżkową połączoną z miokloniami, czyli krótkotrwałymi mimowolnymi skurczami mięśni [2].

Objawy ze strony układu nerwowego u osób z celiakią



Bibliografia:

[1] Dimitrova AK, Ungaro RC, Lebwohl B, et al. Prevalence of migraine in patients with celiac disease and inflammatory bowel disease. Headache. 2013 Feb. 53(2): 344-355.

[2] Hadjivassiliou M, Sanders D, Grünewald R, et al. Gluten sensitivity: from gut to brain Lancet Neurol 2010; 9: 318–30.

Mgr Maria STANEK
dietetyk kliniczny, pasjonatka zdrowego odżywiania oraz alternatywnych i naturalnych sposobów leczenia. Sama stosuje dietę bezglutenową od ponad 10 lat. Początkująca blogerka, która chce się dzielić wiedzą i doświadczeniami. Zainteresowani całą pracą mogą skontaktować się bezpośrednio z jej autorką: www.przewodnikzdrowia.pl

„JESTEŚMY TO WINNI NASZYM PACJENTOM”

Z PROFESOREM MARIOSEM HADJIVASSILIOU
ROZMAWIA MAŁGORZATA ŹRÓDLAK

Profesor Marios Hadjivassiliou jest cenionym neurologiem i naukowcem zajmującym się problematyką celiakii i nadwrażliwości na gluten u osób z objawami neurologicznymi. Wspólnie z profesorem Davidem Sandersem, gastroenterologiem, stworzył przy uniwersytecie w Sheffield w Wielkiej Brytanii Institute of Gluten-Related Disorders (w wolnym tłumaczeniu: Instytut Chorób Glutenozależnych). Instytut jest nie tylko cenionym na świecie ośrodkiem naukowo-badawczym, ale także centrum diagnostycznym dla pacjentów z celiakią i nadwrażliwością na gluten. Profesor Marios Hadjivassiliou zyskał dzięki swojej pracy międzynarodowe uznanie. Zawdzięczamy mu między innymi opisanie i udokumentowanie licznymi badaniami zjawiska ataksji glutenowej i wyjaśnienie, że przyczyną bardzo wielu przypadków neuropatii jest nietolerancja glutenu.

Pana publikacja *From gut to brain* (z ang. od jelit do mózgu) jest jedną z przełomowych prac dotyczących związku glutenu z problemami neurologicznymi. Czy mógłby nam Pan opowiedzieć, skąd wzięło się zainteresowanie tym tematem?

W czasie studiów medycznych zetknąłem się z ciekawą historią pacjenta z celiakią, który miał poważne problemy neurologiczne w postaci neuropatii i zaburzeń równowagi. Jego przypadek zainteresował mnie szczególnie pod kątem patofizjologicznym – zastanawiałem się, dlaczego u pacjenta wystąpiły poważne objawy neurologiczne, a nie towarzyszyły im żadne niedobory pokarmowe. Kiedy rozpocząłem staż na neurologii, zacząłem badać pacjentów, którzy mieli problemy neurologiczne o niewyjaśnionej etiologii (zwłaszcza cierpiących z powodu neuropatii i utraty równowagi). Odkryłem, że bardzo wysoki ich odsetek miał przeciwciała charakterystyczne dla nietolerancji glutenu. Częstość występowania celiakii w badanej przeze mnie grupie wynosiła aż 16% i był to wskaźnik o wiele wyższy niż w ogólnej populacji. To odkrycie zostało opublikowane w czasopiśmie „Lancet” w 1996 roku, a mnie zachęciło do dalszych, szeroko zakrojonych badań i pisania artykułów na ten temat.

Jak Pan sądzi, ile osób z niezdiagnozowaną celiakią lub nadwrażliwością na gluten ma poważne objawy neurologiczne? Czy liczba tych osób rośnie? A jeśli tak, to dlaczego?

Niestety nie znamy liczby tych osób. 1/3 pacjentów zgłaszających się do specjalisty z neurologicznymi objawami nietolerancji glutenu ma jednocześnie enteropatię, czyli patologiczny stan w obrębie jelit związanego z celiakią (biopsja u tych osób wykazuje zanik kosmków jelitowych – przyp. red.). Bardzo duży odsetek chorych (być może nawet 50%) ze świeżo zdiagnozowaną celiakią ma objawy lub wręcz zmiany neurologiczne, jeśli poddamy ich badaniu neurologicznemu z obrazowaniem mózgu (za pomocą tomografii komputerowej lub rezonansu magnetycznego – przyp. red.). Pacjenci ze świeżo zdiagnozowaną celiakią mający typowe objawy ze strony przewodu pokarmowego są średnio o 10 lat młodsi od nowo zdiagnozowanych pacjentów z zaburzeniami neurologicznymi. Oznacza to, że zaburzenia tego typu rozwijają się zwykle po wielu latach stałej ekspozycji na gluten. To dlatego neurolodzy nie kojarzą ich zazwyczaj z celiakią czy inną formą nietolerancji glutenu.

Dlaczego przeciwciała anty-TG6 (przeciwko tzw. transglutaminazie neuronalnej) nie są powszechnie znane i stosowane w diagnostyce celiakii, kiedy mamy do czynienia z problemami neurologicznymi, a brak jest typowych objawów z układu pokarmowego?

TG6 wraz z TG2 i TG3 należą do tej samej grupy transglutaminaz. Wykazano, że transglutaminaza tkankowa typu 2 (TG2) jest autoantygenem w celiakii,

natomiast TG3 występuje w przypadku jej skórnej odmiany, choroby Dühringa (w opryszczkowatym zapaleniu skóry). TG6 manifestuje się natomiast przede wszystkim w układzie nerwowym. Wykazano, że we krwi pacjentów z ataksją glutenową występują przeciwciała przeciwko transglutaminazie typu 6. Badanie tych przeciwciał może się okazać czułym i swoistym markerem objawów neurologicznych w celiakii, ale potrzebne są jeszcze dalsze prace, zanim stanie się ono powszechnie dostępne dla celów diagnostycznych. Na razie w przypadku takich pacjentów pozostają nam przeciwciała antygliadynowe (IgA i IgG).

Czy zmiany w układzie nerwowym są odwracalne, jeśli pacjenci z objawami neurologicznymi zostaną prawidłowo zdiagnozowani? Jak wielu z nich pomaga ścisła dieta bezglutenowa?

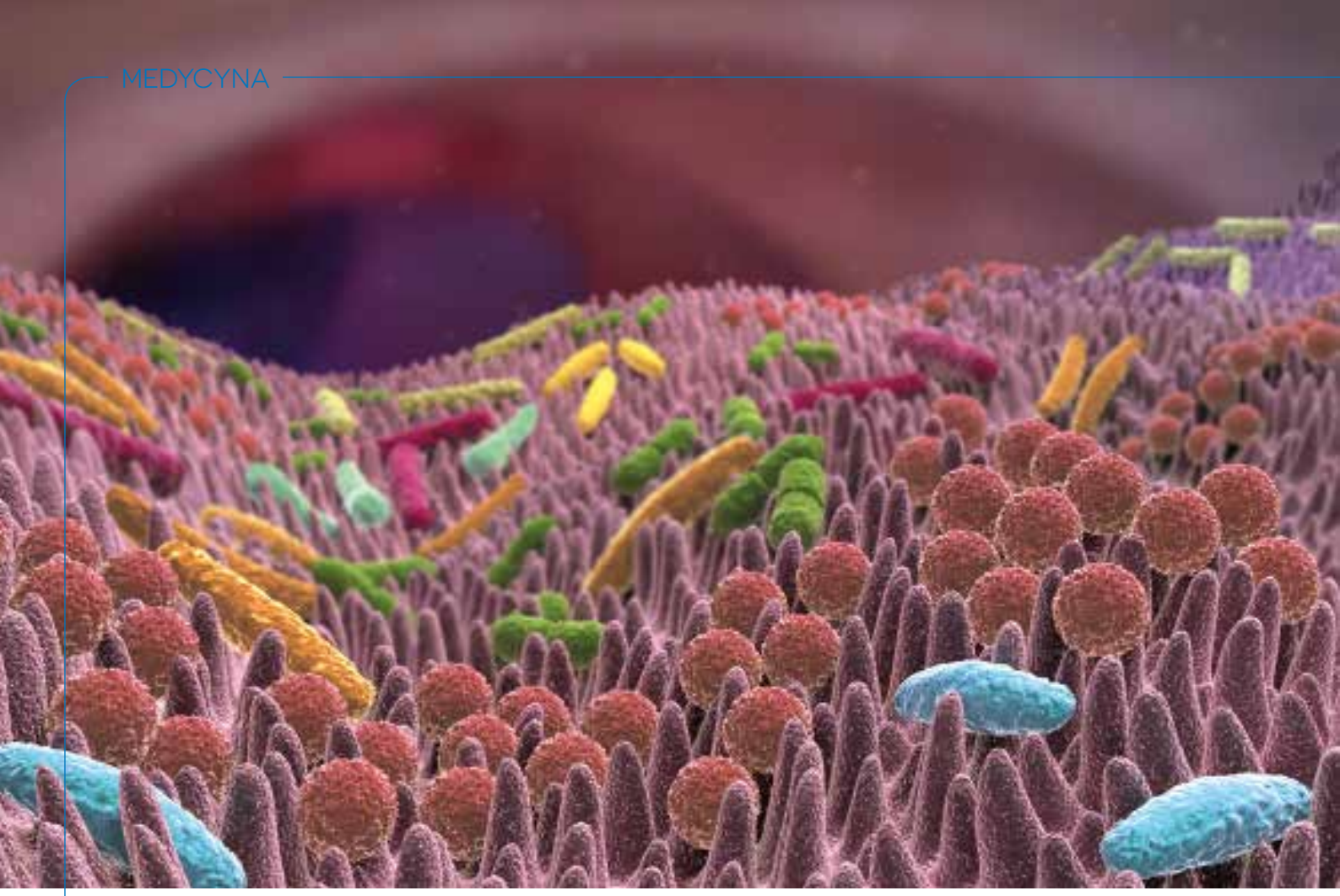
Wszystko zależy od czasu trwania objawów. Jeśli pacjent zostanie odpowiednio wcześnie zdiagnozowany, można się spodziewać normalizacji, a nawet ustąpienia objawów. Jednakże u pacjentów pozostających bez diagnozy przez wiele lat może dojść do trwałego uszkodzenia układu nerwowego z atrofią i utratą komórek, czego już niestety nie da się odbudować. Jedyne, co możemy uzyskać w tego typu sytuacji, to stabilizacja pacjenta.

U chorych z objawami neurologicznymi ścisła dieta bezglutenowa jest kwestią najważniejszą, ponieważ nawet śladowe ilości glutenu potrafią utrwalać zmiany w układzie nerwowym. Dlatego konieczne jest ścisłe monitorowanie pacjentów i cykliczne badanie poziomu przeciwciał. Zdecydowana większość osób odpowiada na leczenie dietą. W przypadku braku poprawy na diecie bezglutenowej zwykle okazuje się, że mamy do czynienia z utrzymującymi się z różnych przyczyn we krwi przeciwciałami lub, rzadziej, z celiakią oporną na leczenie dietą (tzw. *refractory coeliac disease* – przyp. red.).

W jaki sposób według Pana nasze Stowarzyszenie mogłoby zainteresować tym ważnym tematem polskich neurologów? Co możemy zrobić, aby zwiększyć ich świadomość i tym samym pomóc pacjentom neurologicznym, którzy nie wiedzą, że przyczyną ich problemów jest gluten?

W Wielkiej Brytanii czekaliśmy 20 lat na to, aby instytucja zajmująca się publikowaniem procedur i wytycznych w dziedzinie medycyny i ochrony zdrowia (*National Institute for Health and Care Excellence*) wspomniała w swoich ostatnich wytycznych dotyczących diagnostyki celiakii, że każdy pacjent z niewyjaśnioną ataksją lub neuropatią powinien być przebadany pod kątem celiakii. Wszystkie publikacje na ten temat są powszechnie dostępne dla lekarzy. Obowiązkiem każdego odpowiedzialnego neurologa powinno być aktualizowanie swojej wiedzy. Co ciekawe, niektórzy neurolodzy twierdzą, że nie wierzą, iż osoby z objawami neurologicznymi mogą mieć celiakię. Ale przecież ten problem nie ma nic wspólnego z wiarą! Taka zależność została stwierdzona na podstawie dowodów naukowych publikowanych w renomowanych czasopismach przez ostatnie 20 lat. Musimy mieć większą wiedzę na ten temat, jesteśmy to winni naszym pacjentom. Podobnie jak Coeliac UK, Wasze Stowarzyszenie musi w swoich akcjach informacyjnych starać się upowszechniać wiedzę na temat problemów neurologicznych w celiakii i nadwrażliwości na gluten. Mam nadzieję, że przyczyni się do tego między innymi publikacja naszej rozmowy.

Bardzo za nią dziękuję.



LECZENIE NIETOLERANCJI GLUTENU METODAMI INNYMI NIŻ DIETA BEZGLUTENOWA – CZY BĘDZIE W PRZYSZŁOŚCI MOŻLIWE?

TEKST: PROF. DR HAB. N. MED. EWA STACHOWSKA
ZAKŁAD BIOCHEMII I ŻYWIENIA CZŁOWIEKA, POMORSKI UNIWERSYTET MEDYCZNY
PROPAGATORKA ZDROWEGO ŻYWIENIA, BLOGERKA (WWW.DIETETICA.COM.PL)
PRYWATNIE MAMA BEZGLUTENOWCÓW

Wiele osób z niecierpliwością wypatruje nowych metod leczenia celiakii, które nie wymagałyby przestrzegania ścisłej diety. Jakie są na to szanse w najbliższym czasie? Przyjrzyjmy się rozwiązaniom, nad którymi pracują naukowcy, i odpowiedzmy na pytanie, czy rzeczywiście możemy oczekiwać realnego przełomu w leczeniu celiakii i nadwrażliwości na gluten.

Zacznijmy od podstaw. Nowa terapia musi realizować te same cele co klasyczna terapia celiakii, czyli powinna:

- powodować remisję (wycofanie się objawów choroby),
- rozwiązywać problemy związane z chorobą,
- poprawiać jakość życia,
- od strony serologicznej – normalizować poziom przeciwciał charakterystycznych dla choroby,
- od strony histologicznej – regenerować uszkodzone tkanki,
- utrzymywać remisję (bez wspomagania dietą),
- zapobiegać powikłaniom choroby.

Zastanówmy się, dlaczego tak wiele osób czeka na możliwość odstąpienia od ścisłej diety. Okazuje się, że jednym z głównych powodów jest niedostępność żywności bezglutenowej oraz problem z zaangażowaniem rodziny we wspieranie osoby chorej. O ile w dużych miastach żywność bezglutenowa jest raczej dostępna, to w mniejszych miejscowościach są z tym problemy. Innym zagadnieniem jest długość „życia półkowego" produktów bezglutenowych. Ponieważ ich sprzedaż jest niższa niż produktów „standardowych", termin przydatności do spożycia produktów bezglutenowych jest zazwyczaj dłuższy. Niestety wiąże się to z dodatkowym stosowaniem środków konserwujących, negatywnie oddziałujących na skład flory jelitowej osób z celiakią.

JAK SZKODZI GLUTEN – KROK PO KROKU

Gluten działa negatywnie na trzy sposoby:

1) wpływa na funkcjonowanie flory jelitowej, zmieniając jej skład – stan ten nazywamy aktywacją zjawiska dysbiozy;
2) aktywuje odpowiedź zapalną (swoistą i nieswoistą) układu immunologicznego związanego z jelitami;
3) może prowadzić do zespołu jelita przesiąkliwego.

W jakich kierunkach są prowadzone poszukiwania alternatyw dla diety bezglutenowej?

Jest wiele pomysłów, takich jak:

1) wprowadzanie do diety specjalnie zmodyfikowanych genetycznie ziaren zbóż glutenowych i ich starych odmian (nie w przypadku celiakii),
2) stosowanie aktywnych proteaz (enzymów trawiących białka), które pomogą rozłożyć gluten na fragmenty nieimmunogenne,
3) wprowadzenie leków niwelujących niszczycielskie działanie glutenu,
4) zwiększenie tolerancji glutenu poprzez szczepienia, działanie robaków i bakterii probiotycznych,
5) modulowanie odpowiedzi immunologicznej poprzez blokowanie syntezy cytokin prozapalnych (np. IL 15),
6) stosowanie substancji wiążących gluten w jelitach.

Przyjrzyjmy się tym pomysłom i oceńmy je.

Pomysł 1. Modyfikacja glutenu

Jak to działa?

Z naukowego punktu widzenia nie cały gluten jest odpowiedzialny za niszczycielskie działanie. Immunizującą i toksyczną składową glutenu jest jego 33-aminokwasowy fragment oznaczony jako 57–89 w regionie N alfa-gliadyny. Ten peptyd jest oporny na działanie enzymów trawiennych, jest efektywnie wychwytywany, prezentowany i wiązany przez komórki układu HLA-DQ2.

Naukowcy proponują zastosowanie ziaren genetycznie zmodyfikowanych zbóż glutenowych oraz użycie starych odmian pszenicy (orkisz), oczywiście nie w przypadku osób z celiakią.

Korzystanie z antycznych odmian pszenicy ma sens – udowodniono, że to genom współczesnej pszenicy (*Triticum tauschii)* oznaczony jako DD jest najbardziej immunogenny dla osób z celiakią. Eksperymenty wypadają bardzo pomyślnie: bez genomu heksaploidalnego AABBDD, charakteryzującego współczesną pszenicę, nie jest możliwe wytworzenie najbardziej immunizującej gamma-gliadyny. Skoro orkisz nie ma tych genów, wytwarza mniej immunizującą gliadynę. Czy to wystarczy? Dla osób z celiakią nie. Ale dla osób z nadwrażliwością na gluten te informacje mogą być bardzo obiecujące.

Pomysł 2. Stosowanie enzymów rozkładających gluten w jelitach na fragmenty nieimmunogenne

Jak to działa?

Fragmenty glutenu są bogate w aminokwasy zwane proliną i glutaminą. Taki skład czyni gluten opornym na działanie ludzkich enzymów trawiących białka (proteaz). Zatem ludzkie proteazy (pepsyna, proteaza trzustkowa) nie potrafią efektywnie trawić glutenu. W odróżnieniu od nich, bardzo dobrze trawią gluten proteazy bakteryjne lub pochodzące od grzybów. I ten pomysł – wykorzystania funkcji trawiennej obcych gatunkowo proteaz – leży u podłoża następnego eksperymentu.

Badane są dwa sposoby wykorzystania obcych gatunkowo proteaz: terapia polegająca na wprowadzeniu ich do jelita lub terapia obejmująca trawienie poza jelitem, w toku produkcji żywności.

Wadą wprowadzania proteaz bezpośrednio do ludzkiego układu trawiennego jest mała stabilność wykorzystywanych enzymów, z których większość ulega dezaktywacji w warunkach panujących w żołądku (ze względu na niskie pH soku żołądkowego).

Zdecydowanie lepiej niż pojedyncze enzymy radzi sobie kombinacja dwóch enzymów: endoproteazy glutaminowej (B2) izolowanej z kiełkującego jęczmienia i proteazy uzyskanej z bakterii o nazwie *Sphingomonas capsulata*. Gdy endoproteaza glutaminowa rozkładała gluten na relatywnie krótkie, ale nadal prozapalne fragmenty, peptydaza *Sphingomonas capsulata* szybko te fragmenty usuwała i przekształcała w cząstki nietoksyczne. Obydwa enzymy wykazywały stabilność w warunkach panujących w żołądku.

Drugi pomysł, czyli trawienie glutenu poza organizmem ludzkim, jest naprawdę ekscytujący. Ustalono, że niektóre szczepy bakterii wywołujących fermentację potrafią doprowadzić do redukcji zawartości glutenu w mące pszennej do rzędu 10 ppm! Takie doświadczenia przeprowadzano z wykorzystaniem szczepów bakterii *Lactobacillus alimentarius* 15M, *L. brevis* 14G, *L. sanfranciscensis* i innych. Badania na ochotnikach spożywających ciasto upieczone z mąki poddanej fermentacji przy wykorzystaniu tych bakterii wykazały, że taki produkt nie jest toksyczny dla pacjentów z celiakią.

Pomysł 3. Zażywanie leków uniemożliwiających zrywanie połączeń międzykomórkowych

Jak to działa?

Leki hamują zjawisko rozszczelniania jelita (spowodowane przez oddziaływanie deamidowanej gliadyny na połączenia międzykomórkowe).

Profesor Alessio Fasano, który jest głównym badaczem zjawiska rozszczelnienia bariery jelitowej w mechanizmie glutenozależnym (związanym z uwalnianiem zonuliny), kończy badania (druga faza badań klinicznych) nad lekiem o nazwie AT-1001. Wydaje się, że lek jest dobrze tolerowany przez pacjentów, redukuje dysfunkcję bariery jelitowej i działa przeciwzapalnie, zmniejszając objawy ze strony układu pokarmowego.

Pomysł 4. Zwiększenie tolerancji na gluten poprzez szczepienia, działanie robaków i bakterii probiotycznych

Jak to działa?

Naukowcy próbują różnymi sposobami zwiększyć tolerancję glutenu u chorych na celiakię. Pierwszy sposób to zastosowanie specjalnych szczepionek, by

podobnie jak w alergiach „odczulić" organizm. Drugi pomysł to przekierowanie odpowiedzi układu immunologicznego na innego wroga, czyli na robaki (pasożyty), i w ten sposób zmniejszenie procesów zapalnych związanych z glutenem. Trzecia możliwość to wprowadzenie probiotyków, by te ogólnie poprawiły kondycję mikroflory jelitowej, w nadziei, że da to odporność na gluten.

Szczepionki
W tej metodzie korzysta się ze stosowanej w alergiach immunoterapii swoistej. Polega ona na podawaniu osobie uczulonej stopniowo wzrastających, potem podtrzymujących dawek szczepionki zawierającej alergen, w celu wywołania tolerancji alergenu. W alergiach ten sposób leczenia jest często skuteczny. Czy także w celiakii? W Australii, USA i Nowej Zelandii testowana jest obecnie szczepionka Nexvax2. Szczepionka zawiera trzy główne peptydy z glutenu (z gliadyny i hordeiny), które są uznawane za toksyczne dla pacjentów z celiakią. Pierwsza faza badań klinicznych przebiegła pomyślnie.

Nicienie
Zastosowanie pasożytów jest bardzo ciekawe, bowiem dzięki tej metodzie uzyskano dużą poprawę funkcjonowania chorych. Pacjenci (z celiakią, ściśle przestrzegający diety bezglutenowej) byli w pionierskich badaniach dwukrotnie zakażani przezskórnie larwami nicienia *Necator americanus*. Po 20 tygodniach od zakażenia pacjenci dostali do spożycia 16 g glutenu i zmierzono u nich odpowiedź zapalną. U osób zainfekowanych zanotowano istotną redukcję syntezy prozapalnych cytokin (IL-17A, INF-gamma). Badania dały na tyle obiecujące wyniki, że zastosowanie kliniczne nicieni wchodzi w drugą fazę badań klinicznych.

Probiotyki
Zastosowanie probiotyków jest jednym z najlepszych, najbardziej uniwersalnych i najłatwiejszych w praktyce potencjalnych rozwiązań dla osób z celiakią i nadwrażliwością na gluten. Podanie szczepów *Lactobacillus fermentum* i *Bifidobacterium lactis* zmniejsza uszkodzenie komórek przez gluten, a flora fizjologiczna uzupełniana dzięki probiotykom działa stymulująco na warstwę mukoproteinową (śluzową) i barierę jelita.
Pamiętajmy o probiotykach – to najlepszy i najbardziej fizjologiczny sposób poprawy stanu organizmu osób mających problemy z glutenem.

Pomysł 5. Blokowanie HLA-DQ2 w celu osłabienia wiązania się z immunizującymi peptydami gliadyny

Jak to działa?
Jemy gluten, ale ma on zmniejszoną możliwość stymulowania odpowiedzi immunologicznej. Prowadzone są prace nad zastosowaniem zmienionej gliadyny (podstawienie alaniny w alfa-2-gliadynie). Wydaje się, że taka gliadyna częściowo znosi immunogenność peptydu. Jednak badania były prowadzone na izolowanych komórkach (limfocytach T), dlatego do szczęśliwego zakończenia nadal bardzo daleko.

Pomysł 6. Zastosowanie polimerów wiążących gluten w jelicie

Jak to działa?
Ze smakiem jemy posiłki zawierające gluten i ten gluten nam nie szkodzi, bo jest zneutralizowany dzięki zażywanemu jednocześnie doustnie polimerowi.
Polimery łączą się z glutenem w przewodzie pokarmowym, znosząc jego toksyczność. Kompleks gluten – polimer nie wchłania się w jelitach i jest wydalany z kałem.
Takim polimerem jest P(HEMA-*co*-SS), selektywnie wiążący gliadynę. P(HEMA-*co*-SS) *in vitro* redukuje trawienie glutenu. *In vivo* polimer P(HEMA-*co*-SS) był znajdowany w kale badanych szczurów, co potwierdza jego łączenie się z glutenem
Wadą tego rozwiązania jest fakt, że u szczurów wystąpiły jednak: stymulacja zapalenia (błona śluzowa zapalna) i zwiększone przeciekanie jelita. Badań na ludziach nie przeprowadzono.

Czy czeka nas w najbliższym czasie rewolucja w podejściu do diety bezglutenowej i złagodzenie jej wymogów?

Odnoszę się sceptycznie do możliwości zastosowania leków, ponieważ jak dotąd wszystkie brane pod uwagę preparaty mają niekorzystne działania uboczne. Poczekajmy na wyniki końcowe.
Mój prywatny ranking wygrywają i złoty medal otrzymują *ex aequo* probiotyki i „wspomagacze" fermentacji.
Pomysł zastosowania „superfermentacji" jest moim zdaniem zdecydowanym strzałem w dziesiątkę i jeśli takie ciasto będzie w sprzedaży, z pewnością będę korzystać.

Natomiast niezależnie od wyników prowadzonych badań probiotyki powinny być codziennym elementem wspomagania terapii osób z zaburzoną funkcją jelita, w tym oczywiście osób z celiakią i nadwrażliwością na gluten.

NAUKOWCY O DIAGNOSTYCE – TAJEMNICE PRZECIWCIAŁ I GENÓW W CELIAKII

Prof. dr hab. n. med. Bożena Cukrowska jest kierownikiem Pracowni Immunologii Zakładu Patologii Instytutu – „Pomnika – Centrum Zdrowia Dziecka" w Warszawie, naukowcem, autorką i współautorką bardzo wielu publikacji naukowych. O tym dlaczego mimo ścisłej diety we krwi obecne są przeciwciała, które z przeciwciał są najbardziej miarodajne w diagnostyce oraz o nowym genie predysponującym do zachorowania na celiakię z Panią Profesor rozmawia Grażyna Konińska.

Pani Profesor, naszym czytelnikom nie trzeba przypominać, czym jest celiakia. Mają z nią do czynienia na co dzień. Natomiast pewne tematy wciąż powracają. Najczęstsze pytania, z którymi się spotykamy, dotyczą krewnych świeżo zdiagnozowanych osób (zwłaszcza dzieci). Robić badania genetyczne u dzieci, gdy rodzic ma celiakię, czy nie robić? Badania są drogie.

W 2012 roku wyszły nowe rekomendacje dotyczące badań przesiewowych u krewnych. Europejskie Towarzystwo Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci (ESPGHAN) sugeruje, aby u krewnych pierwszego stopnia chorych z celiakią robić w pierwszej kolejności badania genetyczne. Ja również uważam, że w takim wypadku warto jest wykonać badania genetyczne w kierunku celiakii. Dlaczego? Badania naszego ośrodka pokazują, że 77% krewnych pierwszego stopnia ma geny, które związane są z występowaniem celiakii, pozostali ich nie mają. A więc prawie co czwarty pacjent (23%) od razu po takim badaniu będzie wiedział, że nie ma predyspozycji do zachorowania na celiakię. Możemy wówczas powiedzieć z 99-procentowym prawdopodobieństwem, że taka osoba nigdy nie zachoruje na celiakię. A więc u takich pacjentów nie ma potrzeby wykonywania przesiewowych badań serologicznych w kierunku celiakii w dalszych latach.

Jesteśmy tego pewni?

W 99%, ale zawsze ten 1% zostawiamy dla tych, nazwijmy to, „niewyjaśnionych zjawisk". Prawdę mówiąc, opisuje się pojedyncze przypadki na świecie, kiedy to osoby z celiakią nie mają genów kodujących cząsteczkę HLA-DQ2 i/lub HLA-DQ8. Ale to jest jak trafić szóstkę w totolotka. 77% krewnych pierwszego stopnia ma geny, które predysponują do zachorowania na celiakię. Co ta informacja daje rodzicom, jeśli mówimy o dzieciach? Przede wszystkim wiedzą oni, że dzieci te powinny być objęte badaniami w dalszym życiu i że w przypadku pojawienia się u nich jakichkolwiek objawów, które mogłyby wskazywać na celiakię, należy od razu robić badania serologiczne. Trzeba podkreślić, że badanie genetyczne wykonujemy raz na całe życie.

Czy jeśli objawów nie ma, to również należy okresowo robić badania serologiczne?

Ciągle nie jest to jednoznacznie ustalone. Może najpierw powiem, jakie są rekomendacje poszczególnych towarzystw międzynarodowych. Otóż ESPGHAN od 2012 roku skłania się ku temu, żeby badania robić wszystkim krewnym pierwszego stopnia mającym geny predysponujące do celiakii, niezależnie od tego, czy mają objawy choroby, czy też nie. Czyli jeżeli wiemy, że ktoś ma predyspozycję genetyczną, to taka osoba niezależnie od objawów powinna być objęta serologicznymi badaniami przesiewowymi. Najlepiej jest je wykonywać raz na 2–3 lata.

Natomiast stanowisko amerykańskich ekspertów jest nieco odmienne. Według nich badaniami serologicznymi powinny być objęte jedynie te osoby, które mają objawy wskazujące na celiakię. Jednak epidemiologiczne badania przesiewowe w grupach ryzyka wskazują na to, że często objawy są nietypowe, subkliniczne i że całkiem spora grupa krewnych nie zdaje sobie

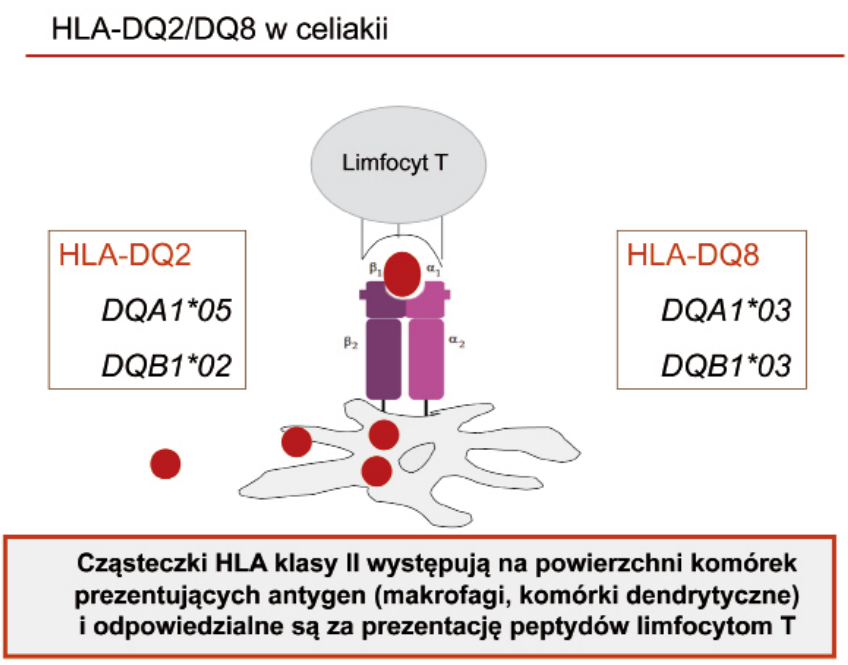
sprawy z tego, iż ma celiakię, uważa się za osoby zdrowe. Ale gdy dopytamy dokładniej, okazuje się, że często boli je głowa lub są ciągle zmęczone. Są to takie objawy podprogowe, z których chorzy nie zdają sobie sprawy. Badania serologiczne mogą wówczas pomóc wcześniej wykryć chorobę. Nie ukrywam, że ja jestem zwolenniczką rekomendacji europejskich.

Czyli można tak się przyzwyczaić do swoich objawów, że już się ich nie zauważa?
Wydaje się, że tak, co potwierdzają nasze badania. W grupie prawie 300 krewnych pierwszego stopnia osób z celiakią zrobiliśmy badania serologiczne i okazało się, że w co ósmej rodzinie wystąpiła celiakia, o której zainteresowani nie wiedzieli. Dopiero badania ankietowe wykazały, że większość z nich miała objawy. Częściej zdarza się to w sytuacjach, kiedy w rodzinie chore jest dziecko. To na nie się chucha i dmucha, a swoje własne objawy bagatelizuje. Ankietowani rodzice chorych dzieci najczęściej mieli nierozpoznaną celiakię, i to objawową, a przecież wiadomo, że to jest bardzo wyedukowana grupa. Dużo czytają, wiedzą, jakie mogą być nietypowe objawy choroby. A nie umieją lub nie chcą rozpoznać jej u siebie.
Jest jeszcze jedna bardzo ciekawa sprawa. Część osób biorących udział w naszych badaniach przesiewowych dostała od nas list z informacją, że jest duże prawdopodobieństwo, iż mają celiakię i powinny wykonać biopsję jelita. Na 18 pacjentów aż 5 w ogóle nie zgłosiło się do lekarza.

Nie chcą usłyszeć diagnozy, bo nie chcą być chorzy.
Wydaje się, że tak.

Czy to możliwe, aby we krwi osoby z celiakią utrzymywały się przeciwciała pomimo restrykcyjnej diety bezglutenowej?
Przy rozpoznaniu celiakii najczęściej mamy podwyższone stężenie autoprzeciwciał przeciwko transglutaminazie tkankowej. U zdecydowanej większości pacjentów po rozpoczęciu diety bezglutenowej stężenie przeciwciał systematycznie się obniża. Jednak zdarzają się pacjenci, u których pomimo restrykcyjnej diety stężenie autoprzeciwciał nie spada albo spada bardzo powoli.

Co to znaczy powoli?
Załóżmy, że celiakię rozpoznajemy przy stężeniu przeciwciał powyżej 100 jednostek, przy normie do 10 jednostek. Często laboratoria w takiej sytuacji nie podają dokładnego wyniku liczbowego, gdyż wiąże się to z wykonaniem dodatkowych rozcieńczeń surowicy, co generuje koszty.

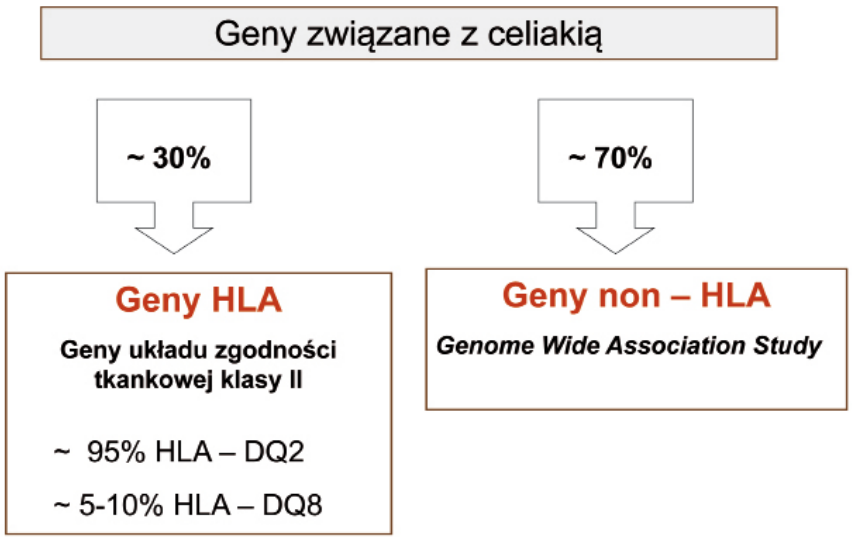


Cząsteczki HLA klasy II występują na powierzchni komórek prezentujących antygen (makrofagi, komórki dendrytyczne) i odpowiedzialne są za prezentację peptydów limfocytom T

Są laboratoria, które podają dokładny wynik.
I wtedy pacjent wie dokładnie, jakie ma stężenie wyjściowe przeciwciał. Może to być zarówno 200, jak i 100 000 jednostek. Oczywiście proces spadku poziomu przeciwciał będzie trwał krócej u osoby, która ma ich mniej, a dłużej u osoby, która ma bardzo wysoki ich poziom.
Nasze badania pokazują, że najczęściej normalizacja stężenia przeciwciał następuje po około 3 miesiącach – do pół roku – stosowania diety bezglutenowej.
Zdarzają się jednak pacjenci, którzy jeszcze po roku mają podwyższony poziom przeciwciał. Rzeczywiście najczęściej lekarze mówią wtedy, że pacjent nie przestrzega diety. To nie zawsze jest prawda, bo jeśli pacjent miał przeciwciała w mianie 100 000, to potrzebny jest dłuższy czas, żeby całkiem spadły. Proszę nie wierzyć, że po 3 miesiącach stosowania diety nastąpi w takim przypadku zupełna normalizacja. Ważna jest obserwacja tendencji do spadku. Czyli wyjściowe stężenie przeciwciał ma znaczenie w monitorowaniu diety.
Zdarzają się również sytuacje, że stężenie autoprzeciwciał przeciw transglutaminazie początkowo się obniża, a następnie utrzymuje na podwyższonym poziomie pomimo stosowania restrykcyjnej diety. Ja również spotkałam się z takimi przypadkami. Może to świadczyć o aktywacji uogólnionej autoimmunizacji w trakcie przebiegu celiakii. Częściej dotyczy to dorosłych i młodzieży niż małych dzieci. U tych chorych stężenie autoprzeciwciał przeciw transglutaminazie, szczególnie w klasie IgG, może nie wrócić do normy, bo organizm jest nastawiony na walkę z samym sobą i stale produkuje autoprzeciwciała.

U części osób chorych na celiakię pomimo restrykcyjnej diety długo utrzymują się we krwi autoprzeciwciała przeciw transglutaminazie tkankowej (tTG). Może to dotyczyć bardzo niewielkiej grupy pacjentów, która na skutek celiakii ma równocześnie skłonność do uogólnionej autoimmunizacji organizmu. Stężenie autoprzeciwciał u tych osób może nie wrócić do normy, ponieważ ich organizm jest nastawiony na walkę z samym sobą i stale produkuje autoprzeciwciała. W tej grupie pacjentów w celu kontroli przestrzegania diety powinno się badać przeciwciała przeciw starej gliadynie natywnej (AGA).

Od czego zależy rozwój uogólnionej autoimmunizacji? Jakie badania możemy wykonać, aby potwierdzić, że do tego dochodzi?
Na pewno wpływ ma predyspozycja genetyczna. Rozwój celiakii zależy nie tylko od genów HLA-DQ2 i HLA-DQ8. Znamy również wiele genów niezwiązanych z układem HLA, które predysponują do celiakii. W zależności od kompletu genów, który dziedziczymy po rodzicach, różny jest przebieg choroby, jej objawy, skłonność do autoimmunizacji. Wiemy, że celiacy częściej chorują na inne choroby autoimmunizacyjne i czasami



Nature Genetics, 2011, 43: 1193 -1202

Nature Genetics, 2010;42(4):295-302

u niektórych z nich pomimo restrykcyjnej diety autoprzeciwciała się utrzymują. U tych pacjentów pomocne może być badanie przeciwciał przeciw gliadynie – starej gliadynie natywnej AGA oraz przeciw deamidowanym peptydom gliadyny (tzw. nowej gliadynie – przyp. red.).

Czyli u tych pacjentów dietę należałoby monitorować za pomocą badań tych dwóch przeciwciał?

Wydaje się, że tak. U chorych na diecie bezglutenowej wynik przeciwciał przeciwko gliadynie powien być negatywny, natomiast utrzymywanie się u nich autoprzeciwciał przeciwko transglutaminazie, szczególnie w klasie IgG (najbardziej specyficzne u chorych na celiakię bez deficytu IgA są przeciwciała w klasie IgA) może świadczyć o uogólnionej autoimmunizacji.

A co w sytuacji, gdy przeciwciała spadły do normalnego poziomu, po czym wzrosły do pewnego poziomu na stałe lub okresowo u pacjentów twierdzących, że ściśle przestrzegają zasad diety bezglutenowej?

Jedną z możliwych przyczyn nagłego wzrostu stężenia przeciwciał we krwi u osób, które ściśle przestrzegają diety bezglutenowej, mogą być różnego rodzaju infekcje. Infekcje wirusowe indukują procesy autoimmunizacyjne, więc mogą być czynnikiem okresowo pobudzającym powstawanie autoprzeciwciał, ale tylko przeciwko transglutaminazie tkankowej, nie przeciwko gliadynie.

Jedną z możliwych przyczyn wzrostu stężenia przeciwciał we krwi u tych osób mogą być różnego rodzaju infekcje, zarówno wirusowe, jak i bakteryjne. Wiadomo, że infekcje wirusowe indukują procesy autoimmunizacji. Obserwujemy na przykład spory wzrost zachorowań na cukrzycę typu 1 po różnego rodzaju infekcjach wirusowych. Tak więc infekcje mogą być czynnikiem, który okresowo u niektórych pacjentów powoduje powstawanie autoprzeciwciał, to znaczy przeciwciał przeciwko transglutaminazie tkankowej, a nie przeciwko gliadynie. Bardzo łatwo to sprawdzić, bo w dowolnym momencie możemy zbadać poziom przeciwciał przeciwko starej natywnej gliadynie (AGA).

Jednak obecnie odchodzi się od tego badania i w momencie diagnozy mało kto ma badane przeciwciała przeciwko starej gliadynie.

Obecnie, zgodnie z aktualnymi wytycznymi, do celów diagnostycznych wykorzystujemy najbardziej czułe i specyficzne autoprzeciwciała przeciwko transglutaminazie tkankowej w klasie IgA (jedynie u chorych z deficytem IgA badamy przeciwciała w klasie IgG). Nie używamy natomiast przeciwciał AGA, bo choć są one obecne u wszystkich chorych na celiakię w momencie diagnozy, to jednak nie są swoistym testem dla celiakii, gdyż około 20% osób niemających celiakii może mieć dodatnie przeciwciała AGA.

Natomiast AGA są bardzo dobrym markerem do monitorowania przestrzegania diety. Dlaczego? Bo przeciwciała przeciw transglutaminazie świadczą o autoimmunizacji – organizm produkuje je przeciwko swoim własnym enzymom, a nie przeciwko substancji, która indukuje ten proces. Celiakię powoduje spożywanie glutenu. Zatem kiedy nie jemy glutenu, przeciwciała przeciwko gliadynie powinny zniknąć. I to jest najprostszy test, za pomocą którego możemy się przekonać, czy dieta jest poprawnie stosowana – jeśli jest się na ścisłej diecie bezglutenowej, nie powinno być we krwi przeciwciał przeciwgliadynowych.

Lepsza jest w tym celu stara czy nowa gliadyna? W klasie IgA czy IgG?

Lepsza jest stara gliadyna, ale ta nowa też jest dobra (żeby powstały te przeciwciała, musi być aktywowana transglutaminaza). Klasa nie ma takiego znaczenia, choć przeciwciała typowe dla celiakii to przeciwciała w klasie IgA. Z drugiej strony, jeżeli się je gluten, przeciwciała powstają i w klasie IgA, i IgG.

Ostatnio rozmawiałam z mamą 22-latka z celiakią i jednocześnie mocno nasilonym autyzmem, ciągle mającego we krwi przeciwciała. Lekarz zarzuca mamie, że nie stosuje diety. Mama zapewnia, że jak najbardziej ściśle stosuje dietę, a syn jej nie łamie. Wspólnie sprawdziłyśmy wszystkie spożywane produkty, nie dostrzegłam żadnych błędów. A syn ma przeciwciała przeciwko transglutaminazie na poziomie ok. 70.

Ten pacjent może być przykładem aktywacji procesów autoimmunizacyjnych, pomimo stosowania diety. Warto byłoby u niego zbadać przeciwciała przeciwko starej gliadynie. Niewiele laboratoriów to badanie robi. W Pracowni Immunologii Centrum Zdrowia Dziecka wprowadziłam to badanie ponownie, bo doszłam

Jeśli zbadaliśmy przeciwciała przeciwko starej gliadynie AGA i wynik jest negatywny, oznacza to, że glutenu w diecie nie ma. Natomiast jeśli równocześnie u tego samego pacjenta w tym samym czasie są obecne przeciwciała przeciwko transglutaminazie, to może oznaczać, że:

- przeciwciała te wolno spadają i nie doszły jeszcze do normy (ze względu na wysokie stężenie wyjściowe),
- być może mamy do czynienia z procesem autoimmunizacji spowodowanym różnymi czynnikami, np. infekcją wirusową, u dzieci okresem dojrzewania i zmianami hormonalnymi.

Proces autoimmunizacji może być stymulowany przez wiele czynników.

do wniosku, że będzie bardzo przydatne choćby do monitorowania poprawności stosowania diety bezglutenowej w takich przypadkach jak opisany powyżej. Jednocześnie chciałabym podkreślić, że wbrew obiegowym opiniom współwystępowanie autyzmu i celiakii jest dosyć rzadkie. Właśnie zakończyłam badanie naukowe na ten temat. Wspólnie z doktorem Janem Józefczukiem przebadaliśmy 77 dzieci z autyzmem, które nie były nigdy na diecie bezglutenowej. Sprawdziliśmy im wszystkie możliwe przeciwciała, łącznie z przeciwciałami przeciwko neurogennej transglutaminazie (tTG 6). Okazało się, że w badanej grupie żadne z dzieci nie miało typowych przeciwciał dla celiakii, to znaczy przeciwciał przeciwko transglutaminazie tkankowej i przeciw deamidowanym peptydom gliadyny. Natomiast 5% dzieci z autyzmem miało przeciwciała przeciwko transglutaminazie neurogennej i dodatkowo 25% przeciwko starej natywnej gliadynie (AGA). U dzieci z dodatnimi przeciwciałami przeciwko neurogennej transglutaminazie wykonaliśmy biopsję jelita cienkiego i w żadnym przypadku nie potwierdzono zmian histopatologicznych typowych dla celiakii.

Czyli to prawdopodobnie coś w rodzaju nadwrażliwości.

Tak, nasze badania pokazały, że w autyzmie mamy raczej do czynienia z nadwrażliwością na gluten, a nie z celiakią. Pokazaliśmy, że wśród dzieci z autyzmem jest grupa, która mogłaby dobrze reagować na dietę bezglutenową, bo łącznie 30% badanych dzieci ma przeciwciała indukowane glutenem. To jest AŻ 30%! Tak więc badając u dzieci z autyzmem przeciwciała przeciwko neurogennej transglutaminazie oraz przeciwko starej gliadynie AGA, można wyłonić grupę z nadwrażliwością na gluten, która mogłaby reagować na dietę bezglutenową.

A co z osobą, u której przeciwciała początkowo spadły, a np. po roku czy 2 latach znowu wzrosły?

Zawsze w takich przypadkach zaczynamy od dokładnego zbadania, czy dieta bezglutenowa jest poprawnie stosowana. Konieczna jest konsultacja z doświadczonym dietetykiem. Czasami pacjent jest przekonany, że zachowuje reżim bezglutenowy, natomiast nieświadomie popełnia błędy. Dopiero po sprawdzeniu poprawności stosowania diety bezglutenowej i skorygowaniu jej, jeśli przeciwciała nadal się utrzymują, możemy się zastanawiać nad innymi przyczynami. Być może tli się u pacjenta jakaś infekcja wirusowa, która zapoczątkowała proces autoimmunizacji? Oczywiście zawsze warto powtórzyć badanie. Chciałabym też zwrócić uwagę na jedną ważną rzecz. W żadnej chorobie nie leczymy wyników. Jeżeli pacjent czuje się dobrze, nic mu nie dolega, uważa, że jest na diecie bezglutenowej, to nawet jeżeli dostanie wynik z przeciwciałami przeciw transglutaminazie na poziomie 20, to czy zmieni to jego życie i postępowanie?

Aż 30% badanych przez nas dzieci z autyzmem miało przeciwciała przeciwko neurogennej transglutaminazie (tTG6) oraz przeciwko starej gliadynie (AGA). Zatem badając te przeciwciała, można wyłonić grupę z nadwrażliwością na gluten, która mogłaby pozytywnie reagować na dietę bezglutenową.

Czym różnią się przeciwciała przeciw transglutaminazie od przeciwciał przeciwko gliadynie?

Przeciwciała przeciw transglutaminazie tkankowej świadczą o autoimmunizacji organizmu – są produkowane przeciwko własnym enzymom organizmu, a nie przeciwko substancji, która indukuje proces chorobowy. Celiakię powoduje spożywanie glutenu. Zatem jeśli nie jemy glutenu, przeciwciała przeciwko gliadynie powinny zniknąć. I to jest najprostszy test, za pomocą którego możemy się przekonać, czy dieta jest poprawnie stosowana. Jeśli pacjent jest na ścisłej diecie bezglutenowej, w jego krwi nie powinno być przeciwciał przeciwgliadynowych.

Ale mówimy o przeciwciałach na poziomie 70. Pacjent się boi, że dzieje się coś złego.

To może świadczyć o tym, że pacjent ma skłonność do autoimmunizacji. Może powinien przebadać hormony tarczycy, czy nie ma np. choroby Hashimoto lub jakiejś innej choroby o podłożu autoimmunizacyjnym. Bo leczenie choroby podstawowej, jaką jest celiakia, w jego przypadku się nie zmieni. Chyba że pacjent ma nadal objawy kliniczne celiakii, to jest inna sprawa. Być może jest to wówczas celiakia oporna na leczenie dietą. Wtedy musimy zastosować bardziej radykalne leczenie immunosupresyjne.

Czy leki immunosupresyjne mają wpływ na poziom przeciwciał? Czy choroby przebiegające z gorączką mogą nieswoiście powodować wyższe stężenie przeciwciał?

Tak. Leki immunosupresyjne, cytostatyki, a także infekcje i choroby gorączkowe mogą mieć wpływ na poziom przeciwciał. Leki mogą obniżać ich stężenie, natomiast infekcje, gorączka – nieswoiście podwyższać. Jeśli ktoś bada sobie przeciwciała, to powinien być bez jakiejkolwiek infekcji wirusowej, bez podwyższonej temperatury i nie powinien być na lekach immunosupresyjnych. I oczywiście jeżeli diagnozujemy celiakię, pacjent powinien być na normalnej glutenowej diecie.

Jak szybko podnosi się poziom przeciwciał we krwi? Czy możliwe jest, aby u osoby z celiakią jedzącej gluten (np. nieświadomie) po miesiącu poziom przeciwciał wzrósł z normy do 400 jednostek?

Tak, jest to możliwe. Mamy takie badania u dzieci z cukrzycą typu 1, na podstawie których widzimy, że tempo narastania stężenia tych przeciwciał może być bardzo szybkie. Czasem czynnikiem indukującym ten proces jest infekcja. Zwykle aby organizm zaczął produkować przeciwciała, średnio potrzeba od 6 do 8 tygodni, maksymalnie 3 miesięcy. Mówimy o klasie IgG, bo w klasie IgA ten proces może zajść nawet szybciej. W każdym razie to są raczej tygodnie niż miesiące.

A czy warto obecnie wykonywać badania przeciwciał przeciwko endomyzjum?

Tak, one ciągle mają znaczenie. Endomyzjum nie jest wprawdzie pierwszoplanowym przeciwciałem do diagnostyki i monitorowania celiakii, ale jest pożytecznym markerem, jeżeli chcemy zdiagnozować celiakię bez biopsji jelitowej u dzieci. Przypomnę, że jeśli nie chcemy robić biopsji, to według schematu ESPGHAN mamy obowiązek zbadać przeciwciała przeciwko endomyzjum. Czyli badamy przeciwciała przeciwko transglutaminazie tkankowej w klasie IgA (jeżeli nie ma deficytu przeciwciał w tej klasie) albo IgG (jeżeli jest deficyt IgA). Jeżeli stężenie tych przeciwciał przekracza 10 razy górną granicę normy, lekarz może odstąpić od biopsji jelitowej, ale wtedy musimy **z drugiej, pobranej w innym czasie próbki krwi** zbadać przeciwciała przeciwko endomyzjum. Jeśli mamy potwierdzone **drugim badaniem** przeciwciała przeciwko endomyzjum i dodatkowo stwierdzone geny HLA-DQ2 i/lub HLA-DQ8, to możemy postawić diagnozę celiakii bez konieczności wykonywania biopsji. Mówię o schemacie postępowania u dzieci, u dorosłych zawsze robimy biopsję.

Czy wszystkie testy wykorzystywane w diagnostyce celiakii działają na tej samej zasadzie i czy sposób pobrania krwi wpływa na ich wiarygodność?

Zasada wszystkich testów jest podobna, ale techniki wykonania mogą się różnić.

Najczęściej używane są tak zwane testy immunoenzymatyczne. Sposób pobrania krwi na przeciwciała nie ma wielkiego znaczenia, pod warunkiem że jest to krew żylna. Przeciwciała badamy w surowicy (z krwi pobranej na tzw. skrzep) lub w plazmie (z krwi pobranej np. na EDTA – ze środkiem, który zapobiega krzepnięciu). Nie należy wykonywać testów z krwi włośniczkowej, tzw. szybkich testów z kropli krwi na bibule. One nie są zalecane. Natomiast ważne jest, aby pobrana krew była szybko użyta do badania (maksymalnie w ciągu 3–4 dni). Nie wolno jej też kilkakrotnie rozmrażać, bo wtedy możemy otrzymać wyniki fałszywe.
Natomiast jeżeli chodzi o krew pobraną na badania genetyczne, to sposób pobrania jest ważny – nadaje się wyłącznie krew, która nie skrzepła, ponieważ badamy DNA, które znajduje się w jej elementach morfotycznych, czyli limfocytach i leukocytach (dlatego pobieramy krew na EDTA). Jeżeli krew bardzo długo leży lub jej droga do laboratorium jest długa, to może to doprowadzić do uszkodzenia komórek i DNA nie będzie dobrej jakości. W przypadku pobrania krwi do badania genetycznego, próbka powinna być przesłana kurierem, tak by szybko dotarła do odbiorcy, najlepiej w ciągu 24 godzin.

A pobieranie wymazu do badania genetycznego z policzka?

Pobranie wacikiem z policzka jest wygodne. W takiej próbce mamy mniej DNA, bo to jest wymaz komórek nabłonkowych, których jest niewiele. Natomiast we krwi komórek, z których izolujemy DNA (leukocytów, limfocytów itp.), jest bardzo dużo, tysiące na mililitr, więc i DNA do badania jest bardzo dużo. Ale jeżeli wymaz z policzka jest prawidłowo pobrany i transportowany, to ilość DNA jest wystarczająca.
Czyli podsumujmy: to, jak pobieramy i transportujemy krew, ma wpływ na wynik badań zarówno serologicznych (na ocenę przeciwciał), jak i genetycznych (DNA).

Sporo osób wyklucza z diety pszenicę, natomiast je żyto. Czy u takich osób przeciwciała wyjdą pozytywnie?

Tak, bo w życie też znajdują się peptydy gliadynowe.

Czy znane są już wyniki kolejnej tury badań najbliższych krewnych osób z celiakią?

Obecnie jesteśmy w trakcie opracowywania tych wyników. Niestety nie zgłosiło się tak dużo osób, jak myśleliśmy – w pierwszej turze przebadaliśmy 285 osób, w drugiej było ich około 120. Większość pacjentów miała powtórnie wykonane badania serologiczne i wykryliśmy w tej grupie krewnych nowe zachorowania (po 2–3 latach od poprzedniego badania). Dzięki temu możemy potwierdzić zalecenie, aby osoby, które są w grupie ryzyka (krewni pierwszego stopnia mający geny predysponujące do celiakii) badały przeciwciała co najmniej co 2–3 lata.

Wiele osób pyta nas, czy badania te będą kontynuowane i czy planowany jest nabór nowych pacjentów.

Wszystko zależy od funduszy. Wracając do naszych obserwacji: jeśli chodzi o krewnych pierwszego stopnia, to jestem przekonana, że warto w ich przypadku robić badania genetyczne. Około 20–25% pacjentów będzie od razu wiedzieć, że nie mając genów, nie jest w grupie ryzyka zachorowania. Natomiast pozostali krewni będą mieć świadomość, że celiakia może się u nich rozwinąć i że muszą co jakiś czas robić badania serologiczne w tym kierunku.
Natomiast jeżeli chodzi o drugą grupę ryzyka, jaką jest cukrzyca typu 1, uważam, że rekomendacje ESPGHAN są troszeczkę na wyrost. W tej grupie nie zalecałabym przeprowadzania badań genetycznych, bo z naszych obserwacji wynika, że ponad 98% dzieci z cukrzycą typu 1 ma geny predysponujące do celiakii.
W naszych najnowszych badaniach prowadzonych wspólnie z prof. Jerzym Ostrowskim z Zakładu Genetyki Instytutu Onkologii na osobach z celiakią i ich krewnych pierwszego stopnia udało się odkryć nowy gen niezwiązany z układem HLA, który jest typowy dla celiakii – MSH5. Podejrzewamy, że MSH5 będzie miał znaczenie dla cukrzyków. Skoro prawie wszyscy z cukrzycą typu 1 mają HLA dodatnie, a nie wszyscy chorują na celiakię, to trzeba znaleźć coś, co o tym decyduje. Wydaje nam się, że to ten gen.

Czyli kolejny gen występujący u osób z celiakią?

Tak, kolejny gen. Przy czym wydaje nam się, że jest on charakterystyczny dla populacji polskiej. Nasz zespół był członkiem międzynarodowego projektu *genome-wide association studies* (GWAS), w którym badano cały genom pod kątem predyspozycji genetycznych niezwiązanych z układem HLA. W badaniu uczestniczyło kilkanaście tysięcy pacjentów z celiakią, w tym prawie 700 z Polski. Wykryto 57 takich polimorfizmów (genów niezwiązanych z HLA), które mogą wpływać na rozwój celiakii. To dotyczy całego świata. My zrobiliśmy takie samo badanie dotyczące wyłącznie Polaków (wykorzystując także DNA krewnych) i wykryliśmy nowy gen MSH5, którego nie ma wśród tych 57. Dlatego teraz uważamy, że w grupach ryzyka wystąpienia celiakii różne geny „nie-HLA" powinny być włączone do genetycznych badań przesiewowych, aby bardziej te grupy za-

SŁOWNICZEK

Allel – jeden z pary (lub większej liczby) genów odpowiedzialnych za tę samą cechę, warunkujących odmienne jej wykształcenie w organizmie.

Badania genetyczne – metoda, dzięki której możliwe jest uzyskanie informacji dotyczących genów predysponujących do rozwoju różnych chorób. Dzięki temu badaniu można m.in. określić nosicielstwo nieprawidłowości, które nie powodują żadnych objawów u rodzica, a mogą prowadzić do rozwoju poważnych schorzeń u potomstwa. Dużą zaletą badań genetycznych jest to, że wykonuje się je tylko raz w ciągu całego życia. Wynik takiego badania jest niezależny od obecnego stanu pacjenta, można je przeprowadzić w każdym wieku i nie ma żadnych przeciwwskazań do ich wykonania (jak np. ciąża).

Badania serologiczne – badania wykonywane z krwi obwodowej, umożliwiające diagnostykę niektórych chorób poprzez sprawdzenie obecności antygenów i przeciwciał w surowicy krwi.

Gen – odcinek (fragment łańcucha) DNA, będący jednostką dziedziczenia, decydujący o przekazywaniu poszczególnych cech organizmu, najmniejsza jednostka dziedziczności.

Haplotyp – grupa genów kodujących cząsteczki HLA.

Polimorfizm – występowanie różnorodnych odmian danego genu, co w konsekwencji może prowadzić do różnic w budowie i działaniu białka kodowanego przez ten gen.

Immunosupresja – hamowanie procesu wytwarzania przeciwciał i komórek odpornościowych przez różne czynniki zwane immunosupresorami, najczęściej farmakologicznie przez podanie leków hamujących aktywność układu odpornościowego.

Interpretacja wyników badań genetycznych – dla zainteresowanych:

Jak interpretować wyniki testów genetycznych, jeśli wynik jest ujemny, ale obecny jest jeden allel?

Obecnie wiemy, że haplotyp HLA-DQ2 posiada 95% pacjentów chorych na celiakię, pozostali pacjenci mają haplotyp HLA-DQ8. Wiemy, że oba zestawy genów mogą również występować u osób zdrowych (około 30% populacji posiada te geny). Gdy mówimy o HLA-DQ2/DQ8, używamy skrótu myślowego. Bo co to są w zasadzie za geny? Za co one odpowiadają? Geny te kodują cząsteczkę HLA-DQ2 lub DQ8. Cząsteczka ta składa się z dwóch podjednostek: łańcucha alfa (A) i łańcucha beta (B). Wynik badania, który Państwo dostajecie, często jest rozpisany na tak zwane allele, czyli wskazywana jest wersja genu, która koduje łańcuch alfa (allel DQA) albo łańcuch beta (allel DQB). Według większości laboratoriów wynik jest dodatni jedynie wtedy, gdy dana osoba posiada obydwa te allele, czyli gdy ma DQA1*05 (lub DQB1*02) oraz DQB1*02. Jeśli pacjent posiada oba allele, to dostanie wynik z takim skrótem: genotyp HLA-DQ2.5 (lub HLA-DQ2.2). Na pewno się Państwo z takim zapisem spotkaliście. Podobnie jest z haplotypem HLA-DQ8, który również składa się z łańcucha alfa (A) i łańcucha beta (B). W tym łańcuchu także występują dwie wersje genu, czyli dwa allele, są to odpowiednio: DQA1*03 oraz DQB1*03. Jeśli pacjent posiada oba allele, to dostanie wynik z takim skrótem: genotyp HLA-DQ8. Inna sytuacja występuje, gdy dana osoba jest nosicielem tylko jednego allelu z podanych wyżej. Powstają wtedy pytania, czy taka osoba jest w grupie ryzyka rozwoju celiakii czy nie, a w związku z tym jak zapisać wynik takiego badania. Wiele laboratoriów (zwłaszcza dawniej, gdy rozpoczynano ocenę haplotypów) w przypadku, gdy stwierdzano tylko jeden allel, a nie dwa kodujące całą cząsteczkę, wydawało wynik negatywny, oznaczający, że pacjent nie ma genotypu HLA-DQ2 lub HLA-DQ8.

Czyli to może być powodem tego, że niektórzy ludzi mają z różnych laboratoriów różne wyniki badania genetycznego: Jeden wynik jest pozytywny, a drugi negatywny?

Tak. To może wynikać ze złej interpretacji obecności tylko jednego allelu. Osoby, które mają ujemny wynik badania genetycznego sprzed paru lat, mogą mieć allel kodujący tylko jedną podjednostkę, zwłaszcza alfa (A). Choć, tak na marginesie, nie można też wykluczyć błędu. Tam gdzie jest człowiek, zawsze może zdarzyć się pomyłka.

Czy możemy na 100% powiedzieć, że jeżeli ktoś nie ma genu, to nie zachoruje na celiakię?

Opisuje się bardzo rzadkie przypadki osób, o których można powiedzieć, że mają celiakię, nie mając alleli HLA-DQ2 ani DQ8. Ale to jest tak jak trafić szóstkę w totolotka. Oczywiście można się zastanawiać, czy wtedy naprawdę mamy do czynienia z celiakią. Jeżeli u pacjenta badanie genetyczne wypada negatywnie, a w jego surowicy stwierdza się przeciwciała (w tym wypadku trzeba dla pewności sprawdzić wszystkie), badanie histopatologiczne potwierdza typowe dla celiakii zmiany, występują objawy (niekoniecznie typowe) i odczuwalny jest pozytywny wpływ diety bezglutenowej (cofnięcie objawów po usunięciu z diety glutenu), to możemy rozpoznać celiakię. Oczywiście taki pacjent powinien mieć powtórnie wykonaną biopsję, żeby sprawdzić, czy rzeczywiście pod wpływem diety bezglutenowej cofnęły się zmiany chorobowe. W sytuacji gdy pacjent nie ma genów odpowiedzialnych za celiakię, rozpoznanie musi być bardziej dogłębne i konieczna jest ponowna biopsja.

A może to nieceliakalna nadwrażliwość na gluten?

To jest zupełnie inna choroba. W nieceliakalnej nadwrażliwości na gluten możemy (nie musimy) mieć allele charakterystyczne dla celiakii, ale na pewno nie mamy typowych dla celiakii autoprzeciwciał przeciwko transglutaminazie tkankowej. Nie występują też typowe dla celiakii zmiany w jelicie, tzn. zanik kosmków. Podobne są jedynie objawy. U niektórych pacjentów występują przeciwciała przeciw natywnej starej gliadynie (AGA) w klasie IgG.

węzić. Z tym tematem jest właśnie związany nasz najnowszy projekt badawczy.

Czy te nowe geny zastąpią stare w badaniach genetycznych?

Na razie na pewno nie. Badanie polimorfizmów niezwiązanych z HLA nie może zastąpić standardowych badań HLA, bo polimorfizmy mogą być specyficzne dla określonych populacji.

Czyli można mieć geny HLA i nie mieć celiakii, natomiast jeśli ma się te dodatkowe geny, to prawdopodobieństwo celiakii rośnie?

Tak. Prawdopodobieństwo jest znacząco większe. Tylko 30% genów związanych z celiakią to geny HLA. Pozostałe 70% to te niezwiązane z HLA. Czułość dla HLA wynosi 35%, co oznacza, że tylko 35% osób z tymi genami zachoruje. Natomiast czułość dla HLA wraz z tymi dodatkowymi polimorfizmami (w ilości 57) to aż 63%. To oznacza, że 63% osób mających ten rozszerzony zestaw genów prędzej czy później zachoruje na celiakię.

A czy są jakieś inne ciekawe badania nad celiakią, z którymi się ostatnio Pani Profesor spotkała?

Wciąż szuka się nowych, lepszych metod monitorujących stosowanie diety. Dwa lata temu na konferencji celiakalnej w Pradze zaprezentowano pracę dotyczącą wykrywania peptydów gliadyny w moczu. Ostatnio pojawiła się nowa praca, w której peptydy gliadyny oznaczano w kale. Zasada testu jest prosta: spożywamy gluten, który jest trawiony, a peptydy są wchłaniane przez jelito a częściowo wydalane z kałem. Jeśli w kale peptydy są obecne, to znaczy, że dana osoba świadomie lub nieświadomie je gluten. Mniej więcej na tym samym mechanizmie opiera się test z moczu. Bada się peptydy gliadyny, które zostały wchłonięte z treści pokarmowej przez barierę jelitową, a potem wydalone z moczem.

Czy u zdrowej osoby w kale również znajdują się peptydy niewchłoniętej gliadyny?

Tak, są one zawsze obecne w kale każdej osoby spożywającej gluten. Nie powinno ich być w przypadku osób ściśle przestrzegających diety bezglutenowej. To może być dobry test na to, czy dieta jest naprawdę restrykcyjnie stosowana. Zainteresowanych odsyłam do artykułów na ten temat.

Dziękuję bardzo za rozmowę.

Bibliografia:

1. M. Moreno, I. Comino, C. Sousa et al.: *Detection of gluten immunogenic peptides in the urine of patients with coeliac disease reveals transgressions in the gluten-free diet and incomplete mucosal healing – „Gut" 2015 Nov 25.*
2. A. Real, S. Vivas, A. *Caminero et al.: Monitoring of gluten-free diet compliance in celiac patients by assessment of gliadin 33-mer equivalent epitopes in feces – „The American Journal Clinical Nutrition", Mar 2012.*

STOWARZYSZENIE ORGANIZATOREM **30. ZJAZDU AOECS**

TEKST: MAŁGORZATA ŹRÓDLAK
ZDJĘCIA: PIOTR JAFISZOW

Nasze Stowarzyszenie od 2007 r. jest członkiem międzynarodowej organizacji AOECS (Association of European Coeliac Societies), która skupia stowarzyszenia osób z celiakią i na diecie bezglutenowej z całej Europy. Co roku w jednym z krajów europejskich odbywa się konferencja, na którą przyjeżdżają osoby reprezentujące 35 stowarzyszeń z całej Europy zrzeszonych w AOECS, m.in. z Niemiec, Włoch, Wielkiej Brytanii, Hiszpanii, Norwegii, Danii, Szwecji, Finlandii, Francji, Czech, Węgier, Austrii, Belgii, Szwajcarii, Grecji, Irlandii, Holandii, Słowenii, Rosji, Ukrainy i Polski.
W tym roku po raz pierwszy to nasze Stowarzyszenie było gospodarzem i organizatorem zjazdu AOECS, już trzydziestego, który odbył się w dniach 8–11 września 2016 r. Do organizacji czterodniowej imprezy przygotowywaliśmy się ponad rok. We wrześniu 2015 r., podczas zjazdu w Dublinie, zaprosiliśmy naszych kolegów z AOECS do Warszawy, przedstawiając im specjalnie w tym celu przygotowany film o naszej stolicy. Mieliśmy już wówczas opracowany zarys całej imprezy. Muszę przyznać, że zaproszenie spotkało się ze sporym zainteresowaniem. Jak się później okazało, dla wielu uczestników zjazdu przyjazd do Warszawy był pierwszą wizytą w naszym kraju.

Jako część zjazdu zorganizowaliśmy 9 września międzynarodową konferencję *YOUR DIET, YOUR HEALTH*. Wydarzenie zgromadziło w warszawskim hotelu Sofitel Victoria ponad 250 uczestników – nie tylko naszych gości z AOECS, ale także polskich lekarzy, dietetyków, przedstawicieli producentów bezglutenowej żywności, laboratoriów diagnostycznych i organizacji zrzeszających dietetyków, a ponadto osoby z celiakią i inne zainteresowane tematyką diety bezglutenowej.

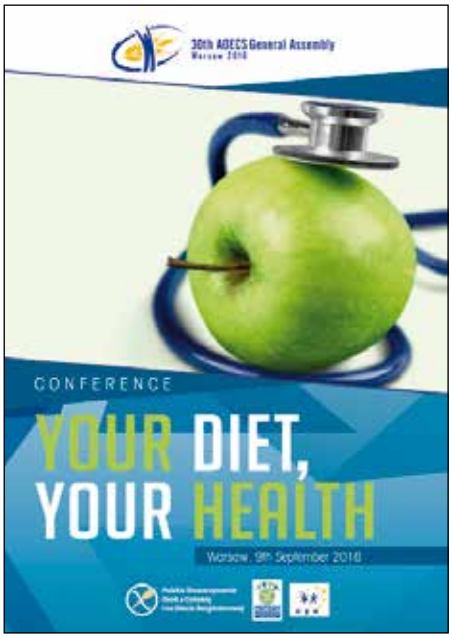
Relację z konferencji, napisaną przez jedną z jej uczestniczek, panią doktor Dorotę Musiał, prezentujemy na str. 25.
Patronem honorowym konferencji była Pani **Prezydent m.st. Warszawy Hanna Gronkiewicz-Waltz**. Patronat merytoryczny objęły: **European Lifestyle Medicine Organization, Polskie Towarzystwo Dietetyki** oraz **Wydział Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji SGGW.** Wsparcie medialne zapewnił tygodnik **„Wprost”**. Efektem współpracy

AOECS jest europejskim zrzeszeniem stowarzyszeń wspierających osoby z celiakią i na diecie bezglutenowej, w skład którego wchodzi 35 organizacji z całej Europy. Nasze Stowarzyszenie jest jego członkiem od 2007 r. AOECS współpracuje także z innymi organizacjami spoza Europy: z USA, Australii, Kanady, Indii.

Stowarzyszenia należące do AOECS odpowiadają za propagowanie wiedzy na temat celiakii i diety bezglutenowej na terenie swojego kraju, współpracę z władzami, urzędami państwowymi, lekarzami i dietetykami oraz producentami żywności bezglutenowej. Są wsparciem i źródłem wiarygodnej wiedzy dla osób bezglutenowych. AOECS prowadzi międzynarodowy projekt licencjonowania produktów znakiem Przekreślonego Kłosa (European Licensing System). W Polsce za ten projekt odpowiada nasze Stowarzyszenie.
Ponadto AOECS od wielu lat współpracuje z instytucjami unijnymi, z powodzeniem wpływając na zmiany w prawie żywnościowym. Ogromnym sukcesem AOECS jest doprowadzenie do ustanowienia przepisów dotyczących maksymalnej zawartości glutenu w produktach (20 ppm i 100 ppm), deklaracji alergenowych i innych zasad zwiększających bezpieczeństwo bezglutenowych konsumentów.

z „Wprost" był kolejny tekst na temat celiakii i glutenu, który ukazał się tydzień po konferencji.
Podczas zjazdu AOECS gościliśmy kilkunastu producentów żywności bezglutenowej z Polski i z zagranicy. Naszymi głównymi partnerami były firmy: **Balviten, Schär** oraz **FRIA**. Ich produkty były obecne nie tylko podczas konferencji *YOUR DIET, YOUR HEALTH*, ale także podczas pozostałych dni zjazdu AOECS, serwowane podczas śniadań i przerw kawowych.
Stoiska wszystkich firm cieszyły się dużym zainteresowaniem uczestników. Obecne były zarówno międzynarodowe i bardzo znane koncerny, takie jak **Nestlé** i **Dr. Oetker**, które do szerokiej gamy swoich produktów włączyły niedawno licencjonowane wyroby bezglutenowe, jak i polskie firmy, które dysponują bogatą ofertą wyrobów bezglutenowych, nieodbiegającą niczym od standardów europejskich. Naszymi partnerami były firmy: **Kubara** (marka Amarello), **Szarłat, Anita, Glutenex, Soligrano, Light Box** i **Bezgluten**. Gościliśmy również producenta bezglutenowych suplementów diety, firmę **Sanprobi**, dwa laboratoria diagnostyczne: **ALAB** i **Diagnostykę**, które przedstawiły swoją ofertę pod kątem osób na diecie bezglutenowej, a także **Polskie Stowarzyszenie Dietetyków**, wydające „Polish Journal of Nutrition", oraz **Polskie Towarzystwo Dietetyki**.

Zjazd AOECS to przede wszystkim coroczne walne zgromadzenie organizacji, a w jego ramach szereg dyskusji o sprawach ważnych dla bezglutenowej społeczności i wspólne podejmowanie decyzji. Ale to również nieformalne spotkania w mniejszym i większym gronie, a także imprezy towarzyszące, podczas których stowarzyszenie goszczące delegatów stara się pokazać to, co w jego kraju najciekawsze. My skupiliśmy się na polskiej kuchni (oczywiście w wersji bezglutenowej) oraz na bogactwie naszej kultury i historii. Nasi goście mieli okazję podziwiać warszawską Starówkę, Zamek Królewski i Arkady Kubickiego. Na zakończenie zjazdu zaprosiliśmy ich na polski wieczór, podczas którego mogli między innymi zatańczyć poloneza i skosztować pysznych polskich dań.
Przygotowanie międzynarodowej konferencji to szczególne wyzwanie, kosztowało nas niezwykle dużo pracy. Jesteśmy dumni, że jako Stowarzyszenie mogliśmy zorganizować w Polsce wydarzenie o takiej randze. To dla nas kolejne bardzo cenne doświadczenie. A zadowolenie i podziękowania od naszych zagranicznych gości były najlepszym dowodem na to, że konferencja była wyjątkowa i na długo pozostanie w ich pamięci.



RELACJA Z KONFERENCJI AOECS **YOUR DIET, YOUR HEALTH**

TEKST: DR N. MED. DOROTA MUSIAŁ
ZDJĘCIE: PIOTR JAFISZOW

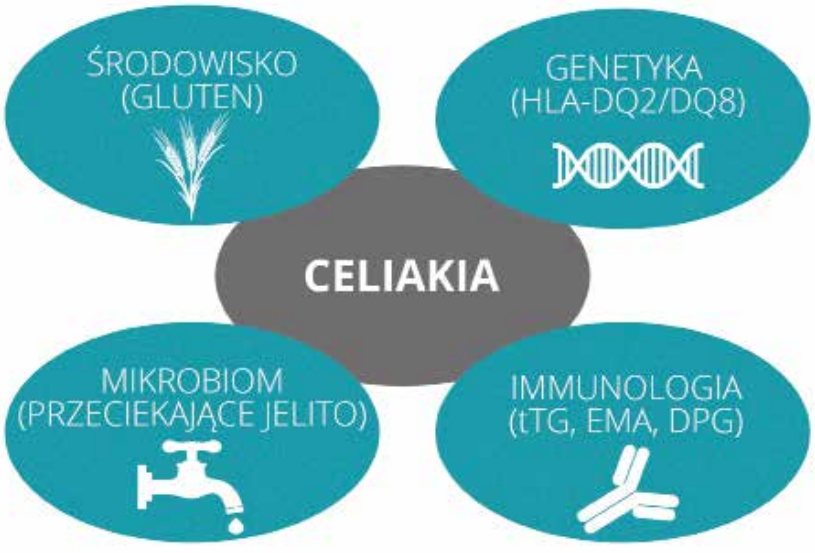
Jubileuszowy 30. Zjazd AOECS (*The Association of European Coeliac Societies*) – międzynarodowej organizacji skupiającej 35 europejskich stowarzyszeń osób z celiakią – odbył się w tym roku po raz pierwszy w Polsce. Organizatorem wszystkich towarzyszących mu wydarzeń było Polskie Stowarzyszenie Osób z Celiakią i na Diecie Bezglutenowej, które w tym roku obchodzi również okrągłą rocznicę 10-lecia działalności. Najważniejszym wydarzeniem zjazdu była międzynarodowa konferencja ***YOUR DIET, YOUR HEALTH*** (która odbyła się 9 września 2016 r. w Warszawie) poświęcona tematyce diety bezglutenowej w schorzeniach autoimmunologicznych. Dla wszystkich lekarzy, dietetyków oraz pacjentów zainteresowanych tematem diety bez glutenu przygotowaliśmy relację z konferencji.

Wykłady zaprezentowane w czterech modułach można podzielić na dwa bloki tematyczne:

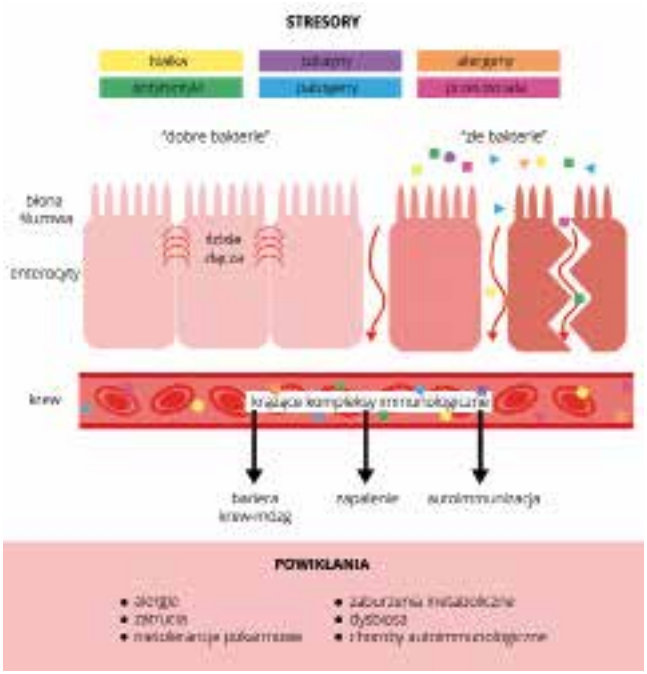
- **medyczny** – dotyczący powiązań glutenu, diety, mikrobiomu i chorób autoimmunologicznych, w szczególności celiakii, oraz znaczenia prebiotyków i probiotyków w zwalczaniu dysbiozy jelitowej;
- **dietetyczny** – dotyczący bezpieczeństwa i właściwego bilansowania diety bezglutenowej oraz uregulowań prawnych dotyczących znakowania produktów bezglutenowych.

MODUŁ MEDYCZNY

Od dawna znana jest rola czynników genetycznych (HLA DQ2/DQ8), immunologicznych (przeciwciała: tTG, EmA, DPG) oraz diety (glutenu obecnego w pokarmie) w rozwoju choroby trzewnej. Prelegenci: dr n. med. Maciej Hałasa (Zakład Patofizjologii, PUM, Szczecin), dr n. med. Wojciech Marlicz (Klinika Gastroenterologii, PUM, Szczecin) i Małgorzata Desmond (Institute of Child Health, University College, London) wskazywali, że **składniki diety, w szczególności gluten, wpływają na skład jelitowej flory bakteryjnej, funkcjonowanie nabłonkowego układu odpornościowego oraz szlaki zapalne i przeciwzapalne, a przez to są dodatkowym czynnikiem ryzyka chorób autoimmunologicznych**. Dlaczego? Otóż gliadyna, stanowiąca białkową frakcję glutenu, mocno pobudza jelitowe receptory zonuliny, prowadząc do jej zwiększonego uwalniania. Zonulina moduluje przepuszczalność błony jelitowej poprzez rozerwanie tzw.



Czynniki ryzyka z mikrobiomem



Nadmierna przepuszczalność jelitowa i zaburzenia składu mikroflory

ścisłych złączy między ściankami sąsiadujących z sobą komórek układu trawiennego. Powoduje to „przeciekanie" jelita zarówno u osób zdrowych, jak i cierpiących na różne zaburzenia autoimmunologiczne. Przy czym u osób chorych bariera jelitowa przepuszcza wielokrotnie więcej szkodliwych substancji niż u zdrowych. **Gluten jest więc jednym z kluczowych czynników wyzwalających rozwój chorób związanych z nadmierną przepuszczalnością jelitową i zaburzeniem składu mikroflory jelitowej.**

Prelegenci dowodzili, że **w nowoczesnym podejściu do leczenia osób z celiakią i innymi schorzeniami autoimmunologicznymi zależnymi od glutenu trzeba uwzględniać czynniki modyfikujące mikrobiom**. Korzystny wpływ na skład mikroflory i szczelność bariery jelitowej ma nie tylko dieta bezglutenowa, ale również prebiotyki i odpowiednio dobrane szczepy bakterii probiotycznych, o czym mówiła dr inż. Urszula Krupa-Kozak (Instytut Rozrodu Zwierząt i Badań Żywności, PAN, Olsztyn).

Temat zespołu nieszczelnego jelita jest wciąż mocno kontrowersyjny w środowisku medycznym. Pojawia się jednak coraz więcej danych naukowych, które nie pozwalają bagatelizować roli przeciekającego jelita w wywoływaniu wielu schorzeń autoimmunologicznych – nie tylko celiakii czy nieceliakalnej nadwrażliwości na gluten.

MODUŁ DIETETYCZNY

Stosowanie diety bezglutenowej często wiąże się z wątpliwościami co do jej prawidłowego zbilansowania. **Wysoko przetworzona żywność bezglutenowa charakteryzuje się niską zawartością witamin z grupy B, żelaza, cynku, magnezu, wapnia oraz błonnika.** Z tego powodu prelegentki: dr inż. Joanna Myszkowska-Ryciak (Katedra Dietetyki, SGGW, Warszawa), dr inż. Joanna Rachtan-Janicka (Zakład Żywności Funkcjonalnej i Towaroznawstwa, SGGW, Warszawa) oraz dr inż. adiunkt Danuta Gajewska (Katedra Dietetyki, SGGW, Warszawa) zalecały **sięganie po naturalnie bezglutenowe produkty**, wskazując wśród nich te o najwyższej jakości pod względem wartości odżywczych. Dr inż. Katarzyna Świąder (Katedra Żywności Funkcjonalnej, Ekologicznej i Towaroznawstwa, SGGW, Warszawa) przybliżyła **temat występowania glutenu w napojach alkoholowych**. Podkreślała możliwe zanieczyszczenie glutenem alkoholi kolorowych, mieszanek czy alkoholi niewiadomego pochodzenia.

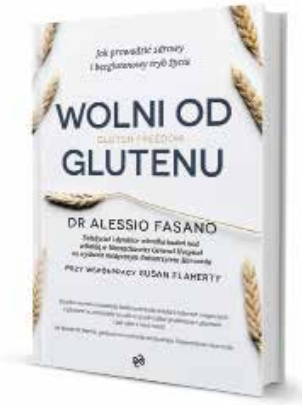
Konferencję zakończył wykład Susanny Neuhold (Italian Coeliac Association) dotyczący **regulacji prawnych związanych ze znakowaniem produktów bezglutenowych**. Teoretycznie obowiązujące przepisy zapewniają wysoki poziom bezpieczeństwa osobom z celiakią i innymi nadwrażliwościami pokarmowymi. W praktyce jednak wciąż wiele problemów pozostaje bez rozwiązania, a producenci żywności w zakładach produkcyjnych czy w restauracjach nie zawsze wiedzą, jak zapobiegać ryzyku zanieczyszczenia alergenami, takimi jak gluten.

Konferencję *YOUR DIET, YOUR HEALTH* charakteryzował wysoki poziom merytoryczny. Poruszono tematy ciekawe i ważne, z uwzględnieniem najnowszych doniesień naukowych z zakresu medycyny oraz dietoterapii w celiakii, nadwrażliwości i alergii na gluten oraz innych współwystępujących chorób autoimmunologicznych.

Serdecznie gratulujemy Polskiemu Stowarzyszeniu Osób z Celiakią i na Diecie Bezglutenowej udanego międzynarodowego debiutu!

BEZGLUTENOWA WOLNOŚĆ

TEKST: MARTA SZLOSER



Alessio Fasano, Susan Flaherty, *Wolni od glutenu*, Wydawnictwo Druga Strona, Warszawa 2016, 430 s., cena: 44,90 zł.

W księgarniach pojawia się coraz więcej publikacji na temat glutenu i celiakii. Wyróżnia się wśród nich wydana niedawno w polskim tłumaczeniu książka *Wolni od glutenu*, której autorem jest doktor Alessio Fasano, gastroenterolog, pediatra, naukowiec, światowej sławy specjalista w dziedzinie zaburzeń związanych ze spożywaniem glutenu i założyciel Ośrodka Badań nad Celiakią przy Massachusetts General Hospital. Publikacja zawiera mnóstwo praktycznych porad, informacje o interesujących badaniach i nowych możliwościach leczenia oraz garść prostych przepisów na smakowite bezglutenowe potrawy z kuchni włoskiej.

Książka została podzielona na cztery główne części. Pierwsza z nich, „Gluten wkracza na scenę", zawiera ważne i ciekawe informacje m.in. o tym, czym jest gluten i jak działa na nasz organizm. Ciekawy jest rys historyczny. Fasano opisuje, jak wraz z rozwojem rolnictwa wzrastało na całym świecie spożycie glutenu pochodzącego z pszenicy, żyta i jęczmienia, a w konsekwencji pojawiło się zagrożenie celiakią. Wspomina o pierwszym znanym przypadku celiakii, który został opisany ok. 2000 lat temu przez Areteusza z Kapadocji. Przedstawia dzieje glutenu i celiakii na przestrzeni kolejnych lat. Pokazuje m.in. jak wyglądały i jak zmieniały się metody diagnozowania choroby.

Autor przedstawia różnice między celiakią, nadwrażliwością na gluten oraz alergią na pszenicę. Pisze także o innych możliwych reakcjach na gluten oraz o wpływie tego białka nie tylko na jelita, lecz także na mózg (poruszali ten temat w swoich książkach również William Davis czy David Perlmutter). W książce *Wolni od glutenu* problem przedstawiony jest także w kontekście choroby Hashimoto, schizofrenii czy spektrum zaburzeń autystycznych. Autor pokazuje, że gluten to nie tylko zagrożenie celiakią. To jedyne białko, którego nie jest w stanie całkowicie strawić żaden człowiek, nawet najzdrowszy. A jego wpływ na różne osoby może być bardzo odmienny i nie zawsze łatwy do zaobserwowania.

Część II, zatytułowana „Jak żyć bez glutenu?", to skarbnica informacji na temat tego, co można jeść na diecie bezglutenowej, a których produktów należy unikać. Fasano, niejednokrotnie korzystając z doświadczenia swoich pacjentów i współpracowników, zwraca szczególną uwagę na konieczność czytania etykiet produktów spożywczych (ponieważ gluten może ukrywać się pod różnymi nieoczywistymi postaciami) oraz odpowiedniego bilansowania diety, wybierania zdrowych produktów bezglutenowych i kontrolowania poziomu witamin. Wyjaśnia m.in. kwestię zawartości glutenu w owsie, alkoholu, lekach oraz… w kleju na kopertach. Porusza także niezwykle ważną kwestię zanieczyszczenia krzyżowego. Radzi, jak przygotować się do wdrożenia diety bezglutenowej, jak zorganizować i zaopatrzyć swoją kuchnię, w jaki sposób przyrządzać dawne smakołyki w nowej wersji i jak planować posiłki. Daje cenne rady na temat jedzenia poza domem – w restauracji i w podróży. W rozdziale „Obiad z doktorem Fasano" autor przedstawia sześciodaniowy obiad w stylu włoskim, złożony z prostych potraw według przepisów jego matki, dostosowanych do zasad diety bezglutenowej. Znajdziecie tu sałatkę caprese na przystawkę, risotto z grzybami, bakłażany w parmezanie, pikantne włoskie kiełbaski w sosie słodko-kwaśnym, pieczonego łososia z limonką i nasionami sezamu oraz tiramisu z sałatką owocową na deser. W tej części książki pojawia się jeszcze kilka przepisów współpracowników i pacjentów doktora Fasano, m.in. na chili z indyka z tropikalnym akcentem, kukurydziane muffinki, ciasteczka z czekoladą czy letnie sałatki. Kolejne przepisy znajdują się również w następnych częściach publikacji – dowiemy się m.in. jak zrobić herbatę imbirową, ciastka z masłem orzechowym, sos miętowy, chleb bananowy czy zupę z łuskanego grochu z szynką. Przepisów jest niewiele, ale stanowią miły akcent w książce.

W części III, „Na zawsze wolni od glutenu", autor pokazuje, jak prowadzić bezglutenowy tryb życia. Dzięki swojej wiedzy oraz doświadczeniu współpracowników, przyjaciół i pacjentów radzi, jak podejść do diety w czasie ciąży, jak zadbać o posiłki dziecka w wieku szkolnym, jak żywić się bezglutenowo w czasie studiów, podczas spotkań w gronie rodzinnym oraz co jeść w podeszłym wieku. W rozdziałach tej części znajdziecie historie pacjentów doktora Fasano, którym dieta bezglutenowa uratowała zdrowie. Cenne informacje pomogą nam się odnaleźć w różnych sytuacjach. Mimo że cała książka oparta jest na realiach amerykańskich, to większość informacji i porad jest uniwersalna.

Część IV i ostatnia, zatytułowana „Wykraczamy poza gluten", jest niezwykle ciekawa i daje nadzieję. Doktor Fasano pisze tu o najnowszych strategiach leczenia, a nawet zapobiegania celiakii oraz innym zaburzeniom związanym ze spożywaniem glutenu. W formie tabeli przedstawia alternatywne wobec diety bezglutenowej metody lecznicze i profilaktyczne. Warto zapoznać się z tą częścią. I warto posłuchać doktora, który radzi, by dbać o żyjące w naszych organizmach dobre bakterie (mikrobiom), którym szkodzić mogą zmiany w naszym stylu życia, w tym niezdrowe odżywianie się – zwłaszcza spożywanie wysoko przetworzonych produktów i szkodliwych E-dodatków do żywności – a także stosowanie antybiotyków. Ciekawym pomysłem, o którym wspomina, jest wprowadzenie na rynek „pigułki na celiakię", nad którą badania już trwają. Jest w tej części wiele innych interesujących koncepcji, z którymi warto się zapoznać.

Polskie Stowarzyszenie Osób z Celiakią i na Diecie Bezglutenowej objęło książkę patronatem medialnym.

Marta SZLOSER
„hashimotka", od kilku lat na diecie bezglutenowej i beznabiałowej, współautorka bezglutenowych książek kulinarnych: *Kuchnia polska bez pszenicy*, *Święta bez pszenicy* oraz *Bez pszenicy na każdą okazję*.

MIKROBY WCHODZĄ NA SCENĘ

– GLUTEN I CHOROBA TRZEWNA

TEKST: DR N. MED. WOJCIECH MARLICZ,
KLINIKA GASTROENTEROLOGII, POMORSKI UNIWERSYTET MEDYCZNY W SZCZECINIE

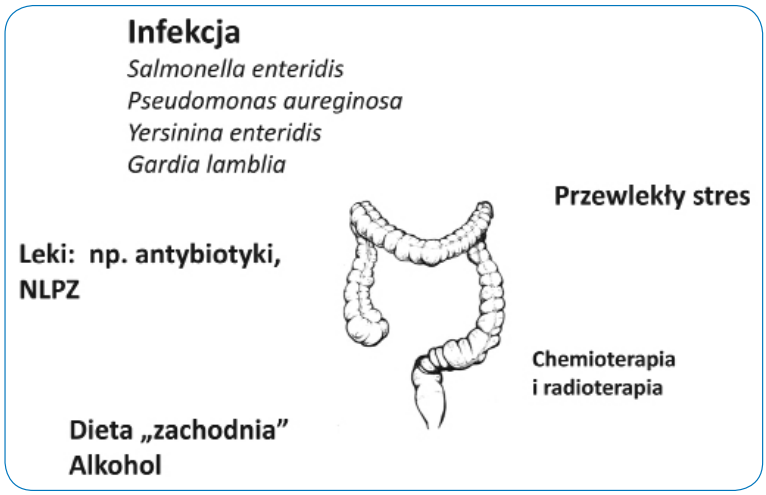
Zachorowanie na chorobę trzewną jest ściśle powiązane z predyspozycją genetyczną i nosicielstwem antygenów zgodności tkankowej HLA-DQ2 lub DQ8, które występują u 30–40% populacji (1). Jednak tylko niewielka liczba osób będących nosicielami tych genów zachoruje na celiakię. Choroba trzewna obecnie to już nie tylko choroba małych dzieci. Stwierdza się ją coraz częściej u osób dorosłych. Celiakia może manifestować się różnymi, mało charakterystycznymi objawami i przez wiele lat pozostawać trudna do rozpoznania.

Wyniki prac epidemiologicznych wskazują, że średni czas od wystąpienia objawów do rozpoznania celiakii wynosi 12 lat. Najczęściej chorobę trzewną rozpoznaje się u osób w czwartej dekadzie życia (2). Podstawą leczenia jest dieta bezglutenowa. Przestrzeganie diety bezglutenowej może jednak okazać się trudne, ze względu na fakt, że wiele produktów „bezglutenowych" zawiera jednak śladowe ilości glutenu, a brak odpowiedniej informacji na opakowaniu nadal jest powszechny. Poza tym gluten jest wszechobecny i trudny do wyeliminowania, produkty bezglutenowe są droższe, a jakość życia na diecie bezglutenowej jest niższa niż u osób niestosujących specjalnej diety.

Okazuje się jednak, że nawet w przypadku przestrzegania reżimu dietetycznego co trzecia osoba może nie osiągnąć pełnej remisji, nadal odczuwać dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego i mieć obecne zmiany struktury nabłonka jelitowego. U niektórych osób choroba trzewna może być całkowicie oporna na postępowanie dietetyczne. Dlaczego tak się dzieje? I dlaczego coraz więcej osób choruje na celiakię?

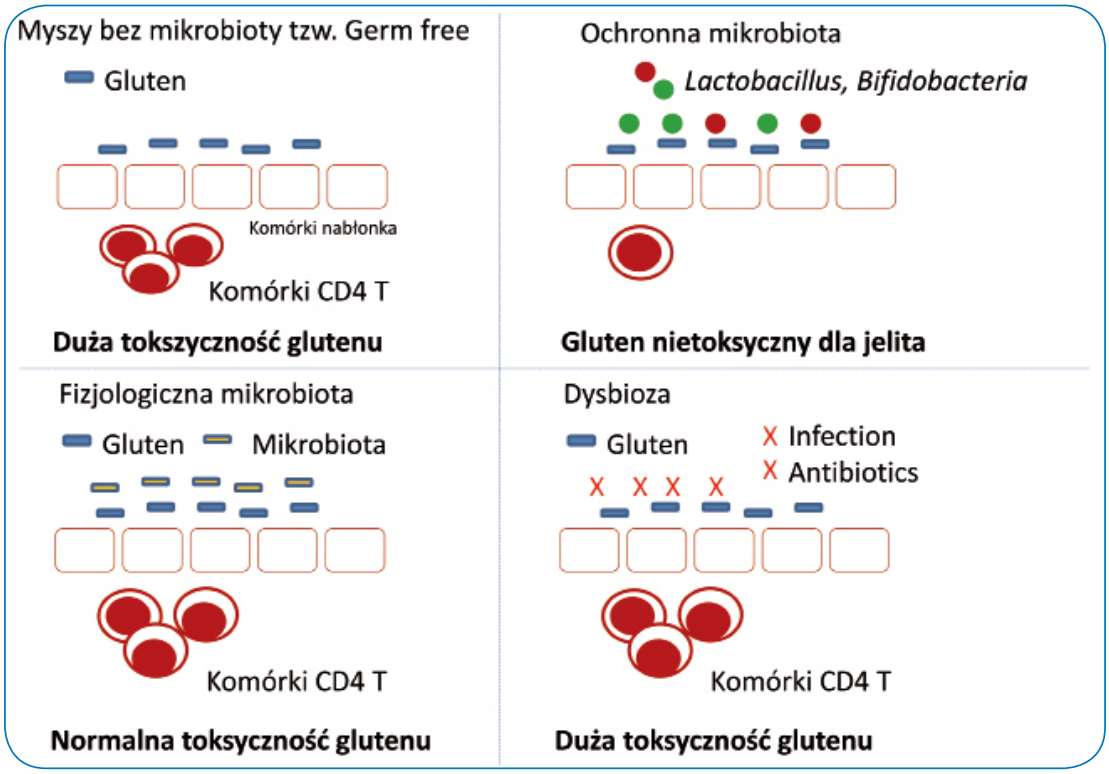
Wzrost liczby osób chorych na celiakię można tłumaczyć lepszą diagnostyką (immunologiczną, molekularną i endoskopową), ale należy także zwrócić uwagę na zmiany związane ze stylem życia, stresem czy nadużywaniem leków. Na szczególną uwagę zasługują czynniki środowiskowe, które wpływają na mikrobiotę jelitową (3) (rycina 1). Wymienione czynniki wpływają niekorzystnie na ekosystem bakterii jelitowych człowieka w każdym wieku, jednak szczególnie narażone są małe dzieci, u których dojrzewający układ immunologiczny wymaga stałej współpracy z bakteriami jelitowymi. Zaburzenia mikrobioty jelitowej w dzieciństwie mogą wpływać na rozwój różnych chorób w wieku dojrzałym. Wychowywanie dzieci w sterylnych warunkach czy też nadmierne stosowanie antybiotyków prowadzi do dysbiozy i osłabienia pracy układu odpornościowego. Mikrobiota jelitowa odgrywa istotną rolę w patogenezie choroby trzewnej (1). To od mikroorganizmów zasiedlających przewód pokarmowy zależeć będzie, w jaki sposób rozkładany będzie gluten i czy dojdzie do powstania toksycznych produktów jego rozpadu o właściwościach uszkadzających kosmki i barierę jelitową. Na uwagę zasługują zwłaszcza najnowsze badania dotyczące roli mikrobioty jelitowej, które zostaną poniżej w skrócie omówione. W badaniach w modelach doświadczalnych stwierdzono, że mikroorganizmy jelitowe mogą wykazywać działanie ochronne przed toksycznym działaniem glutenu. U myszy pozbawionych mikrobioty jelitowej

Rycina 1. Czynniki wywołujące zaburzenia mikrobioty jelitowej, tzw. dysbiozę



Źródło: Opracowano na podstawie: Marlicz W i wsp. Polski Merkuriusz Lekarski 2012, XXXII, 187.

Rycina 2. Wpływ mikrobioty jelitowej na toksyczność glutenu (z uwzględnieniem predyspozycji genetycznej)



Źródło: Verdu EF et al.: Novel players in coeliac disease pathogenesis: role of the gut microbiota. Nature Reviews Gastroenterol & Hepatol 2015; 12; 497–506.

(*germ-free (GF) mice*) gluten wywołuje ciężkie uszkodzenie błony śluzowej jelita cienkiego. Natomiast zasiedlenie przewodu pokarmowego myszy GF fizjologiczną mikroflorą sprawia, że toksyczność glutenu jest mniejsza. Podanie dobroczynnych bakterii z rodzaju *Lactobacillus spp* i *Bifidobacterium* niweluje toksyczne działanie glutenu. Z kolei podanie antybiotyku lub bakterii patogennych, które wywołują dysbiozę nasila toksyczność glutenu w przewodzie pokarmowym (1). Powyższe obserwacje przedstawiono schematycznie na rycinie 2.

Podobne doświadczenia przeprowadzono u ludzi. W jednej z ostatnio opublikowanych prac na łamach prestiżowego czasopisma *„Gastroenterology"* przedstawiono wyniki badań oceniających wpływ różnych bakterii pochodzących z dwunastnicy osób z rozpoznaną celiakią oraz osób zdrowych na diecie zawierającej gluten. W pracy oceniano m.in. wpływ glutenu na aktywność układu immunologicznego i stopień uszkodzenia błony śluzowej przewodu pokarmowego (4). Na podstawie przeprowadzonych doświadczeń stwierdzono, że obecność bakterii patogennych z rodzaju pałeczki ropy błękitnej (*Pseudomonas aeruginosa)* nasila niekorzystne działanie glutenu na układ immunologiczny i nerwowy, osłabia barierę jelitową i prowadzi do uszkodzenia błony śluzowej przewodu pokarmowego. Okazuje się, że niektóre niekorzystne dla zdrowia bakterie (m.in. *Pseudomonas aeruginosa*) produkują enzymy (m.in. elastazę), które degradują gluten do toksycznych polipeptydów.

Z kolei dobroczynne bakterie z rodzaju *Lactobacillus spp i Bifidobacterie,* izolowane z przewodu pokarmowego osób zdrowych, wykazywały właściwości ochronne. Bakterie te w przewodzie pokarmowym skutecznie degradowały toksyczne produkty rozpadu glutenu. Kolonizacja przewodu pokarmowego przez bakterie *Lactobacillus spp* wykazywała także działanie ochronne nawet w przypadku obecności bakterii *Pseudomonas aeruginosa*. Podobne badania przeprowadzono u osób z zespołem jelita nadwrażliwego (ang. *irritable bowel syndrome* – IBS). Osobom z objawami IBS podawano żywność zawierającą różne alergeny, m.in.: mleko, pszenicę, drożdże i soję. U części osób występowanie dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego miało związek z przyjmowanym produktami. Przy pomocy endomikroskopu z dużym powiększeniem, umożliwiającego oglądanie pojedynczych komórek nabłonka jelitowego, stwierdzono zaburzenia integralności nabłonka bezpośrednio po spożyciu tych pokarmów. Dolegliwości ustąpiły po wyeliminowaniu z diety potencjalnych alergenów (5).

Obserwacje te mają implikacje praktyczne ważne dla profilaktyki i terapii choroby trzewnej bądź nietolerancji glutenu. Szczególne znaczenie ma postępowanie dietetyczne, polegające na stosowaniu naturalnych produktów korzystnie modulujących mikrobiotę jelitową.

Na uwagę zasługują prebiotyki i probiotyki (6). Prowadzone są również badania nad nowymi lekami neutralizującymi produkty rozpadu glutenu, a także wzmacniającymi barierę jelitową.

Bibliografia:

1. Verdu E.F. i wsp.: Novel players in coeliac disease pathogenesis: role of the gut microbiota. *Nat. Rev. Gastroenterol. Hepatol*. 2015; 12: 497–506.
2. Bakshi A i wsp.: Emerging therapeutic options for coeliac disease. Potential alternatives to a gluten free diet. *Gastroenterol. Hepatol*. 2012; 8 (9) 582–8.
3. Marlicz W. i wsp.: Zespół jelita nadwrażliwego – nadwrażliwe jelito czy nadwrażliwy umysł? *Polski Merkuriusz Lekarski* 2012; 32 (187): 64–69.
4. Caminero A. i wsp.: Duodenal bacteria from patients with celiac disease and healthy subjects distinctly affect gluten breakdown and immunogenicity. *Gastroenterology*. 2016; 151(4): 670–683.
5. Fritscher-Ravens A. i wsp.: Confocal Endomicroscopy Shows Food-Associated Changes in the Intestinal Mucosa of Patients With Irritable Bowel Syndrome. *Gastroenterology* 2014; 147: 1012–1020.
6. Losurdo G. i wsp.: The interaction Between Celiac Disease and Intestinal Microbiota. *Journal of Clinical Gastroenterology* 2016; 50 Suppl 2: 145–147.

DIETA DOBRA DLA MÓZGU

W dziale Medycyna przygotowaliśmy kilka artykułów o wpływie glutenu na mózg. Czy można odpowiednim żywieniem poprawić pracę naszego układu nerwowego? O rozmowę poprosiliśmy dra hab. inż. lek. med. Dariusza Włodarka, Kierownika Zakładu Dietetyki Wydziału Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji SGGW, który w swojej pracy naukowej zajmuje się wpływem żywienia na powstawanie chorób neurodegeneracyjnych i realizacją potrzeb żywieniowych osób z tymi chorobami. Z Panem Doktorem rozmawia Anna Marczewska.

Zacznijmy od pytania o wagę samego problemu. Czy wystarczy postępować według powiedzenia „w zdrowym ciele zdrowy duch", czyli ogólnie w miarę zdrowo się odżywiać, sporo ruszać, wysypiać i wtedy nasz mózg będzie już w odpowiedniej kondycji?

Badania pokazują, że rzeczywiście sposób odżywiania jest jednym z tych czynników, które mają znaczenie dla prawidłowego funkcjonowania całego organizmu, w tym również układu nerwowego, czyli także mózgu. Szuka się oczywiście jednocześnie jakichś szczególnych składników pokarmowych czy produktów, które mają wyjątkowe znaczenie dla funkcjonowania układu nerwowego.

Wydaje się, że nasze problemy związane z rozwojem chorób, chociażby chorób neurodegeneracyjnych, takich jak choroba Parkinsona czy choroba Alzheimera, związane są przede wszystkim ze zmianami naszego sposobu żywienia, pogorszeniem się jakości odżywczej żywności, składu diety. Obecna dieta znacznie różni się od tej sprzed kilkudziesięciu czy kilkuset lat.

Jemy bardzo dużo produktów mocno przetworzonych (wyrobów zbożowych, słodyczy) i wszelkiego rodzaju żywności wygodnej, fastfoodowej, czego kiedyś nie było. Wiele osób bezkrytycznie korzysta z tych „zdobyczy cywilizacji". Są one dodatkowo łatwo dostępne i smaczne. To powoduje, że dieta współczesnego człowieka jest nieprawidłowo zbilansowana. Po pierwsze jest za bardzo kaloryczna, jej wartość energetyczna znacznie przewyższa nasze potrzeby, co wiąże się z rozwojem nadwagi a potem otyłości. Otyłość jest obecnie uznawana za czynnik ryzyka rozwoju schorzeń układu nerwowego.

Kolejnym poważnym problemem jest to, że chociaż dużo jemy, dostarczamy z żywnością zbyt mało wartościowych składników pokarmowych – tych, które są bardzo ważne dla naszego funkcjonowania.

W badaniach epidemiologicznych wykazano, że np. jedzenie warzyw, owoców, ryb i produktów zbożowych z pełnego przemiału wpływa korzystnie na organizm człowieka i zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób układu nerwowego. Osoby, które odżywiają się prawidłowo, są mniej narażone na wystąpienie chorób neurodegeneracyjnych w porównaniu z osobami, które nie mają dobrze zbilansowanej diety. Przy czym nie chodzi o to, żeby jeść jakieś straszne ilości tych produktów „prawidłowych". Jest to pewnego rodzaju błąd w interpretacji. Widząc wyniki badań mówiące, że jedzenie ryb zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób neurodegeneracyjnych, niektóre osoby wychodzą z założenia, że tych ryb trzeba jeść bardzo dużo, najlepiej same ryby. Wykluczyć czerwone mięso, a w zamian tylko ryby, kilka razy dziennie, to wtedy jeszcze bardziej zmniejszy się ryzyko wystąpienia tych chorób. Ale to niestety tak nie działa. Działanie ochronne jest już wtedy, gdy jemy ryby zgodnie z zaleceniami, kilka razy w tygodniu.

Podobnie jest z witaminami. Weźmy na przykład witaminę E, która jest antyoksydantem. Wydawałoby się, że jeśli będziemy przyjmować spore jej ilości, to uchronimy się przed stresem oksydacyjnym, zmniejszymy go, ale badania pokazują coraz wyraźniej, że przyjmowanie dużych dawek witaminy E nie chroni nas przed niczym. Chodzi o to, by witamina E podawana była w odpowiedniej ilości, w takiej, w jakiej zalecana jest w diecie. Co więcej, musi ona być jednocześnie w towarzystwie innych witamin, np. witaminy C. W organizmie są całe szlaki metaboliczne wymagające obecności wielu składników i brak jednego może sprawić, że nie będzie żadnego pozytywnego efektu przyjmowania innego składnika w dużych ilościach, np. wspomnianej witaminy E.

Co więcej, powstaje kolejny problem. Duże dawki witamin przyjmowane z suplementami w celu zmniejszenia ryzyka niektórych schorzeń, lub złagodzenia ich objawów mogą niestety mieć działanie odwrotne, czyli niekorzystnie wpływać na organizm i nawet czasami wpływać na zwiększenie umieralności. Coraz więcej badań to potwierdza.

Ważne by dieta była urozmaicona, dobrze zbilansowana, zawierała produkty mało przetworzone i odpowiadała zaleceniom piramidy żywieniowej (patrz str. 36 – przyp. red.). To zupełnie wystarcza, by zmniejszyć ryzyko chorób neurodegeneracyjnych.

Oczywiście nie uchronimy się zupełnie przed wystąpieniem tych chorób, bo dieta jest tylko jednym z czynników ryzyka. Natomiast możemy sprawić, że zmniejszy się ryzyko zachorowania lub że objawy pojawią się znacznie później. Duże znaczenie dla jakości życia ma to, czy objawy potencjalnej choroby neurologicznej wystąpią w wieku 40, 50 czy 60 lat. Im później – tym dłuższe życie bez różnych, często bardzo dokuczliwych dolegliwości.

Czy są jakieś substancje, produkty wśród tego tzw. śmieciowego jedzenia, o których na pewno wiemy, że działają niekorzystnie na mózg? Cola, chipsy, alkohol? Czy jest coś, czego należy specjalnie unikać?

Tu jest dość ciekawa sytuacja. Niewielkie lub umiarkowane spożywanie tzw. „niezdrowych" produktów nie musi prowadzić do pogorszenia zdrowia, natomiast nadmierna ich ilość może wpływać niekorzystnie na organizm.

Związkami, które ewidentnie działają niekorzystnie na nasz układ nerwowy, są izomery trans kwasów tłuszczowych. Powstają one m.in. w wyniku utwardzania tłuszczów roślinnych. Mogą występować w tłuszczu cukierniczym wykorzystywanym do robienia ciastek. Te izomery trans mają też swoją jasną stronę, bo zawierające je produkty są zwyczajnie smaczniejsze, np. bardziej kruche. Natomiast badania epidemiologiczne ewidentnie pokazują, że przekroczenie dopuszczalnej ilości izomerów trans w diecie jest czynnikiem bardzo zwiększającym ryzyko wystąpienia chorób układu krążenia, m.in. miażdżycy. Choroby krążenia to także gorsze ukrwienie mózgu, gorsze doprowadzanie do niego tlenu i składników odżywczych. To jest też większe ryzyko wystąpienia udaru, który z kolei zwiększa ryzyko wystąpienia chorób neurodegeneracyjnych.

Natomiast jeśli chodzi o alkohol, to tutaj badania pokazują, że spożywany z umiarem, w miarę regularnie, ale w niewielkich ilościach, zmniejsza ryzyko chorób neurodegeneracyjnych, czyli ma korzystny wpływ na mózg. Jest jednak niewielka różnica między ilością korzystną dla naszego zdrowia a ilością, która już nam zaczyna szkodzić. Na mniejsze ryzyko chorób narażone są osoby spożywające niewielkie ilości alkoholu. Natomiast osoby, które znacznie zwiększają spożycie alkoholu, mają wielokrotnie wyższe ryzyko zachorowania na choroby neurodegeneracyjne niż osoby spożywające niewielkie ilości. Ważny jest też rodzaj alkoholu. Badania wskazują, że korzystnie działa raczej wino niż inne napoje alkoholowe, zwłaszcza napoje spirytusowe. Podkreślam, że mówimy o naprawdę niewielkich ilościach.

Czyli zwyczajem francuskim, kieliszek wina do obiadu?

Tak. W winie, zwłaszcza w czerwonym, znajdują się takie substancje jak choćby resweratrol, które są związkami o bardzo silnym działaniu antyoksydacyjnym. Warto pamiętać o jeszcze jednej rzeczy. Badania pokazują, że osoby, które częściej piją wino, mają inny wzór diety niż te, które częściej sięgają po alkohole spirytusowe. Dieta na południu Europy jest różna od diety na północy naszego kontynentu. I właśnie to, co jemy, może mieć większe znaczenie dla naszego zdrowia niż to, czy popijemy posiłek winem, czy innym rodzajem alkoholu.

Dieta ma być zgodna z ogólnie przyjętymi zasadami zdrowego żywienia. Ma być,

tak jak mówił profesor Stanisław Berger, urozmaicona. Ma być kolorowo na talerzu, mamy się nie przejadać. Ważny jest też taki dobór technik kulinarnych, aby jak najmniej niszczyć składniki odżywcze, które są zawarte w produktach. I starać się, by spożywanie naszych posiłków było w miarę uregulowane.
I to wystarczy.

Obecnie tyle się mówi o superżywności. Komosa ryżowa, nasiona chia, amarantus. Czy warto je kupować? Są zazwyczaj droższe niż zwykła żywność.
Różne produkty są modne w różnym czasie. Mają zapewnić nam zdrowie i – mówiąc trochę złośliwie – nieśmiertelność. Te produkty są dobre, ale to nie znaczy, że mamy na ich punkcie zwariować. Możemy je włączyć jako jeden z elementów diety, ale jeżeli ktoś ma beznadziejną dietę, to nawet jeśli dołączy do niej te produkty, nie rozwiązuje w ten sposób problemu. Bo chodzi o to, by cała dieta była zbilansowana i wtedy dołożenie superżywności jest takim czynnikiem wzbogacającym. Natomiast jeśli dieta jest bardzo kiepska, to dołożenie superżywności tylko trochę poprawi sytuację, nadal ta dieta będzie niekorzystna dla organizmu. Jeśli ktoś, kto uwielbia fast food, je ciągle hamburgery i frytki, posypie sobie to swoje pożywienie jakimiś „zdrowymi ziarenkami", to nadal będzie to kiepskie jedzenie. To złe myślenie i nie tędy droga.

Osoby z celiakią mają jeszcze inny problem. U wielu z nich jeszcze przez wiele miesięcy po diagnozie i przejściu na dietę bezglutenową występuje zanik kosmków jelitowych. Upośledzone jest u tych osób trawienie i wchłanianie pokarmów. Czy są takie składniki pokarmowe, o które w szczególny sposób powinny zadbać, których brak odbija się źle na pracy mózgu?
Są faktycznie takie sytuacje, w których najlepszym wyjściem jest włączenie na jakiś czas suplementacji. Suplementy wtedy nie są podawane ponad potrzeby, a stanowią uzupełnienie diety, żeby była dobrze zbilansowana i zawierała wszystkie potrzebne substancje. Te, które mają korzystny wpływ na pracę mózgu (o czym się teraz pisze i dostrzega), to są **witaminy z grupy B: B6, B12, kwas foliowy**. Witaminy te uczestniczą w metabolizmie homocysteiny. Przekształcają homocysteinę w metioninę, z której w procesie przemiany powstają tzw. neurostymulatory, czyli serotonina i noradrenalina. Jeśli brakuje tych witamin, homocysteina zaczyna być gromadzona w nadmiernych ilościach. A obecnie uważa się, że to pogarsza pracę komórek nerwowych. Poza tym te witaminy są konieczne do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego. Witamina B12 wpływa na osłonki mielinowe, na ich integralność. Tak więc w tym przypadku uzupełnianie ma dobry wpływ.
Bardzo korzystnym składnikiem, jeśli chodzi o układ nerwowy, są wielonienasycone **kwasy tłuszczowe omega-3**. Tu pojawia się problem, jeśli ktoś nie lubi ryb lub boi się je spożywać, chociażby ze względu na ich zanieczyszczenie rtęcią, która jest substancją działającą szkodliwie na cały organizm człowieka, układ krążenia, ale też i na komórki nerwowe. Wtedy warto suplementować kwasy tłuszczowe omega-3, żeby uzyskać ich prawidłową ilość w organizmie.
Na pewno witaminą, o której warto pamiętać, jest **witamina D**. Są badania pokazujące, że odpowiedni jej poziom może być czynnikiem wpływającym na utrzymanie prawidłowego funkcjonowania komórek nerwowych.

W przypadku witaminy D bardzo często musimy sięgnąć po suplementy, bo choć ta witamina jest wytwarzana w 90% w naszej skórze po odpowiednim nasłonecznieniu, to bardzo dużo osób ma jej za mało. Są takie sytuacje życiowe lub zdrowotne, czy też związane z pracą zawodową, które ograniczają kontakt z promieniami słonecznymi. Pamiętajmy, że ekspozycja na słońce musi być odpowiednia: pomiędzy godziną 10:00 a 15:00 minimum przez 15 minut, codziennie, przynajmniej 18% ciała powinno być odsłonięte i nieposmarowane kremem z filtrem. W naszej szerokości geograficznej te warunki są do spełnienia tylko w miesiącach letnich. Zimą i późną jesienią wystawianie się na działanie promieni słonecznych jest nieskuteczne z punktu widzenia syntezy witaminy D w skórze. Zatem witamina ta często musi być suplementowana, aby utrzymać jej prawidłowe stężenie we krwi. Dotyczy to zwłaszcza dzieci i osób starszych. W tych grupach właściwie zaleca się suplementację przez cały rok, niezależnie od ilości słońca.

Czy można samemu sprawdzić, czy ma się odpowiednie poziomy witamin?

Tak, oczywiście. Można wykonać testy, nie są one niestety najtańsze. W przypadku witaminy D sprawdzamy jeden z jej metabolitów, czyli stężenie 25-hydroksywitaminy D, w skrócie: 25(OH)D. O deficycie witaminy D mówimy wtedy, gdy stężenie 25-hydroksywitaminy D we krwi wynosi poniżej 20 ng/ml (poniżej 50 nmol/l). Optymalne stężenie to 30–50 ng/ml (75–125 nmol/l). Jeśli mamy poniżej 30 ng/ml, to znaczy że suplementacja jest wskazana.

Czyli omówiliśmy witaminy z grupy B, kwasy omega-3 i witaminę D. Czy o czymś jeszcze powinniśmy pamiętać?

Generalnie powinniśmy zwracać uwagę na odpowiednią podaż witamin antyoksydacyjnych, czyli wcześniej wspomnianej witaminy E, a także witaminy C. Mówi się również o karotenoidach, które też mają duże znaczenie, bo biorą udział w zmniejszaniu stresu oksydacyjnego. Inne związki to flawonoidy, występujące w roślinach, także mające duże znaczenie dla zmniejszania stresu oksydacyjnego i ochrony komórek nerwowych. Stres oksydacyjny uszkadza komórki nerwowe i skraca ich życie. To są związki, na które zwraca się obecnie największą uwagę.

Mówi się także o pokarmach, które mają korzystne działanie na funkcjonowanie układu nerwowego. To oczywiście warzywa i owoce. Zalecenie regularnego spożywania warzyw i owoców powtarza się we wszystkich rekomendacjach eksperckich. Przeprowadzono także bardzo ciekawe badania obserwacyjne dotyczące kawy, pokazujące, że jej regularne picie (ale oczywiście znowu nie chodzi o to, by pić tej kawy zbyt duże ilości) jest czynnikiem wpływającym korzystnie na działanie układu nerwowego i chroni przed chorobami neurodegeneracyjnymi.

Są również badania silnie wskazujące na istotne znaczenie diety śródziemnomorskiej w zmniejszaniu ryzyka wystąpienia chorób neurodegeneracyjnych, czyli chorób spowodowanych uszkodzeniem i zanikiem komórek nerwowych. Dieta śródziemnomorska jest opisywana jako ogólnie korzystna dla zdrowia, ale to też nie znaczy, że nagle musimy zacząć się żywić jak Włosi.

Mamy wykorzystać nasze produkty, z naszej szerokości geograficznej, by skonstruować dietę, która jest podobna do śródziemnomorskiej. Nie powinniśmy jednak wzorować się na tym, jak teraz żywią się Włosi czy Grecy, ponieważ ich obecny sposób żywienia znacznie odbiega od zwyczajów sprzed kilkudziesięciu lat i tego, co nazywamy dietą śródziemnomorską.

A co z suplementami zawierającymi miłorząb, żeń-szeń? Preparaty z tych roślin są bardzo popularne, zalecane osobom starszym.

Tak, są zalecane, ale trudno powiedzieć, w jakim stopniu są skuteczne. Na pewno te preparaty zawierają szereg związków bioaktywnych, ale tak naprawdę nie ma potwierdzających to badań przeprowadzonych zgodnie z obecnie przyjętymi kryteriami badań klinicznych. Zresztą zrobienie takich badań jest niezwykle trudne, więc nie dziwię się, że nie można ich znaleźć. Tak że pomimo powszechnego przekonania o korzystnym wpływie tych preparatów na organizm mamy na ten temat jedynie pojedyncze doniesienia naukowe.

Czyli jest to kwestia bardziej naszej wiary w ich skuteczność?

Ja bym ich tak od razu nie skreślał. To, że nie mamy badań, nie znaczy, że te substancje nie działają. Medycyna ludowa, bo z niej się wywodzą te suplementy, jest trochę niedoceniana, a niesie ze sobą sporo wiedzy o leczeniu różnych chorób i czasami okazuje się, że to rzeczywiście działa.

A jak jest z probiotykami? Czy w jakiś sposób działają na mózg? Nie przekraczają przecież bariery krew – mózg.

Coraz więcej badań potwierdza korzystny wpływ prawidłowej mikrobioty jelitowej na cały organizm. Mówi się też o tym w kontekście depresji. Sporo badań wskazuje, że prawidłowe funkcjonowanie układu pokarmowego, w tym prawidłowy skład mikrobioty, przekłada się na dobre funkcjonowanie całego organizmu, a zatem również na dobrą pracę układu nerwowego.

Ale na razie nie ma badań wskazujących, że jakiś konkretny probiotyk wpływa na jakąś specyficzną funkcję układu nerwowego. Są tylko przesłanki wskazujące, że istnieją takie związki, ale to dopiero początki badań.

Czy można ćwiczyć mózg, tak jak się np. ćwiczy mięśnie?

To pytanie bardziej do psychologa. Ale kiedy się obserwuje osoby długowieczne, w dobrej kondycji intelektualnej, to zwraca uwagę fakt, że są to osoby ciągle ćwiczące umysł, uczące się języków obcych, rozwiązujące krzyżówki. Mówi się też dużo o aktywności fizycznej, o tym, że bardzo dobrze wpływa ona na pracę mózgu. Już samo jej podjęcie sprawia, że mózg się także uaktywnia. W trakcie spaceru musi kontrolować nasz ruch, pilnować, byśmy się nie przewrócili, odbierać bodźce z otoczenia. Uruchamiają się wszystkie zmysły, dociera mnóstwo informacji, które mózg musi przetworzyć – to też jest ten czynnik, który ma znaczenie dla jego pracy.

Czyli nie ma jakichś szczególnych substancji poprawiających pracę mózgu. Wystarczy rozsądna, urozmaicona dieta z wykorzystaniem naszych polskich produktów. Dbanie o odpowiedni poziom witamin (w tym witaminy D), kwasów omega-3. Unikanie nasyconych kwasów tłuszczowych i jedzenia fastfoodu. Kawa rano, ewentualnie wino do obiadu lub kolacji. Trochę ruchu i aktywności umysłowej. I tyle... A może aż tyle ☺

Tak się często w życiu zdarza, że najprostsze zalecenia są najtrudniejsze do przestrzegania. Zmiana sposobu odżywiania i ogólnie trybu życia na zdrowszy wymaga wyrobienia nowych nawyków. Może zatem warto zacząć na przykład co tydzień wprowadzać jedną korzystną zmianę w diecie? Po kilku miesiącach okaże się, że odżywiamy się bardzo zdrowo i nie jest to dla nas uciążliwe, a dodatkowo czujemy się zdrowsi i „nasz mózg czuje się lepiej". Może zatem postanowić na najbliższy tydzień, że będzie się jadło warzywa do wszystkich posiłków?

Bardzo dziękuję za rozmowę.

MNIEJ CUKRU, SOLI I TŁUSZCZÓW, A WIĘCEJ BŁONNIKA – NOWA PIRAMIDA ŻYWIENIOWA

TEKST: ANNA MARIA KOBYŁECKA, INŻYNIER ŻYWIENIA CZŁOWIEKA I OCENY ŻYWNOŚCI SGGW

We współczesnym świecie istnieje mnóstwo porad oraz informacji dotyczących zdrowia i prawidłowego żywienia. Na etykietach produktów spożywczych podaje się ich wartość odżywczą, wymienia składniki odżywcze, a także (wyróżniającym się drukiem) zamieszcza informację o zawartości alergenów. Na co zwracać uwagę w komponowaniu posiłków, aby były one nie tylko smaczne, ale także zdrowe?

Piramida żywieniowa przedstawia w formie graficznej zasady odżywiania. Ma ona za zadanie w prosty i obrazowy sposób pomóc w prawidłowym komponowaniu zdrowego jadłospisu. Pierwsze normy dotyczące żywienia zostały zaproponowane przez Amerykański Departament Rolnictwa w 1916 r. Od tamtej pory co kilka lat zalecenia żywieniowe ulegają zmianie wraz z postępem wiedzy i badań nad wpływem różnych substancji na zdrowie. W styczniu 2016 r. Instytut Żywności i Żywienia opublikował najnowszą piramidę, nazwaną Piramidą Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej, opartą na najnowszych doniesieniach i badaniach naukowych.

Aktywność fizyczna przedstawiona u podstaw piramidy była ujęta już w poprzedniej wersji, jednak tym razem zaleca się, aby umiarkowany ruch trwał 30–45 minut dziennie. Nie musi być to bardzo intensywny wysiłek, na początku wystarczy choćby spacer.

Najistotniejsza zmiana nastąpiła w przypadku warzyw – przesunięcie na najniższe piętro nadało im najważniejsze miejsce w komponowaniu codziennych posiłków. Nie jest to zaskoczeniem, gdyż wyniki badań i publikacje naukowe potwierdzają, że warzywa są niezbędne dla zachowania prawidłowego funkcjonowania organizmu, gdyż dostarczają sporych

Instytut Żywności i Żywienia

ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA

związane z Piramidą Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej

1. Spożywaj posiłki regularnie (4–5 posiłków co 3–4 godziny).
2. Warzywa i owoce spożywaj jak najczęściej i w jak największej ilości, co najmniej połowę, tego co jesz. Pamiętaj o właściwych proporcjach: 3/4 – warzywa i 1/4 – owoce.
3. Spożywaj produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
4. Codziennie spożywaj co najmniej 2 duże szklanki mleka. Możesz je zastąpić jogurtem, kefirem i – częściowo – serem.
5. Ograniczaj spożycie mięsa (zwłaszcza czerwonego i przetworzonych produktów mięsnych do 0,5 kg/tyg.). Jedz ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja.
6. Ograniczaj spożycie tłuszczów zwierzęcych. Zastępuj je olejami roślinnymi.
7. Unikaj spożycia cukru i słodyczy. Zastępuj je owocami i orzechami.
8. Nie dosalaj potraw i kupuj produkty z niską zawartością soli. Używaj ziół – mają cenne składniki i poprawiają smak.
9. Pamiętaj o piciu wody, co najmniej 1,5 l dziennie.
10. Nie spożywaj alkoholu.

w szczególności czerwonego, do 0,5 kg na tydzień, a zwiększenie spożycia ryb, jaj oraz roślin strączkowych.

W najmniejszych ilościach powinny być spożywane tłuszcze ze względu na ich wysoką kaloryczność. Nowością na tym poziomie piramidy są orzechy, które zostały dodane ze względu na korzystne działanie znajdujących się w nich nienasyconych kwasów tłuszczowych. W codziennej diecie należy ograniczyć podaż tłuszczów nasyconych, w szczególności pochodzenia zwierzęcego.

Na bocznej ścianie piramidy możemy znaleźć informację na temat dodatków do codziennych posiłków. Podstawowym napojem dla każdego z nas powinna być woda, a herbata bądź kawa powinny zajmować kolejne miejsca w naszych codziennych wyborach. W prawie 70% ciało dorosłego człowieka składa się właśnie z tego związku chemicznego. Dorosły powinien wypijać dziennie ponad 1,5 litra wody, a każdy wysiłek fizyczny bądź wysoka temperatura zwiększają to zapotrzebowanie. Naukowcy z Instytutu Żywności i Żywienia wyraźnie podkreślili również konieczność ograniczenia cukru i soli, a także zalecili używanie większej ilości ziół przy komponowaniu posiłków.

Bibliografia:

1. www.choosemyplate.gov
2. www.hsph.harvard.edu/nutritionsource
3. www.izz.waw.pl

ilości przeciwutleniaczy, składników mineralnych, witamin oraz błonnika. Warzywa i owoce zastąpiły znajdujące się do tej pory na tym poziomie produkty zbożowe, które przesunęły się o jedno oczko wyżej. Przy sięganiu po produkty zbożowe bardzo ważne jest, aby były one pełnoziarniste, bo tylko takie są źródłem korzystnego dla naszego zdrowia błonnika pokarmowego.

Mleko i przetwory mleczne nie zmieniły swojej pozycji względem wcześniejszej piramidy. Stanowią ważny element codziennej diety ze względu na zawartość wapnia oraz witaminy D. Zaleca się, aby codziennie spożywać co najmniej dwie szklanki mleka bądź ich ekwiwalent w postaci przetworów mlecznych. Wpływ nabiału na zdrowie jest ostatnio mocno dyskutowany w środowisku naukowym i np. Harvard School of Public Health zaleca, aby spożywać nie więcej niż dwie porcje produktów mlecznych, a jako źródło wapnia traktować również produkty roślinne.

Przedostatnie miejsce w Piramidzie Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej zajmują źródła białka, takie jak mięso, ryby, jaja oraz rośliny strączkowe. Zaleca się ograniczenie spożycia mięsa,

MY PLATE – w 2011 r. USDA w USA zrezygnowało z piramidy „Steps to a healthier you" i zaproponowało ujęcie prawidłowych zasad żywienia w formie talerza.

Japanese Food Guide Spinning Top przedstawia zalecenia co do zdrowego żywienia w zupełnie innej formie.

CUKIER – NIEPROSZONY GOŚĆ NA NASZYCH STOŁACH

TEKST: MAŁGORZATA RUSEK, DIETETYK, FUNDACJA SZCZĘŚLIWI BEZ CUKRU

Cukier nie zawiera glutenu. Dlaczego wobec tego zamieszczamy artykuł na jego temat? Ponieważ w tej chwili jest to jedno z największych zagrożeń dla zdrowia naszego i naszych rodzin. Produkty bezglutenowe także są pełne cukru, dlatego warto wiedzieć, gdzie ten składnik się ukrywa i jak go unikać.

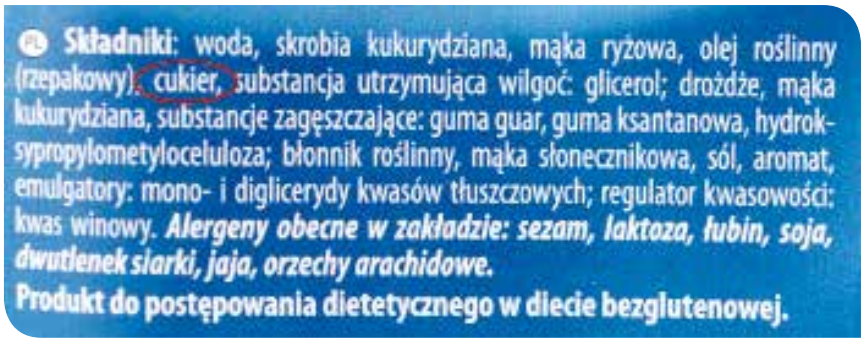
Cukier jest stałym bywalcem etykiet wielu produktów. Może na nich występować otwarcie jako *cukier*, ale także ukrywać się pod takimi nazwami jak: *syrop glukozowy, syrop glukozowo-fruktozowy, glukoza, fruktoza, sacharoza, maltodekstryna, cukier inwertowany, miód, laktoza, syrop cukru brązowego, oligofruktoza, dekstroza, maltoza, cukier trzcinowy, karmel* i inne. Są produkty, w których obecność cukru nie jest żadnym zaskoczeniem, ale i takie, w których się cukru często nie spodziewamy. Niestety są też takie produkty, w których nie powinien się on znajdować. Podam tutaj przykłady, które pokażą, jak wszechobecny jest cukier. Pewnie wywołają zdziwienie na niejednej twarzy.

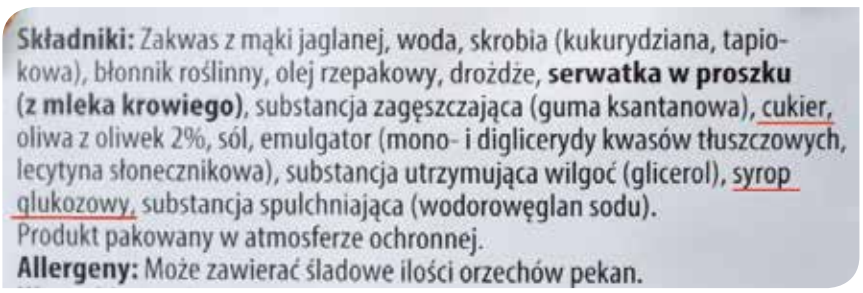
1. OWOCE, WARZYWA

Owoce kandyzowane zawierają około 50–70% dodanego cukru, dlatego warto z nich zrezygnować na rzecz owoców suszonych. Niestety wiele owoców opisanych na opakowaniu jako „suszone" zawiera także dodany cukier – najczęściej jest to żurawina, ale także gruszki, brzoskwinie, banany, a ponadto… daktyle. Daktyle są naprawdę tak słodkie, że dodatkowy cukier jest im całkowicie niepotrzebny. Wybierając daktyle, nie dajcie się zwieść – te, które wyglądają ładniej, mają bardziej błyszczącą powierzchnię i nie ma na nich odstających kawałków skórki, zawdzięczają swój kuszący wygląd dodatkowi cukru. Cukier znajduje się także w wielu przetworach owocowych: dżemach, marmoladach, konfiturach oraz owocach w syropie. **Połączenie cukru z owocami wydaje się dość oczywiste, ale jego dodatek do warzyw jest raczej nieoczekiwany.** Tymczasem okazuje się, że cukier wetknął swoje słodkie paluchy także do wielu produktów na bazie warzyw. Można go znaleźć w zalewie warzyw konserwowych i marynowanych, jak zielony groszek, kukurydza, ogórki, cebula, papryka, a także w grzybach czy oliwkach. Szczególnie upodobał sobie pomidory – towarzyszy im w ketchupie, niektórych koncentratach, puszkach, znajduje się także w suszonych pomidorach. Biorąc tego typu produkty do ręki w sklepie, rzućmy okiem na skład i wybierajmy te, które cukru nie zawierają.

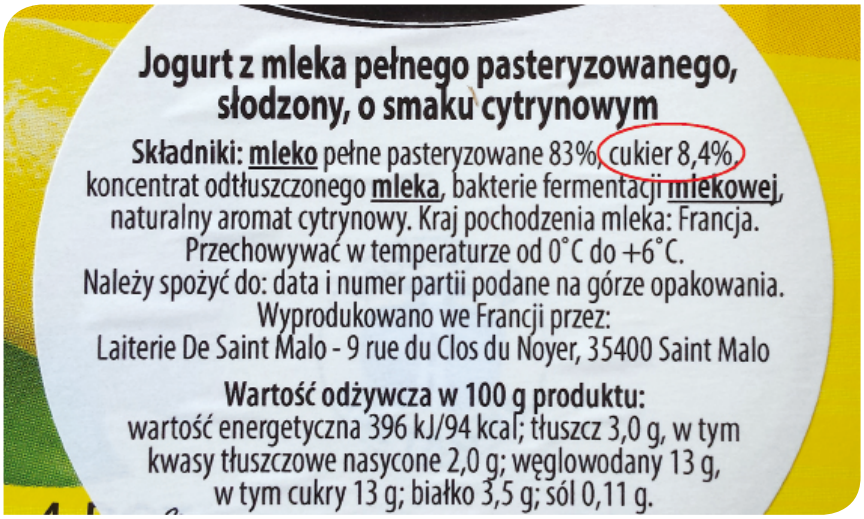
2. PRODUKTY ZBOŻOWE

Obecność cukru w drożdżówkach, ciastach, ciastkach, wafelkach i tym po-





Pieczywo bezglutenowe



dobnych nie dziwi. Natomiast ilość cukru w płatkach śniadaniowych, müsli i granoli – często polecanych osobom zdrowo odżywiającym się albo dbającym o sylwetkę – jest zatrważająca. Podobnie jest z batonami typu müsli, ciasteczkami owsianymi i innymi produktami udającymi zdrowe. Są to ewidentnie produkty, w których cukier jest nieproszonym gościem, próbującym schować się za plecami wartościowych składników z pełnego ziarna. Można także na szczęście kupić gotowe müsli bez cukru, ale najlepiej zrobić je samemu w domu. Cukier może także być dodawany do pieczywa tostowego oraz ciemnego pieczywa, które tylko udaje pełnoziarniste, a w rzeczywistości jest barwione karmelem albo słodem jęczmiennym (podobnie jest w produktach bezglutenowych – przyp. red.).

3. PRODUKTY MLECZNE

Wyroby na bazie mleka to grupa produktów, w których producenci ukryli przed naszym wzrokiem ogromne ilości cukru. Jogurty, serki, kefiry i maślanki smakowe, desery mleczne, mleka smakowe, mleko zagęszczone, szejki czy koktajle mają często niewiele wspólnego ze zdrowym jedzeniem (może poza tym, że „krowie" rymuje się ze „zdrowie"…). A są to produkty reklamowane jako świetne dla dzieci, pomagające budować mocne kości, poprawiające odporność, wspierające prawidłową pracę jelit, obniżające poziom cholesterolu, jako broń w walce z nagłym głodem, przyjemność i odskocznia od ciężkiego dnia… *et cetera*. Często jest to mieszanka naturalnego produktu mlecznego z cukrem (zazwyczaj w postaci syropu glukozowo-fruktozowego), barwnikiem i aromatem. I taki twór dumnie nosi miano „owocowego". Niektóre takie produkty faktycznie zawierają owoce, ale dosłownie w śladowych ilościach, bardzo rzadko osiągających dwucyfrową wartość procentową. Przeważnie jest to kilka procent (od 2 do 8) i nie są to świeżutkie, pachnące i chrupiące owoce – zanim trafią do jogurtu, ulegają mocnemu przetworzeniu w pulpy owocowe, koncentraty, wsady owocowe. To wszystko wydaje się Wam oczywiste? To wiedzcie też, że cukier (konkretnie glukozę) można znaleźć w… serkach topionych…

4. PRODUKTY MIĘSNE I RYBNE

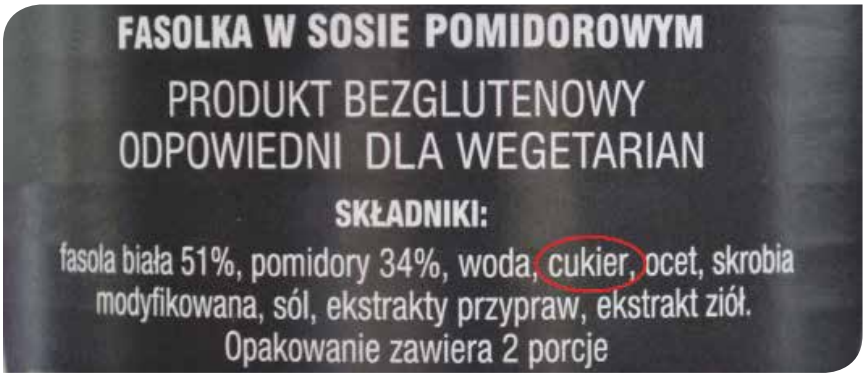
Cukier, bawiąc się z nami, konsumentami, w chowanego, znalazł sobie idealną kryjówkę, w której nikt go nie szuka, bo nikt się go tam nie spodziewa. Są to przetwory na bazie mięsa. Cukier szczególnie upodobał sobie produkty powstające z mięsa mielonego, gdzie może ukryć się bardzo łatwo. Glukoza, maltodekstryna, cukier są nieproszonymi gośćmi w wędlinach, parówkach, kiełbasach, salami, mielonkach, konserwach mięsnych, kabanosach, pasztetach, baleronach, szynkach – nie tylko tych mielonych. Kupienie produktu o dobrym składzie jest niestety mocno utrudnione – konia z rzędem temu, kto znajdzie sklep, gdzie na każdej wędlinie będzie wypisany skład, i to jeszcze tak, żeby dało się przeczytać. Ryby, i te morskie, i te słodkowodne, producenci też nieraz decydują się posłodzić. Cukier znajdziemy w konserwach i sałatkach rybnych, pastach kanapkowych, a także w gotowej rybie w galarecie.

5. NAPOJE

Cukier w płynnych produktach to temat rzeka. Zazwyczaj wiemy, że jest w napojach gazowanych, oranżadach, lemoniadach, napojach typu ice tea, syropach do rozcieńczania. Jest także w napojach energetyzujących, izotonicznych, napojach dla sportowców. Najlepiej jest wybierać świeże, ewentualnie mrożone owoce, ale jeżeli już decydujemy się na coś owocowego w kartonie, warto zwrócić uwagę na nazwę produktu.
Zgodnie z prawem po 28 października 2013 r. soki owocowe nie mogą zawierać dodatku cukru. Można natomiast cukier dodawać do napojów i nektarów. Źródłem dodanego cukru, o którym można nie wiedzieć, są różne napoje alkoholowe – nalewki, likiery, piwa – a także tonik, wody smakowe. Przy okazji napojów nie sposób nie wspomnieć o granulowanych herbatkach czy kakao rozpuszczalnym albo cappuccino czy gorącej czekoladzie w proszku. Składają się one prawie wyłącznie z cukru – w przypadku kakao stanowi on około 80%, ale herbatka to już 100% cukru z minimalną domieszką substancji nadających smak, zapach i barwę. Dużym zaskoczeniem może być znalezienie cukru wśród składników herbaty owocowej w torebkach.

6. PRZYPRAWY

Cukier jest powszechnie dodawany do gotowych mieszanek przypraw, marynat, sosów sałatkowych, kostek bulionowych, przypraw typu vegeta, maggi i im podobnych. Również majonezy, musztardy, chrzan, ćwikła oraz wszelkiego rodzaju gotowe sosy i dressingi, a także ocet balsamiczny bardzo często goszczą na swoich etykietach cukier. Tego



nieproszonego gościa należałoby z tych etykiet i produktów wyprosić, ponieważ jest tam zupełnie niepotrzebny.

7. DANIA GOTOWE I PÓŁPRODUKTY

Wszelkie dania gotowe i półprodukty to istny raj dla wszędobylskiego cukru. Gotowe potrawy w słoikach, puszkach, mrożone, garmażeryjne, zupy i sosy w proszku zawierają cukier w różnych postaciach. I nie tylko te na słodko, z owocami, po których można się dodatku cukru spodziewać, ale także typowo wytrawne, np. pulpety, gołąbki, bigos, fasolka po bretońsku, bezglutenowe pierogi z kapustą, dania orientalne, pesto, gotowe sałatki, zasmażana marchewka, buraczki, bezglutenowa mrożona pizza, paluszki z piersi kurczaka – i wszystko inne, co wystarczy na chwilę wrzucić do mikrofali albo piekarnika, żeby mieć gotowy obiad. Producenci ochoczo upychają cukier także w różnego rodzaju pastach kanapkowych – jajecznych, pomidorowych, meksykańskich, śródziemnomorskich i innych – czy hummusie.

8. PRODUKTY DLA NIEMOWLĄT

Dzieci do ukończenia 1. roku życia, a najlepiej przynajmniej przez pierwsze 3 lata życia, nie powinny w ogóle dostawać dodatkowego cukru. Tymczasem, o zgrozo, większość produktów dla niemowląt zawiera w składzie cukier. Tak jest w przypadku kaszek, produktów dla dzieci z alergiami, przecierów owocowych w słoiczkach, deserków, napojów, granulowanych herbatek. Sporo słoiczków dla dzieci zawiera ponadto sól, która również nie powinna być podawana naszym pociechom do ukończenia 1. roku życia.

9. INNE

Specjalnie pominęłam całą ogromną grupę słodkości wszelkiego typu, bo myślę, że w ich przypadku obecność cukru jest oczywista. Wspomnę za to jeszcze o paru przykładach, które mogą okazać się niespodzianką. Cukier nie omieszkał „zaszczycić" swoją obecnością leków, i to nie tylko słodkich pastylek na gardło czy syropów, ale i innych specyfików. Dodawany jest do produktów stosowanych w przemysłowych dietach odchudzających: koktajli, owsianek, batonów, zup i innych gotowych dań. Niepostrzeżenie wślizgnął się do wegańskich zastępników serów czy śmietany, mlek roślinnych, jogurtów sojowych. Trafił również do słonych przekąsek: niektórych chipsów, orzechów w chrupiącym cieście czy panierce o intensywnym smaku, masła orzechowego – a wybitnym rekordzistą pod tym względem jest masło orzechowe light, w którym usunięty tłuszcz zastąpiono cukrem.

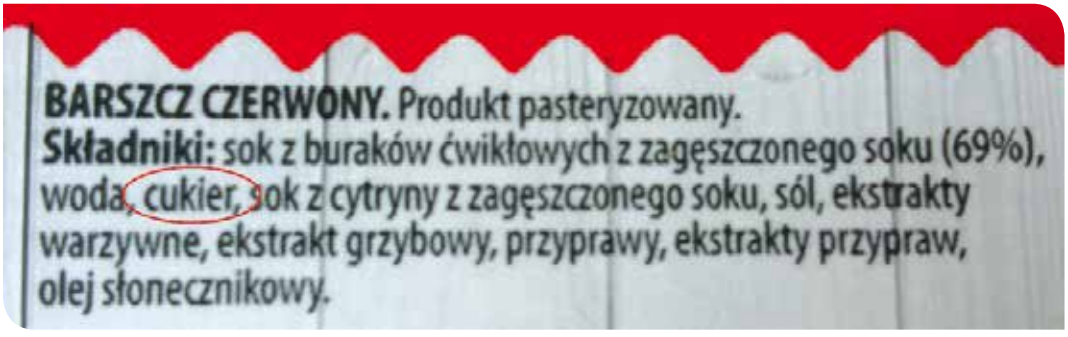
Jak zatem robić zakupy, żeby razem z produktami nie włożyć do wózka paru opakowań ukrytego cukru? Najlepiej wystrzegać się przetworzonych produktów, dań gotowych do spożycia albo półproduktów, które wystarczy zalać wodą czy przygotować niewielkim wysiłkiem z minimalnym dodatkiem innych składników.

Kaszka ryżowa z malinami

Im bardziej produkt jest przetworzony i im dłuższą ma listę składników, tym większe prawdopodobieństwo, że zawiera cukier. Jednocześnie takie produkty zawierają wiele substancji dodatkowych, tłuszczów trans i soli, a niewiele składników odżywczych i błonnika, więc ich unikanie będzie tylko z pożytkiem dla organizmu.

Zrezygnowanie z gotowych potraw oznacza włożenie trochę więcej wysiłku w przygotowywanie jedzenia, ale niestety coś za coś.

Ciekawe artykuły na temat cukru i jego zdrowych zamienników można przeczytać na stronie Fundacji Szczęśliwi Bez Cukru. Fundacja zajmuje się edukacją na temat chorobotwórczego i uzależniającego działania cukru oraz pokazywaniem w praktyce, jak żyć słodko i szczęśliwie bez cukru. Warto zajrzeć na **www.szczesliwibezcukru.pl**.



UWAGA NA ENZYMY „LECZĄCE CELIAKIĘ”!

DR INŻ. JOANNA RACHTAN-JANICKA, KATEDRA ŻYWNOŚCI FUNKCJONALNEJ, EKOLOGICZNEJ I TOWAROZNAWSTWA SGGW

Na rynku (zwłaszcza amerykańskim) od kilku lat pojawiają się suplementy diety (czyli żywność, nie leki!), które mają trawić gluten przypadkowo spożyty przez osobę z celiakią. Już kilka lat temu podczas konferencji z okazji MDC pojawiła się osoba zachwalająca jeden z tych specyfików. Ponieważ preparaty te stają się coraz popularniejsze, warto ponownie poinformować pacjentów, czym grozi ich stosowanie.

Opinie specjalistów dotyczące suplementów wspomagających trawienie glutenu są jednoznaczne: nie stosować i nie polecać! Enzymy zawarte w tych preparatach to m.in. mieszanina amylazy i glukoamylazy (które rozkładają skrobię), laktazy (rozkładającej laktozę) i dipeptydylowej peptydazy-4 (DDP-IV, rozkładającej kazeinę i częściowo gluten). Brak jest danych naukowych, które potwierdzałyby skuteczne działanie tych enzymów w przewodzie pokarmowym człowieka. Są nieliczne badania laboratoryjne *in vitro*, ale nie mają one żadnego przełożenia na funkcjonowanie w organizmie człowieka (*in vivo*). Żaden z takich produktów nie był poddany badaniom klinicznym lub chociaż badaniu w celu oceny skuteczności i bezpieczeństwa u osób z celiakią i nieceliakalną nadwrażliwością na gluten.

Badania *in vitro* wskazują, że połknięcie takiej tabletki pozwoli na strawienie glutenu w ilościach mikro, czyli kilku cząsteczek! A niestety niektórzy mogą czuć pokusę, aby łykać tabletkę i łamać zasady diety, bo teraz już wolno… Największe ryzyko takiego postępowania występuje u pacjentów, którzy chorują na celiakię, ale objawy choroby nie są dla nich bardzo dotkliwe. Oczywiście po spożyciu glutenu uszkodzenie jelita nastąpi, niezależnie od tego, czy wystąpią inne objawy somatyczne, czy nie.

Trzeba zawsze przypominać pacjentom, że celiakia to nie problem z trawieniem, który rozwiąże tabletka zawierająca enzym (w większej czy mniejszej ilości). To choroba o podłożu autoimmunizacyjnym, która aktywuje kaskadę zmian w całym organizmie. Co do ryzyka przyjmowania enzymów i nieunikania glute-

nu przez pacjentów z nadwrażliwością na gluten, to niestety niewiele można powiedzieć, bo właściwie nikt nie wie, co jest odpowiedzialne za wystąpienie tej choroby, dlaczego niektórzy stają/stali się na gluten nadwrażliwi. Wiemy, że dieta bezglutenowa pomaga, objawy ustępują, ale czy proste zażycie tabletki rozwiąże problem? Moim zdaniem na pewno nie i zdecydowanie nie polecam nikomu eksperymentowania na sobie.

Czasem może się zdarzyć, że pacjenci po zażyciu tych tabletek będą odczuwali poprawę lub nie będą odczuwali pogorszenia swojego zdrowia. Wydaje mi się, że to głównie efekt *placebo* i że będzie on raczej krótkotrwały, bo – jak wspomniałam wyżej – dojdzie do uszkodzenia kosmków i objawy wrócą. Ponadto niektóre z tych preparatów zawierają w swoim składzie witaminy z grupy B, witaminę D czy probiotyki. Wiadomo, że źle zbilansowana dieta powoduje niedobory pokarmowe, więc stosowanie preparatu zawierającego te składniki może wpływać na poprawę samopoczucia, ale efekt będzie malał wraz z powrotem objawów choroby.
Pewną nadzieją dla pacjentów, którzy z różnych powodów chcieliby zaufać tabletce, a nie ufają własnej diecie, są badania prowadzone przez ALVINE Pharmaceuticals i Alba Therapeutics. Każda z firm opracowuje lek zawierający enzymy, który być może okaże się skuteczny i będzie trawił śladowe ilości glutenu. Na razie oba leki są w fazie badań klinicznych na zdrowych ochotnikach, i jeszcze minie kilka lat, zanim poznamy ostateczne wyniki. Oczywiście nie będzie to „lek na celiakię", który zastąpi dietę bezglutenową, ale lek, który być może pozwoli na poszerzenie diety o jakieś wybrane produkty. Na razie to jednak tylko przypuszczenia.
Większość dostępnych suplementów do „trawienia glutenu" zawiera informację, że nie powinny ich stosować osoby z celiakią. Sporo czasu spędziłam, przeszukując fora internetowe, bo chciałam poznać opinie pacjentów – dowiedzieć się, czy kupują i czy stosują te tabletki, a jeśli tak, to dlaczego. Należy zawsze pamiętać, że każdy „działający cuda" enzym jest produktem, który musi zostać sprzedany, w im większej ilości, tym lepiej. Cena, nawet w przeliczeniu na złotówki, nie jest wysoka, a przecież w zamian za stosowanie danego preparatu otrzymujemy obietnicę zdrowia i wolności...

Dlaczego o tym piszę? Jakiś czas temu mój znajomy pracował w firmie sprzedającej kawę. Kawa jak kawa, nie pijam, więc jako żywieniowiec patrzę raczej na jej pochodzenie, gatunek czy czas palenia. Znajomy jednak dość szybko mi wytłumaczył, że... dla potencjalnego klienta takie parametry nie mają większego znaczenia. Klient, kupując kawę tej (drogiej i ekskluzywnej) marki, kupuje przede wszystkim luksus, marzenie, całą otoczkę towarzyszącą kawie, a nie tylko napój. Tak samo jest z enzymami. Wielu pacjentów zamiast się cieszyć, że udało im się uzyskać diagnozę i mają dosłownie „swoje zdrowie w swoich rękach", narzeka, że ciężko, że nie ma produktów, że ceny, że nie ma wyboru, że nie mogą wyjść do restauracji, bo może dojść do zanieczyszczenia, że są izolowani przez znajomych, że chcą znowu spróbować/przypomnieć sobie, jak smakuje np. chleb z ulubionej glutenowej piekarni i tak dalej, długo można wymieniać. To do tej grupy ludzi ma trafić przekaz o enzymach trawiących gluten – obiecuje im się przecież zdrowie i swobodę wyboru!

JAK TO DZIAŁA?

Od dawna wiadomo, że najlepiej sprzedają się produkty polecane w tzw. marketingu szeptanym, czyli rekomendowane przez rodzinę i znajomych lub innych stosujących je pacjentów oraz cieszące się pozytywną opinią autorytetów, np. lekarzy i farmaceutów.

Poniżej kilka przykładów:

- Glutenza – jest polecana przez dra Toma O'Bryana. Jak zawsze, tytuł „dr" ma budzić zaufanie i kojarzyć się z medycyną, ale „dr Tom" to ktoś w rodzaju trenera personalnego czy coacha. Zajął się glutenem, odkąd przysiągł swojej matce na łożu śmierci, że jego życiową misją będzie otwarcie oczu wszystkim na świecie na problem nadwrażliwości na gluten (naprawdę tak mówił w jednym z wywiadów kilka lat temu). I faktycznie na swojej stronie internetowej zamieszcza fragmenty publikacji naukowych, które mają potwierdzać jego stanowisko, a powołuje się na autorytety z dziedziny. Ale dodatkowo zaczął także polecać własną linię produktów bezglutenowych, a potem... na jego blogu (to jeszcze nie była era rozkwitu Facebooka) zaczęły się pojawiać informacje o tym, gdzie był i co jadł. Co ciekawe, w relacji pojawiała się np. sałatka cezar z grzankami czy makaron glutenowy – i potem nagle informacja, że przy współpracy z naukowcami opracował Glutenzę, która trawi gluten! Zachwalał, że wreszcie można wyjść do restauracji, połknąć tabletkę, zjeść talerz makaronu i... nic! Zdrowie i wolność! Wreszcie jest się niezależnym od diety bezglutenowej. „Opracowany" przez niego produkt jest mieszaniną kilku wyżej opisanych enzymów i nie przeszedł żadnych badań, nic nie wiadomo na temat bezpieczeństwa i konsekwencji stosowania. Jedynie małym druczkiem dopisano, że nie może być stosowany przez osoby z celiakią, chorobą Dühringa, alergią na gluten i pszenicę. Zastanawiające dlaczego, prawda?
- Inne „polecenia" pojawiają się na forach internetowych. „Pacjent" (czytaj: wynajęty pracownik, który ma tylko wpisać tekst) pisze, że znalazł lub dostał od kogoś z rodziny produkt XYZ, który trawi gluten. Na opakowaniu jest informacja, że osoby z celiakią muszą zasięgnąć porady lekarza przed zastosowaniem specyfiku, a nasz „pacjent" ma celiakię potwierdzoną w badaniach przeciwciał i endoskopowo. Pyta więc innych forumowiczów, co robić. I zaraz sam sobie odpowiada, że przecież lekarz na pewno powie „nie", a to nie lekarz musi tak żyć, więc mu nie zależy na szczęściu pacjenta. Często takie posty budzą ogromną dyskusję, bo bardzo wielu „pacjentów" zachwala różne środki i wszyscy oni zgodnie twierdzą, że po zjedzeniu posiłku z glutenem i połknięciu tabletki czują się doskonale. Tylko dziwnym trafem brak jest dalszych informacji, na przykład czy mieli powtarzaną biopsję, a jeśli tak, to jak wyglądają ich kosmki po takim „leczeniu".

Niestety wiele osób wierzy w takie historie i zaczyna ulegać złudnemu poczuciu bezpieczeństwa – zjem produkt zanieczyszczony, połknę tabletkę i nadal będę zdrowy. Niepokoi mnie też nagonka w postach internetowych na lekarzy i dietetyków jako tych złych, którzy na siłę wciskają biednym pacjentom dietę bezglutenową zamiast dać zezwolenie na stosowanie tabletek. Spotkałam się z tym kilka razy przy okazji „polecania" różnych środków, więc to chyba nowy trend. Mam tylko nadzieję, że pacjenci wykażą się rozsądkiem i ograniczonym zaufaniem. Ale z drugiej strony... Polska jest największym w Europie rynkiem sprzedaży suplementów diety, więc jest się czego bać.

KONTROLA PRZESTRZEGANIA DIETY BEZGLUTENOWEJ

TEKST: KATARZYNA GŁADYŚ, DIETETYK KLINICZNY

Przestrzeganie diety bezglutenowej przez pacjentów z celiakią ma kluczowe znaczenie dla osiągnięcia remisji choroby – chroni przed pojawieniem się licznych niedoborów pokarmowych oraz zapobiega rozwojowi groźnych powikłań, m.in. chłoniaka jelita. Dlatego bardzo ważne stało się poszukiwanie czułych i walidowanych metod monitorujących skuteczność leczenia żywieniowego. Które z nich są najbardziej wiarygodne?

ZACZNIJMY OD POCZĄTKU, CZYLI KILKA SŁÓW O DIAGNOSTYCE

W diagnostyce choroby trzewnej wykorzystywane są badania serologiczne i biopsja jelita cienkiego – które powinny być wykonywane w trakcie stosowania diety z zawartością glutenu – a także badania genetyczne. Z badań serologicznych w diagnostyce wykorzystywane są przeciwciała przeciwko transglutaminazie tkankowej (tTG), endomysium mięśni gładkich (EmA) oraz deamidowanym peptydom gliadyny (DPG) – analizowane w klasie IgA i IgG (gdy występuje niedobór IgA).

Po wykonaniu gastroskopii wycinki histopatologiczne fragmentów jelita ocenia się wg zmodyfikowanej przez Oberhubera i Corazza skali Marsha. U dzieci można odstąpić od biopsji jelita cienkiego i postawić rozpoznanie celiakii, gdy stężenie tTG dziesięciokrotnie przekracza górną granicę normy, a wynik EmA i badań genetycznych (HLA DQ2/DQ8) jest dodatni. U dorosłych zaś biopsja jelita cienkiego uznawana jest za złoty standard diagnostyczny [1].

CZY SAMA KONTROLA POZIOMU PRZECIWCIAŁ JEST DOBRĄ METODĄ OCENY SKUTECZNOŚCI LECZENIA CELIAKII?

Monitoring skuteczności leczenia celiakii opiera się na ocenie klinicznej, badaniu serologicznym oraz przede wszystkim na analizie żywieniowej. Jeśli poziom przeciwciał we krwi spada i objawy ustępują, a jadłospis pacjenta nie zawiera glutenu, można mówić o prawidłowej terapii schorzenia. W takim przypadku zazwyczaj nie trzeba wykonywać dość inwazyjnej biopsji jelita cienkiego. Skierowanie na kontrolną gastroskopię rozważa się wówczas, jeśli ocena żywieniowa nie wykazała nieprawidłowości, ale markery serologiczne są niezmiennie wysokie lub rosną nawet po 12 miesiącach stosowania diety i/lub nadal występują uporczywe objawy, w tym biegunka, bóle brzucha, utrata masy ciała, zmęczenie lub niewyjaśniona niedokrwistość [2,3].

Trzeba przy tym pamiętać, że gdy miano przeciwciał jest ujemne, nie oznacza to, że nastąpiła już pełna regeneracja kosmków jelitowych. Trudno jednoznacznie określić czas, po którym należy wykonać taką biopsję u chorego na celiakię – jest to związane z jego wiekiem w chwili rozpoznania choroby, nasileniem uszkodzenia błony śluzowej jelit, płcią oraz czasem trwania diety bezglutenowej i stopniem jej przestrzegania. U pacjentów z wynikiem histopatologicznym potwierdzającym stopień 3c w skali Marsha regeneracja jest zdecydowanie najdłuższa i nie zawsze w pełni możliwa. Średnio trwa ona od 1 roku do 2 lat u osób powyżej 18. roku życia, u dzieci zaś może zająć kilka miesięcy. Zdarza się również, że przy konsumowaniu niewielkich ilości glutenu wynik przeciwciał wraca do normy, co może wprowadzać pacjentów w błąd i sprawić, że nadal będą spożywali niedozwolony produkt spożywczy [2,4,5]. Reasumując, samo badanie serologiczne nie jest miarodajnym markerem oceniającym przestrzeganie diety bezglutenowej przez pacjentów z celiakią. Jedynie w połączeniu z oceną kliniczną i konsultacją dietetyczną ma ono wartość predykcyjną.

DIETETYK PILNIE POSZUKIWANY!

Niezbędnym i kluczowym elementem oceny skuteczności leczenia choroby trzewnej jest analiza żywieniowa wykonana przez wykwalifikowanego dietetyka, specjalizującego się w diecie bezglutenowej. Poprzez szereg walidowanych kwestionariuszy może on nie tylko skontrolować sposób żywienia pacjenta, ale także dokonać oceny stanu odżywienia jego organizmu. Obecnie dostępne są przesiewowe testy pozwalające wstępnie zweryfikować przestrzeganie diety bezglutenowej przez pacjenta z celiakią, ale powinny być one używane tylko jako pierwsze, wprowadzające narzędzie, nigdy jako jedyna metoda (np. *Celiac Dietary Adherence Test – CDAT, kwestionariusz wg Biagi i współpracowników*). Za złoty standard podczas badania przez dietetyków

przestrzegania diety bezglutenowej jest uznawana *Standaryzowana Ocena Dietetyka* (*Standardized Dietitian Evaluation – SDE*), składająca się z:

- analizy jadłospisu pacjenta na podstawie co najmniej 3-dniowego wywiadu żywieniowego,
- oceny umiejętności rozpoznawania zawartości glutenu w wybranych składnikach i dodatkach do żywności (na podstawie *quizu etykiet żywnościowych*),
- pytań dietetyka dotyczących sprawdzania przez pacjenta składu kosmetyków przed ich użyciem, stosowanych leków i suplementów diety, ewentualnego zanieczyszczenia krzyżowego w kuchni, posiłków spożywanych poza domem oraz przyjmowania komunii [6].

Otrzymane wyniki klasyfikowane są przez dietetyka w skali 6-punktowej, gdzie 1 oznacza doskonałe przestrzeganie diety bezglutenowej, a 6 – brak jej przestrzegania. Zazwyczaj stale utrzymujące się złe samopoczucie pacjenta z celiakią jest dodatnio skorelowane z nieprzestrzeganiem przez niego diety bezglutenowej, ale bardzo ważne jest również wykluczenie innych jednostek chorobowych, jak np. choroba Hashimoto, choroba Crohna, zespół jelita drażliwego, cukrzyca typu 1 czy inne nietolerancje bądź alergie pokarmowe. Niekiedy niezbędna jest także konsultacja psychologiczna, oceniająca, czy pacjent jest zmotywowany i zdolny do tego, by samodzielnie kontrolować swój sposób żywienia. Szczególnie u nowo zdiagnozowanych pacjentów z celiakią średnio raz na rok powinno się dodatkowo wykonywać badania w kierunku autoimmunologicznych chorób tarczycy oraz wątroby.

PRZEDE WSZYSTKIM SKRUPULATNIE PROWADZONY DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

Każda osoba z chorobą trzewną zdecydowana na konsultację dietetyczną powinna sporządzić szczegółowy dzienniczek żywieniowy i notować w nim wszystkie swoje posiłki i napoje w ciągu 3 dni (najlepiej, aby jeden z nich był dniem wolnym od pracy). Powinno się uwzględnić każdą, nawet najmniejszą przekąskę oraz dodane składniki typu cukier, sól czy masło. Dodatkowo warto spisać godziny posiłków i miejsce ich spożywania, skład posiłków i ich masę (określoną wagowo lub miarami domowymi – w sztukach, łyżkach, szklankach), metodę przygotowywania (gotowanie, pieczenie itd.), nazwy rynkowe produktów i producenta (dzięki temu dietetyk będzie mógł poznać dokładny skład danego produktu pod kątem zawartości glutenu, czy innych nietolerowanych przez pacjenta składników) oraz opis ewentualnych dolegliwości po spożyciu konkretnych posiłków/produktów. Dzienniczek żywieniowy nie tylko pozwoli na wnikliwą analizę składu wszystkich dań, ale także stanowi podstawę do oceny wartości odżywczej diety pacjenta, ze szczególnym zwróceniem uwagi na ewentualne niedobory błonnika, białka, wapnia, kwasu foliowego, magnezu czy witamin z grupy B. Należy przy tym pamiętać, że sama analiza żywieniowa nie wystarczy do wyciągnięcia wniosków o możliwym zagrożeniu niedoborami pokarmowymi [7]. Zawsze potrzebne są przede wszystkim badania poszczególnych związków mineralnych i witamin we krwi.

Quiz etykiet żywnościowych polega na ocenie umiejętności rozpoznawania zawartości glutenu w wybranych składnikach i dodatkach do żywności. W teście tym wyszczególniono 28 składników pewnych chipsów ziemniaczanych i zadaniem pacjenta jest określenie, w których z nich może znajdować się gluten.

W *SDE* dietetyk dokonuje również analizy składu wszystkich leków i suplementów, które także mogą być ukrytym źródłem glutenu.

Trzeba przy tym pamiętać, że u niektórych pacjentów z celiakią objawy kliniczne nie występują bezpośrednio po spożyciu glutenu, co może dodatkowo utrudniać odnalezienie ukrytych, nieoczywistych źródeł tego białka w diecie.

PODSUMOWANIE

U dorosłych ocena skuteczności leczenia choroby trzewnej powinna przede wszystkim opierać się na szczegółowej i wnikliwej analizie dietetycznej, z wykorzystaniem *Standaryzowanej Oceny Dietetyka,* połączonej z innymi walidowanymi przesiewowymi kwestionariuszami żywieniowymi, jak np. *test CDAT*, ocenie klinicznej i badaniu przeciwciał we krwi. Obecnie gastroskopia jest rozważana tylko w ściśle określonych przypadkach – gdy miano przeciwciał rośnie lub utrzymuje się na stale wysokim poziomie i/lub nadal występują uporczywe objawy. Trzeba przy tym pamiętać, że u 0,6–2% pacjentów z chorobą trzewną możemy mieć do czynienia z celiakią oporną na leczenie. Rozpoznajemy ją, gdy po 6–12 miesiącach od wprowadzenia diety bezglutenowej nadal występują u pacjenta uciążliwe objawy związane ze stale postępującą destrukcją śluzówki jelita cienkiego, w surowicy krwi pojawiają się (choć nie zawsze) dodatnie przeciwciała, a błędy dietetyczne oraz inne schorzenia odpowiedzialne za zanik kosmków jelitowych i brak odpowiedzi na leczenie dietą (np. nietolerancja laktozy) są wykluczone.

Zapraszamy wszystkie osoby z celiakią z okolic Trójmiasta do wzięcia udziału w programie naukowym pt. Stan odżywienia, poziom wybranych witamin i minerałów oraz mikrobiom jelitowy u pacjentów z chorobą trzewną, realizowanym na terenie Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego. W ramach programu istnieje możliwość m.in. bezpłatnych konsultacji z dietetykiem specjalizującym się w diecie bezglutenowej, gastroenterologiem i endokrynologiem oraz wykonania badań oceniających skład mikrobiomu jelitowego. Za program odpowiedzialna jest mgr Katarzyna Gładyś – doktorantka w Katedrze Żywienia Klinicznego Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego i dietetyk w Klinice Gastroenterologii i Hepatologii GUMed.

Kontakt e-mailowy: gladyskasia@gmail.com

Piśmiennictwo:

1) S. Husby, S. Koletzko, I. R. Korponay-Szabo, et al.: *European Society for Pediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition Guidelines for the Diagnosis of Coeliac Disease*. JPGN 2012, 54, 1.
2) Julio C. Bai, Carolina Ciacci, Gino Roberto Corazza, et al: *World Gastroenterology Organisation Global Guidelines: Celiac disease.* July 2016.
3) *Coeliac disease: recognition, assessment and management*. NICE, 2015.
4) G. Galli, G. Esposito, E. Lahner et al: *Histological recovery and gluten-free diet adherence: a prospective 1 year follow-up study of adult patients with celiac disease*. Aliment Pharmacol Ther 2014, 40: 639–647.
5) E. Bannister, D. Cameron, J. Ng et al: *Can Celiac Serology Alone be Used as a Marker of Duodenal Mucosal Recovery in Children with Celiac Disease on a Gluten-Free Diet?* Am J Gastroenterol 2014, 109: 1478–483.
6) D. A. Leffler, M. Dennis, J. B. Edwards George et al.: *A Simple Validated Gluten-Free Diet Adherence Survey for Adults With Celiac Disease.* Clin Gastroenterol Hepatol 2009,7: 530–636.
7) K. Gładyś, M. Guzek, K. Adrych i wsp.: *Praktyczne aspekty stosowania diety bezglutenowej u osób z chorobą trzewną.* Forum Medycyny Rodzinnej 2015, 9, 6: 447–455.

PROSTO, SMACZNIE I RÓŻNORODNIE

TEKST: ANNA MARCZEWSKA

Moda na dietę bezglutenową, która przyszła do nas z USA, spowodowała istny wysyp książek kulinarnych i poradników na ten temat. Niektóre wydawnictwa poszły na łatwiznę i przygotowały zwykłe przedruki anglojęzycznych publikacji z egzotycznymi przepisami kulinarnymi i składnikami, które są mało znane w Polsce.

Pojawiły się też niestety poradniki pełne błędów i nieścisłości, w dodatku ze zdjęciami na przykład zwykłych „glutenowych" bułek przy przepisie na bułki bezglutenowe.

Inni z kolei przygotowali książki kucharskie dla ambitnych – z wykorzystaniem samych produktów naturalnych. Bez gotowych mieszanek mąk bezglutenowych, bez skrobi, bez cukru itd. Ja, jako osoba aktywna zawodowo i nieprzepadająca za gotowaniem, po lekturze takiego poradnika tylko mam kompleksy.

Jak na tym tle wygląda *Polska kuchnia bezglutenowa* Wydawnictwa RM?

To poradnik dla „zwykłego zjadacza chleba bezglutenowego". Jak każda tego typu publikacja, zaczyna się od przedstawienia zasad diety bezglutenowej. Jednak autorka, Agata Lewandowska, nie ograniczyła się do podania listy produktów zakazanych i dozwolonych – opisała także, jak powinniśmy zorganizować sobie pracę w kuchni (osobne szafki, własny toster czy deska do krojenia). To cenne wskazówki, zwłaszcza dla osób będących na diecie bezglutenowej od niedawna.

Autorka jest dietetykiem, dlatego też w książce mamy podrozdział dotyczący unikania niedoborów pokarmowych – możemy więc nauczyć się stosować dietę nie tylko bez glutenu, ale także zdrową. Znajdziemy również podrozdział, w którym szerzej omówione są produkty żywnościowe wzbogacające nasz jadłospis – przy czym w tym miejscu przydałoby uporządkowanie, połączenie produktów w grupy, np. kasze, mąki, warzywa… Bo teraz mamy kilkanaście produktów w przypadkowej kolejności, co powoduje, że między amarantusem a pestkami dyni nagle pojawiają się truskawki, a między migdałami i pomidorami przeczytamy o zaletach śledzia.

Agata Lewandowska, *Polska kuchnia bezglutenowa*, Wydawnictwo RM, Warszawa 2016, 157 s., cena: 29,90 zł.

W podrozdziale *Bezglutenowe gotowanie na co dzień* znajdziemy praktyczne wskazówki dotyczące specyfiki wyrobów bezglutenowych: jak piec bezglutenowe pieczywo, czym zagęszczać sosy, z czego możemy zrobić bezglutenową panierkę.

Po tym obszernym wstępie przychodzi czas na główny rozdział: *Przepisy*. Jest on podzielony na pięć podrozdziałów: *Na śniadanie i kolację*, *Na obiad*, *Przekąski*, *Sałatki na lekki lunch lub kolację* i – ostatni – *Desery i wypieki*. W sumie 140 przepisów na różnorodne potrawy. Samych przepisów na pieczywo bezglutenowe jest kilkanaście. Jeśli nie wiemy, z czym zrobić kanapki, w książce możemy znaleźć przepisy na ciekawe pasty do chleba, a także propozycje domowych wędlin. Są również różne dania obiadowe, ale też słodkie wypieki.

Większość przepisów jest łatwa w przygotowaniu. Autorka stosuje zwykłe, popularne w Polsce produkty. Nie musimy przed przygotowaniem potrawy wybierać się na specjalne zakupy, bo nie okaże się, że nie mamy połowy składników… Możemy przygotować potrawy, wykorzystując specjalistyczne mieszanki, ale są też przepisy z samych mąk naturalnie bezglutenowych.

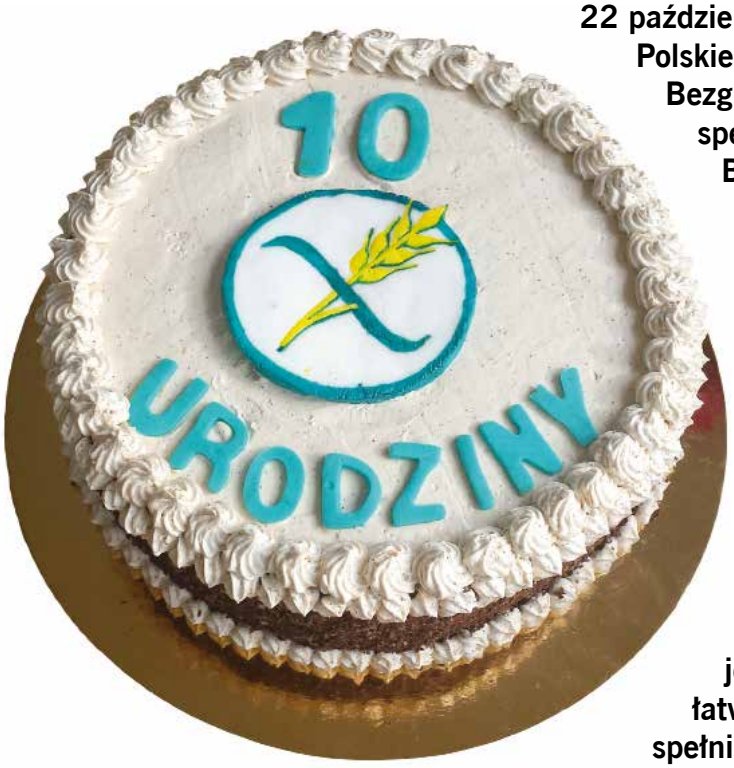
W rozdziale z przepisami także widać, że autorka jest dietetykiem – potrawy zawierają dużo warzyw, ziaren i kasz, czyli generalnie jest to zdrowe żywienie na co dzień. Przy wielu przepisach są dodatkowe wskazówki, czym można jeszcze wzbogacić danie lub jakie zastosować zamienniki.

Polska kuchnia bezglutenowa to poradnik kulinarny, który można polecić zwłaszcza osobom dopiero zaczynającym swoją przygodę z dietą bezglutenową, albo w ogóle przygodę z samodzielnym gotowaniem. Jest to także wartościowa pozycja dla tych czytelników, którzy już są na diecie od dłuższego czasu, ale chcieliby spróbować nowych smaków lub poprawić jakość swojego odżywiania, wprowadzić do codziennego jadłospisu więcej zdrowych posiłków.

Polskie Stowarzyszenie Osób z Celiakią i na Diecie Bezglutenowej objęło książkę patronatem medialnym.

MINĘŁO 10 LAT – ŚWIĘTUJEMY I WSPOMINAMY

TEKST: MAŁGORZATA ŹRÓDLAK
ZDJĘCIA: PIOTR JAFISZOW



22 października 2006 roku 15 osób powołało do życia Polskie Stowarzyszenie Osób z Celiakią i na Diecie Bezglutenowej. Niektórzy przyjechali do Warszawy specjalnie z Wrocławia, Poznania, Suwałk, Białegostoku, Kościana i Ostrołęki. Formalnie wpis w KRS uzyskaliśmy w lutym 2007 roku, a w listopadzie 2009 roku zostaliśmy organizacją pożytku publicznego.

Nie sposób opisać wszystkiego, co przez ten czas wymyśliliśmy i zrealizowaliśmy, zliczyć setek zorganizowanych spotkań i warsztatów czy tysięcy przejechanych w związku z audytami i szkoleniami kilometrów. Cieszymy się bardzo z tego, co już udało się osiągnąć, choć nieobce są nam potknięcia, rozczarowania i porażki. Do pełni bezglutenowego szczęścia pewnie jeszcze daleko, ale teraz, po latach, dużo łatwiej jest kreślić plany, wiedząc, że marzenia się spełniają, jeśli naszym działaniom towarzyszą odwaga, cierpliwość i determinacja.

22 października 2016 roku spotkaliśmy się w licznym gronie w Forcie Sokolnickiego na warszawskim Żoliborzu, aby świętować 10-lecie Stowarzyszenia. Było to bardzo sympatyczne spotkanie przyjaciół, niektórzy specjalnie przyjechali z bardzo daleka. Kiedy planowaliśmy nasz jubileusz, koleżanki poprosiły, abym opowiedziała o początkach Stowarzyszenia. Przy okazji powstał pomysł, aby osoby, które tworzyły Stowarzyszenie, w niniejszym numerze *Bez glutenu* opowiedziały o tym, co je skłoniło do wspólnego działania. Zatem powspominajmy.

JAK TO SIĘ ZACZĘŁO?

Moja przygoda z celiakią rozpoczęła się prawie 13 lat temu. Siedziałam kiedyś przygnębiona nad jakimś popularnonaukowym wydawnictwem medycznym. Mój pięcioletni wówczas synek poprzedniego dnia po raz kolejny z silnym bólem brzucha znalazł się na ostrym dyżurze. I znów zostaliśmy odesłani do domu z komentarzem: dziecko ma bardzo dobre wyniki, USG w porządku, to mama „przesadza i histeryzuje". Od roku słyszałam wciąż to samo, kolejni lekarze próbowali utwierdzić mnie w przekonaniu, że dziecko co prawda jest chorowite, ale nic złego się z nim nie dzieje.

Tak rozmyślając, natrafiłam na opis typowych objawów celiakii i… doznałam olśnienia. Kiedy pochłonęłam wszystkie informacje na ten temat, byłam już pewna, że moje dziecko ma celiakię. Badania przeciwciał i biopsja potwierdziły chorobę. Tylko czy musiałam na to wpaść sama?

W wypisie ze szpitala znalazło się lakoniczne stwierdzenie, że zaleceniem jest dieta bezglutenowa do końca życia. Myślałam wówczas: co to właściwie oznacza? Kto mi powie, co mam dać mojemu synkowi na śniadanie? Gdzie to kupić? Co z przedszkolem? Jak będzie wyglądało życie mojego syna?

Jak większość osób, przeżyłam wszystkie etapy godzenia się z chorobą – od paniki, przez gniew, poczucie niesprawiedliwości, aż do powolnego procesu adaptacji do nowego życia. Początki były ciężkie, ale widok zdrowiejącego dziecka wynagradzał wszelkie trudy. Kiedy teraz patrzę na jego zdjęcia sprzed diagnozy, zawsze chce mi się płakać – tak biednie wtedy wyglądał…

To banalne stwierdzenie, że człowiek jest istotą społeczną. W trudnych chwilach na początku zmagań z dietą czułam, że potrzebuję wsparcia innych osób, mających ten sam problem. Bardzo mnie przygnębiło, kiedy okazało się, że w Warszawie nie ma żadnej pomocy dla celiaków. Zdumiewał mnie też fakt prawie zupełnego braku wiedzy na temat

choroby w Polsce, kraju właśnie wstępującym do UE...
Pozostawał oczywiście internet, dlatego trafiłam na forum dyskusyjne, zaczęłam czerpać zarówno informacje, jak i wsparcie z wypowiedzi piszących tam osób. Jednocześnie coraz bardziej uderzał mnie ogrom problemów związanych z celiakią, którymi prawie nikt się nie zajmował. Doszłam do wniosku, że nie jest rzeczą normalną, by osoba bez wykształcenia medycznego sama diagnozowała swoje dziecko. Bunt, który we mnie narastał, przerodził się w coś więcej po wizycie u dwóch, jakże różnych, lekarzy. Długo się wahałam, czy ubiegać się o zasiłek pielęgnacyjny z tytułu celiakii u syna, nie uważam tej choroby za niepełnosprawność, ale za cechę organizmu, z którą przychodzi wielu z nas żyć. Oczywiście orzeczenia nie dostaliśmy, dziecko zbyt dobrze wyglądało. Komentarz orzecznika, jaki usłyszałam na temat choroby syna, uważam za jedno z najbardziej upokarzających doświadczeń w moim życiu.
Niedługo potem spotkałam jednak zupełnie innego lekarza, pana Piotra Dziechciarza. Kiedy zobaczyłam, jak bardzo jest on zaangażowany w sprawy związane z celiakią, opowiedziałam o naszych perypetiach z diagnozą i o swoich przemyśleniach na temat życia z chorobą. Porozmawialiśmy szczerze o tym, jak wiele problemów czeka na załatwienie, jak niska jest świadomość tego, czym jest celiakia. Pan Doktor zakończył krótką refleksją: „Nie rozumiem: dlaczego wy, rodzice, nic z tym nie robicie, dlaczego nie próbujecie tego zmienić?". Tak wprost postawione pytanie było dla mnie ostatecznym bodźcem do podjęcia decyzji o działaniu. Postanowiłam powalczyć o lepsze życie nie tylko dla mojego dziecka, ale i dla innych ludzi na diecie bezglutenowej w naszym kraju. Uznałam, że aby zacząć działać, najłatwiej będzie założyć fundację. I tak w grudniu 2005 roku z grupką przyjaciół i z doktorem Dziechciarzem, jako przedstawicielem środowiska medycznego, założyłam Fundację „Celiakia" Pomocy Chorym na Diecie Bezglutenowej. Szczerze mówiąc, nie zdawałam sobie do końca sprawy, na co się porywam.

Plany Fundacji były bardzo ambitne i już wkrótce pojawiła się pierwsza okazja, żeby wykazać się działaniem. W marcu 2006 roku usłyszałam o idei Międzynarodowego Dnia Celiakii, który postanowiono zorganizować jednocześnie we wszystkich krajach należących do AOECS, po raz pierwszy w Europie.

I wtedy postanowiłam zrobić coś szalonego: przyłączyć się z Fundacją do tego projektu i (w kilka tygodni) zorganizować Międzynarodowy Dzień Celiakii w Polsce. Uważałam, że to może być naprawdę COŚ, że taka akcja zwróci uwagę na celiakię i ludzi, którzy są na diecie bezglutenowej.
Było ciężko, ale udało się – w kilka osób z Fundacji i z forum zorganizowaliśmy Międzynarodowy Dzień Celiakii. Wynajęliśmy Rynek Nowego Miasta w Warszawie, co wiązało się ze zdobyciem kilkunastu skomplikowanych urzędowych pozwoleń („Nie wiedziała pani, że to jedna z najtrudniejszych lokalizacji w Warszawie?"), zamknięciem ulic dojazdowych, wynajęciem ochrony, przenośnych toalet, zapewnieniem dostępu do prądu z pobliskiego kina, a nawet uzyskaniem „pozwolenia" sióstr klauzurowych, których klasztor znajduje się nieopodal. Do tego scena z nagłośnieniem, profesjonalny prowadzący imprezę, namioty, bannery, druk materiałów (pierwsze wydanie naszego poradnika na temat celiakii), producenci żywności bezglutenowej, lekarze, dietetycy, artyści: kabaret, aktorzy, klauni. No i Pascal Brodnicki, który zgodził się ugotować na scenie coś bezglutenowego.
Pierwszy MDC odbył się 21 maja 2006 roku. Przyjechało sporo osób, media coś napisały, było super. A my, niewielka grupa zapaleńców, nie mogliśmy uwierzyć, że w tak krótkim czasie zorganizowaliśmy tak dużą imprezę. To bardzo banalne, ale wtedy uwierzyliśmy w siebie, doszliśmy do wniosku, że naprawdę można zrobić coś wielkiego, jeśli ma się dość wytrwałości i odwagi.
Niestety wkrótce po tym sukcesie pojawiły się też poważne trudności, w tym

Zwycięska drużyna Stowarzyszenia – Familiada

bolesny temat osób nieżyczliwych, którym od początku nie podobało się, że powstała nowa, prężna organizacja z pomysłem na to, jak walczyć o prawa celiaków. W tym samym mniej więcej czasie rozpoczęłyśmy też z koleżanką starania, aby zwrócić uwagę biskupów na problem komunii dla bezglutenowców (na sukces jednak trzeba było jeszcze poczekać, także przez działalność „życzliwych inaczej").

Był czas, kiedy bardzo poważnie się zastanawiałam, czy dam radę dalej to wszystko ciągnąć, bez lokalu i funduszy, a przede wszystkim czy warto wkładać tyle czasu i serca w tak trudną i odpowiedzialną pracę. Jednak przetrwałam ten trudny okres, głównie dzięki wspaniałym „forumowym" ludziom. To Grażyna, Danusia, Ilona, Rafał, Marysia, Jaśmina, Gosia, Agnieszka, Ania i wiele innych osób. Wkrótce wyklarowała się grupa, której naprawdę bardzo zależało na zmianach na lepsze. Chcieliśmy, aby do naszej organizacji można się było zapisywać (forma prawna fundacji na to nie pozwala). Zebraliśmy potrzebną liczbę osób i powołaliśmy do życia Stowarzyszenie. Założyciele zaproponowali, abym została jego prezesem i pełnię tę funkcję do dziś.

Czym dla mnie jest Stowarzyszenie? Traktuję je trochę jak swoje dziecko, ale już u progu dorosłości. To część mojego życia, miejsce niezwykle twórczej i dającej satysfakcję pracy, która wciąż jest misją. Chyba nigdzie nie zdobyłabym tylu praktycznych umiejętności, z tak różnych dziedzin. A przede wszystkim nie spotkałabym tak wielu wspaniałych i wartościowych ludzi. Praca w Stowarzyszeniu to również szkoła życia – codziennie w PIKu czerpiemy ogromną radość z pomagania, ale i uczymy się pokory, stykając z najróżniejszymi problemami osób, które się do nas zgłaszają.

No i gdyby nie Stowarzyszenie, na pewno nie zgłosiłabym się nigdy z drużyną do Familiady i nie cieszyła z wygranej ☺!

A jak inni wspominają tamten czas?

Z założycielami Stowarzyszenia rozmawia Barbara Domaracka

W przypadku diagnozy dziecka największy ciężar przygotowywania bezglutenowych posiłków spada zwykle na mamę. Jednak dziecko też musi znać zasady diety i przestrzegać ich, nawet w otoczeniu rówieśników beztrosko zajadających w czasie przerw zawartość swoich śniadaniówek i wymieniających się co jakiś czas przysmakami. Co po diagnozie było najtrudniejsze dla Ciebie? A potem, po latach, w czym byłaś pomocna w czasie zakładania Stowarzyszenia?

Ilona Grabowicz:

Gdy zdiagnozowano u mnie celiakię, miałam 11 lat, czyli chodziłam jeszcze do podstawówki. Może to dość nietypowe, ale w tym wieku byłam już, z tego co pamiętam, dosyć samodzielna w kuchni i umiałam przyrządzić różne potrawy. W związku z tym chciałam w pełni rozumieć, na czym polega moja nowa dieta. Zrozumienie zasad samej diety i jej przestrzeganie akurat nie były dla mnie zbyt trudne. Pamiętam, że – ku zdumieniu mojej babci – byłam tak rygorystyczna, iż nie tylko nigdy sobie nie pozwoliłam na świadome zjedzenie czegoś glutenowego, ale jeszcze na dodatek jako dziecko pilnowałam, czy przygotowane przez nią potrawy są na pewno bezglutenowe, i wszystko „prześwietlałam" (czym chyba denerwuję babcię aż do dziś). Najbardziej stresujące po diagnozie było wytłumaczenie wszystkim koleżankom w klasie i nauczycielkom, na czym polega moja dieta i dlaczego muszę ją stosować. Szczęśliwie nie miałam żadnych przykrych przygód i wszyscy wykazywali się zrozumieniem, jednak samo tłumaczenie w kółko tego samego nie należało do rzeczy przyjemnych.

W czym byłam pomocna w czasie zakładania Stowarzyszenia? Myślę, że wtedy pomocna była sama moja obecność i chęć zostania oficjalną założycielką, ponieważ potrzebowaliśmy do tego 15 osób i dokładnie tylu chętnych się zgłosiło. Przed założeniem Stowarzyszenia to moja mama bardziej niż ja interesowała się tym tematem i poznała resztę zaangażowanych osób na forum internetowym, gdzie celiacy wymieniali się swoimi bezglutenowymi doświadczeniami. Ja bardziej się zainteresowałam już po oficjalnym założeniu Stowarzyszenia. Ponadto zgłosiłam się do bycia sekretarzem i tę formalną funkcję pełniłam przez parę lat, aż do momentu, gdy wyjechałam za granicę na wymianę studencką. Do tego czasu starałam się udzielać przy różnych wydarzeniach, które akurat wtedy planowaliśmy: pisałam protokoły z walnych zgromadzeń, tłumaczyłam angielskie teksty naukowe dotyczące celiakii, dwa razy pojechałam z Małgosią Źródlak na konferencje AOECS, brałam udział w organizowaniu pierwszych Międzynarodowych Dni Celiakii w Warszawie.

Stowarzyszenie od 10 lat realizuje swoją misję szerzenia wiedzy o celiakii. Jakie myśli towarzyszyły mamie dziecka z celiakią 10 lat temu? Gdzie szukałaś informacji na temat diagnozy, leczenia, zasad przygotowywania posiłków?

Małgorzata Jakubczyk:
10 lat temu, gdy powstawało Stowarzyszenie, moja córka Asia była na diecie bezglutenowej już od 6 lat. To był bardzo ciężki okres w naszym życiu, ale – co zawsze podkreślam – dzięki celiakii już wtedy odżywialiśmy się zdrowiej. Były momenty, kiedy nie wiedziałam, co mam dać dziecku do jedzenia, były chwile zwątpienia i rozpaczy, czego nigdy przed dzieckiem nie okazywałam. Bardzo dużą podporą było wówczas forum, na którym działali ludzie z takimi samymi problemami. To było dla mnie ogromne wsparcie. Tam dowiadywałam się, jakie błędy nieświadomie popełniam i jakich zasad należy przestrzegać, przygotowując posiłki. W internecie czytałam o chorobie, ale gdy powstało Stowarzyszenie, chłonęłam wiedzę na organizowanych spotkaniach, konferencjach i warsztatach. Na początku jeździłam do Warszawy, aż w końcu odważyłam się zorganizować coś we Wrocławiu. Na pierwszej konferencji, w 2009 roku, pomagała mi moja 9-letnia wtedy córka. Zresztą pomaga do dziś.
Kiedyś we Wrocławiu był jeden sklep z bezglutenowymi produktami, teraz w każdym hipermarkecie i sklepie ze zdrową żywnością można kupić artykuły z licencjonowanym znakiem, który zapewnia nas, konsumentów, o bezpieczeństwie danego produktu. Kiedyś wyjeżdżając na wakacje, braliśmy własne wyżywienie: zapas chleba, mąki, bułki tartej. Teraz chleb i inne produkty bezglutenowe można kupić prawie wszędzie. Mało tego – dzięki działalności Stowarzyszenia można pojechać w miejsce z bezglutenowym wyżywieniem!

Założenie organizacji pozarządowej, a potem jej prowadzenie to wcale nie jest łatwe zadanie. Jak oceniasz te trudności po 10 latach?

Anna Marczewska:
Jakoś tak jest, że w miejscach problemów już rozwiązanych szybko pojawiają się inne, niestety zazwyczaj bardziej skomplikowane. Ale też i skala naszego działania diametralnie się zmieniła. Zaczynaliśmy w 15 osób, teraz jest nas 4,5 tysiąca… Kilkaset spotkań rocznie, konferencje, targi, własne czasopismo i inne wydawnictwa, strona internetowa i profil na Facebooku. Współpraca z dziesiątkami lekarzy, dietetyków, z setkami restauracji, z ponad 70 firmami w ramach licencji – to wszystko trzeba jakoś ogarnąć.
Ciągle w biegu uczymy się kolejnych rzeczy, pokonujemy nowe przeszkody. Przy nich trudności z pierwszych lat wydają nam się łatwe do pokonania.
Najważniejsze, że udało nam się stworzyć wokół Stowarzyszenia, jego idei i misji, całą sieć ludzi dobrej woli. Ludzi, na których wsparcie możemy liczyć. Teraz wiele się mówi o tym, że Polacy są beznadziejni jako społeczeństwo, podejrzliwi i nieskorzy do pomocy. Może miałyśmy szczęście? A może jednak nie jest z nami, Polakami, aż tak źle?

Obecnie z powodzeniem pełnisz funkcję skarbnika Stowarzyszenia. Czy miałaś już wcześniej podobne doświadczenia zawodowe? Czy też zaangażowanie w działania Stowarzyszenia to był dla Ciebie nowy rozdział w życiu prywatnym i zawodowym?
To był zdecydowanie nowy rozdział w moim życiu. Z wykształcenia jestem biologiem, ukończyłam też studia podyplomowe z poradnictwa dietetycznego. Nigdy nie miałam do czynienia z finansami, poza prowadzeniem budżetu domowego.
Wielu rzeczy musiałam się szybko nauczyć i ciągle się uczę. W ramach wsparcia unijnego dla organizacji pozarządowych można było skorzystać z różnych ciekawych szkoleń. W 2013 roku udało mi się dostać na roczny bezpłatny kurs typu MBA z zarządzania organizacją pozarządową. To był dla mnie duży zastrzyk wiedzy, ale też bardzo cenna możliwość skonfrontowania naszych doświadczeń z doświadczeniami innych stowarzyszeń. Natomiast codzienny spokojny sen zawdzięczam pani Agnieszce Gamdzyk, której biuro rachunkowe prowadzi na-

Rys. Piotr Jafiszow

szą księgowość
i która od wielu lat wspiera
nas merytorycznie w zawiłych rozliczeniach naszej organizacji pozarządowej.
A życie prywatne? Jest związane z życiem Stowarzyszenia. Mąż i córka od początku pomagali przy różnych naszych akcjach, łącznie z noszeniem paczek, sprzątaniem po imprezach czy zarządzaniem recepcją podczas konferencji. Mieli swój wkład w przyklejanie wykładziny w Punkcie Informacyjno-Konsultacyjnym czy wiercenie dziur i przytwierdzanie regałów do ściany, żeby nie zabiły nas spadające segregatory. Pomagali też inni członkowie rodziny (Alu, Ewo, Przemku – dziękuję!) i nasi przyjaciele.

Czasami brakuje mi tej atmosfery z początków naszej działalności. Wszyscy się znaliśmy. Kiedy była jakaś akcja – „wszystkie ręce na pokład". Dużo improwizacji, ale też i radości. Teraz już, chcąc nie chcąc, działamy bardziej jak instytucja. Przy kilku tysiącach osób nie sposób znać wszystkich. W przypadku prowadzenia działalności gospodarczej i bycia organizacją pożytku publicznego trzeba pamiętać o fakturach, PIT-ach, składkach ZUS, sprawozdaniach finansowych i merytorycznych i tysiącu innych spraw. Można powiedzieć, że w pewnym sensie padliśmy ofiarą własnego sukcesu…

A jaka była Twoja droga do Stowarzyszenia?

Grażyna Konińska:
Jestem mamą trójki alergików i jak każda mama alergików musiałam sama dużo pichcić i piec. Na szczęście to lubię. Lubię mieszać różne składniki, czekać na efekt. O diecie bezglutenowej usłyszałam po raz pierwszy około 20 lat temu, gdy weterynarz zalecił ją mojemu alergicznemu psu. O dziwo, już wtedy można było dostać specjalistyczną suchą karmę bez glutenu. Po paru latach, kiedy moja najmłodsza córka musiała przejść na ścisłą dietę eliminacyjną, wiedziałam już co to jest gluten. Kinga była uczulona na mleko, jajka, gluten, soję i jeszcze parę składników. Musiałam się nauczyć, jak przygotowywać codzienne posiłki dosłownie z kilku produktów. Gotowałam oddzielnie dla Kingi i reszty rodziny. W tamtych czasach, kilkanaście lat temu, produktów bezglutenowych było bardzo mało, poza tym były trudno dostępne. Ciężko to sobie wyobrazić, widząc w hipermarketach pełne półki z żywnością bezglutenową. Jeśli ktoś miał jeszcze dodatkowe ograniczenia, to w zasadzie mógł liczyć tylko na to, co sam przygotuje. Gdy córka poszła do przedszkola, nagle stanęłam przed wyzwaniem, aby przygotowywać słodkości, „takie same, ale inne", jak mówiła moja mała córeczka. Zaczęłam eksperymenty kulinarne. Przyznam, że na początku efekty były tragiczne i większość dzieł lądowała w koszu. Próbowałam szukać książek (praktycznie ich nie było), zaglądać na fora internetowe (zagraniczne, bo polskich nie było). Pewnego dnia trafiłam na forum przy sklepie internetowym z żywnością bezglutenową (tak zwane „stare forum"). I tak to się zaczęło. Poznałam ludzi z podobnymi problemami, wymienialiśmy się radami i przepisami, dodawaliśmy sobie otuchy. Znaliśmy się tylko z nicków. Kiedyś padł pomysł spotkania „w realu", które doszło do skutku. Pomysłodawczynią była Gosia Źródlak. A potem już poszło… Pierwszy i drugi Międzynarodowy Dzień Celiakii, powstanie Stowarzyszenia. Pracowałyśmy jako wolontariuszki, korzystając z prywatnych mieszkań, telefonów, drukarek, samochodów. Ogromne podziękowania należą się naszym mężom, którzy przez wiele lat pomagali nam fizycznie (np. dźwigali ciężkie paczki), a co najważniejsze, początkowo finansowali działalność Stowarzyszenia z własnych pensji. Bez nich nasza praca nie byłaby możliwa. Patrząc wstecz, aż trudno uwierzyć, że tak wiele nam się udało: powszechna świadomość, co to są celiakia i gluten, komunia niskoglutenowa, szeroki dostęp do żywności bezglutenowej. Teraz wydaje się to oczywiste, a ja marzyłam o tym 15 lat temu.

Jaśmino, jesteś jedną z założycielek Stowarzyszenia. Opowiedz, proszę, o Twoich doświadczeniach.

Jaśmina Çetiner-Słowikowska:
Wszystko się zaczęło rzecz jasna od diagnozy celiakii 14 lat temu i mojej bezradności. Pojawiło się wtedy wiele pytań: czy jestem z tym sama? Co to za choroba? Co mam jeść? Dlaczego nadal boli mnie brzuch? W mieście, w którym rozpoczęłam studia, szukałam stowarzyszenia, które pomaga osobom z celiakią – adres, pod który się udałam, był pusty. Nadzieję na poznanie innych osób z tą chorobą dawał więc internet. Poznaliśmy się na forum dyskusyjnym, pojechaliśmy na spotkanie założycielskie. Chyba

Ekipa z biura i Punktu Informacyjno-Konsultacyjnego Stowarzyszenia z przymrużeniem oka

każdy, kto pojechał wtedy do Warszawy, postanowił wziąć sprawy w swoje ręce. Najpierw pomogliśmy sobie, dokształcając się, poznając celiakię i dietę bezglutenową od podszewki, nawiązując relacje z innymi osobami z tym samym problemem. Nie dowierzałam temu, że lekarze nadal uznają celiakię za chorobę dzieci, a większość dorosłych chorych nie jest zdiagnozowana. Stwierdzenie „Nie mam co jeść" w tamtym okresie miało zupełnie inny wydźwięk niż teraz. Garstkę produktów bezglutenowych można było dostać tylko w sklepach ze zdrową żywnością, głównie w dużych miastach. Rzeczywistość, która nas otaczała, sama dostarczała nam zadań do wykonania. Zadania te omawialiśmy, spotykając się co jakiś czas w Warszawie, dokąd przyjeżdżaliśmy z nowymi pomysłami. Już wtedy dyskutowaliśmy o programie dla restauracji, proponowaliśmy przykładowe logo, zasady programu, rozmawialiśmy o „akcji producenckiej", licencji, mieliśmy wkład w pierwsze wydanie poradnika. Każdy pomagał, w czym mógł i jak potrafił.

Później zarząd uznał, że łatwiej będzie prowadzić główne działania osobom z Warszawy, więc grono ludzi na miejscu się powiększało, a my skupiliśmy się na działaniach lokalnych. Ja przez kilka lat, dopóki kwestie prawne nie były jeszcze uregulowane, kontaktowałam się mailowo i telefonicznie z firmami, aby dowiedzieć się, czy dany produkt jest bezpieczny pod względem składu, czy nie, dzieliłam się tymi informacjami m.in. na forum. Pamiętam spotkanie u pani dr Hanny Gregorek *(obecnie profesor – przyp. red)*, na którym rozmawialiśmy o optymistycznych wynikach badania alkoholi na zawartość glutenu, ale z podstawowymi produktami nadal było dużo problemów. Bardzo nam wszystkim zależało na tym, aby nasza polska rzeczywistość się zmieniła, aby zaczęły istnieć jasne zasady dotyczące znakowania produktów. Pamiętam, jak będąc w Warszawie w sprawie służbowej, wymknęłam się do gabinetu IJHARS, aby porozmawiać na temat znakowania. Byłam zdeterminowana.

Równolegle zaczęliśmy organizować spotkania w różnych miastach. Los sprawił, że w ciągu tych 10 lat działalności Stowarzyszenia mieszkałam w trzech miastach. Uruchamialiśmy swoje kontakty, nawiązywaliśmy współpracę z lekarzami, organizowaliśmy spotkania dla osób na diecie, wykłady, zapraszaliśmy na te spotkania chętne do współpracy firmy, które również dzięki naszej działalności miały możliwość rozreklamowania się – a osoby na diecie możliwość degustacji i poznawania nowych produktów. Często zapraszaliśmy do współpracy media. Widać było, jak świadomość rośnie z roku na rok.

Każde miasto ma swoją specyfikę, w jednym łatwiej, w innym trudniej nawiązuje się współpracę. Można spotkać osoby, które boją się działalności stowarzyszeń, ale ja uważam, że miałam szczęście do ludzi. Spotkałam na swojej drodze wiele wartościowych i życzliwych osób chętnych do pomocy, ofiarujących swój prywatny czas innym, tak jak ja. Stowarzyszenie stało się częścią mojego życia, dlatego jest to „moje Stowarzyszenie".

Działalność Stowarzyszenia jest doskonałym przykładem na to, jak wychodzić z trudnych sytuacji obronną ręką, jak zamieniać bezradność w nadzieję, jak się wzajemnie wspierać. My, działacze, jeśli mogę tak siebie nazwać, mimo że sami już sobie poradziliśmy z chorobą i dietą, powinniśmy być empatyczni wobec osób, które zgłaszają się do nas po pomoc. Rutyna dopada ludzi w każdym zawodzie i nie przynosi nic dobrego. Wrażliwość i otwartość to cechy niezbędne do wytrwania w działaniu. Warto pamiętać o tym, że to człowiek w tym wszystkim jest celem najważniejszym.

Jesteś na diecie bezglutenowej od wielu lat. Opowiedz, proszę, o swoich doświadczeniach z dietą i o pobudkach, z których wypływała Twoja chęć współtworzenia Stowarzyszenia.

Marysia Górzyńska:
Zostałam zdiagnozowana równiutko 11 lat temu, w listopadzie 2005 roku. To już tyle lat na diecie! Właściwie to jest mój nowy styl życia, nawet często mówię o sobie, że „jestem bezglutenowa", a nie „jestem na diecie bezglutenowej". Aczkolwiek początki, jak chyba u każdego, były dość okropne... Pamiętam, jak wracałam z wynikiem gastroskopii w ręku, nie mając zielonego pojęcia, co to takiego ta celiakia i czy mam się martwić bardzo, czy tylko trochę. Gastrolożka, która mnie zdiagnozowała, powiedziała, że w takim razie teraz czas przejść na dietę bezglutenową, poleciła mi nabyć sobie książkę prof. Jarosza – i tyle było informacji.
Na szczęście był też już internet. Dzięki niemu znalazłam Forum.celiakia.pl i właściwie od razu w nie wsiąkłam. Zaczęłam odkrywać, czym w ogóle ten gluten jest i gdzie może się znajdować. Przede wszystkim zaś zobaczyłam, że nie jestem sama, że jest naprawdę sporo ludzi, którzy borykają się z tym problemem. Również na forum poznałam Gosię Źródlak, która właśnie w tym czasie założyła Fundację, będącą praprzodkiem Stowarzyszenia. W lutym 2006 roku w restauracji Oliwka, doszło do pierwszego spotkania grupy forumowiczów (i nie tylko) w realu. I chyba właśnie na tym spotkaniu wpadłam po uszy... Zaraz potem było szaleństwo (ale skuteczne!) organizacji pierwszego Międzynarodowego Dnia Celiakii na Rynku Nowego Miasta w Warszawie. A w październiku, kiedy okazało się, że Fundacja nie jest najlepszą formą walki o bezglutenowe prawa, dzięki inicjatywie Gosi założyliśmy Stowarzyszenie. Zjechało się nas 15 osób z całej Polski, tylko i wyłącznie w tym celu. I to chyba daje największą motywację – zobaczyć, że jest grupa osób, zjednoczonych wokół tej samej sprawy, które naprawdę chcą coś zmienić, coś zrobić. I którym

już się coś rzeczywiście udało, jak choćby organizacja pierwszego MDC. Dla mnie było wtedy jasne, że nie ma innej drogi – trzeba się zorganizować i zaangażować, bo tylko razem, w grupie, głośno mówiąc o naszych problemach, damy radę coś osiągnąć. A przecież nikt z nas nie zdawał sobie wtedy sprawy, na co się porywa, jak działa Stowarzyszenie, czym to się je, ile pracy, czasu i odpowiedzialności będzie od nas wymagało.
Wydaje mi się, że dla mnie i chyba dla większości z nas najważniejsza była chęć zbudowania w miarę normalnego życia na diecie – zaraz po diagnozie byłam zupełnie zagubiona i zdezorientowana, a potem zwyczajnie zła, że właściwie nie wiem, co mogę jeść, że nie mogę niczego kupić w sklepie koło domu czy w supermarkecie, a całą żywność muszę zamawiać przez internet. Że lekarze nie mają pojęcia o diecie, samej celiakii, potrzebach pacjentów. Że w większości knajp czy barów patrzą na mnie jak na kosmitę, a znajomi czy dalsza rodzina pukają się w głowę. Nie chcę przez to powiedzieć, że teraz już jest świetnie i nie ma żadnych problemów, ale naprawdę jest nieporównywalnie lepiej, niż 10 lat temu. Jestem przekonana, że w wielkiej mierze jest tak dzięki pracy Stowarzyszenia. I choć od kilku lat już w nim niestety nie działam (mieszkam za granicą), widzę, jak się rozwija i rośnie w siłę. I oby tak dalej!

Wiem ze swoich tajnych źródeł, że na diecie bezglutenowej jesteś już ponad 40 lat. Biorąc ten fakt pod uwagę, chciałabym Cię zapytać, czy według Ciebie 10-letnia działalność Stowarzyszenia zgodnie z jego misją zmieniła Polskę w kraj trochę bardziej przyjazny osobom na diecie bezglutenowej.

Ala Kamińska:
W moim bezglutenowym życiu wydarzyło się wiele. Pamiętam polentę z kaszy kukurydzianej na wodzie, puste półki w sklepach, mięso na kartki i kolorowe opakowania bezglutenowych słodyczy z darów zagranicznych w latach 80. Wiedziałam, że istnieje ciekawa i bogata żywność bezglutenowa, ale nie u nas... Były inicjatywy zrzeszania się chorych, dotyczyły głównie dzieci i zwykle nie trwały zbyt długo.
Zmienił się system polityczny, zmienił się też krajobraz na ulicach i w szeroko pojętym konsumenckim świecie. Dziś uznajemy za oczywiste, że jako konsumentom należy nam się pula produktów, z której możemy wybierać i że świat musi się dostosować do naszych potrzeb. A jednak nic bardziej mylnego. Kto chciałby dbać o nasze interesy, gdybyśmy nie dbali o nie sami?
Świadomość społeczna co do diety bezglutenowej zwiększyła się w ostatnim 10-leciu znacząco. Działania Stowarzyszenia spopularyzowały temat celiakii i diety poprzez media, wydawnictwa, jak również w środowisku medycznym. Żywność bezglutenowa, która była w jakimś stopniu obecna, zanim powstało Stowarzyszenie, stała się powszechna i przede wszystkim bezpieczniejsza, bo nikomu tak jak chorym nie zależy na jakości i „czystości" bezglutenowych produktów. Możliwość skontrolowania producentów i napiętnowania nieuczciwości bądź braku kompetencji daje, za sprawą Stowarzyszenia, poczucie bezpieczeństwa, którego nie zapewnią żadne urzędy czy instytucje.
Niebagatelne jest wsparcie, którego nie uzyska się efektywnie w żaden inny sposób. Chory, rzucony na głęboką wodę po diagnozie, może znaleźć przystań, w której poczuje się bezpieczniej i nie będzie pozostawiony sam ze swoimi pytaniami i wątpliwościami. Poradnictwo, biuletyny informacyjne i spotkania w najróżniejszych zakątkach kraju, są dostępne dla wszystkich, którzy chcą i potrzebują z tego wsparcia skorzystać. Rozwój technologii pomaga w dostępie do informacji i pomocy, ale przede wszystkim potrzebny jest człowiek, który tego wsparcia udzieli. Nie zrobią tego w takiej skali środowiska medyczne, nie zrobią również producenci, to jest rola Stowarzyszenia, bo osoby z podobnymi problemami najlepiej zrozumieją się wzajemnie.
Możliwość korzystania z bezpiecznych posiłków poza domem, spędzenia urlopu z bezglutenowym wyżywieniem czy integracji dzieci i młodzieży w ramach wypoczynku wakacyjnego daje poczucie normalnego funkcjonowania w społeczeństwie, bez ograniczeń narzuconych dietą. Niebagatelne jest także wyjście naprzeciw potrzebom katolików chorych na celiakię i umożliwienie im normalnego funkcjonowania w ramach Kościoła.
Nie umiem sobie w tej chwili wyobrazić, jak wyglądałaby bezglutenowa rzeczywistość bez tych 10 lat działalności Stowarzyszenia. Życzyłabym też Zarządowi i całemu Stowarzyszeniu, by przetrwało próbę czasu i bez względu na okoliczności zewnętrzne rozwijało się i stanowiło wsparcie dla wszystkich, którzy tego potrzebują.

LICENCJE NA ZNAK PRZEKREŚLONEGO KŁOSA – KOLEJNY DOBRY ROK

TEKST: BARBARA DOMARACKA

Mijający rok 2016 był dla nas bardzo pracowity. Setki maili i telefonów, przeanalizowanych badań gotowych produktów i przeprowadzonych audytów. Efektem tej pracy są nowe firmy w gronie licencjobiorców. Ale zanim zostanie podpisana kolejna umowa licencyjna, producent musi spełnić szereg wymagań, by dać nam gwarancję, że produkt końcowy będzie zawsze bezpieczny. Sprawdzamy czy surowce użyte do produkcji są bezpieczne, wymagamy badań produktów na zawartość glutenu i sprawdzamy czy w zakładzie istnieje możliwość wtórnego zanieczyszczenia bezglutenowych wyrobów glutenem. Ważne jest też dla nas, czy pracownicy są szkoleni z zasad dotyczących bezpieczeństwa produkcji bezglutenowej. Cieszymy się, że mimo tych trudnych wymagań chętnych na uzyskanie licencji nie brakuje.

W ciągu roku otrzymujemy setki pytań o procedury Standardu AOECS i wytyczne dla producentów zainteresowanych produkcją bezglutenową. Czynników decydujących o tak dużym zainteresowaniu certyfikacją produktów jest kilka – od zauważalnej na rynku mody na dietę bezglutenową, utrzymującej się już od pewnego czasu, po coraz bardziej powiększające się grono konsumentów ze wskazaniem do diety bezglutenowej ze względu na stan zdrowia. Są to nie tylko osoby z celiakią czy inną formą nietolerancji glutenu, ale także coraz więcej osób z chorobami autoimmunologicznymi, którym również zaleca się dietę bezglutenową jako sposób leczenia. Liczbę firm, które uzyskały licencję w ramach Europejskiego Systemu Licencyjnego w 2015 roku w Europie prezentuje poniższy wykres.

Źródło: www.aoecs.org/gluten-free-products-under-license

Wielu spośród licencjobiorców to producenci, którzy przygotowywali się do podpisania umowy licencyjnej kilka lat. Są tacy, którzy postanowili wybudować zupełnie nowy zakład na potrzeby produkcji bezglutenowej albo zadecydowali o całkowitym wyeliminowaniu glutenu ze swoich linii produkcyjnych i to nie w jednym, a w całej sieci swoich zakładów. Pełna lista producentów oraz licencjonowanych produktów bezglutenowych została zamieszczona w najnowszym wydaniu *Wykazu produktów ze znakiem Przekreślonego Kłosa*.

Wszystkim tym producentom bardzo dziękujemy za zaangażowanie oraz wspieranie nas w realizowaniu misji Stowarzyszenia.

Poniżej przedstawiam firmy, których produkty zostały oznaczone międzynarodowym licencjonowanym symbolem Przekreślonego Kłosa i które dołączyły do Europejskiego Systemu Licencyjnego w 2016 r. (w kolejności alfabetycznej).

PIECZYWO, MĄKI, PRODUKTY SPECJALISTYCZNE

- **Atlanta Poland SA** w tym roku konsumentom bezglutenowym zaproponowała produkt o nazwie *4 ziarna. Mix ziaren do wypieku chleba pełnoziarnistego bez mąki*. Mix to specjalna mieszanka słonecznika, sezamu, siemienia lnianego i pestek dyni, przeznaczona do samodzielnego wypieku chleba wieloziarnistego. *Dostępność produktu:* Carrefour, Auchan oraz wybrane punkty E.Leclerc.

- **Christ Sp. z o.o.** to polsko-amerykańska spółka z siedzibą w Wieliczce. Od tego roku oferuje niskoglutenowe komunikanty, hostie mszalne, opłatki wigilijne. Wypiek komunikantów odbywa się zgodnie z Prawem Kanonicznym. Badana jest każda partia.

Dostępność produktów: wybrane sklepy z dewocjonaliami na terenie całego kraju. Bieżących informacji udziela dział handlowy firmy pod numerem telefonu 12 658 93 56.

- **Grano Aleksander Siewkowski** – Firma ma w ofercie kilkanaście różnych mąk bezglutenowych, m.in. gryczaną białą, z siemienia lnianego czy ze słonecznika. Ale to nie koniec propozycji produktów bezglutenowych, ponieważ na nadchodzący rok firma przygotowała dużą niespodziankę, która z pewnością spodoba się wszystkim. Zapraszam do śledzenia naszej strony www.celiakia.pl.

Dostępność produktów: sklepy internetowe oraz stacjonarne ze zdrową żywnością.

- **Zakład Produkcyjno-Handlowy „Hert" Piotr Nowicki** to duża piekarnia z siecią punktów handlowych usytuowanych głównie na Dolnym Śląsku. Do produkcji bezglutenowej przygotowano osobny zakład. W ofercie są 3 rodzaje chleba bezglutenowego: naturalny jasny, naturalny jasny z ziarnami i naturalny ciemny z ziarnami, a także ciasta bezglutenowe.

Dostępność produktów: punkty handlowe piekarni „Hert" na terenie Wrocławia oraz innych miejscowości w województwach dolnośląskim i opolskim.

- **Piekarnia Putka Sp. z o.o sp. komandytowa** to warszawska piekarnia z dużą liczbą punktów handlowych w Warszawie i okolicach. Do produkcji bezglutenowej przygotowano osobny zakład. W ofercie są między innymi bezglutenowe chleby: witalny, jasny z prosem, owsiany i rustykalny, a także takie ciasta jak sułtanka, ciasto pomarańczowe, drożdżowe i bananowe czy miniptysie kawowe. W punktach handlowych możemy także kupić bezglutenowe jagodzianki i drożdżówki.

Dostępność produktów: sklepy firmowe sieci.

WĘDLINY I WYROBY MIĘSNE

- **Nik-Pol Sp. z o.o.** jest producentem smacznych kiełbas i wędlin. Bezglutenowa oferta firmy kierowana do dzieci zawiera deliski (parówki) wieprzowe, drobiowe, z fileta, śląskie i z szynki. Specjalnością firmy są wędliny tradycyjne, np. bezglutenowa palcówka polska.

Dostępność produktów: handel tradycyjny i sklepy regionalne.

- **Polskie Mięso i Wędliny Łukosz Sp. z o.o.** to jeden z największych producentów wędlin z mięsa indyka. Wśród bezglutenowych wyrobów firmy znajdziemy produkty o niskiej zawartości tłuszczu, wysokiej zawartości białka oraz bez dodatku glutaminianu sodu.

Dostępność produktów: handel tradycyjny na terenie całej Polski, wybrane sklepy sieci handlowych Lidl i Aldi.

- **Sławski Zakład Przetwórstwa Mięsa i Drobiu „Balcerzak i Spółka" Sp. z o.o.** to jeden z pionierów w branży. Firma w swojej ofercie bezglutenowej ma parówki, frankfuterki, baleron oraz kiełbasy długo dojrzewające.

Dostępność produktów: sklepy detaliczne, sieci hiper- i supermarketów w całej Polsce.

- **Tarczyński S.A.** to prawdziwy potentat wśród polskich producentów kabanosów. W ofercie firmy znajdują się 23 propozycje kabanosów bezglutenowych, zarówno wieprzowych, jak i drobiowych, a lista ta jest sukcesywnie poszerzana. Są też kabanosy smakowe, jak np. serowe czy proponowane najmłodszym konsumentom gryzzale.

Dostępność produktów: handel tradycyjny na terenie całej Polski oraz większość sieci handlowych.

- **Wielkopolski Indyk** jest polską rodzinną firmą specjalizującą się w wyrobach z mięsa indyczego. Należą do nich kiełbasy, pasztety, salami i polędwice. W ofercie bezglutenowej znajdziemy dodatkowo produkty bez fosforanów, glutaminianu sodu oraz alergenów.

Dostępność produktów: sklep firmowy Bolesławiec 12A, 62-050 Mosina, stoisko firmowe na Osiedlu Lecha 42 w Poznaniu oraz www.lokalnyrolnik.pl (Warszawa, Łódź, Poznań).

NABIAŁ

- **Milkpol S.A.** to firma z okolic Łodzi, będąca właścicielem marki Czarnocin. Wśród produktów bezgluteno-

wych znajdziemy serki smakowe, twaróg sernikowy, ser do naleśników o smaku waniliowym oraz sery Gusto w trzech smakach.
Dostępność produktów: sieci handlowe Makro, Carrefour, Selgros, Tesco i Intermarché na terenie województwa łódzkiego, a także w handlu detalicznym na terenie województw łódzkiego, śląskiego i pomorskiego.

DANIA GOTOWE, KONSERWY, PRZETWORY

- **SMAK MAK Sp. z o.o. sp.k.** to polska rodzinna firma specjalizująca się w tradycyjnych wyrobach garmażeryjnych. Proponowane przez nią produkty bezglutenowe to m.in. galaretki z kurczaka, indyka, wieprzowe, jajko w szynce na sałatce czy smalec z mięsem.

Dostępność produktów: na terenie całego kraju w sklepach: Delikatesy Centrum, Euro Sklepy, Groszek, Lewiatan, E.Leclerc, Piotruś Pan, Top Market, Topaz, Wizan, Dubimex, Dworecki, Abo, Aldik, Arhalen, Ledi, Biegun, Bystry, Confis, GS, PSS, Torimpex, Twój Market, Wafelek, Sano, Zielony Market, Mila, Stokrotka oraz w marketach sieci: Intermarché, Kaufland, Tesco, Carrefour, Selgros, Piotr i Paweł, Auchan, Eurocash, Makro.

SŁODYCZE, CHRUPKI, DESERY

- **CELIKO S.A.** to bardzo zasłużony producent żywności bezglutenowej w Polsce. W ofercie firmy znajdziemy takie produkty z Przekreślonym Kłosem jak: mieszanki mąk, kisiele, budynie, a obecnie także – dzięki linii produkcyjnej do liofilizacji warzyw i owoców – popularne batony FRUPP.

Dostępność produktów: sklepy detaliczne, sieci hiper- i supermarketów w całej Polsce.

- **Dr. Oetker Polska Sp. z o.o.** to firma, której nie muszę przedstawiać, gdyż znają ją wszyscy. W tym roku zadebiutowała na rynku z ofertą bezglutenową. Ku radości bezglutenowych konsumentów firma oferuje bezglutenowe budynie, galaretki, desery jednoporcjowe, babki czekoladowe, cytrynowe oraz sernik na zimno.

Dostępność produktów: sklepy detaliczne, sieci hiper-i supermarketów w całej Polsce.

- **Helio S.A.,** firma znana dotychczas z bezglutenowych mas makowych, kajmakowych oraz krówkowych o smaku czekoladowym i orzechowym, poszerzyła w tym roku swoją ofertę o masę krówkową kukułka.
Dostępność produktów: sklepy detaliczne, sieci hiper- i supermarketów w całej Polsce.

- **Nestlé CORN FLAKES** to chrupiące płatki kukurydziane dobrze wszystkim znane. W ofercie płatków kukurydzianych bezglutenowych, w których słód jęczmienny został zastąpiony cukrem, pojawiły się dwa nowe smaki: z miodem i orzeszkami oraz czekoladowe.

Dostępność produktów: sklepy detaliczne, sieci hiper- i supermarketów w całej Polsce.

- **P.P.Ch. i P.R.-S. „Anita" Grzegorz Mordalski** – firma jest jednym z wiodących w kraju producentów lodów i mrożonek. W 2016 r. wprowadziła ofertę prozdrowotną, tj. lody bez laktozy i glutenu. W minionym sezonie letnim mogliśmy kupić bezglutenowe lody: Milenijne, Muuu, Cezar Exclusive Almond, Smooth Ice Mango, Smooth Ice Strawberry i wiele innych.

Dostępność produktów: handel tradycyjny, sieci handlowe Biedronka, Lewiatan, Stokrotka, Carrefour i Nasze Sklepy.

SIECI HANDLOWE

- **Netto** jest drugim co do wielkości przedsiębiorstwem działającym w branży handlu detalicznego w Danii. W Polsce sieć posiada 357 sklepów. Netto oferuje konsumentom bezglutenowym 7 produktów pod marką Bergio, wśród których są frankfurterki surowe, kiełbasa krakowska drobiowa czy kabanosy wieprzowe z dodatkiem wołowiny.

Dostępność produktów: sklepy należące do sieci.

O BEZGLUTENOWYM ŻYCIU W POLSKICH MIASTACH

Dzień, w którym musimy na zawsze zrezygnować z dotychczasowego stylu żywienia i wybierać tylko to, co bezglutenowe, zmienia wiele w naszej codzienności. O tym, jak wygląda życie bezglutenowców w różnych miejscach Polski, opowiadają Joannie Kostrubiec przedstawiciele regionalni Stowarzyszenia.

Zaczniemy od Gdańska. Katarzyna Nowak odkryje przed nami bezglutenową rzeczywistość tego nadmorskiego kurortu.

Już od najdawniejszych czasów Gdańsk był miastem niepokornym. Tu zawsze się coś działo. Przewroty historyczne to nasza specjalność. To tędy wiodły szlaki handlowe i turystyczne. Przez nasze tereny przewijało się mnóstwo ludzi, lecz każdy zostawał na chwilę. Kupcy, załatwiwszy swoje sprawy, odjeżdżali z towarem w dalszą drogę. I tak jest do dziś. Plażowicze uciekają wraz z pierwszym ochłodzeniem. W sierpniu mamy Jarmark Dominikański, a potem sinice mnożą się w Bałtyku i przez cały rok nic się nie dzieje. Gastronomia działa w podobnym rytmie – zrywami. Kiedy są klienci, to kucharze gotują byle szybko, byle dużo i byle jak, w myśl zasady: zjedzą i jutro ich tu nie będzie. Gość nie wróci, bo nietutejszy, więc wszystko jedno. Powstaje dużo nowych miejsc, ale też są takie, które nie wytrzymują konkurencji i padają jak muchy. Co jest przyczyną takiej sytuacji? Złe jedzenie, niemiła obsługa, nudne menu? Nie wiem, ale wiem, że to nie sprzyja powstawaniu restauracji, które będą serwowały bezpieczne bezglutenowe dania i zaakceptują zasady naszego programu MENU BEZ GLUTENU. Wiąże się to z wieloma wyrzeczeniami, koniecznością zachowania szczególnej ostrożności i odpowiedzialnością. Jednak z drugiej strony rzesza wiernych gości, wyjątkowość serwowanych dań i wdzięczność bezglutenowców sprawiłyby, że byłaby to ogromna konkurencja dla „zwykłych" lokali. W całym Trójmieście nie ma ani jednej restauracji należącej do programu MENU BEZ GLUTENU. Jest kilka świetnych firm cateringowych, ale ciągle nie ma miejsca, w którym można się spotkać z rodziną czy przyjaciółmi.

To, co tu napisałam, to tylko moje subiektywne spostrzeżenia, być może się mylę i przyczyna takiego stanu rzeczy w Trójmieście jest inna.

Teraz czas na inne refleksje z mojego bezglutenowego Gdańska. Kiedy parę lat temu mój syn został zdiagnozowany, trzeba było dosłownie szukać produktów dla nas bezpiecznych. Nieświadomie zaliczyłam kilka wpadek z niecertyfikowanymi mąkami, które skoro są „naturalnie bezglutenowe", powinny być odpowiednie dla mojego dziecka. Nieświadomie karmiłam je ukrytym glutenem, a potem dziwiłam się, dlaczego przeciwciała nie spadają, a dziecię wije się w konwulsjach.

Dzisiaj zakupy wyglądają zupełnie inaczej. Bez problemu można dostać nie tylko podstawowe produkty, takie jak chleby czy mąki, ale też różnorakie słodycze, które aż kuszą nas z półek sklepowych. Wszystko to z międzynarodowym znakiem Przekreślonego Kłosa, a więc bezpieczne i przebadane. Dzięki Stowarzyszeniu, a przede wszystkim wspaniałym, kreatywnym i pełnymi zapału ludziom, bezglutenowe życie nie jest takie trudne. Moja rodzina radzi sobie dobrze. Stanowimy z synem Wojtkiem dobrany team. Ja kupuję, przynoszę, przetwarzam, gotuję, ładuję w pudełeczka. Wojtek, który pracuje jako instruktor nurkowania i każdy weekend spędza nad (a raczej pod) jakąś wodą, szkoląc kolejnych adeptów, bierze owe pudełeczka i niezależnie od tego, gdzie jest, spożywa smaczne bezglutenowe posiłki. Gdyby jednak istniały restauracje z jedzonkiem dla nas, byłoby łatwiej. Tu niestety jest jeszcze sporo do zrobienia. Innych form aktywności gdańskiego oddziału Stowarzyszenia nie będę teraz opisywać, bo jestem jednym z organizatorów

i nie chciałabym wyjść na chwalipiętę. Wiem, że na pewno można działać lepiej i zrobić więcej, dlatego zapraszam wszystkich chętnych do współpracy. Dziękuję Stowarzyszeniu za to, że jest, działa i że każdego dnia zmienia na lepsze nasz bezglutenowy świat.

Teraz kolej na Kraków, piękne miasto z bogatą historią. Od Rafała Jasińskiego dowiemy się, czy Kraków jest miastem przyjaznym dla osób na diecie bezglutenowej.

W Krakowie czas płynie wolniej, może nawet bardziej leniwie, ale nie zmienia to faktu, że tak jak w innych miastach, u nas też już minął rok od wydania ostatniego numeru magazynu *Bez glutenu*. Czas płynie bardziej leniwie, ale nie przeszkadza to w tym, żeby nasze miasto stawało się coraz bardziej przyjazne dla osób na diecie bezglutenowej.

Kiedyś marzyliśmy o większej dostępności produktów bezglutenowych w sklepach, a teraz każdy mieszkaniec Krakowa ma w swojej okolicy sklep, w którym zrobi niezbędne zakupy. Wystarczy się dobrze rozejrzeć, bo „nasze produkty" są już nie tylko we wszystkich hipermarketach, dyskontach, sklepach ze zdrową żywnością czy sieciach handlowych, ale pojawiają się także w sklepikach osiedlowych. Osoby pragnące skorzystać z oferty gastronomicznej także mają kilka sprawdzonych miejsc, mogą m.in. zjeść bezglutenowe pierogi z mięsem lub ruskie (podobno najlepsze w Polsce), czy też wybrać się do lokalu serwującego bezglutenową kuchnię wegetariańską. Przy tej okazji zachęcam do odwiedzania lokali należących do naszego programu MENU BEZ GLUTENU. Bez nas, czyli bezglutenowych konsumentów, trud wprowadzania bezpiecznego menu będzie daremny i nie będziemy mogli liczyć na powstanie nowych przyjaznych dla nas miejsc, serwujących np. bezglutenową pizzę, czyli marzenie większości bezglutenowych krakusów.

Pozostając jeszcze w sferze gastronomicznej, warto wspomnieć, ale tylko pełnoletnim bezglutenowcom, że obecnie bez trudu można znaleźć miejsce, i to nie tylko na Kazimierzu czy Starym Mieście, w którym można się zrelaksować przy bezglutenowym alkoholu. Najczęściej można spotkać coraz bardziej z roku na rok popularny cydr, ale są także miejsca oferujące bezglutenowe piwo. Myślę, że można powolutku (czy też leniwie) nazywać już Kraków miastem przyjaznym osobom na diecie bezglutenowej, nawet jeszcze bez tej bezglutenowej pizzy.

W działalności naszego krakowskiego oddziału Stowarzyszenia także zachodzą

pozytywne zmiany, w pomoc zaangażowały się kolejne osoby. Dzięki temu łatwiej jest organizować wszelkie imprezy, ale także podejmować nowe wyzwania. Ale o tym za chwilę.

W mijającym roku zorganizowaliśmy kilka imprez, w tym dwie, które już kilka lat temu na stałe weszły do harmonogramu naszego oddziału. Dzieci, bo to o imprezach dla nich jest mowa, w grudniu uczestniczyły w specjalnym spotkaniu z samym Świętym Mikołajem, a w czerwcu zostały detektywami i poszukiwały śladów Pana Twardowskiego i jego Szkoły Czarnoksiężników. Nie obyło się także bez przepysznych warsztatów (bezglutenowa kuchnia włoska) oraz spotkań z dietetykiem i dla osób nowo zdiagnozowanych.

A nowe wyzwania, które udało nam się podjąć?

Przygotowaliśmy i przeprowadziliśmy lekcje dotyczące celiakii i diety bezglutenowej dla uczniów Zespołu Szkół Gastronomicznych nr 1 w Krakowie. Młodzi uczniowie kucharze mieli możliwość zapoznania się z wymaganiami diety bezglutenowej, nauczenia się rozpoznawania produktów bezglutenowych, a także prowadzenia bezglutenowej kuchni. Dowiedzieli się również, kto musi stosować dietę i jakie mogą być konsekwencje jej nieprzestrzegania. Na pozytywne efekty tych lekcji będzie trzeba trochę poczekać, ale liczę, że w przyszłości wielu z tych uczniów znajdzie zatrudnienie w gastronomii czy turystyce i będzie wiedziało jak się obchodzić z bezglutenowymi gośćmi.

Przyjęliśmy także zaproszenie wspomnianego Zespołu Szkół Gastronomicznych nr 1 i skorzystaliśmy z możliwości wygłoszenia wykładu na temat celiakii i diety bezglutenowej podczas XVII Małopolskiego Konkursu Szkół Gastronomicznych. W czerwcu natomiast przeprowadziliśmy miniwarsztaty kulinarne w Klubie Rodzica działającego w ramach PAL (programu aktywności lokalnej) „Stworzyć miejsce do życia" prowadzonego przez MOPS Kraków).

Z niecierpliwością czekamy na to, co przyniesie kolejny rok, i już teraz zapraszamy na nasze spotkania.

O bezglutenowych Katowicach opowie nam mieszkająca tam Justyna Bajgrowicz-Biegun.

W Katowicach produkty bezglutenowe można kupić w dwóch dobrze zaopa-

trzonych sklepach, które mieszczą się w samym centrum miasta. Pierwszy to Bezglutek, przy ul. Teatralnej. Miła i fachowa obsługa przyciąga bezglutenowego klienta. Drugi to Zakątek Zdrowia, przy ulicy Wawelskiej. Oprócz podstawowych produktów, jak np. mąki, słodycze i kasze, w sklepach tych zaopatrzymy się również w bezglutenowe ciasta, pieczywo, pierogi czy wędliny.

Z kolei większe sklepy oferujące produkty bezglutenowe to: Rossman, Netto, Społem, Intermarché, Biedronka, Lidl czy Tesco. Cieszy nas fakt, że z czasem coraz bardziej poszerzają swoją ofertę.

Lokali z bezglutenowym menu jest niestety mniej. Mieszkańcy Katowic i okolic mogą skorzystać z cateringu dietetycznego Na Zdrowie. Firma specjalizuje się w przygotowywaniu zdrowych, smacznych i bezpiecznych posiłków, komponuje zbilansowaną dietę odpowiednią przy schorzeniach tarczycy czy nietolerancji laktozy, oferuje też dietę bezglutenową. Posiłki przygotowywane są codziennie i przewożone w hermetycznych opakowaniach. Gorąco polecam też restaurację, która należy do programu MENU BEZ GLUTENU i serwuje dania kuchni azjatyckiej – Hurry Curry, przy ul. Stanisława 8.

W ofercie restauracji znajdziemy zdrowe i ciekawe posiłki, w tym wiele odmian curry, również bezglutenowego. Warto skosztować zupy tom yum lub dania butter chicken.

W samym centrum Katowic można również uczyć się bezglutenowego gotowania i pieczenia. W Śląskiej Wyższej Szkole Medycznej cyklicznie odbywają się warsztaty kulinarne prowadzone przeze mnie oraz Agnieszkę Michalską. Pod naszym czujnym okiem członkowie Stowarzyszenia tworzą pyszne dania i wypieki.

Na spotkania dla osób na diecie bezglutenowej lub na warsztaty warto udać się do Leszna, gdzie od kilku lat działa Marta Krzyżanowska-Sołtysiak. Opowie nam teraz o bezglutenowym życiu w jej mieście.

Jeśli jesteś na diecie bezglutenowej i mieszkasz w Lesznie lub w regionie leszczyńskim, masz sporo szczęścia. Działa tu kilka sklepów z bezglutenową żywnością, a także restauracja, dwa przedszkola i jedna szkoła należące do programu MENU BEZ GLUTENU. Kilka razy w roku odbywają się spotkania dla członków naszego Stowarzyszenia, a w szpitalu pracuje dietetyk doskonale znający dietę bezglutenową. Sąsiadujemy też z producentami żywności oznaczonej międzynarodowym znakiem Przekreślonego Kłosa.

Bezglutenowe zakupy

Dzięki coraz lepszemu zaopatrzeniu marketów bezglutenowe zakupy są coraz mniej kłopotliwe. W Lesznie bezglutenowe produkty kupimy w Kauflandzie, Lidlu, Tesco, Polomarkecie, Biedronce. W Netto, przy ul. Lipowej, na osobnym stoisku mięsnym, można kupić kilka rodzajów bezglutenowych szynek, parówek i kiełbas – na życzenie są krojone z nowego opakowania, czystym nożem i na czystej desce. Doskonale zaopatrzony we wszystkie niezbędne produkty bezglutenowe jest Intermarché w Galerii Leszno. Znajdziemy tam duży wybór bezglutenowych wędlin, mąk, makaronów, słodyczy, pieczywa, mrożonek oraz dodatków (jak proszek do pieczenia, kisiele, bakalie, keczup) itp. Do dyspozycji mamy kilka regałów z produktami zarówno czołowych, jak i mniej znanych producentów. Zaglądają tu nawet bezglutenowi klienci z innych regionów Polski, gdy są w okolicy.

W Lesznie działa również specjalistyczny sklep bezglutenowy – Gluten-free w kamienicy przy Placu Metziga, prowadzony przez osobę na diecie bezglutenowej. Z kolei w markecie Społem przy ul. Jagiellońskiej znajdziemy bezglutenowe produkty firmy Glutenex. Można tam również zamawiać garmażerkę czy świąteczne ciasta.

Bezglutenowe posiłki

Mieszkańcy regionu, jak również turyści i podróżni chętnie korzystają z gościny restauracji La Calma. Lokal od ponad dwóch lat należy do naszego programu MENU BEZ GLUTENU i współpracuje z leszczyńskim oddziałem Stowarzyszenia. Odbywają się w nim m.in. spotkania z okazji tłustego czwartku czy mikołajki dla dzieci. Bezglutenowe rodziny chętnie organizują tam przyjęcia i zamawiają całodzienne wyżywienie z dostawą do domu lub pracy.

W niespełna 70-tysięcznym mieście aż dwa niepubliczne przedszkola należą do programu MENU BEZ GLUTENU, są to: Kolorowy Świat i Bajkowy Las. Dużą wiedzę o diecie bezglutenowej ma również personel stołówki w Szkole Podstawowej nr 12 (przy ul. Rumuńskiej), przeszkolony przez nasze Stowarzyszenie. Stołówka oficjalnie jeszcze nie należy do programu MENU BEZ GLUTENU, ale już od dawna oferuje bezpieczne posiłki dla dzieci na różnych dietach.

Bezglutenowa integracja

W Lesznie od połowy 2013 r. działa oddział naszego Stowarzyszenia. Skupia kilkadziesiąt rodzin z najbliższej okolicy, ale na naszych imprezach goszczą również rodziny z okolic Poznania, Wrocławia, Zielonej Góry, a nawet z Katowic. W tym czasie zorganizowaliśmy:

a) 12 razy warsztaty kulinarne, w tym dla rodzin oraz dla uczniów szkoły gastronomicznej – wędliniarskie, piekarnicze, włoskie, z użyciem naturalnych mąk itd.,
b) dla dzieci: trzy rodzinne pikniki z okazji Dnia Dziecka, dwie zabawy karnawałowo-mikołajkowe,
c) wykłady dietetyków, gastroenterologa, technologów żywności,
d) warsztaty psychologiczne i krawieckie dla dzieci,
e) stoiska Stowarzyszenia na trzech piknikach miejskich.

Sztandarową imprezą leszczyńskiego oddziału Stowarzyszenia jest czerwcowy piknik bezglutenowy z okazji Dnia Dziecka. Odbywa się na obrzeżach miasta, w pracowni ogrodniczej Zespołu Szkół Rolniczo-Budowlanych. Zawsze jest połączony z warsztatami kulinarnymi, degustacjami, ogniskiem, wykładami specjalistów, zabawami dla dzieci (teatr, ścianka wspinaczkowa, strzelanie, wóz strażacki, przejażdżki bryczką, paczki dla dzieci). Dzięki Ani, mamie bezglutenowego nastolatka, wszyscy uczestnicy częstowani są również darmowymi hot dogami bezglutenowymi serwowanymi z profesjonalnego stoiska. Co roku zajadamy się również bezglutenowymi lodami i sorbetami od Grycana. Dzięki współpracy ze sponsorami i prezydentem Leszna duży piknik dla 150–200 osób odbywa się niemal bezkosztowo.

Bezglutenowa współpraca

Dzięki modelowej współpracy z regionalnymi mediami (Radio Elka, tygodnik „Panorama Leszczyńska", dziennik ABC, Telewizja Leszno, Radio Merkury, portal Leszno24.pl) na każde spotkanie organizowane przez nasze Stowarzyszenie przybywają ciągle nowe osoby. Dołączają do nas zarówno rodzice nowo zdiagnozowanych dzieci, jak i osoby będące na diecie od kilkunastu lat. Dzięki wsparciu prezydenta Leszna Łukasza Borowiaka oraz współpracy z Wydziałem Spraw Obywatelskich Urzędu Miasta Leszna możemy organizować więcej spotkań i obdarowywać uczestników np. książkami o diecie bezglutenowej. Ze swej

strony włączamy się również w życie miasta, biorąc udział m.in. w piknikach i spotkaniach dla organizacji pozarządowych z regionu.
Od początku istnienia leszczyńskiego oddziału Stowarzyszenia blisko współpracujemy z dyrekcją i nauczycielami Zespołu Szkół Rolniczo-Budowlanych w Lesznie. W doskonale wyposażonej pracowni, pod okiem zaprzyjaźnionej nauczycielki Mirosławy Karpińskiej organizujemy warsztaty kulinarne 2–3 razy w roku. W pracowni ogrodniczej gości nas z kolei jej gospodarz, Jakub Puśledniak, który aktywnie wspiera nas w organizowaniu naszych spotkań. Ze swej strony odwzajemniamy się przygotowaniem całodziennych warsztatów teoretycznych i praktycznych dla uczniów Technikum żywienia i usług gastronomicznych. Młodzież otrzymuje certyfikaty potwierdzające udział w szkoleniu.
Współpracujemy również z Miejską Biblioteką Publiczną w Lesznie, w której budynku organizujemy zabawy karnawałowe dla dzieci i spotkania dla dorosłych. Planujemy również wspólną konferencję poświęconą celiakii i diecie bezglutenowej.

Bezglutenowa codzienność

Choć Polska nadal nie jest krajem bardzo przyjaznym osobom na diecie bezglutenowej, to w swojej małej ojczyźnie niemal codziennie robimy krok do przodu. Dzięki dużej aktywności, współpracy z samorządem, szpitalem, przychodniami, instytucjami i sklepami udaje nam się powoli zmieniać bezglutenową rzeczywistość w Lesznie. W regionie jest o nas głośno i dzięki temu łatwo do nas trafić. To z kolei sprawia, że nasza bezglutenowa społeczność rośnie w siłę i staje się partnerem w wielu działaniach.
Co jeszcze warto wiedzieć o bezglutenowym Lesznie? W tutejszym Wojewódzkim Szpitalu Zespolonym jednym z dietetyków jest Karol Mulczyński, od początku współpracujący z naszym Stowarzyszeniem. Jeśli więc traficie jako pacjenci do tego szpitala, starajcie się nawiązać z nim kontakt w kwestii diety.
W kilku laboratoriach w Lesznie (m. in. w szpitalu czy przychodni Ventriculus) można wykonać badania krwi w kierunku celiakii. W mieście działa kilka poradni gastroenterologicznych, w których można uzyskać poradę w ramach NFZ i wykonać gastroskopię z biopsją jelita cienkiego. Raz w miesiącu przyjmuje (prywatnie oraz na NFZ) pediatra gastroenterolog, dr n. med. Iwona Bączyk z Poznania.
Co jest jeszcze do zrobienia? Osobiście marzę, by wszystkie przedszkola i szkoły w Lesznie oraz okolicy zostały objęte programem MENU BEZ GLUTENU. I to jest chyba cel na najbliższe lata.

W Olsztynie mieszkają dwie przedstawicielki Stowarzyszenia: Milena Chyczewska i Beata Nehrebecka, które opowiedzą o tym, co dzieje się w ich mieście.

W Olsztynie na bieżąco wspieramy (telefonicznie, mailowo, osobiście) wiele osób nowo zdiagnozowanych i ich rodziny oraz tych bezglutenowców, którzy stosują dietę od lat, ale są ciekawi nowych smaków i poszukują interesujących przepisów. Mikołajki spędziłyśmy w doborowym towarzystwie bezglutenowych dzieci i ich bliskich w Fitnesce. Wymieniliśmy się opiniami i różnymi ciekawostkami na temat naszych zmagań z dietą. Zostało też rozwianych wiele wątpliwości. Było miło, sympatycznie i nikt nie chciał kończyć spotkania. Dzieci przeszczęśliwe i uśmiechnięte wracały do domów. Przed świętami mieliśmy okazję spotkać się w jedynej olsztyńskiej bezglutenowej restauracji Skarbiec przy dobrym obiedzie i przepysznych pierniczkach (kucharz wykonał je według przepisu Beaty). Cieszymy się, że możemy być wsparciem dla osób zdiagnozowanych i ich bliskich, pokazać, że dieta bezglutenowa nie jest taka zła i trudna w stosowaniu.

A czy Poznań to miasto przyjazne dla celiaków? O tym opowie Rafał Kopciński.

W świecie bezglutenowym jestem od niedawna, a dokładniej od dwóch lat, kiedy to zdiagnozowano u mnie opryszczkowate zapalenie skóry, czyli chorobę Dühringa. Musiałem wtedy zmienić swoje nawyki żywieniowe, a pomogło mi to, że lubię gotować. Chęć pomagania ludziom i niska świadomość społeczeństwa na temat celiakii i diety bezglutenowej utwierdziły mnie w przekonaniu, że warto działać w interesie osób bezglutenowych. Na szczęście nie byłem z tym sam – i tak zaczęło się działanie w Stowarzyszeniu.
W Poznaniu mamy producentów i dystrybutorów żywności bezglutenowej, m.in. Glutenex, Italia bez Glutenu, Friendly Food. Są także miejsca, w których można bezglutenowo zjeść, np. Tinta Bar, gdzie zorganizowaliśmy spotkanie członków Stowarzyszenia. Możemy posłać dzieci do przedszkola, w którym będą mogły bezpiecznie zjadać posiłki, a rodzicie będą spokojniejsi o swoje pociechy (m.in. przedszkole Bambini, przedszkole i żłobek Montessori czy przedszkole Bajkowy Świat). Mamy także Piekarnię Bezglutenową BEZ, która zaopatruje nas w pyszne chleby, bułki i inne wypieki. Ostatnio do MENU BEZ GLUTENU dołączyła cukiernia Słodkie Bez Cukru, która ma w swej ofercie pyszne ciasta, torty, a co najważniejsze, nasz regionalny przysmak – rogale na Dzień św. Marcina, bez których prawdziwy poznaniak nie może się obyć. Liczymy, że z roku na rok będzie nam przybywało nowych firm i miejsc oferujących bezglutenową żywność.
W ostatnim czasie w Poznaniu odbyły się warsztaty, impreza z okazji Dnia Dziecka i mikołajki. Jednak wciąż nie udało się nam pozyskać szerszej pomocy specjalistów. Obecnie można raz w miesiącu skorzystać z konsultacji dietetyka.

Jakie plany ma poznański oddział Stowarzyszenia? Na pewno chcemy jeszcze bardziej uświadamiać, umożliwiać pozyskiwanie informacji i wiedzy osobom nowo zdiagnozowanym, a także zaangażować do działania członków Stowarzyszenia. Chcemy także organizować spotkania, aby osoby z Poznania mogły się bardziej zintegrować i wymieniać doświadczeniami.

Sytuacja osób bezglutenowych w Poznaniu na pozór nie jest zła – jak wspomniano, mamy producentów żywności bezglutenowej, są miejsca, gdzie można zjeść, bezglutenowe przedszkola. Jednak świadomość i wiedza społeczeństwa nie jest jeszcze taka, jak byśmy my, bezglutenowcy, chcieli. Ileż razy na pytanie, czy produkt zawiera gluten, dostajemy informację, że produkt nie zawiera glutaminianu sodu! Dopiero po rozmowie i wyjaśnieniu okazuje się, że dane produkty czy potrawy nie są dla nas, bezglutenowców, bezpieczne. Owszem, obecna sytuacja jest lepsza niż parę lat temu, kiedy to wiedza o glutenie była zdecydowanie mniejsza. Nieraz słyszałem z opowiadań innych członków Stowarzyszenia, jak długo trwało, zanim zostali prawidłowo zdiagnozowani.

Ale po to powstało Stowarzyszenie, abyśmy my, wszyscy członkowie, wspólnie tę rzeczywistość zmienili. Serdecznie zapraszamy do działania.

W sprawy Stowarzyszenia zaangażowała się również Joanna Struzik, która stara się zmieniać radomską rzeczywistość w bardziej przyjazną dla osób na diecie bezglutenowej.

Udzielam się aktywnie w Stowarzyszeniu już od ponad trzech lat i zauważyłam, że z roku na rok, może nawet z miesiąca na miesiąc, wzrasta „zapotrzebowanie na bezglutenowość" w Radomiu i okolicach.

Przygotowując ten tekst, zapytałam osoby przychodzące na nasze bezglutenowe spotkania, będące już długo na diecie, jak one postrzegają sytuację bezglutenowców w Radomiu w ciągu ostatnich kilku lat. Przyznają, że dużo się zmieniło. W marketach można dostać bezglutenową żywność w dość bogatym asortymencie. Kiedyś były to zazwyczaj 2–3 produkty. Pojawiły się wręcz specjalnie oznakowane półki.

Kiedyś kupienie bezglutenowego chleba w sklepie z normalną żywnością to był cud! Obecnie w większych sklepach sieciowych można go dostać bez problemu, nie mówiąc o sklepach ze zdrową żywnością, w których wybór jest duży.

Często otrzymuję e-maile i telefony z pytaniami, gdzie w Radomiu można zjeść bezglutenowo. Niestety w naszym mieście nie ma jeszcze lokalu z certyfikatem MENU BEZ GLUTENU. Bardzo często na naszych spotkaniach uczestnicy zadają sobie pytania, gdzie np. mogą zorganizować przyjęcie komunijne swoich dzieci. Nikt niestety nie może podać konkretnej nazwy lokalu, zawsze słyszy się tylko, że w tej lub w tamtej restauracji coś wiedzą na temat diety bezglutenowej…

Tak więc oferta lokali pozostawia wiele do życzenia, ale przynajmniej kelnerzy i kucharze wiedzą, co to gluten. Pojawiają się restauracje i kawiarnie, w których można zamówić coś bez glutenu. Pracownicy chętniej doradzają, co zjeść, i nie patrzą na nas jak na „innych".

Pamiętam sytuację, kiedy skontaktowała się ze mną restauracja, która promowała zdrowe żywienie, również bezglutenowe, i była zainteresowana przystąpieniem do programu MENU BEZ GLUTENU. Postanowiłam więc zorganizować tam spotkanie osób na diecie bezglutenowej. Kiedy weszłam i powiedziałam kelnerowi, że chciałabym zarezerwować miejsce dla większej liczby osób na diecie bezglutenowej, spojrzał na mnie tak, jakbym mówiła w obcym języku. Dlatego od ponad trzech lat zawsze organizuję spotkania w jednym miejscu, które co prawda nie posiada stowarzyszeniowego certyfikatu, ale obsługa przyznaje, że wiele się od nas uczy i nabiera bezglutenowego doświadczenia. Staram się organizować spotkania regularnie, średnio cztery razy w roku, o różnej tematyce: spotkania ze specjalistami, warsztatowe czy typowo integracyjne. Do mojej działalności kilka razy przyłączała się również lokalna prasa, konkretnie „Tygodnik Radomski", który zamieszczał ogłoszenie lub relację ze spotkania.

Nie mieszkam w samym Radomiu, tylko w małym miasteczku oddalonym od Radomia o ponad 25 km. Jestem na diecie bezglutenowej od ponad 11 lat i przyznaję, że w ciągu 10 lat istnienia Stowarzyszenia także w Pionkach wiele się zmieniło. Pamiętam, że będąc na samym początku bezglutenowej drogi, musiałam wszystkie zakupy robić albo przez internet, albo w jedynym sklepie ze zdrową żywnością, który znałam – w Radomiu, albo przywozić żywność z Warszawy i Kielc, gdzie studiowałam. Teraz, dzięki tak bardzo prężnej działalności Stowarzyszenia, mogę iść na bezglutenowe zakupy do jednego z pionkowskich marketów, czy nawet osiedlowych sklepów.

Jednak, jak chyba wszyscy bezglutenowcy z regionu radomskiego, marzę o choćby jednej restauracji z certyfikatem MENU BEZ GLUTENU.

O to, czy w Rybniku zjemy bezglutenowy obiad i czy kupimy gdzieś w okolicy bezglutenowe produkty, pytamy Jacka Olesia.

W Rybniku obecnie, po wielu latach chudych, zaopatrzenie w produkty bezglutenowe zdecydowanie się poprawiło. W wielu sklepach sieciowych, tj. Makro, Carrefour, Auchan, Lidl czy Biedronka, możemy je kupić bez większych problemów. Chociaż w tej ostatniej sieci, jak na ilość certyfikowanych produktów, nie jest ich w ofercie zbyt dużo. Na przykład nie udało mi się nigdy namierzyć bezglutenowej pizzy Donatello, która podobno w innych częściach Polski jest na Biedronkowych półkach. Patrząc na stronę internetową sklepu, z informacją „produkt niedostępny", tracę nadzieję na jej zakup. Dobrze,

że dostępna jest chociaż pizza Schära, którą możemy znaleźć w sieci Kaufland. Wygodna opcja zaopatrzenia się w bezglutenowe produkty to zakupy w Tesco przez internet z dostawą do domu. Za niewielką opłatą nasze zamówienie zostanie nam dostarczone pod same drzwi w wybranych przez nas godzinach. Wybór jest spory, bo w zakładce *Zdrowa żywność* i następnie *Produkty bez glutenu* mamy możliwość zaopatrzenia się w słodycze, płatki śniadaniowe, chleby i bułki, chipsy, bezglutenowy proszek do pieczenia, dżemy bezglutenowe, mąki, makarony, zupki w proszku, bulion warzywny itp. Brak wędlin w ofercie to pewien minus (szkoda, bo przecież towar jest przywożony samochodem chłodnią), ale takie zakupy można zrobić np. w Lidlu czy Biedronce.

Co do restauracji, to mamy od dłuższego czasu na naszym terenie dwie sprawdzone: jedna w Rybniku – Tarasowa, a druga niedaleko, bo w Suminie – Taaka Ryba. Różne kuchnie – zawsze można wybrać coś bezglutenowego, a co najważniejsze, osoby na diecie mają miejsca, w których mogą spotkać się ze znajomymi czy zorganizować rodzinną imprezę okolicznościową bez konieczności wożenia „swojego" jedzenia i spędzania czasu w kuchni przed samą uroczystością. Problemem są cały czas słodkości, bo oprócz deserów owocowych rzadko możemy zostać poczęstowani jakimiś bezglutenowymi wypiekami, a o torcie nawet nie wspomnę. Mimo że mamy w mieście cukiernię Gateau, czyli „beziarnię", jak ją nazywam, w której wypiekane są pyszne bezy bez glutenu i w bezpiecznych warunkach.

Może w końcu krewni i znajomi dostrzegą te możliwości i zamiast zapraszać nas

na uroczystości w miejsca, gdzie nie możemy zjeść niczego bezglutenowego, zaproszą nas właśnie tam, gdzie stało się to możliwe? Czy Wy także spotykacie się z tym problemem?

Uważajmy jednocześnie na pojawiające się często nowe lokale z „bezglutenowym" jedzeniem (w tym także produktami piekarniczo-cukierniczymi). Traktujmy je jak miejsca, których nie znamy, które nie zostały sprawdzone, a ich personel przeszkolony. Niestety przypadki nieprzestrzegania procedur, zwykłego bałaganu czy wykonywania rzekomo bezglutenowych wyrobów pośród fruwającej mąki pszennej zdarzają się nader często. Nie traćmy czujności, szczególnie jeśli chodzi o dzieci. One same nie dokonają wyboru i nie mogą sprawdzić wiarygodności takich miejsc. Walka o klienta powoduje, że na nasze pytanie o możliwość przygotowania posiłku bezglutenowego możemy nie otrzymać szczerej odpowiedzi od kelnera czy nawet kucharza. Sam spotykam się z takimi sytuacjami na naszym terenie i w wielu przypadkach nie wynika to nawet ze złej woli, ale po prostu ze zwykłej niewiedzy. Decyzja o skorzystaniu z oferty wymaga zadania przynajmniej kilku celnych pytań i dopiero na podstawie odpowiedzi możemy się zorientować, czy otrzymamy bezpieczny bezglutenowy posiłek. Nie bójmy się pytać!

Cieszmy się, że rośnie liczba dostępnych produktów i miejsc bezglutenowych, ale nie zapominajmy o zdrowym rozsądku i zwyczajnym „sprawdzam". Niech to będzie dla nas motto każdego dnia: po prostu zdrowy rozsądek.

Teraz przenieśmy się na zachód Polski, aby się dowiedzieć, jak żyją bezglutenowcy w Szczecinie. Opowie nam o tym Jola Meller.

Od kilku lat w Szczecinie organizowane są konferencje z okazji Międzynarodowego Dnia Celiakii. Początkowo (przez trzy lata) organizowali je studenci Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego zrzeszeni w IFMSA (Międzynarodowe Stowarzyszenie Studentów Medycyny), potem zajęło się tym już nasze Stowarzyszenie. Na konferencjach systematycznie, co roku, przybywa uczestników.

Cyklicznie w grudniu organizujemy dla dzieci mikołajki, a pod koniec maja lub na początku czerwca – pikniki dla całych rodzin. Tradycyjnie odbywają się one w plenerze, gdzie wspólnie się bawimy, grillujemy lub palimy ognisko i biesiadujemy.
Dużym zainteresowaniem cieszą się też częste warsztaty kulinarne. W tym roku w styczniu, na dobry początek ferii zimowych, odbyły się warsztaty dla dzieci i młodzieży, podzielone na część plastyczną i kulinarną. Ponieważ młodym bezglutenowcom bardzo się spodobały takie zajęcia, na początku wakacji zorganizowaliśmy pod Szczecinem warsztaty florystyczno-kulinarne, a w pierwszą sobotę jesieni – warsztaty dla dzieci i rodziców, aby pokazać im, jak wspólnie przygotować przyjęcie urodzinowe.
Dorośli także mają możliwość wspólnego gotowania – w marcu odbyły się warsztaty wielkanocne, a jesienią próbowaliśmy się zmierzyć z tematem przyjęcia bezglutenowego dla dorosłych.
Od kilku lat spotykamy się jesienią na seminariach, czyli nieco mniej licznych niż konferencje spotkaniach z lekarzami czy dietetykami. Odbywają się one w formie wykładów, po których następują dyskusje oraz jest możliwość zadawania pytań specjalistom.
Szczecińscy bezglutenowcy lubią przychodzić na nasze stowarzyszeniowe spotkania. Uczymy się razem gotować, słuchamy ciekawych wykładów, organizujemy imprezy, podczas których młodsi celiacy mogą poznać swoich rówieśników. Ale najważniejsze jest dzielenie się doświadczeniami. Mamy stałych bywalców, ale bardzo często pojawiają się nowe osoby. Ostatnio na warsztatach wspominaliśmy, jak kiedyś wyglądał bezglutenowy Szczecin, kiedy to w całym mieście był jeden sklep ze specjalistyczną żywnością i nie można było gdzie indziej kupić żadnego produktu nadającego się do spożycia przez osoby będące na diecie bezglutenowej. Nie lepiej było z wiedzą na temat diety czy choroby, trudno było znaleźć lekarza, który wiedziałby, że osoby dorosłe też mogą chorować na celiakię, jakie badania należy wykonać, aby potwierdzić lub wykluczyć tę chorobę. Uświadomiliśmy sobie wtedy wzajemnie, jak bardzo zmieniło się pod tym względem nasze miasto. Cała Polska zmieniła się ogromnie przez ostatnie lata. Teraz jeśli u kogoś zostaje zdiagnozowana celiakia, to zwykle lekarz wie, jak postępować z takim pacjentem, często wie też, że istnieje nasze Stowarzyszenie, ma nasze materiały.

O tym, że Warszawa pod względem życia na diecie różni się od innych miast w Polsce, przekonuje nas Anna Maria Kobyłecka.

Parę lat temu, kiedy przeprowadzałam się do Warszawy na studia, nie wyobrażałam sobie, że może się ona stać dla mnie tak wielkim bezglutenowym rajem. W Warszawie żyje się szybko, intensywnie, często spotkania ze znajomymi odbywają się na mieście zamiast w domowym zaciszu. Jak się w tym wszystkim odnaleźć, będąc bezglutenowcem? Jest to zaskakująco łatwe, wystarczy wiedzieć, gdzie można się umówić. Oferta gastronomiczna lokali należących do programu MENU BEZ GLUTENU jest bardzo duża i nastawiona praktycznie na każdego konsumenta, co bardzo mi odpowiada. Nie ryzykuję i nie stołuję się poza tymi lokalami. Raz zjadłam zupę pomidorową w miejscu spoza programu – zapewniano mnie, że jest ona dla mnie bezpieczna, a potem nie byłam w stanie dojść do domu (dziękuję Urzędowi m.st. Warszawy za dużą ilość koszy na śmieci na mojej drodze).
Jeśli danego dnia śpieszę się po pracy na angielski i kompletnie nie mam czasu, aby przyjechać do domu i zjeść obiad, mogę w centrum zjeść bezglutenową zapiekankę lub pizzę w MOMMO. Idealne na szybkie i tanie jedzenie są Groole (aktualnie aż trzy lokale w Warszawie!), w których dostępne jest również bezglutenowe piwo – nie czuję się wtedy ani trochę inna od moich znajomych przy wspólnym posiłku (polecam w szczególności nadzienie z serem feta albo kurczaka hawajskiego, koniecznie posypane siemieniem lnianym). Znaleźć coś dla siebie można również na niedzielny obiad (restauracje: Wiesz co zjesz, Metropolitain lub La Cantina), a nawet wypad na lody (Il Mijo). Jeśli chodzi o romantyczny wieczór bądź po prostu ogromną ochotę na pizzę, to najlepiej sprawdza się La Cantina. Najczęściej spotykam się tutaj ze znajomymi w poniedziałki, kiedy to drugą pizzę można zamówić za 50% ceny. Bardzo żałuję, że Fresh Point zrezygnował ze sprzedaży bezglutenowych kanapek w centrum. Był to mój stały punkt, kiedy jechałam na Dworzec Centralny. Teraz zostały mi tylko kawa w Costa Coffee i bezglutenowe brownie sprzedawane przy kasie (jak dobrze, że jeszcze mam zniżkę studencką!). Niedawno na Dworcu Centralnym otwarta została Biedronka – zawsze mogę dokupić brakujący chleb i coś do niego, kiedy przebiegam przez dworzec z zajęć na autobus bądź tramwaj. A co, jeśli po prostu chcę wyjść ze znajomymi na studenckie piwo? Powiem szczerze, że nie zdarzyło mi się znaleźć w miejscu, w którym nie byłoby cydru, a zdecydowana większość lokali ma już w swojej ofercie bezglutenowe piwa. Jestem fanką ciemnego Kormorana i Broka, a jeśli akurat ich nie ma, staram się przekonywać obsługę, że są to najlepsze trunki.
Nie zawsze jest jednak tak kolorowo i bezproblemowo. W stołówce w budynku, w którym znajduje się mój wydział, temat diety bezglutenowej jest ignorowany. Jeśli nie zabiorę ze sobą prowian-

tu na cały dzień, mogę liczyć jedynie na snickersa albo wafle ryżowe (jeśli oczywiście tym razem będą bezglutenowe, bo i z tym różnie bywa..).
Na każdym kroku mówię o swojej diecie i nie uważam, że jest to coś, czego należy się wstydzić. Powiedziałabym wręcz, że jestem dumna ze swojej „odmienności". Dzięki temu moi znajomi doskonale wiedzą, co mogę, a czego nie mogę. Przekonali się również, że spotkania mogą się odbywać w miejscu, w którym każde z nas zje coś smacznego i nie będę się czuła wyobcowana.
Na koniec opowieści dodam, że jakieś 400 metrów od mojego mieszkania znajduje się piekarnia Putka. Nie muszę jechać przez całe miasto do Margity (no, chyba że bardzo zachce mi się chleba gryczanego na zakwasie).

Na koniec zajrzymy do Wrocławia, aby sprawdzić, czy coś tam się zmieniło w ciągu ostatnich lat. Dowiemy się tego od jednej z założycielek Stowarzyszenia, czyli Małgorzaty Jakubczyk.
Moje miasto Wrocław pamiętam doskonale sprzed 13 lat, gdy u mojej córki stwierdzono celiakię. Widzę, jak wygląda teraz, jak się zmieniło.
Coś Wam opowiem… Pamiętam pewne zdarzenie, gdy moja córka miała półtora roku. Spotkałam na spacerze znajomą, która powiedziała mi o podejrzeniu celiakii u swojej o dwa miesiące starszej córki. Gdy opowiadała o tej chorobie, współczułam jej, zadając sobie pytanie „Cóż to takiego jest ta celiakia?" i myśląc: „Jak to dobrze, że moje dziecko tego nie ma". I co się okazało? U jej córki choroba została wykluczona, a u mojego dziecka w wieku trzech lat ją stwierdzono. Pamiętam przerażenie, zdziwienie i niemoc… Pamiętam, że we Wrocławiu był jeden sklep z chlebem

bezglutenowym dostępnym raz w tygodniu. Pamiętam firmy Glutenex i Celiko, istniejące od samego początku, od kiedy tylko celiakia zawitała do naszego domu. Życie z celiakią było trudne. Można tutaj przytoczyć słowa piosenki: „Ale to już było i nie wróci więcej" – bo 10 lat temu jedna z użytkowniczek forum dla celiaków pomyślała, żeby stworzyć Stowarzyszenie!
Moje miasto wygląda teraz zupełnie inaczej. Nawet w sklepie osiedlowym można kupić produkty z licencjonowanym znakiem Przekreślonego Kłosa, bo produkty takich firm jak Drobimex, Hert, Nestlé, Dr. Oetker, Sonko i Tarczyński są dostępne praktycznie wszędzie. Warto podkreślić, że tych firm ciągle przybywa. W ciągu 10 lat istnienia Stowarzyszenia, życie osoby na diecie bezglutenowej stało się dużo łatwiejsze, świadomość społeczeństwa bardzo się zwiększyła. Pamiętam uśmiech sprzedawczyni, gdy kiedyś w sklepie spytałam o produkty bezglutenowe, mówiący: „Kobieto, czego ty chcesz, co ty wymyślasz!" – to były takie bardzo przykre sytuacje, które spotykały nas ze strony osób niezainteresowanych tematem. Teraz mogę wybierać sklep, w którym kupię bezglutenowe produkty, mało tego, mogę wybierać w dużej ilości produktów!
We Wrocławiu jest też kilka miejsc, gdzie można zjeść bezglutenowo – nie jest ich dużo, ale mam nadzieję, że będzie ich przybywało.
W naszym mieście organizowane są zabawy dla dzieci z okazji Dnia Dziecka i mikołajki, a dla dorosłych warsztaty kulinarne, konferencje, czasem mniejsze, kameralne spotkania. O wszystkich tych wydarzeniach można przeczytać na stronie Stowarzyszenia.
Pierwsze spotkanie we Wrocławiu odbyło się w 2008 roku. Wtedy nie wyobrażałam sobie zorganizowania konferencji czy warsztatów, to wszystko było czarną magią. Ale do czasu. Zawsze cieszyło mnie, kiedy jakieś osoby się uaktywniały i chciały pomagać. Cieszy mnie to również dziś i mobilizuje do dalszych działań. Dziękuję wszystkim, którzy w ciągu tych 10 lat pomagali w działalności Stowarzyszenia we Wrocławiu. Dziękuję tym, którzy pomagają teraz. Cieszę się, że są ludzie, którym chce się coś robić. Dziękuję mojej rodzinie, a zwłaszcza córce, która pomaga od najmłodszych lat.

Joanna Kostrubiec

Ja natomiast pozwolę sobie podziękować wszystkim naszym Przedstawicielom Regionalnym działającym w różnych miastach. Z każdym rokiem jest ich coraz więcej. Wspaniale, jeśli mogą liczyć na pomoc innych członków Stowarzyszenia. To dzięki tym osobom mamy gdzie się udać po wsparcie, możemy uczestniczyć w warsztatach czy spędzić miło czas na pikniku rodzinnym. Często zachwycamy się np. „bezglutenowym włoskim rajem", umniejszając to, co robią dla nas inni tutaj, w Polsce. Ta rubryka wyraźnie pokazuje, że w naszych, polskich miastach ostatnio dzieje się wiele i będzie działo jeszcze więcej. Doceńmy to, co mamy, i pomagajmy w dalszym rozwoju naszego bezglutenowego świata.

BEZGLUTENOWCY W SZPITALACH I SANATORIACH

TEKST: JOANNA KOSTRUBIEC

„Jak sobie pościelesz, tak się wyśpisz" to przysłowie, które na pewno większość z nas dobrze zna i pamięta z dawnych lat. Ja słyszałam je dosyć często i wzięłam sobie to przesłanie głęboko do serca. Oznacza ono, że od tego, ile włożymy pracy w dane działanie, zależeć będą jego efekty.

Tak samo jest z naszym pobytem w szpitalu czy sanatorium. Kiedy wiemy, iż mamy udać się do szpitala czy wyjechać do sanatorium, przygotowujemy się do tego faktu. Nikt z nas, mając świadomość nocowania w szpitalu, nie pojedzie tam bez piżamy, bez szczoteczki do zębów itd. Tym bardziej musimy się odpowiednio przygotować, jeśli jesteśmy na diecie bezglutenowej.

O tym, jak przygotować się do pobytu w szpitalu lub sanatorium, pisałam już choćby w poprzednim (siódmym) numerze „Bez glutenu". O prawach osób na diecie bezglutenowej informowałam w szóstym numerze magazynu. Skąd zatem tyle negatywnych opinii w sieci? Na facebookowym profilu Stowarzyszenia często toczą się dyskusje o braku wyżywienia w szpitalach. Osoba zakładająca wątek otrzymuje „wsparcie" od osób biorących udział w dyskusji oraz upewnia się, że sytuacja jest beznadziejna i najlepiej zabierać własne wyżywienie. Ja tego nie krytykuję. Ja tego po prostu nie rozumiem. Zamieszczenie w sieci posta o tragicznej sytuacji w polskich szpitalach wcale tej sytuacji nie poprawi. Może jedynie pomóc rozładować złość i napięcie wynikłe z zebranych doświadczeń. Niestety nie wpłynie to na zmiany w omawianym temacie. Upewnianie się nawzajem, że najlepszym wyjściem jest

Dzień dobry,

Od września 2015 roku jestem na diecie bezglutenowej. W materiałach przysłanych mi przez Polskie Stowarzyszenie Osób z Celiakią i na Diecie Bezglutenowej znalazłam artykuł dotyczący wyjazdu do sanatorium i adres e-mailowy do Pani.

Mam skierowanie do sanatorium w Długopolu-Zdroju. Dzisiaj zgodnie z podpowiedzią w ww. artykule zadzwoniłam do sanatorium w sprawie diety bezglutenowej. Rozmawiałam z panią dietetyk, która w bardzo miłej rozmowie zapewniła mnie, że w sanatorium nie ma problemu z dietą bezglutenową. Pani dietetyk zapytała, czy ponadto mam alergię na jakieś produkty i nie mogę ich spożywać. Nie mam. Jedynie nie mogę mieć w diecie słodkiego mleka (laktoza), ale mogę spożywać produkty mleczne, np. ser. Pani dietetyk uspokoiła mnie, że chleb dla mnie będzie pieczony na miejscu w sanatorium, zamiast wędlin będę miała przygotowane mięsa gotowane lub pieczone, makaron bezglutenowy. Natomiast nie są w stanie przygotować dla mnie ciast bezglutenowych. Rozmowa z panią dietetyk przebiegła w bardzo miłej atmosferze, odniosłam wrażenie, że mogę czuć się bezpiecznie w zakresie wyżywienia. Jak będzie rzeczywiście, to się okaże na miejscu. Bardzo proszę o informacje dotyczące tego sanatorium, o ile Państwo takie posiadają.

Pozdrawiam serdecznie,

Małgorzata

Witam,

Chciałabym bardzo serdecznie podziękować Polskiemu Stowarzyszeniu Osób z Celiakią i na Diecie Bezglutenowej za przyjście mi z pomocą podczas pobytu w sanatorium.

W grudniu 2015 r. byłam w sanatorium Mielec w Krynicy Górskiej. Na skierowaniu lekarz wpisał mi zalecenia: dieta bezglutenowa. Po otrzymaniu przydziału do konkretnego sanatorium, tj. Mielec w Krynicy, dwa razy dzwoniłam w celu upewnienia się, czy nie będzie problemów, gdyż jestem na diecie bezglutenowej. Odpowiedziano mi, że będzie wszystko w porządku. Powiedziałam, kiedy przyjadę, ale przezornie zabrałam ze sobą chleb bezglutenowy. Po przyjeździe i zakwaterowaniu rzeczywistość nie była taka różowa. Lekarz z sanatorium wpisał mi dietę bezglutenową. Jestem też na diecie bezmlecznej. Powiedziano mi, że taka osoba to kłopot i mam sobie sama zapewnić chleb bezglutenowy (zamówiłam go w sklepiku ze zdrową żywnością tyle, aby starczyło mi do końca pobytu), bo sanatorium mi nie zapewni pieczywa. Problemy były też i podczas posiłków, musiałam się upominać o wędlinę, aby nie była mielona, i przypominać, czego nie mogę jeść. Najczęstszy kontakt miałam z personelem z kuchni. Przerażała mnie myśl o spędzeniu świąt Bożego Narodzenia w sanatorium, zwłaszcza że nie miałam z kim o tym porozmawiać spośród osób odpowiedzialnych za pobyt w sanatorium.

Tydzień przed świętami zdenerwowałam się i zadzwoniłam do podlaskiego oddziału NFZ, który to mnie tu skierował. Nie otrzymałam żadnej pomocy. Powiedziano mi, że powinnam sama sobie poradzić. Byłam zdruzgotana i wtedy postanowiłam zadzwonić do STOWARZYSZENIA, bo przecież jestem członkiem i może oni potrafią mi pomóc. Zadzwoniłam do Pani Pauliny Sabak- Huzior, po przedstawieniu mojej sytuacji otrzymałam pomoc od Pani Joanny Kostrubiec. Zadziało się wszystko bardzo szybko. Znalazła się Pani Dyrektor sanatorium, która spotkała się ze mną, aby uspokoić mnie w sprawie tego, co przygotują mi kucharki na Wigilię i Święta, że będą to produkty bezglutenowe. Dzięki Waszej pomocy przez ostatni tydzień pobytu byłam już spokojna.

Pragnę osobom wyjeżdżającym na leczenie sanatoryjne powiedzieć, że nie jesteśmy sami, że w każdej sytuacji można zwrócić się o pomoc do Stowarzyszenia, (najlepiej wcześniej, przed wyjazdem). Oni nas nie zbędą i pomimo, iż chorujemy na różne choroby, a nasza dieta nie jest fanaberią, mamy też prawo do godziwej opieki. Ja taką pomoc od Stowarzyszenia otrzymałam i jeszcze raz bardzo serdecznie dziękuję.

Teresa z Białegostoku

zabranie swojego pożywienia, również nie posuwa nas do przodu w kwestii bezpiecznego żywienia w szpitalach.

Jeśli rzeczywiście zależy nam na zmianie sytuacji, jeśli chcemy być traktowani godnie i z szacunkiem, powinniśmy sami o to zadbać. Wyobraźmy sobie, że kupujemy w sklepie bluzkę. Przychodzimy do domu i okazuje się, że ma tłustą plamę. Czy wymienimy? Oczywiście, bo produkt nie spełnia naszych wymagań. Wyobraźmy sobie, że idziemy na obiad do restauracji. Dostajemy słoną zupę pomidorową. Co teraz zrobimy? Może telefon do przyjaciela, aby przyniósł nam coś innego do jedzenia? Nie. W tym przypadku również zupę zareklamujemy, bo przecież za nią płacimy.

Dlaczego więc brakuje nam odwagi i chęci, aby „reklamować" brak diety lub błędy w tej diecie w szpitalu czy sanatorium? Te świadczenia nie są za darmo. Płacimy za nie co miesiąc z naszych pensji, rent i emerytur. Mamy swoje prawa, jak każdy konsument. Potrzeba tylko chęci, aby powolutku, małymi kroczkami zmieniać naszą rzeczywistość. „Jak sobie pościelesz, tak się wyśpisz". Zależnie od tego, ile pracy wszyscy wspólnie włożymy w te zmiany, ukształtujemy taką czy inną rzeczywistość, my oraz nasze dzieci.

Na koniec zachęcam do przeczytania dwóch poniższych e-maili. Pierwszy z nich napisała pani Małgorzata, która korzystając z artykułu w „Bez glutenu", wzorcowo przygotowała się do wyjazdu sanatoryjnego. Drugi natomiast to streszczenie sytuacji, która przydarzyła się pani Teresie podczas pobytu w sanatorium w czasie świąt Bożego Narodzenia.

Obu Paniom: Pani Małgorzacie i Pani Teresie składam serdeczne podziękowania za współpracę i nadesłane e-maile.

Podsumowując, apeluję do nas wszystkich: zadbajmy o siebie samych. Uznajmy, że mamy prawa, i domagajmy się ich respektowania, aby pobyt w sanatorium był dla nas satysfakcjonujący. Po raz kolejny przypominam w kilku krokach, jakie działania należy podjąć przed udaniem się do szpitala czy sanatorium:

Dokumentacja od lekarza powinna zawierać informację o konieczności stosowania diety bezglutenowej.

Warto zasugerować lekarzowi sanatorium, o którym wiemy, że jest tam stosowana dieta bezglutenowa (nie oznacza to, że ono właśnie zostanie nam przydzielone, ale warto spróbować)

Kiedy otrzymamy informację o wyznaczonym sanatorium, skontaktujmy się z nim, porozmawiajmy z dietetykiem i wypytajmy, jak wygląda stosowanie diety bezglutenowej w tym miejscu.

W razie problemów z uzyskaniem informacji warto zadzwonić po pomoc do Stowarzyszenia.

Przypomnijmy się dietetykowi z sanatorium dzień przed wyjazdem.

W dniu przyjazdu na miejsce sprawdźmy, czy personel sanatorium wie o naszej diecie. Omówmy szczegółowo naszą dietę z dietetykiem, upewnijmy się, że personel kuchni rozumie, na czym ona polega.

Reagujmy w razie błędów i problemów. Kontaktujmy się z kierownictwem sanatorium, oddziałem NFZ, Rzecznikiem Praw Pacjenta lub Stowarzyszeniem.

Dbajmy o siebie, bo to inwestycja w nasze zdrowie.

SZKOŁA PRZYJAZNA DZIECIOM ZE SZCZEGÓLNYMI POTRZEBAMI ŻYWIENIOWYMI NA PRZYKŁADZIE DZIECI Z CELIAKIĄ

– NOWY PROGRAM STOWARZYSZENIA

TEKST: JOANNA KOSTRUBIEC

Jestem mamą dziewięcioletniej Zuzi, u której zdiagnozowano celiakię w wieku trzech lat. Początki naszego bezglutenowego życia były trudne i wiązały się z błędami popełnianymi przeze mnie. I wcale nie chodzi tu o błędy w diecie bezglutenowej, tylko o relacje z otoczeniem. Jednym z takich błędów był brak mojego bezpośredniego kontaktu z innymi rodzicami z grupy przedszkolnej zaraz po diagnozie Zuzi. Zwróciłam się z problemem celiakii tylko do dyrekcji przedszkola oraz wychowawców, którzy zapewnili mnie, że nie ma takiej potrzeby, abym rozmawiała na ten temat jeszcze dodatkowo z rodzicami rówieśników. Przedszkole było chętne do współpracy, ale nie radziło sobie z sytuacjami, kiedy jeden z rodziców przynosił pączki dla wszystkich lub piękny tort z Myszką Miki z okazji urodzin swojego dziecka, a Zuzia miała zadowolić się cukierkiem. Niestety nie rozumiano, z czym wiąże się ograniczenie wynikające z diety bezglutenowej i w jaki sposób wpływa to na dziecko.

Mądrzejsza o wcześniejsze doświadczenia, postanowiłam sama zadbać o dobry start mojej Zuzi w szkole. Opowiedziałam wychowawczyni o specyfice tej choroby i diety bezglutenowej oraz poprosiłam o dziesięciominutowe wystąpienie na pierwszym zebraniu. Przygotowałam dwustronicowe materiały dla rodziców i w kilku zdaniach opowiedziałam im o naszych problemach. Na koniec uprzejmie poprosiłam o współpracę, aby Zuzia czuła się dobrze w klasie. Bardzo szybko spotkałam się z niezwykle pozytywną odpowiedzią ze strony rodziców. Obecnie Zuzia chodzi na urodziny do swoich kolegów i koleżanek, których rodzice przygotowują dla niej bezglutenowy poczęstunek. Nie ma też problemów z wizytami po szkole czy wspólnymi wyprawami.

Problemy sprawia natomiast organizacja wycieczek szkolnych. Brak wiedzy o specyfice diety bezglutenowej uniemożliwiał organizatorom wycieczki z ramienia szkoły prawidłową ocenę przygotowania obiektu gastronomicznego do serwowania bezpiecznych posiłków dla dzieci z celiakią. Obsługa obiektu zapewniała, że potrafi przygotować danie bezglutenowe, i mimo iż nie należał on do programu MENU BEZ GLUTENU, samo to zapewnienie wystarczyło szkole, aby przyjąć ofertę wycieczki. Nie zawsze udawało mi się uzyskać informacje potrzebne do skontaktowania się z obsługą obiektu gastronomicznego, nie zawsze otrzymywałam pełną informację o wszystkich miejscach, gdzie dzieci będą się zatrzymywały na posiłki. Często narastało napięcie pomiędzy mną a organizatorami wycieczki, szczególnie kiedy organizatorem był ktoś inny niż wychowawczyni mojej córki.

Szkoła Zuzi jest bardzo duża, po kilka klas z jednego rocznika. Tak się ciekawie złożyło, że w innych klasach jest jeszcze trójka dzieci z celiakią w wieku Zuzi. Dowiedziałam się o tym dosyć późno, gdzieś pod koniec pierwszej klasy, kiedy to zaoferowałam stworzenie stoiska bezglutenowego podczas pikniku rodzinnego i zapytałam, czy w szkole są też inne dzieci na diecie bezglutenowej. Oczywiście były. Ale brakowało przepływu informacji na ten temat. Informacja o naszych dzieciach funkcjonowała w relacjach rodzic – wychowawca oraz w dokumentacji szkolnej i nie była nikomu więcej przekazywana. Pomyślałam, że warto to zmienić, aby nam, dorosłym, było łatwiej, a dzieciom raźniej, że nie są jedyne.

BO DZIECI MAJĄ SWOJE PRAWA…

Mimo że w naszej kulturze nadal funkcjonuje powiedzenie „Dzieci i ryby głosu nie mają”, to nasza konstytucja gwarantuje im określone prawa. Jednym z nich, na które chciałabym zwrócić szczególną uwagę, jest prawo do równości. Każde dziecko ma prawo być traktowane tak samo jak pozostałe dzieci. Nie może być traktowane gorzej z powodu religii, pochodzenia, koloru skóry czy innej swojej odmienności. I my, rodzice, powinniśmy o tym pamiętać oraz dbać o przestrzeganie praw naszych dzieci.

W praktyce oznacza to, że jeśli w dwudziestoosobowej klasie dziewiętnastu uczniów je pizzę, a jeden pizzy nie dostał, to ten uczeń jest traktowany inaczej. Jeśli ten jeden ma celiakię i nie ma dla niego w danym miejscu pizzy bezglutenowej, to znaczy, że ktoś nie zadbał o tę równość i nie wziął tego ucznia pod uwagę przy planowaniu posiłku w tym miejscu. Ktoś powie, że przecież może zjeść sałatkę. Zauważmy, że to jednak nie to samo.

Czy sprawiedliwie byłoby, gdyby firma handlująca ziemniakami wypłaciła dziewiętnastu pracownikom premię z okazji świąt, a jednemu podarowała równowartość premii w postaci ziemniaków? Z punktu widzenia firmy to mogłoby być w porządku, bo wartość kwotowa byłaby równa. Jednakże czy w oczach tego jednego pracownika byłoby to równe traktowanie?

Tak samo jest z naszymi dziećmi. One chcą być takie same, jak rówieśnicy. Chcą robić to samo i jeść to samo. Nie

narzucamy nikomu, w jaki sposób ma organizować wycieczkę i co ma być serwowane na tej wycieczce. Prosimy tylko, aby nasze dziecko było zawsze traktowane tak samo jak inne dzieci.

ALE CZY MAMY PRAWO PROSIĆ? PRZECIEŻ TO PROBLEM DLA INNYCH

Niestety często dzieci z celiakią są postrzegane przez własnych rodziców jako problem dla kogoś, kogo chcą odwiedzić. Aby więc nie robić komuś trudności, rodzice pakują w pudełka wszystko co się da i dopiero wtedy dziecko może iść do kolegi. Swoje zachowanie argumentują: „Tak jest lepiej, tak bezpieczniej, nie trzeba prosić i sprawiać komuś problemu". Zbyt często bezglutenowe dzieci słyszą, że ich dieta to problem, że ich wizyta u kogoś to też problem. Gdy słyszę takie stwierdzenia, od razu pytam: dlaczego już z góry dokonujemy oznaczenia swojego dziecka mianem „problemu"? Dlaczego ktoś obcy staje się ważniejszy niż własne dziecko? Dlaczego własna duma nie pozwala na proszenie? Dlaczego nie zastanawiamy się nad konsekwencjami wpajania dziecku, że jest problemem dla innych?

Ja też kiedyś nosiłam pudełka, pakowałam kotlety dla Zuzi, gdy jechaliśmy do moich znajomych. Ale przestałam to robić w 2014 roku, kiedy dowiedziałam się, że sama mam celiakię. Wtedy przekonałam się, jak czuje się celiak siedzący przy stole zastawionym ciastami, których nie może zjeść. Doświadczyłam osobiście braku empatii u osób z mojego otoczenia. Był to brak chęci wyjścia naprzeciw, usprawiedliwiany brakiem wiedzy. Mówili, że chcieli coś dla mnie zrobić, ale nie wiedzieli, co dokładnie mogę zjeść. Dlaczego nie zapytali? Jestem dorosła, rozumiem więcej niż moja dziewięcioletnia córka, ale to nie zmienia faktu, że czuję i że mam prawo być traktowana na równi z innymi. Tego też chcę nauczyć moją córkę. Bo to nie celiakia i dieta bezglutenowa są problemem, tylko brak empatii i wiedzy.

Dlatego postanowiłam sformalizować moje dotychczasowe działania i pokazać rodzicom dzieci z celiakią, że możliwy jest dialog ze szkołą. Chcę również uświadomić szkołom, że celiakia to poważna choroba, której nie wolno bagatelizować. Chcę pokazać, że problemy związane z dietą bezglutenową da się rozwiązać. Stąd właśnie pomysł opracowania programu SZKOŁY PRZYJAZNEJ DZIECIOM ZE SZCZEGÓLNYMI POTRZEBAMI ŻYWIENIOWYMI na przykładzie dzieci z celiakią.

Celem tego programu jest stworzenie w szkole środowiska empatycznego

i otwartego na potrzeby dzieci na diecie bezglutenowej. Program znajduje się teraz w fazie pilotażu. Od początku września 2016 roku realizowany jest przy współpracy z Zespołem Szkół Publicznych im. Noblistów Polskich w podwarszawskiej Lesznowoli. To duża szkoła, do której uczęszczają moje dwie córki. W szkole mamy szóstkę dzieci z celiakią, każde jest w innej klasie. To doskonała możliwość wypracowania procedur, które ułatwią komunikację między rodzicami a szkołą oraz szkołą a obiektami gastronomicznymi. Program obejmuje szkolenia nie tylko wychowawców dzieci z celiakią, ale także dyrekcji szkoły, zespołu pedagogiczno-psychologicznego i innych osób zainteresowanych tematem lub sprawujących opiekę nad naszymi dziećmi, np. w świetlicy. Obecnie mamy już za sobą szkolenia dla wychowawców i części dyrekcji. Szkolenie pozwoliło na bliższe przedstawienie omawianej problematyki i wskazanie sposobów rozwiązywania problemów. Odbyła się również lekcja uświadamiająca dla dzieci w klasie mojej córki. Dzieci bardzo chętnie czytały etykiety produktów i dzieliły je na bezpieczne dla Zuzi oraz zakazane. Miały bardzo dużą wiedzę na temat zbóż i potrafiły określić, które z nich są bezglutenowe. Lekcja była niezwykle przyjemna, a dzieci z wielkim zainteresowaniem i przejęciem słuchały oraz zadawały pytania. Następne takie lekcje już są rozpisane w harmonogramie. W ramach programu odbędą się także krótkie prelekcje dla rodziców rówieśników dzieci z celiakią oraz zorganizowane zostaną warsztaty kulinarne.

To dopiero początek programu, a już w naszej szkole zachodzą duże i pozytywne zmiany. Korzystając z okazji, chciałabym serdecznie podziękować Panu Dyrektorowi Bogumiłowi Pałczakowi za życzliwość i otwartość na problemy dzieci z celiakią. Dziękuję również Paniom Dyrektor Justynie Respondowskiej i Hannie Serwinek za zaangażowanie we wdrażanie programu. Nie mogę także pominąć pani koordynator z ramienia szkoły – cudownej Pani Danuty Tabaki, bez której skoordynowanie wszystkich działań byłoby niemożliwe. Na koniec podziękowania kieruję również do wychowawczyni mojej Zuzi, Pani Beaty Boguty, której dziękuję za wsparcie od samego początku, za zaangażowanie i serce okazane mojej córce.

Wierzę, że ten program przyniesie wiele pozytywnych rozwiązań nie tylko dla szkoły w Lesznowoli, ale także dla innych szkół w naszym kraju. Po zakończeniu etapu pilotażu program zostanie skierowany do Ministerstwa Edukacji Narodowej, a wypracowane procedury zostaną udostępnione członkom Stowarzyszenia, aby mogli zastosować je we własnych szkołach.

Zapraszam do dzielenia się doświadczeniami dotyczącymi współpracy ze szkołą. Proszę o te dobre, pozytywne przykłady oraz o przykre historie, które świadczą o istnieniu problemu. E-maile proszę kierować na adres: j.kostrubiec@celiakia.pl

KROPLA DRĄŻY SKAŁĘ

TEKST: ELŻBIETA BABICZ

Mieszkam i pracuję w Białymstoku. Współpracuję ze Stowarzyszeniem siedem lat, choć wydaje mi się, że robię to od zawsze. Jak większość członków Stowarzyszenia, tak i mnie sprowadziła tu potrzeba zmieniania świata w bardziej przyjazny osobom na diecie bezglutenowej. Stało się to po tym, jak okazało się, że jedna z moich córek ma celiakię i musi sobie sama radzić z chorobą, kiedy spędza czas poza domem.

Zaczęłam to lokalne zmienianie świata we wrześniu 2009 r. od rozmów z panią dr hab. Elżbietą Jarocką-Cyrtą i zorganizowania cyklu spotkań dla pacjentów w Uniwersyteckim Dziecięcym Szpitalu Klinicznym w Białymstoku (z Gosią Źródlak i panią Anną Stolarczyk, które specjalnie dla nas przyjechały z Warszawy, a potem z innymi specjalistami m.in. z panem prof. Maciejem Kaczmarskim). Później zorganizowałam kilka razy warsztaty kulinarne z pieczeniem chleba, gofrów, faworków. Były to spotkania dla 15–30 osób.

Wiele nowych możliwości i pomysłów na zmianę środowiska lokalnego w bardziej przyjazne osobom na diecie bezglutenowej pojawiło się przede mną, gdy sześć lat temu zaczęłam pracować jako doradca metodyczny wychowania i profilaktyki w Miejskim Ośrodku Doradztwa Metodycznego w Białymstoku.

Z doświadczenia rodzica i nauczyciela wiem, że celiakia łączy się z wieloma problemami emocjonalnymi, którym można zapobiec, jeśli najbliższe środowisko będzie otwarte, nastawione przyjaźnie i będzie akceptowało tę inność. W związku z tym, że uczniowie spędzają w szkole wiele godzin przez kilkanaście lat, najbardziej zależało mi na tym, aby dzieci z celiakią mogły czuć się w szkole dobrze. Chciałam, żeby uczestniczyły w imprezach klasowych, wycieczkach i jadły ciepłe posiłki w ciągu dnia. Zależało mi na tworzeniu przyjaznej atmosfery, aby dzieci nie czuły się gorsze i pomijane, a mogły się zwyczajnie skupić na nauce i zabawie.

Od sześciu lat co roku, w październiku lub w listopadzie, wspólnie z Zespołem Szkół Gastronomicznych, Dziecięcym Szpitalem Klinicznym, Polskim Stowarzyszeniem Osób z Celiakią i na Diecie Bezglutenowej oraz Miejskim Ośrodkiem Doradztwa Metodycznego w Białymstoku organizuję konferencję pod hasłem **Żyj szczęśliwie z celiakią**. Odbyło się już siedem edycji! Za każdym razem zapraszani byli dyrektorzy szkół, nauczyciele, wychowawcy, pedagodzy, lekarze i pielęgniarki, dietetycy, pacjenci i wszyscy zainteresowani tematem mieszkańcy miasta i okolic. Informacje o konferencji docierały do wszystkich placówek oświatowych, wielu medycznych i gastronomicznych, a także poprzez media (stronę internetową *bialystokonline.pl*, Polskie Radio Białystok, Telewizję Polską oddział w Białymstoku, Radio I, gazetę „Kurier Poranny") do wszystkich mieszkańców. Zapraszałam na te konferencje różnych cenionych specjalistów, a w przerwach uczniowie ZSG częstowali gości własnoręcznie przygotowanymi potrawami bezglutenowymi, bo nauczyciele realizowali z nimi projekty edukacyjne na temat celiakii.

W 2015 r. na zaproszenie odpowiedział po raz pierwszy wiceprezydent Białegostoku pan Adam Poliński, który przybył na konferencję, był obecny na całym spotkaniu i zabrał głos w dyskusji. Obiecał, że w naszym mieście (Białystok w rankingach jest pokazywany jako miasto, w którym żyje się najlepiej w Polsce) poszukamy rozwiązań, aby dzieciom z celiakią żyło się lepiej i aby mogły one korzystać z posiłków w szkołach podobnie jak dzieci zdrowe.

Po tej obietnicy kolejnym pomysłem było przygotowanie konferencji poświęconej profilaktyce, na której pokazane byłyby związki między właściwym żywieniem dzieci a ich funkcjonowaniem w szkole zarówno na płaszczyźnie edukacyjnej, jak i emocjonalnej. Zależało mi na pokazaniu, że właściwe żywienie dzieci to inwestycja w zdrowie społeczeństwa w przyszłości. Nie chciałam akcentować tylko celiakii, ale pokazać potrzeby celiaków w kontekście wielu specyficznych potrzeb żywieniowych dzieci cierpiących na różne przewlekłe choroby, tym bardziej że od 1.09.2015 r. przepisy prawne jeszcze bardziej rygorystycznie określają właściwe żywienie dzieci w szkołach.

Na początku kwietnia 2016 r. do szkół trafiły ankiety, w których Departament Edukacji badał oczekiwania i potrzeby rodziców, zwracając się z pytaniami, czy dzieci jedzą obiady w szkołach i czy jadłyby, gdyby była zapewniona dieta bezmleczna, bezglutenowa lub cukrzycowa. Wyniki były zaskakujące. Okazało się, że około 300 rodziców byłoby zainteresowanych dietą cukrzycową, prawie 800 dietą bezglutenową, a blisko 1500 dietą bezmleczną.

Pod koniec kwietnia 2016 r. odbyła się duża konferencja skierowana do środowiska szkolnego oraz medycznego: **Jak żywienie może poprawić funkcjonowanie ucznia w szkole**. Konferencja została zorganizowana przez Prezydenta Miasta Białegostoku oraz Wydział Farmaceutyczny z Oddziałem Medycyny Laboratoryjnej Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku we współpracy z Miejskim Ośrodkiem Doradztwa Metodycznego.

Obecnych było blisko 300 osób: dyrektorów, intendentów, pedagogów i psychologów, nauczycieli i wychowawców, dietetyków, pracowników służby zdrowia, rodziców, studentów UMB oraz innych osób zainteresowanych tematem.

Konferencję rozpoczęła dyrektor Departamentu Edukacji w Białymstoku, która przedstawiła cele spotkania oraz wyniki ankiety skierowanej do rodziców uczniów białostockich szkół i przedszkoli, dotyczącej obiadów spożywanych przez dzieci w szkołach oraz specjalnych potrzeb w tym zakresie. Następnie, podczas trwającej blisko trzy godziny konferencji, uczestnicy wysłuchali następujących wykładów:

1. **Żywienie a sprawność umysłowa dzieci**
   Prof. dr hab. Maria H. Borawska z Zakładu Bromatologii UMB przedstawiła istotne informacje dotyczące właściwego żywienia dzieci i młodzieży w okresie intensywnego rozwoju fizycznego i umysłowego. Między innymi pokazała, jakie pokarmy wspomagają pracę mózgu i jakie ją blokują.
2. **Zaburzenia odżywiania u dzieci i młodzieży – anoreksja i bulimia**
   Prof. dr hab. n. med. Elżbieta Maciorkowska z Zakładu Medycyny Wieku Rozwojowego i Pielęgniarstwa Pediatrycznego UMB omówiła dwie coraz częściej występujące, bardzo trudne do wyleczenia choroby związane z zaburzeniami odżywiania. Zwróciła szczególną uwagę na okoliczności, które sprzyjają rozwojowi tych chorób, i ważną rolę środowiska, które może pomóc we wczesnym zdiagnozowaniu ryzyka wystąpienia choroby.
3. **Dziecko o specjalnych potrzebach żywieniowych w szkole**
   Dr n. med. Katarzyna Kondej-Muszyńska z Kliniki Gastroenterologii i Alergologii Dziecięcej UDSK w Białymstoku omówiła specyficzne potrzeby dzieci z chorobami przewlekłymi (nietolerancjami pokarmowymi, alergiami, cukrzycą i celiakią), spędzających w szkołach i przedszkolach wiele godzin każdego dnia przez wiele lat. Zwróciła uwagę nie tylko na potrzeby żywieniowe, ale również emocjonalne i społeczne tych uczniów.
4. **Żywność i żywienie w szkole w świetle nowych przepisów**
   Dr n. farm. Sylwia K. Naliwajko z Zakładu Bromatologii UMB omówiła szczegółowo rozporządzenie obowiązujące od 1.09.2015 r. dotyczące żywienia w szkołach i przedszkolach. Pokazała, jak ważne będą skutki wprowadzonych za jego pomocą zmian dla przyszłego stanu zdrowia obecnych dzieci, które za jakiś czas będą dorosłymi ludźmi.

Po wykładach odbyła się ożywiona dyskusja z udziałem wielu osób. Głos zabrali lekarze, nauczyciele, dietetycy, dyrektorzy kilku przedszkoli i rodzice. Zwrócili uwagę na wiele poruszanych aspektów, proponowali rozwiązania i podawali przykłady dobrych praktyk wychodzenia naprzeciw specyficznym potrzebom żywieniowym dzieci, sygnalizowali kolejne problemy do pokonania.

Dyrektor Departamentu Edukacji zapowiedziała kontynuację podjętych tematów oraz poszukanie i wprowadzenie takich rozwiązań, które będą odpowiedzią na zdiagnozowane potrzeby żywieniowe najmłodszych mieszkańców Białegostoku.

A teraz jest listopad 2016 r. i sprawy toczą się dalej. Wraz z Białostocką Akademią Rodziny (nagrodzoną w 2015 r. przez Prezydenta RP za działania prorodzinne w naszym mieście) planujemy rozpoczęcie dużego projektu edukacyjnego skierowanego do czterech grup odbiorców: intendentek i kucharek, rodziców, nauczycieli i uczniów. Chcemy zorganizować wykłady i warsztaty, aby dzięki nim wiedza znalazła odbicie w praktycznym działaniu zarówno w szkołach, jak i w rodzinach. Zależy nam na zmianie świadomości i nawyków. Dietetycy opracują jadłospisy – obiady na cztery pory roku dla różnych grup wiekowych z uwzględnieniem specyficznych diet związanych z chorobami przewlekłymi. I co najważniejsze dla małych celiaków: szukamy środków na dofinansowanie cateringu obiadów bezglutenowych dla naszych dzieci w szkołach i przedszkolach.

Kropla drąży skałę.

Nie pamiętam, z iloma osobami przy różnych okazjach rozmawiałam przez te siedem lat o celiakii, diecie bezglutenowej, potrzebach dzieci, obawach i marzeniach rodziców takich dzieci. Ile z pozoru przypadkowych osób, przypadkowych rozmów…

Z perspektywy czasu, łącząc kropki jak Steve Jobs, myślę, że wszystkie te rozmowy były kroplami drążącymi jakiś szlak, którym teraz powoli płynie rozwiązanie.

Jestem bardzo wdzięczna każdej osobie, która nawet w najmniejszym stopniu pomogła mi w podążaniu tą drogą w Białymstoku. Tym bardziej, że teraz już robimy to razem.

GDZIE JEST GLUTEN?
PODSUMOWANIE KONSUMENCKIEJ AKCJI BADANIA PRODUKTÓW

TEKST: ANNA MARCZEWSKA

Obchodzone właśnie 10-lecie Stowarzyszenia skłania do podsumowań różnych naszych aktywności. Trzeba przyznać, że konsumencka akcja badania produktów na zawartość glutenu od początku cieszyła się dużym uznaniem i poparciem bezglutenowej społeczności.

Badania produktów na zawartość glutenu zaczęliśmy jesienią 2010 roku, w zupełnie innej rzeczywistości rynkowej. Tym, którzy wtedy jeszcze nie byli na diecie, przypominamy, że producentów specjalistycznych było zaledwie kilku, a produktów bezglutenowych w sklepach bardzo niewiele, np. wędliny tylko pojedyncze. Kontrola państwowa tak małego rynku była praktycznie zerowa. Wystarczyło, że producent raz, na początku produkcji, zrobił badanie na zawartość glutenu i zgłosił swoje produkty do Głównego Inspektoratu Sanitarnego. To wszystko. Potem mógł przez całe lata oznaczać swoją żywność jako bezglutenową bez żadnych badań. I wielu tak robiło.

Kiedy Stowarzyszenie powiedziało, jak w pokerze, „sprawdzam", okazało się, że część produktów opisanych jako bezglutenowe zawiera ponad 20 ppm glutenu. Ich wytwórcy byli tym faktem bardzo zdziwieni, a niektórzy dodatkowo oburzeni, że jakaś organizacja śmie badać ich produkty, i do tego jeszcze pokazywać (bez ich zgody!) wyniki w internecie. Straszono nas prawnikami, pozwami do sądu i odpowiedzialnością karną. Kosztowało to cały zarząd sporo nerwów, ale po tych sześciu latach wiemy, że było warto.

Wyniki kolejnych tur badań systematycznie publikowaliśmy, a i producenci przyzwyczaili się już do tej formy społecznej kontroli. Co więcej, wiele firm, widząc złe wyniki badań swoich produktów, przepracowało temat, wdrożyło odpowiednie procedury bezpieczeństwa, a ich wyroby przeszły do kategorii naprawdę bezglutenowych. To nasz wielki sukces.

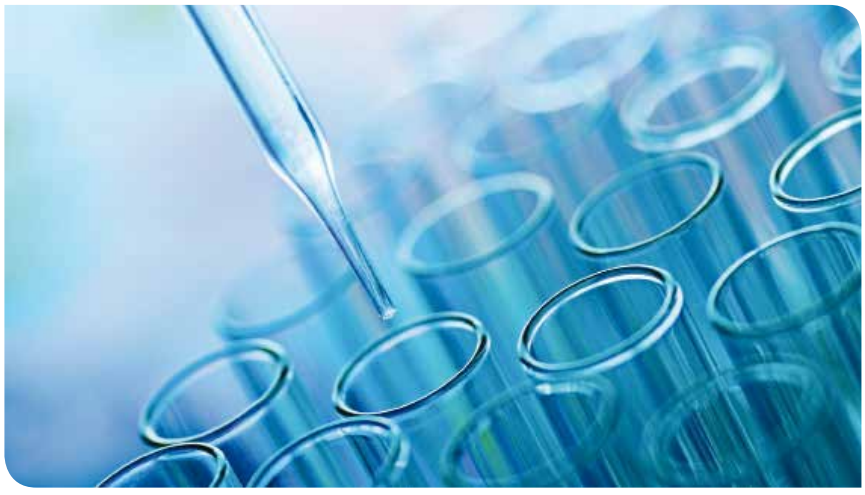
Dystrybutorzy na informację o zagrożeniu glutenem zazwyczaj reagowali szybko i skutecznie. To także dawało nam dużą satysfakcję.

W przypadku bardziej opornych producentów konieczne były kontrole z Państwowej Inspekcji Sanitarnej i Inspekcji Handlowej – instytucji, które przez nas zaalarmowane wkraczały do akcji. Wiele firm dopiero po naszych interwencjach umieściło na opakowaniach swoich produktów ostrzeżenia o śladowych ilościach glutenu.

Obecnie żywność bezglutenową regularnie kontroluje Główny Inspektorat Sanitarny (jego oddziały terenowe), z którym nasze Stowarzyszenie współpracuje w tej kwestii. Ale nadal nie wszędzie jest dobrze…

NAJWIĘKSZE ZAGROŻENIA

Ciągle niebezpieczne dla osób na diecie są mąki z surowców naturalnie bezglutenowych, które zostają wtórnie zanieczyszczone glutenem (przez samosiejki zbóż glutenowych na polu, wspólny transport, wspólne młyny i dalsze przetwórstwo w warunkach niezapewniających ochrony przed zanieczyszczeniem mąką pszenną czy żytnią).



Świadczą o tym wyniki kolejnych tur badań z lat 2011 – 2016. Wykryliśmy gluten w wielu mąkach kukurydzianych, gryczanych, a nawet w mące z ryżu brązowego czy z cieciorki – głównie w mąkach ekologicznych małych producentów. W niektórych produktach zawartość glutenu przekraczała 400 ppm! Dlatego kolejny raz apelujemy, aby osoby ściśle przestrzegające diety bezglutenowej nie kupowały mąk, które nie są oznaczone jako bezglutenowe. Na szczęście specjalistyczni producenci wyrobów bezglutenowych oferują bezpieczne dla nas mąki i kasze.

MODA NA DIETĘ BEZGLUTENOWĄ

Ku naszemu zdziwieniu ze Stanów przyszła moda na tę dietę. Nic nie robiąc, jako bezglutenowcy nieoczekiwanie staliśmy się *trendy*, ale niestety wraz z modą pojawiło się nowe zagrożenie.
Piekarze, którzy do tej pory piekli chleb ze zwykłych mąk, postanowili zacząć spełniać oczekiwania nowych klientów i przygotowywać wyroby bezglutenowe. Robią to w tych samych halach produkcyjnych i z wykorzystaniem tych samych maszyn. Nie mają świadomości zagrożenia związanego z możliwym zanieczyszczeniem surowców (np. kukurydzy), nie znają też podstawowych zasad diety bezglutenowej. Potwierdziły to wielokrotnie nasze kolejne badania chlebów „bezglutenowych". Z problemem tym walczymy do dziś.
Uświadamiamy piekarzy i namawiamy ich, by albo utworzyli osobny zakład, albo zrezygnowali z produkcji bezglutenowej. Czasami niestety musimy zgłaszać sprawę do Państwowej Inspekcji Sanitarnej z prośbą o przeprowadzenie kontroli.

BADANIA W PRAKTYCE

Tak naprawdę publikacja wyników badań to dla nas dopiero początek pracy. Kontaktujemy się ze wszystkimi firmami, których produkty zawierały gluten w ilości powyżej normy. Wysyłamy wyniki badań, czekamy na reakcję, ostrzegamy. Jeśli trzeba, wysyłamy pisma do GISu lub innych stosownych inspekcji, monitorujemy odpowiedzi – i tak przez kolejne miesiące…
Czasami wygrywamy, czasami niestety nie. Często do pasji doprowadza nas urzędnicza nowomowa, a także brak empatii i zrozumienia naszych problemów.
Na przykład interweniowaliśmy niedawno w sprawie glutenu w produkcie rybnym z puszki. Na opakowaniu szprota w sosie pomidorowym widnieje informacja, że to produkt bezglutenowy, jest nawet jakiś dziwny znak kłosa – i jednocześnie znajdujemy na etykiecie ostrzeżenie o używaniu glutenu w zakładzie. Badanie na zawartość glutenu dało wynik: 20 ppm +/– 4 ppm.
Zaalarmowana przez nas Inspekcja Handlowa odmówiła wszczęcia postępowania, uzasadniając to brakiem podstaw. A przecież prawo żywnościowe obowiązujące w naszym kraju ma na celu ochronę konsumentów (Codex Alimentarius, rozporządzenie 178/2002 ustanawiające ogólne zasady i wymagania prawa żywnościowego, powołujące Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności oraz ustanawiające procedury w zakresie bezpieczeństwa żywności, Ustawa z 25 lipca 2006 r. o bezpieczeństwie żywności i żywienia), a zastosowane przez producenta oznaczenie wprowadza konsumenta w błąd!
Ilość glutenu w produkcie bezglutenowym nie powinna przekraczać 20 ppm. W przypadku tego szprota nie wiadomo, czy ilość glutenu mieści się w normie, bo z uwzględnieniem marginesu błędu w badaniach może go być 24 ppm. A co ważniejsze: kolejna partia produktu może zawierać jego ilość znacznie powyżej tej granicy, skoro w zakładzie używany jest gluten.

W tej sytuacji zwróciliśmy się z prośbami o interwencję kolejno do WIIH, GIS oraz UOKiK. Dostaliśmy jedynie pismo z Głównego Inspektora Jakości Handlowej Artykułów Rolno-Spożywczych (w odpowiedzi na pismo GIS) „(...) *nie posiadamy zdolności analitycznych do oznaczenia poziomu glutenu w przetworach rybnych typu Szprot w sosie pomidorowym (...) ale laboratoria podejmą działania mające na celu rozpoznanie możliwości ilościowego oznaczania glutenu w przetworach rybnych".* Na odpowiedź innych urzędów ciągle czekamy…

CO DALEJ?

Na stronie www.celiakia.pl jest osobna podstrona poświęcona badaniom (zakładka *Badamy produkty*). Tam są umieszczane wyniki kolejnych tur badań. Zapraszamy do ich analizy. Ale pamiętajmy, że są to jedynie jednostkowe badania konkretnych partii produktów. Nawet jeśli wynik jest dobry, to nie mamy gwarancji, że następna partia też będzie wolna od glutenu – to już zależy od producenta.

Dlatego najlepiej kupować produkty oznakowane licencjonowanym Przekreślonym Kłosem.

W przypadku produktów objętych naszą polską i międzynarodową licencją na znak Przekreślonego Kłosa producent zobowiązuje się, że przez cały czas obowiązywania umowy jego produkt będzie bezglutenowy. Przedstawia regularnie wyniki badań na zawartość glutenu, a jego zakład jest przez nas audytowany. Przestrzeganie tych procedur oznacza, że dany produkt jest dla nas bezpieczny. I takie produkty polecamy.

Badania produktów na zawartość glutenu są niestety bardzo drogie, finansujemy je z wpłat 1%. Jeśli popieracie naszą akcję, prosimy o wsparcie w tym zakresie i o pamiętanie o nas.
A za pomocą forum.celiakia.pl, profilu na Facebooku lub drogą mailową (na adres: a.marczewska@celiakia.pl) można zgłaszać nam swoje propozycje produktów do badań.

ZOSTAŃ BEZGLUTENOWYM MISTRZEM KUCHNI,

CZYLI WARSZTATY KULINARNE STOWARZYSZENIA

TEKST I ZDJECIE: JUSTYNA BAJGROWICZ-BIEGUN

Mija rok od poprowadzenia przeze mnie pierwszych warsztatów kulinarnych dla Stowarzyszenia. Pamiętam ogromny stres, kiedy przygotowywałam się do nich. Chciałam, by wszystko poszło sprawnie i bez żadnych niedociągnięć. Z załatwieniem miejsca nie miałam żadnych problemów, gdyż uczelnia, na której studiuję dietetykę – Śląska Wyższa Szkoła Medyczna w Katowicach – postanowiła nam pomóc w tej kwestii. Bardzo się ucieszyłam, bo miejsce warsztatowe jest naprawdę na wysokim poziomie. Cztery stanowiska, przy których może swobodnie pracować pięć osób. Do tego wszystko nowe i wyposażone w nowoczesne sprzęty.

Jestem na diecie bezglutenowej od kilku lat, znam ją dobrze. Pomimo to przygotowanie pierwszych warsztatów było dla mnie dużym wyzwaniem. Zadawałam sobie mnóstwo pytań. Czy sobie poradzę? Czy będzie bezpiecznie? Czy dania z przepisów dobrze wyjdą? Czy potrawy będą smakować? Czy uczestnicy będą czuć się dobrze?

Na szczęście dużym wsparciem dla mnie była Paulina Sabak-Huzior. To ona poprowadziła mnie krok po kroku: od wspólnego sporządzenia listy zakupów i sugestii co do odpowiednich sklepów, aż po wsparcie duchowe, którego bardzo potrzebowałam.

Nie mogę pominąć również ważnej roli mojego męża, który wspierał mnie zarówno duchowo, jak i fizycznie (choćby przy dźwiganiu produktów na miejsce warsztatowe).

Pierwsze warsztaty świetnie się udały. Byłam naprawdę zadowolona. Obserwowałam zaangażowanie, z jakim uczestnicy przygotowują swoje dania. Niektórym szło bardzo sprawnie, inni dopiero zaczynali przygodę z dietą bezglutenową, czy w ogóle z gotowaniem. Jeśli ktoś miał problem, wspólnie go rozwiązywaliśmy.

Oczywiście zdarzało się, że dania czy wypieki się nie udawały, i nie ma w tym nic dziwnego. Tym bardziej, kiedy uczestnicy intensywnie rozmawiają ze sobą w trakcie pracy. Bo przecież tutaj nie chodzi tylko o gotowanie i pieczenie, ale również o wspólne spędzenie czasu,

wsparcie duchowe i wymianę doświadczeń, co tak naprawdę często dla wielu uczestników jest ważniejsze niż samo gotowanie.
Po roku – i kilkakrotnym zorganizowaniu przeze mnie warsztatów kulinarnych – obserwuję powstanie zażyłości między uczestnikami, a nawet przyjaźni. To mnie bardzo cieszy, bo atmosfera z czasem staje się coraz bardziej rodzinna.
Na warsztatach dużo się dzieje. Jest śmiesznie, ale czasami też zdarzają się sytuacje stresowe. Jak na przykład przyjazd telewizji regionalnej w celu zrobienia krótkiego reportażu na temat celiakii i prowadzonych w Katowicach warsztatów kulinarnych. Jednak wszystko wyszło bardzo dobrze i tuż po warsztatach mogliśmy się oglądać w akcji w katowickich *Aktualnościach*.
Zdarzyło się również, że podczas warsztatów zabrakło nam prądu. Minęło pół godziny, zanim fachowcy rozwiązali problem. Niektórzy już się zastanawiali, gdzie w pobliżu jest restauracja z programu MENU BEZ GLUTENU, by nie wrócić do domu głodnym. Na szczęście wszystkie dania i wypieki się udały i nawet można było część z nich zabrać do domu, by poczęstować rodzinę.
A czego się nauczyliśmy w trakcie tych wszystkich spotkań warsztatowych? Zrobiliśmy mnóstwo chlebów bezglutenowych: gryczanych, amarantusowych lub na słodko, np. bananowych. Były pierogi, naleśniki, pasztety warzywne. Nauczyliśmy się piec zdrowe ciasta, np. marchewkowe z mąki gryczanej, były również zdrowe przekąski. Na ostatnich, listopadowych warsztatach zrobiliśmy pyszny tort szpinakowy, przy którym świętowaliśmy 10-lecie Stowarzyszenia. Zasada, którą się kierujemy, to: bezglutenowo i zdrowo. Dlatego też staramy się bazować na naturalnych produktach, takich jak gryka, kasza jaglana, amarantus i quinoa.
Dziś zorganizowanie warsztatów już nie stanowi dla mnie problemu. Dużo pomaga mi Aga Michalska. Na kilka dni przed warsztatami razem opracowujemy przepisy. W czasie warsztatów wspólnie dbamy o bezpieczeństwo i higienę pracy. Choć przygotowanie warsztatów wymaga wysiłku i pracy, to obserwacja zadowolenia i radości uczestników mobilizuje mnie jeszcze bardziej do aktywnej działalności w Stowarzyszeniu. Do zobaczenia już wkrótce, na kolejnych warsztatach kulinarnych!

JAK PRZYGOTOWAĆ WARSZTATY?

Tekst: Anna Marczewska i Justyna Bajgrowicz-Biegun

1. Kontakt ze Stowarzyszeniem – najlepiej bezpośrednio z Pauliną Sabak-Huzior z Punktu Informacyjno-Konsultacyjnego (p.sabak@celiakia.pl)

Warsztaty kulinarne może zorganizować każdy członek Stowarzyszenia, uprzednio przeszkolony w tym zakresie. Najważniejszym aspektem w tej kwestii jest bezpieczeństwo. Organizatorzy skrupulatnie dobierają bezglutenowe składniki, jak również dbają, aby sprzęty kuchenne, z których korzystają uczestnicy, nie były zanieczyszczone glutenem. Warto tutaj dodać, że jeśli ktoś chciałby zorganizować takie warsztaty, a obawia się, czy jest w stanie zapewnić bezpieczeństwo, to otrzyma pełne wsparcie merytoryczne ze strony stowarzyszeniowych ekspertów. Wszelkie wydatki związane z zakupem produktów potrzebnych na warsztaty zostaną oczywiście pokryte z funduszu przeznaczonego w Stowarzyszeniu na nieodpłatną działalność statutową związaną z realizacją naszej misji. Zatem podsumujmy: jeśli zamierzamy coś zorganizować, zaczynamy od kontaktu ze Stowarzyszeniem.

2. Znalezienie miejsca na warsztaty

Nie lada wyzwaniem jest znalezienie odpowiedniego miejsca warsztatowego. Warto jednak poświęcić czas, ponieważ wysiłek ten się opłaca. Raz namierzone miejsce z reguły staje się bazą do cyklicznych spotkań warsztatowych.
A gdzie szukać takich miejsc? Najlepiej zacząć od szkół i uczelni gastronomicznych. Następnie warto rozważyć restauracje, głównie te należące do programu MENU BEZ GLUTENU.

3. Ustalenie formuły spotkania i menu

Tu mogą pomóc inni, którzy już organizowali warsztaty. Warto podejrzeć na naszej stronie www.celiakia.pl, jakie pomysły mieli organizatorzy warsztatów z innych miast, np. Szczecina czy Leszna. Można zacząć od warsztatów dla początkujących, np. upiec wspólnie różne chleby bezglutenowe. Można na warsztaty zaprosić blogerów kulinarnych, autorów książek.
Jeśli są jakieś wątpliwości co do menu i samych przepisów, warto skontaktować się z Grażyną Konińską, naszym dietetykiem i „głównym technologiem" (g.koninska@celiakia.pl).

4. Ogłoszenie na stronie, zapisy, zwrot kosztów

Kiedy już mamy ustalone miejsce, datę i plan naszych warsztatów, zostają one ogłoszone na stronie Stowarzyszenia, na naszym profilu na Facebooku i na forum. Do członków Stowarzyszenia z danego regionu wysyłamy bezpośrednio informacje o warsztatach i zaczynamy zbierać zgłoszenia. Warsztaty są bezpłatne, pierwszeństwo mają członkowie Stowarzyszenia. Stowarzyszenie finansuje zakup produktów żywnościowych i pokrywa inne wydatki związane z tym wydarzeniem. W sprawach finansowych proszę o kontakt ze mną: a.marczewska@celiakia.pl.

5. Warsztaty

Zawsze się udają, nawet jeśli w chlebie zdarzy się zakalec. Bo oprócz nauki bezglutenowego gotowania i pieczenia najważniejszą rolą tych spotkań jest integracja członków Stowarzyszenia z danego regionu.

Warsztaty kończą się degustacją przyrządzonych potraw. Zmieniają się w małą biesiadę, podczas której w swobodnej atmosferze wymieniamy się doświadczeniami, ale też po prostu rozmawiamy i żartujemy. Niemal zawsze dyskusja przeradza się w burzę mózgów, podczas której padają liczne pomysły na potrawy i tematy kolejnych warsztatów. Każdy też dzieli się własnymi sposobami radzenia sobie z dietą bezglutenową. Wspólne rozmowy przy gotowaniu i jedzeniu sprzyjają zawieraniu nowych kontaktów, które często przeradzają się w trwałe znajomości, a nawet przyjaźnie.

Warto organizować warsztaty!

WYPOCZYNEK BEZ GLUTENU

TEKST: ANNA MARCZEWSKA
ZDJĘCIA: SPORT FUN

Dla osób na diecie bezglutenowej zawsze dużym problemem było opuszczenie bezpiecznych domowych pieleszy i ruszenie w świat. Na szczęście w ciągu ostatnich kilku lat bardzo wzrosła dostępność produktów bezglutenowych – wyjeżdżając w Polskę, już nie musimy dźwigać ze sobą walizki z jedzeniem. Z roku na rok przybywa też miejsc, które oprócz noclegu oferują bezglutenowe wyżywienie.

WYJAZDY RODZINNE

Na naszej stronie www.celiakia.pl w zakładce *Wypoczynek* publikujemy wykaz miejsc, w których oferowane jest bezglutenowe wyżywienie podczas pobytu. Znajdują się w nim gospodarstwa agroturystyczne, pensjonaty, ośrodki wypoczynkowe i hotele – w większości takie, które przystąpiły do programu MENU BEZ GLUTENU (ich lista jest również dostępna na **www.menubezglutenu.pl**). To zdecydowanie najbezpieczniejszy wybór dla bezglutenowców.
We wspomnianym wykazie znajdują się także ośrodki wypoczynkowe i pensjonaty nienależące do programu MENU BEZ GLUTENU, ale sprawdzone i polecane przez członków naszego Stowarzyszenia. Trudno nam ocenić bezpieczeństwo i jakość diety w tych miejscach, bo obsługa nie jest przez nas przeszkolona, więc potencjalny urlopowicz może sam zdecydować, czy zaufa polecającym osobom.
Na końcu listy zamieszczamy informacje o bezpiecznym wypoczynku poza granicami Polski. Oprócz wykazu hoteli znajdują się tam, także linki do biur podróży, które przygotowały ofertę dla osób na diecie bezglutenowej.

WYJAZDY DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

Co roku, wiosną, na stronie Stowarzyszenia zamieszczany jest wykaz objętych naszym patronatem kolonii i obozów proponowanych dla dzieci i młodzieży na diecie bezglutenowej.
Patronat Stowarzyszenia obejmuje:

- wcześniejsze przeszkolenie obsługi ośrodków, w których odbywają się obozy – osób zarządzających i całego personelu kuchni – według standardów programu MENU BEZ GLUTENU;
- sprawdzenie, czy kuchnia od strony technicznej jest w stanie przygotowywać bezpieczne bezglutenowe posiłki, pomoc kuchni w doborze odpowiednich produktów;
- przeszkolenie kadry opiekującej się dziećmi i młodzieżą pod kątem diety bezglutenowej;
- opiekę merytoryczną w czasie trwania obozu czy kolonii. Na miejscu czuwa nasz dietetyk bądź inna doświadczona osoba ze Stowarzyszenia. Wyjątek stanowią obozy żeglarskie – tam bezglutenowa młodzież samodzielnie przygotowuje posiłki pod okiem przeszkolonej kadry.

Do wyboru mamy zazwyczaj ośrodki z różnych miejsc Polski – nad jeziorami, w górach i nad morzem – każdy młody bezglutenowiec może znaleźć coś dla siebie. Kolonie i obozy dla dzieci i młodzieży mają też różny charakter i profil.

W 2016 roku można było zapisać się np. na obóz sportowo-rekreacyjny nad morzem, edukacyjno-integracyjny nad jeziorem, żeglarski czy też obóz przygodowo-artystyczny w górach. Była także po raz kolejny propozycja dla uczestników z celiakią i cukrzycą. Z roku na rok oferta wyjazdów jest coraz bogatsza.
Jeśli nas na to stać, koniecznie wyślijmy swoje dziecko na taki obóz. Nabierze większej samodzielności, zobaczy, że nie tylko ono boryka się z dietą bezglutenową, zyska nowych kolegów i koleżanki, nawiąże przyjaźnie. Prawdopodobnie przybędzie mu znajomych na Facebooku.

KOMUNIA ŚWIĘTA DLA BEZGLUTENOWCA

TEKST: PAULINA SABAK-HUZIOR

Życie bezglutenowca zwykle toczy się wokół jedzenia. Niewielu zdaje sobie sprawę, że dieta bezglutenowa wpływa także na sferę duchową. Stowarzyszenie już na początku swojej działalności zadbało także o tę sferę. W odpowiedzi na nasze prośby na zebraniu plenarnym Konferencji Episkopatu Polski w marcu 2009 r. polscy biskupi postanowili, że osoby chore na celiakię mogą przyjmować komunię św. pod postacią komunikantów niskoglutenowych. Co ważne, każda parafia na terenie Polski otrzymała notę dotyczącą komunii św. dla chorych na celiakię wraz z opisem, w jaki sposób jej udzielać.

Warto dodać, że określenie „niskoglutenowy" nie oznacza, że komunikanty zawierają gluten w ilości ponad normę. Nazwę tę zastosowano ze względu na wymogi prawa kanonicznego. Taki komunikant, jak każdy bezglutenowy produkt spożywczy, zawiera poniżej 20 ppm (20 mg/kg) glutenu.

Dlaczego piszemy o komunii św. dla bezglutenowców właśnie teraz, w ósmym numerze „Bez glutenu", skoro funkcjonuje ona już 7 lat? Po pierwsze, jesteśmy ogromnie dumni, że Episkopat Polski nie zignorował naszych próśb w tej sprawie. Po drugie, 10-lecie Stowarzyszenia jest w pewnym sensie czasem podsumowań, a komunię dla bezglutenowców uważamy za nasz ogromny sukces, dlatego warto o tym wspomnieć w jubileuszowym wydaniu magazynu. Po trzecie, okazuje się, że wiele osób z celiakią pomimo istnienia przeznaczonej dla nich specjalnych komunikantów nie korzysta z tej możliwości i przystępuje do tradycyjnej komunii św. – niestety ze szkodą dla swojego zdrowia. Doświadczenie naszych dietetyczek z Punktu Informacyjno-Konsultacyjnego w Warszawie pokazuje, że bardzo często obecność we krwi przeciwciał swoistych dla celiakii utrzymuje się właśnie u osób przyjmujących zwykłą komunię świętą. Maleńki tradycyjny opłatek komunijny zawiera w sobie tak dużą dawkę glutenu, że jego spożywanie przez chorych na celiakię jest zabronione.

Zachęcam szczególnie rodziców dzieci przygotowujących się do I Komunii Świętej, aby zadbali z wyprzedzeniem o to, by ich dzieci nie zostały wykluczone z pełnego przeżywania tej uroczystości. I tak jak ich koledzy i koleżanki mogły w tym dniu przystąpić do komunii, tyle że w wersji bezglutenowej.

Zdaję sobie sprawę, że komunia św. dla osoby, która nie może spożywać glutenu, jest sporym kłopotem. Wymaga poświęcenia i osobistej odwagi.

JAK WYGLĄDA PRZYJMOWANIE KOMUNII ŚW. W PRAKTYCE?

Opowiem o swoim osobistym doświadczeniu, mając nadzieję, że zachęcę tym

Nota Episkopatu Polski w sprawie udzielania komunii św. chorym na celiakię z 21 maja 2009 r.

Sekretariat Konferencji Episkopatu Polski informuje, że 347. Zebranie Plenarne Konferencji Episkopatu Polski, obradujące w Warszawie w dniu 11 marca 2009 r., zmieniło decyzję 327. Zebrania Plenarnego Konferencji Episkopatu Polski z 30 kwietnia 2004 r. dotyczącą udzielania komunii św. osobom chorym na celiakię. Dotąd osoby te mogły przyjmować komunię św. pod postacią wina, obecnie mogą ją przyjmować pod postacią hostii niskoglutenowych wypieczonych zgodnie ze wskazaniami Kongregacji Nauki Wiary.

samym do podjęcia tego wyzwania innych bezglutenowców. Szczególnie tych, którzy mimo celiakii czy alergii na gluten nadal przyjmują tradycyjną komunię świętą.

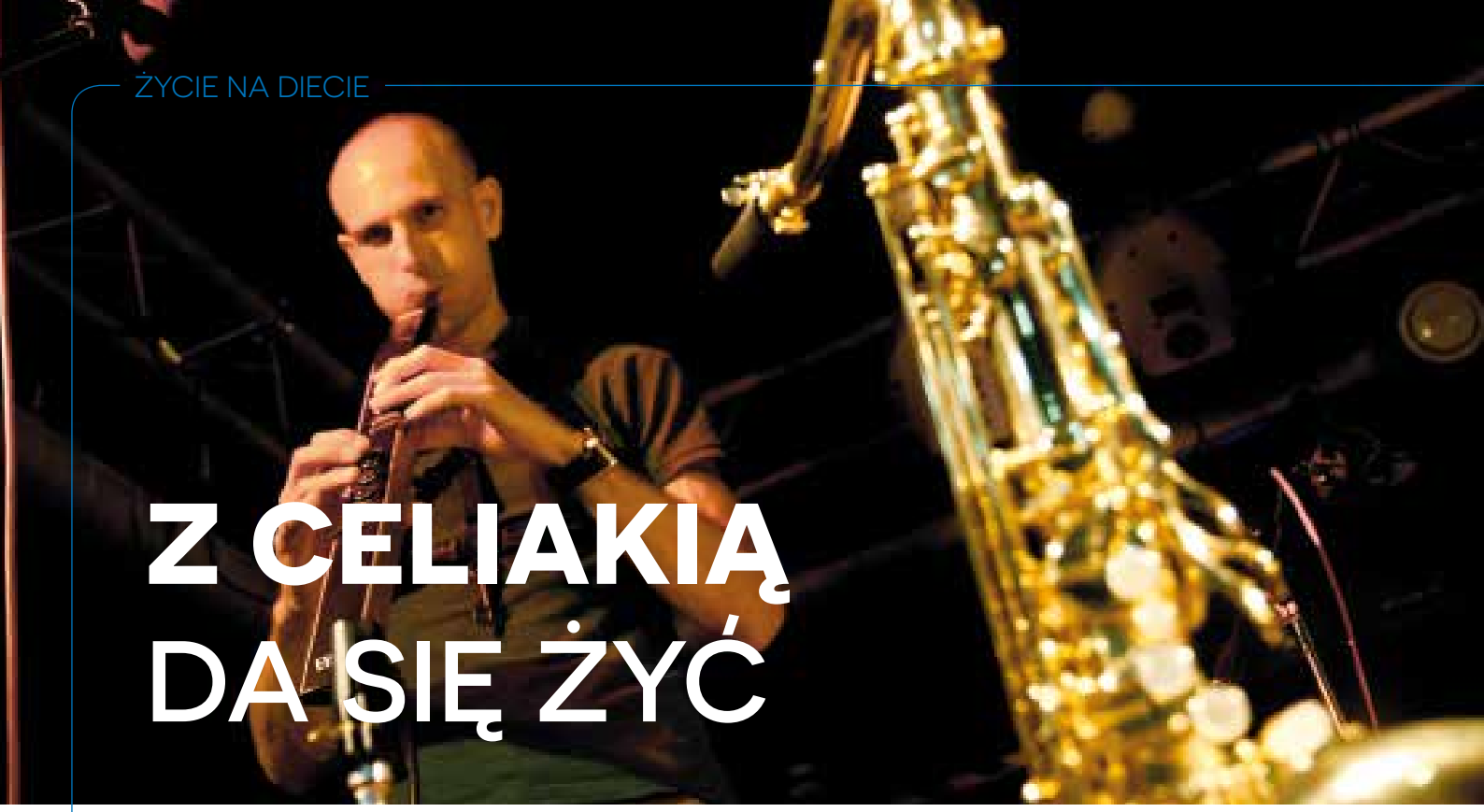
Należy zacząć od rozmowy z proboszczem swojej parafii o chęci przyjmowania komunii św. pod postacią niskoglutenowych komunikantów. Możliwe są dwa rozwiązania: albo specjalne komunikanty zostaną zamówione przez księdza proboszcza, albo poprosi nas on o samodzielne dostarczenie komunikantów do kościoła. **Takie w 100% bezpieczne bezglutenowe komunikanty dostępne są w ofercie firmy Christ (www.christ.pl/niskoglutenowe). Zamówić je można przez internet. Komunikanty tej firmy posiadają licencję na znak Przekreślonego Kłosa**.

Kiedy mamy już kupione komunikanty lub zostały one zamówione przez księdza, pozostaje ustalenie kwestii organizacyjnych, związanych z udzielaniem komunii. Warto poprosić księdza, aby o dostępności komunikantów niskoglutenowych poinformował w niedzielnych ogłoszeniach parafialnych. Dzięki temu informacja na pewno dotrze do innych bezglutenowców. Natomiast jeśli już wiemy, że w naszej parafii jest kilkoro bezglutenowców, warto poprosić proboszcza o konsekrowanie komunikantów dla osób z celiakią na stałe. Oznacza to, że komunikanty te będą zawsze obecne w tabernakulum. Dzięki temu unikniemy konieczności zgłaszania się do księdza przed każdą mszą św. z prośbą o przygotowanie dla nas osobnego komunikantu, który dopiero zostanie konsekrowany podczas mszy. Właśnie takie rozwiązanie zostało wprowadzone w mojej parafii. Jako że jest nas, bezglutenowców, sporo, nie musimy zgłaszać się do księdza przed rozpoczęciem mszy św. Podchodzimy do komunii tak jak wszyscy wierni, tylko na końcu. Podchodząc do księdza udzielającego komunii św., informuję go o tym, że jestem na diecie bezglutenowej i proszę o bezglutenową komunię. Ksiądz wyjmuje wtedy z tabernakulum osobny kielich z komunikantami niskoglutenowymi, i opłukuje palce w naczyniu z wodą, które ustawione jest właśnie w tym celu przy samym tabernakulum. To ważne, aby ksiądz zmył z palców ewentualne okruszki po udzielaniu zwykłej komunii.

A co, kiedy bywam w innym kościele, poza moją przyjazną bezlutenowcom parafią? Zabieram ze sobą pudełeczko z własnymi komunikantami. Na kilka minut przed rozpoczęciem mszy św. udaję się do zakrystii, mówię o celiakii i proszę o udzielenie mi komunii św. pod postacią niskoglutenowego komunikantu. Powiem szczerze, że sporo podróżuję, bywam w maleńkich kościółkach w dalekich zakątkach kraju i nigdy nie odmówiono mi udzielenia komunii w takiej postaci. Nie spotkałam się też ze zdziwieniem wywołanym moją prośbą. Przeciwnie, księża dbają o to, by komunikant został położony na osobnej patenie, a nie został wrzucony do kielicha bądź naczynia ze zwykłymi komunikantami. Jedynym minusem jest to, że muszę przystąpić do komunii jako pierwsza. To ważne, bo bycie pierwszym daje pewność, że ksiądz udziela komunii dłońmi, którymi nie dotykał zwykłych komunikantów. Bycie pierwszą osobą przyjmującą komunię nie zawsze jest łatwe. Nieraz startowałam w wyścigu do ołtarza, i musiałam wyprzedzać po drodze starsze wiekiem osoby. Powodowało to naprawdę zabawne sytuacje.

Początkowo odczuwałam dyskomfort z powodu tego, że muszę zgłaszać się przed mszą św. do zakrystii, a potem dotrzeć do ołtarza jako pierwsza. Ale z czasem przestałam się tym przejmować. Przecież my, bezglutenowcy, powinniśmy przywyknąć do tego, że o swoje sprawy dbamy sami. Każdego dnia pieczołowicie sprawdzamy skład produktów spożywczych, w restauracji wypytujemy kelnera o każdy składnik potrawy. Tak samo w kościele, jeśli to dla nas ważne i chcemy przyjmować komunię św., powinniśmy o nią zawalczyć. Zdaję sobie sprawę, że w pewien sposób musimy wyjść przed szereg, ale pamiętajmy, że stanowimy przykład dla innych. Bardzo często zauważam, że kiedy czekam na moją bezglutenową komunię, ustawiają się za mną inni bezglutenowcy – rodzice z dziećmi, młodzież, osoby dorosłe. Można zatem potraktować to jako misję uświadamiającą.

Wykaz parafii, w których dostępna jest komunia św. dla osób chorych na celiakię, znajduje się na naszej stronie: www.celiakia.pl/parafie-przyjazne-bezglutenowcom.



Z CELIAKIĄ DA SIĘ ŻYĆ

„Czasami odnoszę wrażenie, że ludzie patrzą na mnie jak na jakiegoś dziwaka ze »stolycy«, któremu się zachciało nie jeść glutenu, bo teraz taka moda”. O tym, co się zmienia w życiu, kiedy w diecie nie ma już glutenu, z Marcinem Steczkowskim rozmawia Paulina Sabak-Huzior.

Kiedy osoby z celiakią sięgają pamięcią wstecz, przypominają sobie, że do czasu diagnozy tak naprawdę przez całe lata coś im dolegało. Okazuje się, że po prostu przyzwyczaiły się do pewnych objawów. Jak było w Pana przypadku? Czy już od dawna czuł Pan, że coś jest nie tak? Czy wiązał Pan swoje objawy właśnie z glutenem?

Było dokładnie tak, jak Pani mówi. Przez wiele lat czułem się okropnie. A diagnoza? Cóż, miałem podejrzenia związane chyba ze wszystkim poza celiakią. Czy łączyłem swoje objawy z glutenem? W życiu, absolutnie nie. Przez wiele lat nikt nawet nie pomyślał o tym, że mogę mieć problem z celiakią, bo przecież: „To choroba dziecięca – jak jej nie miałeś wcześniej, to skąd nagle masz ją mieć?”. Poza tym: „To z czasem przechodzi” itd. Lekarze rozkładali ręce, przepisywali mi różne maści, lekarstwa i mówili, jak ja to określam, różne bzdury typu: „Ma pan bardzo dobrą przemianę materii, skoro może pan tyle jeść i nie tyć. To pewnie u pana genetyczne, jak popatrzeć na siostry”, „W pana wieku to normalne”, „Jest inaczej, niż było kiedyś” i różne takie… Nikt nie zapytał na przykład „Czy u pana w rodzinie jest ktoś, kto ma stwierdzoną celiakię?”.

Jak to się stało, że udało się Panu uzyskać diagnozę celiakii? Czy to była długa i żmudna droga, czy może szybko dowiedział się Pan, że problem tkwi w nietolerancji glutenu?

Miałem szczęście, poznałem cudowną kobietę. Historia jest bardzo osobista, więc nie chciałbym tego opowiadać na forum publicznym, ale dzięki niej trafiłem pod skrzydła prawdziwego fachowca, czyli dr Marii Janiak, która gdy tylko otworzyłem drzwi do gabinetu, powiedziała: „Ooo, widzę tutaj zespół złego wchłaniania, ale zanim postawimy diagnozę, trzeba będzie zrobić kilka badań”. Najpierw badanie krwi, następnie gastroskopia i na koniec diagnoza. Tajemnicza nazwa, zupełnie nic mi niemówiąca: CELIAKIA.

Pamięta Pan ten dzień? Jaka była Pana pierwsza myśl? Na przykład: „To co ja teraz będę jadł?” Czy też pełen spokój i radość, bo wreszcie udało się poznać przyczynę objawów?

Nie było ani radości, ani spokoju. Był strach, olbrzymi gniew, lęk i wdzięczność, że w końcu, po tylu latach, trafiłem pod skrzydła kogoś tak kompetentnego. Otrzymałem podstawową wiedzę na temat tego, czym jest celiakia, oraz ostatni egzemplarz publikacji *Celiakia i dieta bezglutenowa – praktyczny poradnik*, wydanej przez Polskie Stowarzyszenie Osób z Celiakią i na Diecie Bezglutenowej. Wtedy dopiero zaczął się horror *(śmiech)*, ale z pozytywnym bohaterem w tle – lepszym samopoczuciem.

Jak artyście, który żyje bardzo aktywnie, udało się ułożyć na nowo swój świat na bezglutenowych zasadach? Dieta podczas wyjazdów, spotkań towarzyskich, rodzinnych, ale też taka powszednia, codzienne bezglutenowe gotowanie… Czy trudna była nauka funkcjonowania w bezglutenowej rzeczywistości?

Dla mnie do dzisiaj jest to bardzo trudne, ale oczywiście wykonalne. Nie powiem, że życie z dietą bezglutenową jest „spoko”. Szczerze mówiąc, przyznam, że jest „do bani”. Na szczęście na rynku jest coraz więcej produktów i miejsc, które są oznaczone symbolem przekreślonego kłosa. Jednak zawsze z tyłu głowy rodzi się pytanie, czy aby na pewno zjadam produkt w 100% bezglutenowy. Nie mam co do tego pewności, za bardzo wierzę w teorie spiskowe *(śmiech)*. Są jeszcze ceny produktów bezglutenowych… hmmm. Każdy, kto zna temat, wie, co mam na myśli. No i te spojrzenia ludzi, gdy pytam, czy w tym sosie albo innej potrawie stosowali produkty, które mogą zawierać gluten… Czasami odnoszę wrażenie, że ludzie patrzą na mnie jak na jakiegoś dziwaka ze „stolycy”, któremu zachciało się nie jeść glutenu, bo teraz taka moda. Mało kto rozumie, że po prostu nie mogę go jeść, że odro-

binka też może mi zaszkodzić, że jak wpadnie mi okruszek chleba do sałatki, to może od razu nie umrę, ale pewnie dostanę wysypki lub będę miał biegunkę. Tłumaczenie tego każdemu w sumie staje się męczące, ale bywa zabawne i pouczające.
Dobra strona jest taka, że przyczyniam się do poszerzenia kręgu świadomych, których, co mogę z radością stwierdzić, jest coraz więcej *(śmiech)*.

Skąd czerpał Pan wiedzę o tym, co jeść i gdzie kupować produkty?
Głównie ze strony Polskiego Stowarzyszenia Osób z Celiakią i na Diecie Bezglutenowej. Plus godziny spędzone w sklepie na czytaniu składu wszystkiego, co kupuję, a czego jeszcze nie znam, i oczywiście internet oraz znajomi, którzy są na diecie bezglutenowej, choć nie wszyscy z powodu celiakii.

Czy po wykluczeniu glutenu z diety odczuł Pan zmianę w samopoczuciu od razu, czy też na poprawę musiał Pan długo czekać?
Samopoczucie zmienia się dość szybko. Moje objawy były czasami bardzo męczące, więc kiedy ustąpiły, poczułem prawdziwą ulgę. Nie mówię, że teraz jestem okazem zdrowia, ale czuję się dużo, duuuuuużo lepiej.

Co jest dla Pana najtrudniejsze w diecie bezglutenowej?
Wszystko. Ale nie chodzi mi tutaj o sam aspekt techniczny, typu: czy łatwo, czy trudno jest zdobyć bezglutenową pizzę lub bezglutenowe słodycze. Raczej sam fakt, że człowiek musi się tak ze sobą cackać. Otaczać się w pewnym sensie wyjątkową opieką. Nie mogę wstać o 6:45, kupić pysznej kanapeczki czy bułki z jagodami w piekarni i w drodze do pracy zjeść sobie śniadanie w autobusie. Życie się jednak zmienia. Myślę, że większość celiaków staje się, chcąc nie chcąc, dużo bardziej świadomymi konsumentami, szczególnie jeśli chodzi o branżę spożywczą *(śmiech)*.

Co powiedziałby Pan osobie, która właśnie się dowiedziała, że ma celiakię i musi wykluczyć gluten z diety na całe życie?
To zależy od osoby. Myślę, że ja opowiedziałem raczej o ciemnej stronie mocy. Jestem jednak przekonany, że mnóstwo ludzi doskonale sobie radzi w tej sytuacji. Dzisiaj mamy internet, sklepy prowadzące sprzedaż wysyłkową, Stowarzyszenie i coraz więcej świadomych lekarzy, wiedzących jak z nami postępować. Cóż, nie jest to na pewno tragedia, choć na początku może się to wydawać bardzo trudne. Jednak z perspektywy lat zaczynasz patrzeć na celiakię bardziej jak na swego rodzaju upierdliwość niż życiowy dramat. Przychodzi też moment, kiedy myślisz: wow, w końcu wiem, co mi jest, i już nie będę się tak źle czuł – ale SUPEEEEER *(śmiech)*.
Zatem, Drogi Celiaku, pewnie w Twoim życiu dużo się zmieni, ale nie martw się, wiele rzeczy odkryjesz na nowo, a niektóre dopiero poznasz. Zaczniesz patrzeć inaczej na odmienność ludzi, staniesz się z pewnością bardziej tolerancyjny i łatwiej zaakceptujesz różne „dziwactwa". Poznasz mnóstwo potraw, o których istnieniu dotychczas nie miałeś zielonego pojęcia, no i na pewno choć raz spróbujesz sam upiec chleb *(śmiech)*.
Głowa do góry, z celiakią da się żyć, a tosty z chleba bezglutenowego też są smaczne, szczególnie w połączeniu z pysznym kozim serem.

Dziękuję bardzo za rozmowę.

Marcin STECZKOWSKI,
multiinstrumentalista, pedagog i trener biznesu. Gra na saksofonach, skrzypcach, instrumentach wirtualnych, fletach i piszczałkach. Jako najmłodszy syn był solistą Muzykującej Rodziny Steczkowskich i ulubieńcem publiczności. Przez 12 lat śpiewał w Chórze Chłopięco-Męskiego „Cantus", również jako solista. Teraz sam prowadzi w Warszawie chóry „Rozśpiewka" i „Chór Chór Hurra", do których można dołączyć w każdym momencie. Nie lubi za dużo opowiadać o sobie i swoim życiu. „To, czym chcę dzielić się z ludźmi, to muzyka, którą sam komponuję…"

CELIAKIA W ŻYCIU CODZIENNYM

Raport z badania przeprowadzonego przez Fińskie Stowarzyszenie Osób z Celiakią

TEKST I KOMIKS: EEVA LAINE, FIŃSKIE STOWARZYSZENIE OSÓB Z CELIAKIĄ
TŁUMACZENIE: ILONA GRABOWICZ

Przestrzeganie ścisłej diety z powodu choroby często stanowi wyzwanie w sytuacjach towarzyskich. Ciągła czujność, czy nie jesteśmy narażeni na zakazaną substancję, bywa męcząca. Osoby z celiakią są zawsze „przypadkiem specjalnym", ciągle muszą się dopytywać i upewniać, ale jak się okazuje, ich samopoczucie wcale nie musi być złe, o ile otrzymują wystarczająco dużo wsparcia od otoczenia.

Leczenie celiakii wygląda zawsze tak samo: ścisła dieta bezglutenowa. Mimo to odczucia poszczególnych pacjentów mogą być bardzo różne. Niektórzy traktują zmiany związane z przejściem na dietę po prostu jako konieczność zmiany swoich codziennych nawyków do potrzeb zdrowotnych. Dowiadują się, co mogą jeść, a czego nie, a potem przeorganizowują swoją półkę z mąkami i żyją dalej. W przypadku innych diagnoza może zatrząść fundamentem ich życia, spowodować szok i rozpacz. Każdy na swój sposób reaguje na poważne zmiany w życiu i inaczej się do nich dostosowu-

je, a taką ogromną zmianą jest przecież zdiagnozowanie przewlekłej choroby.

ZMĘCZENIE CIĄGŁĄ CZUJNOŚCIĄ I PODEJRZLIWOŚCIĄ

Od strony medycznej leczenie celiakii jest bardzo proste: dieta bezglutenowa. W życiu codziennym dieta stanowi jednak wyzwanie i może być postrzegana przez pacjentów jako zmora, ponieważ za każdym razem, gdy cokolwiek spożywają, muszą być w pełni świadomi, co to dokładnie jest. W praktyce oznacza to, że w sklepie zawsze muszą dokładnie czytać etykiety. Kiedy w kawiarni kupują ciastko oznaczone jako bezglutenowe, muszą sprawdzić, jak to rzekomo bezglutenowe ciastko zostało przygotowane. Nawet sprawy, które z pozoru wydają się błahe, jeśli powtarzają się regularnie, mogą doprowadzić do frustracji.

Podczas codziennych posiłków osoby z celiakią są w zupełnie innej sytuacji niż osoby nieprzestrzegające żadnej specjalnej diety. Przeprowadzone w Finlandii badanie jakości życia osób z celiakią wskazało, że spożywanie codziennych posiłków może być dla nich źródłem niepewności, złości czy smutku.

SYTUACJE TOWARZYSKIE

Leczenie w przypadku celiakii jest zjawiskiem wyjątkowo publicznym. Kiedy dieta stanowi lek, każdy posiłek staje się formą leczenia. Jednak posiłki to przecież nie tylko czysto fizjologiczne zaspokajanie potrzeby głodu, ale także forma spędzania czasu z innymi ludźmi, okazywania im bliskości i budowania relacji.

Sporo różnych chorób przewlekłych można utrzymać w tajemnicy, jeśli ma się taką potrzebę. Dla wielu osób z celiakią wystawianie się na widok publiczny jest niezwykle trudne. Muszą one przecież zawsze przed posiłkiem poinformować innych o swojej diecie, jeśli chcą być pewne, że dostaną do jedzenia coś, co im nie zaszkodzi. Dla wielu osób jest to bardzo krępujące, gdyż rzadko mogą tak zwyczajnie „wtopić się w tłum", a zamiast tego muszą aktywnie dopytywać i sprawdzać.

Osoby z celiakią spotykają się także z ciągłymi pytaniami czy wręcz niedowierzaniem. Czy znów muszą szukać dziury w całym? Co im się stanie, gdy zjedzą gluten? Nawet jeśli pytania są naturalne i powodowane czystą ciekawością, bycie zmuszonym do ciągłego opowiadania o diecie i wyjaśniania może powodować irytację i być bardzo stresujące. Wiele osób z celiakią mówi, że chciałoby przy posiłkach skupić się na innych tematach, a nie opowiadać o swojej chorobie.

KONIECZNOŚĆ ŁAMANIA DOBRYCH ZWYCZAJÓW

Przy stole czy w sytuacjach towarzyskich istnieje wiele niepisanych reguł, takich jak np. częstowanie przygotowanymi przez siebie potrawami albo próbowanie potraw innych osób. Idąc z wizytą, zwykle liczymy się z tym, że gospodarz przygotował jakieś dania i będzie chciał nimi poczęstować gości. Od gości natomiast oczekuje się, że wszystkiego spróbują i wyrażą pochlebne opinie. Osoby z celiakią zmuszone są łamać przyjęte zwyczaje. Zanim spróbują dania, muszą nie tylko dokładnie wypytać o wszystkie jego składniki – co może się wiązać nawet z czytaniem etykiet wyciągniętych już z kosza na śmieci – ale także muszą się upewnić, czy danie było przygotowane w odpowiedni sposób. Ostatecznie często i tak są zmuszone odmówić jedzenia, które im zaoferowano, i zjeść to, co przyniosły ze sobą.

Odmawianie gospodarzowi jest dla celiaków bardzo kłopotliwe, ale często niestety nie mają innego wyboru. W trosce o zdrowie muszą postępować konsekwentnie, nie bacząc na panujące zwyczaje. To zwykle samo w sobie jest źródłem frustracji, a i osoby w otoczeniu czasem nie ułatwiają sprawy, gdy zadają pytania w stylu: „Naprawdę nie możesz spróbować chociaż troszeczkę?".

CZY INNOŚĆ PRZESZKADZA?

Dla osób z celiakią poczucie odmienności może być przytłaczające, dlatego siedząc z innymi przy stole, wiele z nich wolałoby móc ukryć chorobę. Może być to dotkliwe szczególnie dla młodych osób, które na przykład idą ze znajomymi na pizzę, a jedyne danie, które mogą zjeść, to sałatka. Większość pizzerii nie oferuje pizzy bezglutenowej, a celiak też nie ma ochoty znowu robić szumu wokół swojej diety.

Czasami osoby cierpiące na celiakię mają poczucie winy, że przez swoją dietę sprawiają innym problem. Dlatego na przykład obawiają się iść w gości, wiedząc, że gospodarz będzie musiał podjąć spory wysiłek, by przygotować dla nich specjalne danie, nie wspominając już o kosztach – bezglutenowe produkty są zwykle znacznie droższe od zwykłych. Innym przykładem krępującej sytuacji jest wspólne pójście do kawiarni i przymus szukania innego lokalu, kiedy okaże się, że w tym pierwszym nie ma nic do zjedzenia dla bezglutenowca. W ten sposób dieta bezglutenowa zmienia życie nie tylko samego pacjenta, ale też osób z jego otoczenia. Jeśli ktoś ciężko znosi tego rodzaju trudności, może to prowadzić nawet do jego wycofywania się z życia towarzyskiego.

POCZUCIE ODRZUCENIA

Chociaż w społeczeństwie wzrasta poziom wiedzy na temat diety bezglutenowej, to i tak zdarzają się sytuacje, kiedy osoba cierpiąca na celiakię nie może znaleźć dla siebie nic do zjedzenia. Różni ludzie mają do tego różne nastawienie. Niektórzy zapobiegawczo wolą wziąć ze sobą coś do jedzenia, na wszelki wypadek. Inni próbują obrócić sytuację w żart, no chyba że są akurat głodni i cierpią, widząc, jak inni jedzą, podczas gdy oni sami mogą jedynie napić się kawy. Kiedy nikt z otoczenia nie przejmuje się brakiem choćby jednej bezpiecznej dla bezglutenowca potrawy, często ogarnia go nieprzyjemne poczucie odrzucenia (*Czy nie jestem wystarczająco ważny/ważna dla innych, żeby pamiętano o mojej diecie?*). Osoby z celiakią skarżą się na takie sytuacje, powodujące smutek lub zdenerwowanie. Z drugiej strony, kiedy ktoś, po kim nie spodziewali się zrozumienia, okazuje troskę i pamięta o diecie, ogarnia ich olbrzymia radość.

ZROZUMIENIE RODZINY I PRZYJACIÓŁ

Ponieważ stosowanie ścisłej diety bezglutenowej może być tak frustrujące, bardzo istotne jest, aby osoby z celiakią miały w swoim otoczeniu pełne zrozumienie i wsparcie. Częste nieprzyjemne komentarze potrafią bardzo uprzykrzać życie, dlatego tak ważne dla osób z celiakią jest usłyszenie czasem dla równowagi czegoś pozytywnego na temat swojej diety. Zazwyczaj taką podporą są osoby z najbliższej rodziny, ponieważ większość naszego bezglutenowego życia dzieje się w domu, ale mogą to być również przyjaciele albo inni chorzy, na przykład poznani dzięki stowarzyszeniu skupiającemu celiaków. Najważniejsze jest, aby mieć kogoś, kto rozumie i wspiera.

PRZEPROWADZONE BADANIE

Artykuł powstał na podstawie projektu Hehkuva, przeprowadzonego przez Fińskie Stowarzyszenie Osób z Celiakią w latach 2012–2016. Celem projektu była analiza czynników wpływających na zdrowie i samopoczucie osób cierpiących na celiakię. Pacjenci oraz członkowie ich rodzin byli proszeni o opisanie swoich odczuć związanych z koniecznością stosowania diety – mieli to zrobić w specjalnych, rozbudowanych ankietach

Cytaty z Suunta:

„Jako dziecko wolałam na urodzinach innych dzieci nic nie jeść, niż wyciągać własne jedzenie z torby".

„Dla mnie wciąż bardzo kłopotliwe jest pójście w gości, ponieważ czuję, jakbym była źródłem problemów dla innych".

„Dlaczego na imprezach dla większości gości robią odstawione torty, a o jednym nie pomyślą w ogóle?"

„Nigdy nie mogę iść ze znajomymi do pierwszej lepszej kawiarni. Zawsze muszę najpierw sprawdzić, czy będzie tam cokolwiek, co nadawałoby się dla mnie".

„Moja rodzina uważa, że dieta bezglutenowa jest dla nas pozytywnym wyzwaniem. Daje nam powód do wymyślania wspólnie nowych pysznych potraw".

i podczas setek indywidualnych spotkań. Efektem przeprowadzonego badania było stworzenie narzędzi mających na celu wspieranie osób z celiakią. Głównym osiągnięciem było stworzenie specjalnej strony internetowej Suunta (**www.gluteenitonsuunta.fi**), zawierającej historie i przemyślenia osób cierpiących na celiakię, adresy ich blogów, porady psychologów, filmy i teksty wspierające osoby na diecie bezglutenowej.

BEZGLUTENOWO W STANACH

TEKST I ZDJĘCIA: DARIA KOSTRZEWSKA-JAFISZOW I PIOTR JAFISZOW

Podróż do słonecznej Kalifornii za 1350 zł w obie strony? I cóż z tego, że lot z dwoma przesiadkami, a do tego start z Kopenhagi? Nie namyślaliśmy się długo, a raczej ja tego nie robiłem, bo Daria dowiedziała się o czekającej nas podróży dopiero, gdy zobaczyła bilety. Informację o lotach dostałem od Marty, mojej siostry. Nasza ekipa przedstawiała się więc następująco: Marta i jej narzeczony Adam oraz Daria i ja. Z całej czwórki na diecie bezglutenowej jest Daria.

Stany Zjednoczone przeszły w ciągu ostatniej dekady burzliwą drogę do akceptacji diety bezglutenowej. Zanim na dobre rozwinęły się organizacje zrzeszające ludzi będących na tej diecie z powodów zdrowotnych, temat był znany przede wszystkim w kontekście odchudzania, celebrytów oraz odchudzania celebrytów. Obecnie prawie każdy słyszał o diecie bezglutenowej, ale z rozumieniem, że nie jest to fanaberia, mogłoby być lepiej.

Planując podróż, od początku zdawaliśmy sobie sprawę z tego, że nie będziemy mogli polegać na produktach bezglutenowych przywiezionych z Polski. Było to spowodowane tym, że na dwutygodniowy wyjazd zabieraliśmy tylko bagaże podręczne. Jak się spakować w mały plecak na dwa tygodnie, to temat na osobny artykuł, dość powiedzieć, że konieczne były kompromisy. Do jedzenia Daria wzięła tylko paczkę chleba bezglutenowego à la pumpernikiel i kilka batonów. Zanim jednak – spakowani jak na weekend za miastem – stawiliśmy się na Okęciu, zrobiliśmy rozeznanie w internecie.

Nieoceniona okazała się strona **www.glutenfreetravelsite.com**, stanowiąca katalog miejsc oferujących dietę bezglutenową, z przydatną wyszukiwarką. Warto zwrócić szczególną uwagę na miejsca oznaczone ikoną przekreślonych kłosów, które są niejako odpowiednikiem naszego MENU BEZ GLUTENU. Wiele wyników opatrzonych jest recenzjami osób na diecie. Zdarzało się, że na podstawie recenzji musieliśmy wyeliminować niektóre miejsca, np. kiedy osoby z silną reakcją na gluten ostrzegały o „niby-bezglutenowym" lokalu. Jeszcze w Polsce, korzystając z wyżej opisanej strony, znaleźliśmy miejsca, które chcieliśmy odwiedzić.

Na zachodnie wybrzeże Stanów Zjednoczonych pojechaliśmy zobaczyć piękną przyrodę oraz pokręcić się po kilku znanych miastach. Jeśli, podobnie jak my, możecie wygospodarować na taką podróż około dwóch tygodni, zdecydowanie polecamy wynajęcie samochodu i skoncentrowanie się na odwiedzeniu licznych parków narodowych usytuowanych w Kalifornii, Nevadzie i okolicach. Nam udało się trafić do Parku Narodowego Yosemite, gdzie można poczuć respekt przed naturą, znajdując się w miasteczku namiotowym w dolinie, nad którą górują pionowe, granitowe skały. Spędziliśmy tam około doby i trochę żal, że tak krótko. Naszym następnym celem

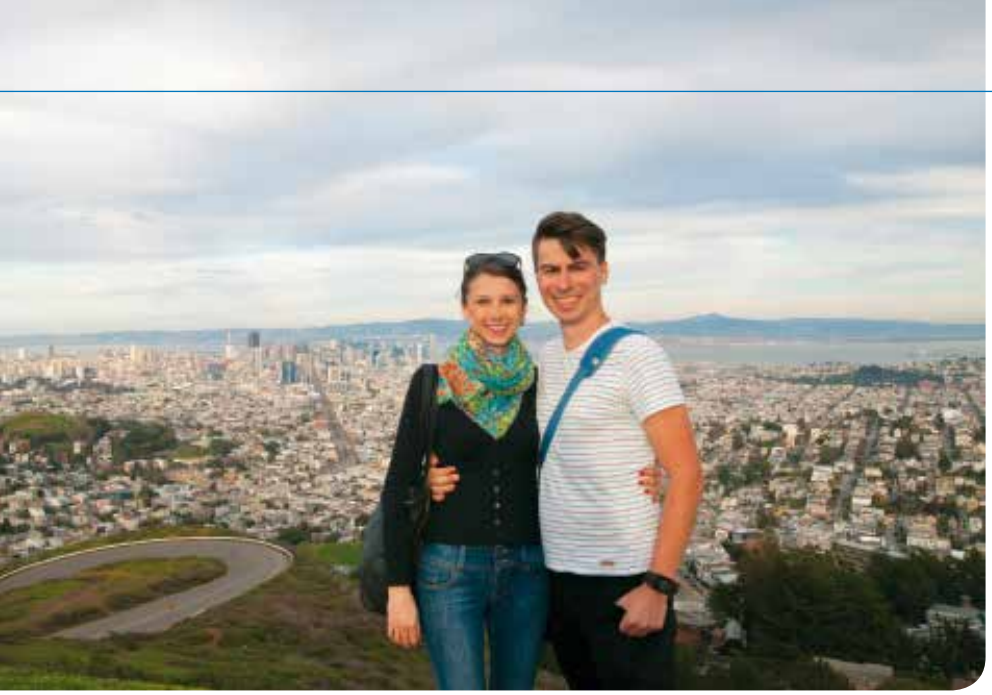
Sklepy z żywnością bezglutenową

Whole Foods – niekwestionowany król, sklep, w którym czasem trzeba się wysilić, żeby znaleźć coś z glutenem. Nie jest najtaniej, ale to pozycja obowiązkowa dla osoby na diecie bezglutenowej odwiedzającej Stany. Sklepy Whole Foods znajdują się w centrach wielu miast.

CVS – niech nikogo nie zmyli dopisek „pharmacy" przy nazwie. To nie apteka, lecz coś na kształt skrzyżowania Rossmanna ze sklepem spożywczym z kilkoma półkami produktów bezglutenowych. Zdarzają się promocje, jak np. rzewnie wspominane przez Darię dwa opakowania granoli w cenie jednego. Bardzo dużo sklepów, przyzwoite ceny.

Walmart – hipermarket, zlokalizowany na obrzeżach miast. Jest tam wszystko, więc również produkty bezglutenowe. Propozycja dla zmotoryzowanych.

Sklep z pamiątkami i jedzeniem w Parku Narodowym Yosemite – zasługuje na szczególną wzmiankę, ponieważ na jego półkach Daria znalazła bezglutenowe dania instant, co było zaskoczeniem w miejscu tak oddalonym od cywilizacji.



był Park Narodowy Sekwoi, z potężnymi rudymi drzewami na zaśnieżonych polanach. To naprawdę warto zobaczyć! Wśród sekwoi spokojnie można spędzić cały dzień.

Z zaśnieżonych gór udaliśmy się na pustynię, by podziwiać ogromną Dolinę Śmierci. Jest to miejsce odizolowane od cywilizacji. Na dojazd od strony zachodniej, zwiedzanie Doliny i dotarcie na noc do Las Vegas poświęciliśmy bardzo długi dzień. Gdybyśmy mieli więcej czasu, z chęcią przenocowalibyśmy na jednym z lokalnych kempingów. Widok bezchmurnego, rozgwieżdżonego nieba z dala od wszelkich źródeł światła jest podobno niepowtarzalny. Wspomniane już Las Vegas było przystankiem po drodze do ostatniego parku narodowego na naszej trasie, czyli Wielkiego Kanionu. Mogliśmy niestety spacerować jego brzegiem jedynie przez kilka godzin, a zasługuje on na znacznie więcej. Ścieżki turystyczne prowadzą wzdłuż i wszerz Kanionu, można zejść do samego jego dna. Widoki są przepiękne, a dodatkową zachętą do pozostania tam dłużej jest fakt, że pasiaste formacje skalne wyglądają inaczej o każdej porze dnia.

Jeśli chodzi o miasta odwiedzone przez nas, to możemy szczerze polecić poświęcenie kilku dni na zwiedzanie San Francisco. Miasto to ma charakter, jest pełne ciekawych budynków i charakterystycznych drewnianych domów jednorodzinnych. Spacery po nim to czysta przyjemność.

Oprócz San Francisco w trakcie naszej wycieczki mieliśmy okazję odwiedzić Los Angeles, Oakland i Las Vegas. Na miejscu przekonaliśmy się jak to jest z dostępnością i cenami produktów bezglutenowych w tych miastach. Zestawienie miejsc wartych odwiedzenia umieściliśmy poniżej.

Piekarnie i cukiernie bezglutenowe

Mariposa Baking Company (www.mariposabaking.com/) – absolutny hit wyjazdu: piekarnia i cukiernia znajdująca się w Oakland, 30 minut metrem od centrum San Francisco. Jest też sklep w San Francisco, do którego świeże wypieki dowożone są codziennie. Kawiarnia i posiłki na miejscu.
Ceny: chleb 7 dol.
bułki (5 szt.) 10,25 dol.
brownie (kawałek) 4,20 dol.
croissant (2 szt.) 8,50 dol.

Erin McKenna's Bakery (www.erinmckennasbakery.com) – niewielki przybytek, który w Los Angeles odwiedziliśmy krótko przed zamknięciem, toteż oferta była już uboga, jednak obsługa zna się na rzeczy. Nie żałujemy.
Ceny: donut 4 dol.,
muffin 3,60 dol.

Restauracje

San Francisco Soup Company (www.sfsoupco.com) – serwuje kilkanaście rodzajów zup, z czego kilka zawsze jest bezglutenowych. Może nie powalił nas stosunek ilości do ceny, ale ciepły bezglutenowy posiłek zaliczyliśmy.
Ceny: 6–10 dol.

HotSpud (www.hotspudsf.com) – pieczone ziemniaki z nadzieniem. Kto był w naszych Groolach, ten wie, o co chodzi. Jedzenia jest dużo i co ważne, jest w miarę tanio.
Ceny: 9–11 dol.

The Flying Falafel (www.flyingfalafel.com) – najtańsze jedzenie bezglutenowe w San Francisco. Bardzo duża porcja hummusu i falafeli zaspokoiła apetyt dwóch osób.
Ceny: hummus z falafelami 7,5 dol.

Sammy's Woodfired Pizza & Grill (www.sammyspizza.com) – sieciowa restauracja z kilkoma lokalizacjami w Kalifornii i Nevadzie. Warto odwiedzić, szczególnie podczas postoju w Las Vegas.
Ceny: pizza 15,00–17,00 dol., zupa 7–11 dol., przystawki 5–10 dol.

Two Boots Pizza (www.twoboots.com) – charakterystyczna pizzeria z solidną ofertą bezglutenową. Jest kilkanaście lokali w całych Stanach. Można się najeść, choć tanio nie jest.
Ceny: 12,50–13,50 dol. za pizzę

P.F. Chang's (www.pfchangs.com) – sieciówka z aspiracjami oferująca „oswojoną" chińską kuchnię. Oprócz oferty bezglutenowej zaletą są duże porcje (nasza czwórka najadła się dwiema).
Ceny: danie główne 15–20 dol., zupa 8 dol.

Five Guys Burgers and Fries (www.fiveguys.com) – choć McDonald's w USA nie oferuje nic ciekawego osobom na diecie bezglutenowej, wielbiciele burgerów mogą zaspokoić apetyt w jednej z restauracji sieci Five Guys. Obsługujący są świadomi problemu, często z własnej inicjatywy pytają nawet, czy muszą zmienić rękawiczki, by przygotować zamówienie. Burgery podawane są w sałacie, a jedyną glutenową rzeczą w całym przybytku są bułki, podpiekane z dala od mięsa i pozostałych składników. Dodatkową zaletą jest nieograniczony dostęp do orzeszków ziemnych, które całymi worami stoją w restauracji (osoby uczulone ostrzegamy!).
Ceny: burgery 7–9 dol., do tego można poprosić o nieograniczoną ilość dodatków za darmo.

OD BLOGA GLUNOMORE.PL DO WYSTAW MALARSKICH NA DRUGIM KRAŃCU ŚWIATA

ZDJĘCIA: JUSTYNA KISIELEWICZ

Justyna Kisielewicz ukończyła z wyróżnieniem dziekańskim Wydział Malarstwa warszawskiej Akademii Sztuk Pięknych w mistrzowskiej pracowni profesora Leona Tarasewicza. Wystawę dyplomową zaprezentowała w Bocheńska Gallery, a pierwszą wystawę indywidualną w Galerii Mito w Warszawie. O obrazach wystawianych na trzech kontynentach i życiu na diecie w USA z Justyną Kisielewicz rozmawia Paulina Sabak-Huzior.

Justyna Kisielewicz w swoim studio w San Francisco

Pamiętam, że kiedy poznałyśmy się pięć lat temu w siedzibie Stowarzyszenia, stawiałaś pierwsze kroki jako osoba na diecie bezglutenowej. Dowiedziałaś się właśnie, że masz celiakię. To był czas, kiedy startował Twój blog glunomore.pl. Pisałaś na nim o bezglutenowych produktach, restauracjach, wydarzeniach z bezglutenowego świata. Blog wyglądał wtedy inaczej, ale Twoje życie również. Co się zmieniło od tamtego czasu?
Teraz trochę zarzuciłam prowadzenie bloga w związku z wyjazdem do Stanów Zjednoczonych. Na początku myślałam, że będę prowadzić go cały czas tak samo skrupulatnie. Ale kiedy przyjechałam tutaj, okazało się, że wszystko jest super, jeśli chodzi o dietę bezglutenową. Czułam dyskomfort przy pisaniu o tym, jak tu jest świetnie, bardzo smacznie, zdrowo i jak można normalnie żyć. Bo wiem, że w Polsce to trochę inaczej wygląda. 99% czytelników mojego bloga to Polacy, więc tak naprawdę interesuje ich to, co dzieje się w Polsce. Tak że do dzisiaj nie wiem, czy pisać o tym, jak jest w Ameryce, czy byłoby to ciekawe dla polskiego czytelnika.

Wyprowadziłaś się z Polski, obecnie mieszkasz w San Francisco. Jak osobie na diecie bezglutenowej żyje się w Ameryce?
Żyje się dużo łatwiej i zdrowiej.

Naprawdę? Trudno mi w to uwierzyć, jest to przecież kraj fast foodów.
Absolutnie nie. To jedna z największych legend. Rzeczywiście, kiedy tutaj przy-

jechałam w marcu 2015 roku, byłam uzbrojona w makaron, który przywiozłam z Polski, i różne inne rzeczy. Wywołałam tym w mojej rodzinie śmiech – zaprowadzili mnie do pierwszego z brzegu sklepu i okazało się, że wybór produktów jest ogromny. Nie jest prawdą, że Ameryka to tylko fast foody. Trzeba pamiętać, że Ameryka to poszczególne stany i w każdym z nich jest inaczej. To mieszanka różnych kultur i tradycji kulinarnych. Jeśli chodzi o Kalifornię, tu prowadzi się zdrowy tryb życia. Bardzo dużą wagę przykłada się do żywienia organicznego, czyli tego produkowanego w przyjaźni ze środowiskiem. Producenci żywności organicznej muszą przestrzegać różnego rodzaju przepisów dotyczących ochrony środowiska. Jest też mnóstwo ludzi, którzy cierpią na różnego rodzaju alergie, choroby lub z innych powodów, np. światopoglądowych, wymagają specyficznej diety, więc jedzenie musi być bez soi, bez laktozy, bez glutenu, bez orzechów, koszerne itd. Myślę, że producenci mieliby tutaj dużo do stracenia, gdyby rzeczywiście to, co produkują, nie było dobre.

Czyli w sklepie bez problemu znajdujesz produkty dla siebie?

Tak. Nie muszę podróżować po kilku sklepach. Produktów jest cała masa: chleby, gofry, placki, pizza, spody do tart, ciasta. Sama właśnie jestem po śniadaniu i do kawy zjadłam kawałek szarlotki bezglutenowej, którą kupiłam. Bardzo dużo rzeczy kupuję gotowych. Ale w Ameryce fakt, iż coś jest „gotowe", nie oznacza, że jest niezdrowe czy gorsze. Ta szarlotka składała się głównie z jabłek, mąki ryżowej, mąki z tapioki, goździków, cynamonu i masła.

A jak jest z jedzeniem na mieście? Czy bezglutenowiec może bez problemu wejść do każdej restauracji i wybrać coś dla siebie?

Z tym jest różnie. Byłam w kilku stanach, ale gdyby wyciągnąć średnią z tych doświadczeń, to mogę powiedzieć, że są to miejsca albo *gluten free*, albo *celiac friendly*. To są dwa różne pojęcia. Restauracja, która serwuje dania *gluten free*, nie do końca jest bezpieczna dla ludzi z celiakią. Co to oznacza? To oznacza np. gotowanie makaronu bezglutenowego w tej samej wodzie co makaronu glutenowego. Albo używanie w kuchni tych samych przyrządów, np. przy robieniu pizzy. Wiadomo, że dla osoby z celiakią jest to niedopuszczalne.

Zatem dla kogo są takie restauracje?

Dla osób, które dobrowolnie decydują się na dietę bezglutenową albo twierdzą, że mają jakąś nadwrażliwość, ale nie jest ona potwierdzona badaniami.

Justyna w Kalifornii w bluzie przedstawiającej jej obraz, uszytej przez RageOn

Ogólnie nie mam większych problemów w restauracjach. Tak jak w Polsce czy w każdym innym miejscu na świecie, zadaję szereg pytań. Czasami okazuje się, że nie ma żadnego problemu, że obsługa jest świetnie wyszkolona i doskonale wie, czym jest celiakia, co można jeść w diecie bezglutenowej, a czego nie wolno. Raz mi się zdarzyło, że w restauracji przez przypadek podano mi polentę zawierającą mąkę, która nie była bezglutenowa. Kucharz wybiegł do mnie, krzycząc, żebym tego nie jadła. Bardzo mnie przepraszał. Na szczęście nie zdążyłam nawet spróbować, bo danie dopiero co zostało mi podane. Tak że świadomość jest tutaj większa.

A kto uświadamia Amerykanów?

Myślę, że klienci. Być może osoby, które zakładają restauracje, same mają w rodzinie kogoś z celiakią. Wydaje mi się, że w Ameryce większą wagę przywiązuje się do szkoleń personelu. Wynika to z tego, że tutaj niemal o wszystko można pozwać do sądu. Dlatego tak duży nacisk kładzie się na szkolenia. Co ważne, zawsze w menu jest zalecenie, aby poinformować kelnera, jeśli cierpi się na jakąkolwiek alergię.

Dużo podróżujesz po świecie. Czy Twoja dieta jest problemem w prowadzeniu aktywnego życia?

Największy problem jest z liniami lotniczymi. Mimo że już od dawna w ofercie każdej z linii lotniczych są różnego rodzaju posiłki bez alergenów, w tym bez glutenu, to niemal zawsze zapominają zapewnić mi posiłek. Czasem pokonuję ogromne odległości, są to loty 15–16 godzinne, i niestety nie mam wtedy zapewnionego posiłku.

Czy w środowisku artystycznym, w którym się poruszasz, spotykasz innych bezglutenowców? Czy obserwujesz, że na świecie nadal panuje moda na dietę bezglutenową?

Moda na dietę bezglutenową nadal istnieje w Ameryce. I ma się dobrze. Jeszcze nie przemija. Jeśli chodzi o środowisko artystyczne, to spotkałam osoby, które są z wyboru na diecie bezglutenowej. Jest im wszystko jedno, czy czasem zjedzą coś z glutenem.

Jesteś w szczycie formy i kariery, odnosisz sukcesy na świecie. Czy fakt, że w związku z wprowadzeniem diety bezglutenowej zaczęłaś się czuć dobrze, miał wpływ na to, co się dzieje w Twojej karierze artystycznej?

W Sydney w galerii Friends of Leon na wystawie swoich prac

Zauważasz analogię do Novaka Djokovicia *(śmiech)*, który po zdiagnozowaniu zaczął odnosić sukcesy. Ja myślę, że coś w tym na pewno jest. Strasznie mi przykro, że pierwsze lata moich studiów na Akademii Sztuk Pięknych upływały pod znakiem ciągłego bólu brzucha. To było bardzo niekomfortowe. Ominęło mnie z tego powodu wiele rzeczy, bo dużo czasu spędzałam w domu, cierpiąc. To były bardzo fajne studia, miałam świetnych przyjaciół na roku, a nie mogłam z tego w pełni korzystać. Cały ten czas pochłaniało zajmowanie się zdrowiem. I dopiero po studiach zostałam zdiagnozowana. A po uzyskaniu diagnozy problemy przeszły jak ręką odjął. Pamiętam pierwszy posiłek po powrocie ze szpitala – zjadłam i … totalna cisza w brzuchu. A byłam przyzwyczajona, że cały czas wydobywały się z niego dźwięki. Od kiedy wiem, co mi dolega, jest znacznie lepiej.

Czyli receptą na sukces jest zdrowie?
Zdecydowanie tak. Ciężko jest poświęcać się czemuś, realizować pasję, kiedy źle się czujesz.

W jednym z wywiadów powiedziałaś, że Twoje obrazy kupują celebryci, aktorzy, znane postaci ze świata polityki. Czy możesz zdradzić choć jedno nazwisko, czy to jest informacja top secret?
Niestety nie mogę powiedzieć, umowy są poufne. Ale mogę zdradzić, że wśród kolekcjonerów moich obrazów znajduje się jedna z czołowych prawniczek z Londynu, która też jest na diecie bezglutenowej.

A powiedz mi o swoich planach na przyszłość: co przed Tobą?
W przyszłym tygodniu jadę do Seattle na wywiad radiowy, który prowadzi prawniczka imigracyjna. Bardzo spodobało jej się to, co robię. Pasuję do pozytywnego wizerunku imigranta, który przyjechał do Stanów i szanuje to, czym są Stany i co można tu zrobić. W dalszej perspektywie są kolejne wystawy. Najbliższa, w Los Angeles, nad którą pracuję, odbędzie się jesienią. Kolejna duża – w San Francisco na początku przyszłego roku (w 2017 r. – przyp. red.)., pokażę tam około 15 obrazów. Oprócz tego na co dzień jestem doradcą ds. sztuki w jednej z firm.

A jak Amerykanie odbierają Twoją sztukę i Ciebie, dziewczynę z Europy Środkowo-Wschodniej?
Bardzo dobrze. Na początku myślałam, że wożę drzewo do lasu, bo to są obrazy amerykanizujące i opowiadające o konsumpcji masowej. Ale okazuje się, że niezależnie od tego, czy chodzi o Amerykę czy Australię (w Australii także byłam z indywidualną wystawą we wrześniu ubiegłego roku), jest to sztuka uniwersalna. Jeżeli jest zrozumiała na różnych kontynentach, w różnych kulturach, to znaczy, że jest OK. Operuję symbolami, które każdy ma w swojej podświadomości i do których można się odwołać w sposób osobisty. Poza tym moja sztuka jest kolorowa. Cierpiałam w dzieciństwie na niedobór koloru i słońca. Co również ciekawe, w Niemczech czy w Australii polska sztuka nie kojarzy się z czymś kolorowym i wesołym. Zatem głównie uniwersalność i pozytywny charakter moich obrazów podobają się tutaj ludziom. Ciekawi ich również historia dziewczyny, która urodziła się w jeszcze komunistycznej Polsce i marzyła o tym, żeby trafić do Stanów, malować obrazy i z tego żyć. I to się dzieje. To jest całokształt tego, co kupują. Nigdy nie jest tak, że kupuje się sam obraz, kupuje się też historię w nim zawartą.

Wystawa Gallerie Villa Köppe w Berlinie

Jak Ci się udało przebić, wypłynąć pomimo przepełnienia amerykańskiego rynku wszystkim?
Założyłam jakiś czas temu profil w mediach społecznościowych, choć byłam do tego wrogo nastawiona. Musiałam poświęcić dużą część swojej prywatności, z czym nie do końca czuję się dobrze. Ale udało mi się pokazywać głównie obrazy, bo temu miało to służyć. Odkąd założyłam swój profil, zaczęli pisać do mnie różni właściciele galerii i składać swoje propozycje. Dostałam zaproszenie do San Francisco na wystawę, później do Sydney. Na moją wystawę w San Francisco przyszło kilku krytyków, jeden (z „San Francisco Chronicle") wystawił bardzo pozytywną opinię. W ten sposób pocztą pantoflową rozeszła się wiadomość, że moja sztuka jest autentyczna i niewykalkulowana na potrzeby rynku (aby się sprzedała). Wiem, że i takie głosy się pojawiają – że jest to sztuka komercyjna. Z czasem otrzymałam kolejne propozycje.

Planujesz powrót do Polski?
Na razie jestem tutaj. Nie wiem, co los przyniesie. Mam nadzieję, że coraz fajniejsze propozycje i wyzwania. Z Polską nie zrywam.

Twoja recepta na sukces?
Ona się pewnie zmieni za jakiś czas. Ale dziś mogę powiedzieć, że jest to bycie lepszym, niż było się wczoraj. Jeżeli dzisiaj uważasz, że odniosłeś sukces, to nie jest dobrze. To znaczy, że jutro nie będziesz lepszy. Ta myśl przyświeca mi przy tworzeniu każdego obrazu.

To była świetna puenta. Dziękuję Ci bardzo za rozmowę.

DZIĘKI PRZEJŚCIU NA DIETĘ ODKRYŁEM DRZEMIĄCY WE MNIE TALENT KULINARNY

ZDJĘCIA: ARCHIWUM ŁUKASZA KAPSY

Z Łukaszem Kapsą, zawodnikiem MMA (ang. *mixed martial arts* czyli mieszane sztuki walki) i członkiem naszego Stowarzyszenia o bezglutenowym życiu wyczynowego sportowca rozmawia Paulina Sabak-Huzior.

Kiedy okazało się, że przyczyną Pana kłopotów zdrowotnych jest celiakia?
Odkąd pamiętam, miałem problemy z niskim poziomem hemoglobiny. Wieloletnie i cyklicznie powtarzane leczenie doustnymi preparatami żelaza nie przynosiło efektu. Na krótko przed osiemnastymi urodzinami postanowiono nawet skierować mnie na oddział hematologii, gdzie spędziłem miesiąc i otrzymywałem żelazo dożylnie. Ale jego poziom dalej pozostawał niski i zostałem odesłany do poradni gastrologicznej, gdzie zlecono gastroskopię i dwa tygodnie później zostałem zdiagnozowany. Było to w 2010 roku.

A jakie objawy Panu towarzyszyły, czy miały wpływ na kondycję sportową?
Pojawiały się zmiany nastroju oraz złe samopoczucie. Dokuczały mi też bóle mięśni i stawów, uczucie przemęczenia. Jeśli chodzi o kondycję, to z perspektywy czasu mogę powiedzieć, że była ona gorsza niż po diagnozie. Wtedy trudno byłoby mi to stwierdzić, gdyż nie wiedziałem, że jestem chory i coś może mnie ograniczać.

Czy wprowadzenie diety bezglutenowej było trudne?
Było trudne z powodów czysto praktycznych oraz ze względu na wcześniejsze przyzwyczajenia. Popełniałem na początku wiele błędów, co zrozumiałem dopiero po kilku miesiącach. Nie traktuję jednak diety bezglutenowej jako czegoś uciążliwego. Pogodziłem się z tym, że muszę ją stosować, i jestem świadomy tego, jak wielki wpływ ma na moją dyspozycję. A jako osoba zajmująca się sportem wyczynowo nie mogę sobie pozwalać na pogorszenie samopoczucia. Dzięki przejściu na dietę odkryłem też drzemiący we mnie talent kulinarny. Często dania, które przyrządzam, są równie smaczne jak ich glutenowe odpowiedniki. Zdarza się, że gotuję dla rodziny i przyjaciół. Zawsze są zaskoczeni tym, jak smaczne mogą być dania bezglutenowe. Myślę, że nie są to kurtuazyjne opinie wynikające z obawy przed bliższym zapoznaniem się z zawodnikiem MMA *(śmiech)*.

Dieta sportowca, a szczególnie zawodnika MMA, musi być odpowiednio zbilansowana. Czy ktoś pomagał bądź pomaga Panu w ułożeniu codziennego jadłospisu?
Nie mam nad sobą osoby, która by się tym zajmowała. Staram się polegać na wiedzy zaczerpniętej z uczelni, ponieważ poza sportem jestem studentem dietetyki Śląskiego Uniwersytetu Medycznego. Moim drugim źródłem wiedzy jest internet. Bardzo chętnie czytam o wszelakich nowinkach czy odkryciach dietetycznych i staram się je wdrażać w życie. Żywienie i sport to nierozłączna para, bardzo często można się spotkać z twierdzeniem, że trenowanie bez diety jest pozbawione sensu – i ja się z tym zgadzam. Można powiedzieć, że znajomość zasad żywienia to nie tylko moja konieczność, ale i pasja.

Jaki jest Pana przykładowy jadłospis w trakcie treningów i w dniu walki? Czy tuż przed walką musi się Pan odżywiać w jakiś szczególny sposób?
Dieta jest uzależniona od okresu przygotowawczego, w jakim się znajduję. Zawsze jednak na pierwszym miejscu stawiam to, aby posiłki były zdrowe i urozmaicone. Monotonna dieta może zniszczyć całą radość z jedzenia. W okresie roztrenowania jest luźniejsza i zdarzają mi się odstępstwa, rzecz jasna bezglutenowe. Kiedy jednak jestem

w okresie przygotowawczym, tj. 10–12 jednostek treningowych w tygodniu, żywienie musi dorównywać treningowi. Jem wtedy 6–7 posiłków dziennie. Dzień zazwyczaj rozpoczynam omletem w różnych wersjach, zarówno słodkich, jak i słonych. Potem na ogół są kolejne zbilansowane posiłki białkowo-węglowodanowe (tzn. mięso, ryby, twaróg i ryże, makarony, kasze), a do nich surówki warzywne. Ostatni posiłek, na godzinę przed snem, jest białkowo-tłuszczowy. Jestem wielkim fanem wszelakich owoców, z tego powodu lubię lato, spożywam je wtedy w ogromnych ilościach. Nie zapominam oczywiście o zdrowych źródłach tłuszczów, takich jak olej lniany, kokosowy, oliwa z oliwek, awokado czy też orzechy.

Żywienie przed walką jest oddzielnym tematem. Jako że na co dzień ważę około 100 kg, a kategoria, w której walczę, jest do 93 kg, zwykle 1–2 tygodnie przed ważeniem, odbywającym się dzień przed walką, obcinam spożycie węglowodanów. W ostatnim tygodniu stosuje się specjalne zabiegi, polegające na manipulacji poziomem wody w organizmie, mające na celu odwodnienie się na tyle, aby zmieścić się w kategorii wagowej. Po ceremonii ważenia następują najważniejsze 24 godziny. Jest to okres, w którym należy przywrócić swój organizm do porządku. W moim przypadku zaraz po ważeniu nawadniam się wodą kokosową, a następnie do samej walki spożywam tylko węglowodany oraz piję wodę. Ostatni posiłek jem 2 godziny przed walką.

Co się zmieniło po wykluczeniu z diety glutenu? Jak dieta wpłynęła na Pana samopoczucie, zdrowie i wyniki sportowe?

Kiedy nie miałem jeszcze świadomości choroby, trudno było mi zauważyć, że coś jest nie tak. Po wprowadzeniu diety odczułem ogromną zmianę. Badania krwi zaczęły się szybko poprawiać, by w końcu znaleźć się w normie. Poczułem się lepiej zarówno fizycznie, jak i psychicznie, co ma ogromne przełożenie na wyniki sportowe. W tym czasie dopiero zaczynałem myśleć o MMA, trenowałem tylko na siłowni. Mogę jednak z całą pewnością stwierdzić, że komfort mojego życia znacznie się podniósł.

Trudno jest łączyć sport z dietą bezglutenową?

Myślę, że to bardzo duża przeszkoda, ale i tak jest zdecydowanie lepiej niż 5 lat temu, kiedy zaczynałem z dietą bezglutenową. Dziś produkty bezglutenowe zaczynają być ogólnodostępne. Do niedawna znajdowały się tylko w sklepach specjalistycznych. Zapewne niemała w tym zasługa Polskiego Stowarzyszenia Osób z Celiakią i na Diecie Bezglutenowej. Najtrudniejsze jest uświadomienie ludzi wokół, że celiakia to poważna choroba, a nie wymysł. Nie pomaga oczywiście dzisiejsza moda na „dietę bezglutenową", która ze ścisłą dietą bezglutenową nie ma nic wspólnego. Obserwuję totalną ignorancję ze strony osób z branży gastronomicznej i powiązanych z nią. Na szczęście ludzie, z którymi trenuję, nie mają problemów ze zrozumieniem tego, że zaszkodzić może nawet wspólna deska do krojenia, i uważają podczas wspólnych obozowych posiłków.

Ulubione bezglutenowe danie?

Hamburgery własnej roboty – najlepiej kilka na raz.

Czy w Pana otoczeniu są osoby na diecie bezglutenowej?

Na „bezglutenowej" można powiedzieć, że tak. Na ścisłej diecie bezglutenowej – nie ma takich osób.

A jak Pan radzi sobie z dietą poza domem, w czasie wyjazdów?

To jest bardzo dobre pytanie. Życie sportowca to głównie wyjazdy. Wyjazdy na walki, treningi, sparingi itp. Nigdy nie dopuszczam do sytuacji, żebym był skazany na coś, co znajdę na miejscu, bądź na jedzenie hotelowe. Pomimo że zdarzają się lokale, które oferują dietę bezglutenową, to wystarczy wejść do kuchni i zobaczyć, jak funkcjonuje, by stwierdzić, że do zanieczyszczenia dojdzie prawie na pewno. Dlatego na jedną torbę sprzętu i ubrań przypadają trzy z jedzeniem. Są to zarówno produkty gotowe, jak i pojemniki z potrawami przygotowanymi wcześniej w domu. Do tego własna lodówka, grill elektryczny, garnek, talerze, sztućce itd. Jeśli muszę ugotować coś we wspólnej kuchni, to robię to osobiście przy użyciu własnych akcesoriów.

Dziękuję bardzo za rozmowę, życzę wielu sportowych sukcesów!

Łukasz KAPSA
od 5 lat trenuje wyczynowo MMA. Na co dzień studiuje dietetykę. W wolnym czasie lubi aktywny wypoczynek oraz kontakt z naturą. Tym, co napędza go do działania, jest głęboka wiara w siebie i swój potencjał. Jedyne ograniczenia, które uznaje, to te żywieniowe.

Dieta bezglutenowa oczami nastolatka

Witam Czytelniczki i Czytelników magazynu *Bez glutenu*!

Nazywam się Artur Kiełb. Na diecie bezglutenowej jestem od trzech lat z powodu celiakii. Mieszkam w małej miejscowości pod Rzeszowem. Jestem uczniem drugiej klasy liceum o profilu biologiczno-chemicznym. Wybrałem ten kierunek z powodu wielkiej fascynacji światem przyrody i zachodzącymi w niej procesami. Poza sprawami szkolnymi aktywnie udzielam się we wszelkich akcjach charytatywnych, czytam książki podróżnicze oraz szukam nowych inspiracji kulinarnych.

Wykrycie choroby, podobnie jak u większości z nas, nie było w moim przypadku rzeczą prostą i wymagało wielkiej determinacji mojej mamy, która chodziła ze mną do wielu lekarzy. Na szczęście udało się zdiagnozować problem i mogę teraz powiedzieć, że czuję się zdrowy.

Pierwsze dni po przejściu na dietę nie należały do najłatwiejszych. Wyzwaniem było znalezienie produktów pozbawionych glutenu, ponieważ podczas czytania etykiet okazywało się, że moje dotąd ukochane smakołyki musiały zostać wyeliminowane z diety. Najtrudniejsze było przyzwyczajenie się do smaku wyrobów pozbawionych glutenu, szczególnie chleba – tak ważnego w naszej kulturze – który okazywał się twardy, suchy i pozbawiony jakiegokolwiek smaku. Każdy chyba pamięta, jak smakuje pszenny chleb prosto z pieca, z tą jego chrupiącą skórką i miękkim wnętrzem, po prostu niebo w gębie. Okazało się później, że sprawa wygląda trochę inaczej, ale w tamtym czasie po diagnozie jeszcze tego nie wiedziałem.

Pierwsze reakcje rodziny i rówieśników też nie pomagały w nowej sytuacji, bo każdy mówił „Jak to nie tolerujesz glutenu? To co ty w ogóle jesz?". Myślę, że każdy z nas chociaż raz spotkał się z takim pytaniem. Na początku oczywiście nie wiedziałem, co odpowiedzieć, ale z upływem czasu i dzięki szukaniu informacji w internecie zrozumiałem, że bez problemu można sobie z tym poradzić. Teraz także pojawiają się takie pytania, ale potrafię pokazać, że życie na diecie bezglutenowej wcale nie jest takie trudne. Dzięki niej mogę poszerzać wiedzę innych na temat żywności, a także wykazać się siłą woli podczas przechodzenia koło pięknie wyglądających wypieków pszennych. W czasie spotkań ze znajomymi czasem pojawiają się żarty dotyczące nietolerancji glutenu, ale są wypowiadane w przyjacielskiej atmosferze.

Myślę, że każdy z nas prędzej czy później musiał się nauczyć planowania posiłków poza domem, by uniknąć nieprzyjemnych sytuacji. Dlatego ja, pojawiając się na imprezach ze znajomymi lub na rodzinnych uroczystościach, zawsze mam coś bezglutenowego do przegryzienia lub pytam w lokalu o opcję bezglutenową. Najczęściej nie ma z tym najmniejszego problemu z racji popularności diety bezglutenowej. Jest to jednak wierzchołek góry lodowej wszystkich problemów, bo przecież trzeba też coś jeść w domu. W moim przypadku sytuacja rysowała się w jasnych barwach, ponieważ od zawsze bardzo lubiłem gotować i przygotowywać różne pyszności. W pierwszej chwili pomyślałem, że nowa dieta wymaga zmiany mąki i że to wystarczy. Sprawa okazała się bardziej skomplikowana, ponieważ naleśniki się rozpadały, chleb nie chciał rosnąć, smak dań był jakiś inny... Można by wymieniać i wymieniać. Po prostu potrzebowałem trochę czasu i wprawy, a wypieki zaczęły same wychodzić. Oczywiście ciągle mam trudności ze stworzeniem idealnego chleba bezglutenowego, ale wszystko w swoim czasie.

W rodzinie jestem jedynym bezglutenowcem, dlatego w pierwszej chwili uważałem, że jestem dla bliskich tylko ciężarem. Obecnie zmieniłem nastawienie do mojej choroby, bo nic nie dzieję się bez przyczyny

– i z tego powodu szukam wyłącznie plusów tej sytuacji. Dzięki temu potrafię mówić otwarcie o mojej diecie oraz wpływać na świadomość ludzi, która jest bardzo niska. W telewizji dużo mówi się o diecie bezglutenowej jako najlepszym sposobie na odchudzanie, ale przecież wiemy, że sprawa wygląda zgoła inaczej. Dlatego uważam, że każdy powinien być ambasadorem diety bez glutenu i wyjaśniać krążące mity na jej temat.

W pewnym momencie życia bez glutenu chciałem znaleźć rzetelne źródło informacji o tym, jakie produkty można jeść, będąc chorym na celiakię, gdzie można zjeść w pełni bezglutenowy posiłek. W odpowiedzi na te i inne pytania ogromną pomocą okazała się strona Polskiego Stowarzyszenia Osób z Celiakią i na Diecie Bezglutenowej. W czasie jej przeglądania zauważyłem, jak wiele dzieje się w kraju dla społeczności bezglutenowej. Warsztaty, spotkania z dietetykiem czy umieszczanie informacji o sprawdzonych restauracjach pokazały mi, że warto stać się członkiem tego Stowarzyszenia.

Niedawno zauważyłem, że w Rzeszowie niewiele dzieje się dla bezglutenowców, dlatego postanowiłem to zmienić i zorganizować warsztaty kulinarne pod hasłem „Czy bezglutenowe znaczy gorsze?" Oprócz praktycznego przygotowania dań bez glutenu pragniemy wraz z zespołem projektowym przygotować wykłady na temat diety bezglutenowej. Jednak jesteśmy w takim momencie realizacji projektu, że trudno nam jeszcze podać dokładny termin i miejsce tych warsztatów. Postaramy się, aby wiadomość dotarła do wszystkich zainteresowanych. Mamy nadzieję, że wiele jest takich osób, które chętnie w naszym wydarzeniu wezmą udział.

Wspomniałem już wcześniej, jak bardzo lubię gotować, ale moim największym zamiłowaniem jest pieczenie słodkości, którymi uwielbiam częstować znajomych i rodziców oraz patrzeć na ich zadowolone miny. Sprawia mi to wielką przyjemność i powoduje, że coraz mocniej skłaniam się ku zawodowi cukiernika. Pewności jeszcze nie mam, zamierzam pójść na studia, ale z pewnością wybiorę kierunek powiązany z moimi zainteresowaniami.

Kilka osób w moim wieku, z którymi rozmawiałem, ma podobne problemy zdrowotne jak ja, ale wciąż nie prowadzi restrykcyjnej diety bezglutenowej. Starałem się im tłumaczyć, że to przecież ma poważne konsekwencje zdrowotne i na pewno powoduje jakieś nieprzyjemne symptomy. Moje słowa niewiele zdziałały. A teraz Ty, młody Czytelniku, powiedz sobie szczerze, jak to jest z Twoją dietą. Czy czasem nie podjadasz pszennych słodkości? Czy za namową kolegi/koleżanki nie zjesz czegoś niedozwolonego? Myślę, że jeśli Twoja odpowiedź brzmi „Zdarza się...", to zapewne pamiętasz, z jaką ogromną przyjemnością to jadłeś. Uważałeś to za takie pyszne, że nie mogłeś sobie odmówić, i „przecież nic wielkiego się nie stało". Może i masz rację, bo przecież to tylko kolejna biegunka, wysypka lub coś podobnego. Jednak pomyśl przez chwilę i zastanów się, jak toksyna – bo przecież niewątpliwie tak działa na nas gluten – przyjmowana przez długi czas może zniszczyć Twój organizm. Poza tym Twoja asertywność również spada i może się to przełożyć na inne podejmowane przez Ciebie decyzje, które będą już rzutować na całe życie. Pomyśl o tym przynajmniej trzy razy, zanim sięgniesz po kolejny pszenny produkt.

Z pozdrowieniami,

Artur Kiełb

MALAGA KOCHA BEZGLUTENOWCÓW

TEKST: MONIKA RZĄCA
ZDJĘCIA: WWW.WAKACJE-HISZPANIA.PL

Malaga, coraz bardziej znana jako miasto muzeów i często porównywana do niezwykłej Barcelony, jest miejscem, które zadowoli każdego podróżnika i turystę. To ponad trzy tysiące lat historii, mnóstwo dzieł sztuki, najlepsza kuchnia, uwodzicielskie plaże Pedregalejo, tętniące życiem tarasy. W dodatku to prawdziwa mekka celiaków, bo miasto jest jednym z najbardziej przyjaznych dla nich miejsc w Hiszpanii. O Maladze opowiada Monika Rząca, absolwentka studiów dziennikarskich, autorka artykułów na www.wakacje-hiszpania.pl. Uzależniona od hiszpańskiej kultury, czerwonego wina i queso curado, w Maladze mieszka od 5 lat.

Malaga w ostatnich latach stała się Polakom bardzo bliska, głównie dzięki tanim lotom z największych polskich miast, ale także za sprawą zakochanych w Andaluzji blogerów, którzy wychwalają tę część Hiszpanii za mnogość zabytków i prawdziwych cudów natury.

Miasto samo w sobie jest wielowymiarowe, dlatego chociaż dla wielu stanowi tylko bazę wypadową do kurortów na Costa del Sol, warto spędzić tu kilka dni i pozwolić sobie poznać Malagę nieco lepiej. Od czego zacząć?

M JAK MERCADONA

Nie od dziś wiadomo, że życie celiaka nie jest łatwe. Znalezienie hotelu, w którym bez obaw można zjeść bezglutenowe śniadanie i w którym obsługa dobrze się orientuje w temacie, to wyzwanie. Dlatego najlepszym wyjściem – które przy okazji umożliwi poznanie malagijskiego życia od kuchni – jest wynajęcie kawalerki czy apartamentu w środku miasta i zadbanie o catering we własnym zakresie.

Pobyt najlepiej zacząć od zrobienia zakupów i wypełnienia lodówki miejscowymi przysmakami. Jeśli wybierając się w podróż, macie zwyczaj zabierać ze sobą torbę jedzenia na wszelki wypadek, to jadąc do Malagi, lepiej wypełnijcie ją dodatkową porcją kremów z filtrem. Na miejscu nie ma żadnego problemu z zakupem produktów bez glutenu. Prawdziwym rajem jest jedna z najbardziej popularnych w Andaluzji sieci supermarketów – Mercadona. Większość produktów występujących pod jej własną marką, Hacendado, oznaczona jest znakiem przekreślonego kłosa lub specjalnym znaczkiem z napisem SIN GLUTEN, czyli bez glutenu. Produkty te, dobrej jakości i sprawdzone, są dostępne w naprawdę przystępnych cenach. Mercadona to ulubione miejsce zakupów miejscowych bezglutenowców. Często wspominają oni, że to dzięki cierpiącej na celiakię córce właściciela tej sieci, Mercadona stara się nie tylko ułatwić osobom bezglutenowym dostęp do podstawowych produktów spożywczych, ale nawet zapewnić ich różnorodność.

W zasadzie w każdym sklepie bez problemu znajdziemy półki z jedzeniem bez glutenu, warto też zerknąć na etykiety produktów „zakazanych", bo możemy

natknąć się na prawdziwe bezglutenowe perełki!
Duży wybór bezglutenowego jedzenia znajdziemy także w jednym ze sztandarowych hiszpańskich sklepów – El Corte Inglés. Ceny są zazwyczaj nieco wyższe niż w innych supermarketach, ale za to wybór ogromny. Do tego sklep znajduje się w samym centrum miasta, przy Avenida de Andalucía, więc trudno tam nie trafić.

MIASTO MUZEÓW

Malaga słynie z tego, że w jej obrębie znajduje się aż 36 muzeów, w tym Muzeum Sztuki Flamenco (Museo de Arte Flamenco), Muzeum Carmen Thyssen (Museo Carmen Thyssen), Muzeum Picassa (Museo Picasso), nowo otwarte Centrum Pompidou (Centro Pompidou) oraz Kolekcja Muzeum Rosyjskiego (Colección del Museo Ruso). Ten ostatni obiekt gości właśnie doskonałą wystawę prac Marka Chagalla (do 5 lutego 2017 – przyp. red.). Warto pamiętać, że w niedziele po 16.00 wejście do większości muzeów jest darmowe. Kolekcja Muzeum Rosyjskiego znajduje się w jednym z budynków dawnej fabryki tytoniu, sąsiaduje z Muzeum Motoryzacji (Museo Automovilístico), które naprawdę warto odwiedzić! Do zapuszczenia się w tę część Malagi zachęca także najlepsza włoska knajpka w okolicy – pizzeria i restauracja Gianni (Calle Río Rocío, blok 10, lok. 4, otwarte: 13:00–16:00 i 21:00–0:30.) Gianni serwuje świetnej jakości tradycyjne dania włoskie od 1991 roku i przez ostatnich kilka lat ciężko pracował na wysoką pozycję na gastronomicznej mapie Malagi. Celiacy nie muszą się obawiać o bezpieczeństwo swoich dań, cały personel jest doskonale zorientowany, nie ma mowy o pomyłkach. W tej restauracji warto zarezerwować stolik, zwłaszcza jeśli wizytę planujecie w weekend. W sobotnie wieczory i niedzielne popołudnia lokal wypełnia się po brzegi!

NA PLAŻĘ DO PEDREGALEJO

Spragnieni wody i słońca? W obrębie miasta łatwo jest znaleźć miejsce do plażowania, lepiej jednak skierować się na wschód, do modnej dzielnicy Pedregalejo. Tu znajdziemy to, co w Maladze najlepsze: spokojne wody i ciemny piasek małych zatoczek położonych tuż przy pasażu nadmorskim. Idealny relaks. A do wypełnionych śmiechem barów i restauracji tylko kilka kroków. To także tutaj serwowane są typowe dla Malagi smażone rybki – *pescaíto frito*. By ich spróbować, najlepiej wybrać się do restauracji Sherif Playa (Playa del Chanquete 63) lub położonej na samym końcu pasażu El Mijeño (Carretera de Almería, La Araña 1). Oba lokale to tradycyjne *chiringuitos* (restauracje na plaży), których wiele można znaleźć na wybrzeżu i oba mają w menu dania dla celiaków. Przygotujcie się na wyjątkowe popołudnie w typowej nadmorskiej restauracji, gdzie to, co ważne, to smak, pochodzenie produktów i kulinarna tradycja. Warto spróbować grillowanych sardynek znanych jako *espetos*, typowych dla Malagi. Inne opcje to smażone na głębokim tłuszczu świeże ryby z malagijskiej zatoki.

WSZYSTKIE ZABYTKI W JEDNYM MIEJSCU

Wizyta w historycznym centrum miasta jest obowiązkowa i nieunikniona, zwłaszcza jeśli zatrzymacie się w jednym z mieszkań w okolicy najważniejszej arterii Malagi – Calle Larios. To główna ulica handlowa w mieście, która prowadzi bezpośrednio na Plac Konstytucji – Plaza de la Constitución. To najstar-

szy w mieście plac, na którym do dziś odbywają się najważniejsze wydarzenia, jak na przykład Feria de Málaga (święto Malagi). Całe stare miasto nie jest rozległe, dlatego zamiast planować spacer, warto zgubić się w wąskich uliczkach, przeglądać się w witrynach sklepów z sukniami flamenco i typowymi malagijskimi pamiątkami. Na pewno traficie na imponującą katedrę Santa Iglesia Catedral Basílica de la Encarnación, znaną jako La Manquita, czyli Jednoręka (katedra ma tylko jedną wieżę, druga jest nieukończona), teatr rzymski, w którym latem wystawiane są sztuki starożytnych tragików, czy górującą nad nim arabską twierdzę – *alcazaba*. Kilka kroków dalej spotkamy siedzącego na ławce Pabla Picassa, który w Maladze się urodził, a którego dom (Casa Natal) znajduje się na Plaza de la Merced. Ta okolica to prawdziwy raj dla celiaków, bo w pobliżu znajdują się przynajmniej cztery lokale, które oferują dania bez glutenu. I tak na śniadanie można wybrać się do Café con Libros, na obiad i kolację warto natomiast rozważyć pójście do restauracji Citron, El Piano lub Noviembre. Ta ostatnia serwuje świetne hamburgery. To miejsce wyjątkowo przyjazne bezglutenowcom.

Po kolacji koniecznie trzeba się wybrać do portu – Muelle Uno. Magii dodaje temu miejscu oświetlona modernistyczna konstrukcja górująca nad deptakiem, a dopełnieniem tego uroczego obrazka jest widniejący w oddali diabelski młyn.

CO WARTO WIEDZIEĆ?

- Grupa *Málaga sin Gluten* (Malaga bez glutenu) prowadzi stronę internetową, na której znajduje się lista wszystkich restauracji w mieście mających w ofercie dania bezglutenowe: www.singluten.malaga.eu.
- Na Facebooku istnieje zamknięta grupa *Salir por Málaga sin Gluten,* do której można dołączyć i zapytać o polecane lokale i miejsca, gdzie najlepiej robić zakupy.
- Golosas sin Gluten to piekarnia, która oferuje tylko i wyłącznie wypieki bez glutenu, codziennie świeże i w naprawdę dobrych cenach (Calle Sondalezas 12).
- Jeśli nie mówicie po hiszpańsku, warto mieć ze sobą kartkę z informacją o nietolerancji napisaną w tym języku, ponieważ w wielu miejscach obsługa nie mówi po angielsku.
- Zamiast zabierać ze sobą w podróż jedzenie, sprawdźcie na mapie, gdzie znajduje się najbliższy supermarket Mercadona albo inny sklep z żywnością bezglutenową.

Przydatne w restauracji: informacja o diecie bezglutenowej

Hola, soy celiaco (albo *celiaca*, jeśli jesteś kobietą) y no puedo consumir gluten. No puedo comer alimentos que contengan trigo, centeno, cebada, avena y sus derivados, así como algunos alcoholes como cerveza. Por favor, no me traiga comida ni bebida que contenga estos cereales en cualquier forma. Si es tan amable, recomiéndame otra cosa. ¡Muchas gracias!

BEZGLUTENOWA GRUZJA. DA SIĘ?

TEKST I ZDJĘCIA: ANNA MARIA KOBYŁECKA

Moim odwiecznym marzeniem był wyjazd do Gruzji. Czytając relacje z podróży, biorąc udział w wielu „gruzińskich" wieczorach organizowanych przez podróżników, coraz częściej myślałam o takim wyjeździe. Tylko czy jako osoba z celiakią miałabym co jeść w kraju słynącym z zamiłowania do mącznych dań, spośród których najbardziej znane są placki chaczapuri z przeróżnymi nadzieniami i pierogi chinkali? Jak zapytać o bezglutenowe jedzenie w języku, który należy do obcej nam rodziny językowej, posiada osiemnaście silnych dialektów i zapisywany jest za pomocą unikalnego alfabetu? Czy w sklepach można dostać potrzebne mi produkty?

W styczniu 2016 r. postanowiłam, że dam sobie radę i polecę na wakacje marzeń wraz z trojgiem przyjaciół. Bilety z Warszawy do Tbilisi udało się zarezerwować w bardzo korzystnej cenie i od tego momentu moje marzenie stało się realne! Poznawanie gruzińskiej kuchni rozpoczęłam od przeglądania blogów, a przygotowania do wyprawy – od kompletowania sprzętu i jedzenia. Połowa mojego plecaka wypchana była konserwami, liofilizowanymi batonami, nutriboksem (przywiezionym specjalnie z Anglii) z „lembasami" z sorgo i bezglutenowymi kaszkami instant. Zabrałam ze sobą także kilka słoików z mięsem na wypadek większego napadu głodu. Byłam gotowa na prawie dwutygodniowe wakacje. Na drogę, do bagażu podręcznego, zapakowałam na wszelki wypadek dużą paczkę kabanosów oraz kilka snickersów (które ze stresu zjadłam, czekając na samolot).

Dwie pierwsze noce spędziliśmy w hostelu w sercu Tbilisi, który w cenie oferował śniadania – na stole pojawiły się między innymi gotowane jajka, pomidory i ogórki. Było to jedyne miejsce, w którym nie musiałam się martwić, co rano zjem. Wycieczka miała jednak charakter objazdowy, przed nami w planach były jeszcze takie miejsca jak Stepancminda, Mccheta, Gori, Bordżomi, Vardzia, Kutaisi czy wyczekiwane Batumi. Wszelkie pozostałe posiłki musiałam już sobie zapewnić we własnym zakresie. Jednak kiedy termometr pokazuje 36 °C w cieniu, a człowiek stoi na granicy z Azerbejdżanem, u podnóża Kazbeku czy nad brzegiem morza, głód nie jest tak bardzo uciążliwy, gdyż wszystko przyćmiewają emocje.

Podczas podróży przez cały kraj miałam okazję zjeść świeżą morwę białą, którą w Polsce znałam jedynie suszoną, lekko przefermentowane maliny, kupione od starszej pani w Kutaisi, czereśnie sprzedawane w plastikowych kubkach czy też pomidory, pomidory i jeszcze raz pomidory. Zawsze w podręcznym plecaku miałam parę konserw, jakieś batony czy cukierki. Stanowiły one dla mnie bazę obiadokolacji, które codziennie z przyjaciółmi jadaliśmy w restauracjach.

Z bezglutenowych potraw znalazłam w gruzińskim menu deski serów oraz sałatkę, składającą się z pomidorów, ogór-

ków i bardzo dużej ilości cebuli z posiekaną kolendrą. Kolendra dodawana jest w Gruzji do niemal każdego dania. Taki zestaw zamawiałam praktycznie codziennie. Przy odrobinie szczęścia można znaleźć także ziemniaki (najlepiej smakują te wyjedzone z talerza niespodziewających się niczego znajomych) oraz mięso z rożna, doprawiane jedynie solą.

Wino i czacza są produkowane w sposób bezglutenowy, dlatego pod tym względem nie musiałam pilnować diety ☺). Każde kosztowane przez nas wino było inne, dzięki czemu codziennie odkrywaliśmy nowe smaki i aromaty. Na sklepy niestety nie mogłam liczyć. Nie znalazłam żadnego specjalistycznego produktu, który byłby przeznaczony dla osób na diecie bezglutenowej.

W Bordżomi i Kutaisi udało mi się dostać do kuchni, dzięki czemu mogłam zjeść ciepłą kaszkę czy ugotować sobie jajka.

Moje zapasy jedzenia okazały się przydatne także dla współtowarzyszy. Przejeżdżając z Kobuleti do Batumi, zaplanowaliśmy zwiedzanie ogrodu botanicznego z plecakami, namiotami, śpiworami (przecież to tylko 3 km marszu…) i wyjście drugą stroną, niedaleko Batumi. Nie sądziliśmy jednak, że droga będzie się pięła cały czas mocno pod górę… W połowie trasy, w upale, kiedy zapasy glikogenu były już na wyczerpaniu, bezglutenowe konserwy okazały się zbawieniem dla całej naszej czwórki.

Podróżując przez kraj marszrutkami (to rodzaj publicznych busów), płaciliśmy bardzo niewiele. Kierowcy marszrutek byli także bardzo otwarci. Podczas podróży do Vardzi kierowca zaprowadził nas do „punktu jedzeniowego" (budki, w której nie są przestrzegane żadne normy bezpieczeństwa żywności czy podstawowe założenia HACCP), w którym gospodarz poczęstował nas darmowym alkoholem (odmowa wzbudzała gorące oburzenie). Innego natomiast dnia, kiedy wróciliśmy ze zwiedzania wodospadów niedaleko kanionu Okatse, kierowca wyciągnął spod fotela butelkę z czaczą, którą poczęstował nas i innych pasażerów. Do przegryzienia tego mocnego alkoholu dostaliśmy po lekko zepsutej gruszce i garści orzechów.

O marszrutki nie należy pytać taksówkarzy, gdyż zawsze udają, że dany bus już dziś nie pojedzie, a proponowana przez nich kwota za przejazd taksówką jest zwykle bardzo zawyżona i trzeba umieć się z nimi targować. Nie polecam także używania języka angielskiego, który dla przedsiębiorczych kierowców jest znakiem, że trafił się im łakomy kąsek w postaci bogatego klienta.

Gruzja to przepiękny kraj, jeśli chodzi o różnorodność roślinności i krajobrazu oraz klimat. Przez cały nasz 12-dniowy pobyt tylko dwa razy padało (ulewy przemoczyły przeciwdeszczowe kurtki). Codziennie lał się z nieba żar, praktycznie wszędzie było bezchmurnie, a warto dodać, że czerwiec i tak nie jest najgorętszym miesiącem. Zdecydowanie polecam Gruzję każdemu celiakowi, o ile nie zapomni zabrać ze sobą odpowiedniego wyżywienia. Da się! A widoki zapierają dech w piersiach!

Słowniczek:

Chaczapuri – gruziński placek zapiekany z serem. Występuje w wielu wariantach, charakterystycznych dla danego regionu Gruzji, np. chaczapuri adżaruli podaje się z surowym jajkiem i masłem, w szczególności w rejonie Batumi.

Chinkali – duże kołduny wypełnione zupą i odpowiednim nadzieniem. Tradycyjne danie kuchni kaukaskiej.

Czacza – gruziński alkohol produkowany z wytłoków winogronowych. Produkt w sklepie zawiera najczęściej ok. 40% alkoholu, natomiast domowe samogony mają do 60% bądź nawet więcej.

TEST PIW BEZGLUTENOWYCH

TEKST: ANNA MARIA KOBYŁECKA, GRAŻYNA KONIŃSKA

Piwo, zaraz po wodzie i herbacie, jest najbardziej popularnym napojem na świecie. Potocznie mówi się o piwie, że to zupa chmielowa. Tymczasem ma to mniej więcej tyle sensu, ile nazywanie rosołu zupą marchwiową. Chmiel jest w piwie jedynie przyprawą. Dodawany bywa w większych bądź mniejszych ilościach w zależności od rodzaju piwa, ale uwarzenie piwa bez dodatku chmielu jest jak najbardziej możliwe. Od początku do piwa dodawane były różne wyciągi z ziół, a receptury stanowiły tajemnicę produkcji, wiedzę chronioną.

Nie wszyscy wiedzą, że piwo warzyli już Egipcjanie. Najstarszy odkryty browar egipski pochodzi z Hierakonpolis, sprzed prawie 6000 lat. Równie stary browar odkryła polska misja badawcza w Tell el-Farcha. Był czynny od 3700 do 2700 r. p.n.e., a zatem przez tysiąc lat! Skoro przetrwał tak długo, to niewątpliwie musiał warzyć niezwykłe piwo.

Z CZEGO ROBI SIĘ PIWO?

Podstawą otrzymania dobrego piwa jest dobra woda i odpowiedni słód, który najczęściej jest otrzymywany z jęczmienia, ale również z pszenicy, żyta, owsa. Za zboża bezglutenowe, które mogą stanowić potencjalne surowce piwowarskie, uznaje się ziarna sorgo, prosa, gryki oraz ryżu i kukurydzy. Produkcja piwa, bez względu na to, czy jest warzone w domu czy w browarze, przebiega według następujących etapów: produkcja słodu, przygotowanie brzeczki (zacieranie) i jej fermentacja. Następnie piwo leżakuje, a w końcowym etapie może być poddane filtracji. Obecnie browary rzadko same produkują słód – najczęściej kupują gotowy. Słód to skiełkowane, a następnie wysuszone ziarno zbóż. Słodowanie ma na celu wytworzenie enzymów potrzebnych na dalszych etapach warzenia piwa.
Kluczową częścią procesu warzenia piwa jest zacieranie. To właśnie podczas tego etapu twarde skiełkowane ziarno zamienia się w płynną brzeczkę. Enzymy zawarte w słodzie przerabiają całą skrobię ze słodu na cukry proste, które są konieczne do wzrostu drożdży, niezbędnych do przeprowadzenia fermentacji alkoholowej. Na tym etapie oprócz drożdży dodawane są przyprawy, m.in. chmiel,

Ponieważ dawniej dochodziło do sporych nadużyć i oszustw wśród producentów piwa, wielu władców ustanawiało prawa mające na celu utrzymanie jakości złocistego trunku. Na przykład książę bawarski Wilhelm IV w 1516 roku ogłosił tzw. prawo czystości piwa. Mówiło ono, że piwo może być produkowane jedynie z wody, jęczmienia i chmielu. W czasach Wilhelma IV nie dodawano do piwa drożdży.

ważny obecnie składnik piwa. Szyszki chmielowe zawierają olejki eteryczne oraz żywice, którym piwo zawdzięcza charakterystyczny gorzki smak.

JAK POWSTAJE PIWO BEZGLUTENOWE?

Podczas produkcji piwa na etapie zacierania część białek ze zbóż ulega rozkładowi, jednak do brzeczki przechodzi wciąż spora część białek frakcji glutenowej, co nie pozwala nazwać zwykłego piwa bezglutenowym. Dlatego już po etapie fermentacji piwo, które ma być bezglutenowe, poddawane jest dalszej specjalnej obróbce polegającej na dodaniu specjalnych enzymów hydrolizujących (rozbijających) łańcuchy białkowe na krótsze. Ten proces oraz następujący po nim proces filtracji zmniejszają zawartość glutenu w wyrobie końcowym, jednak nie eliminują go w 100%. Właśnie dlatego tak ważna jest stała kontrola wszystkich etapów produkcji piwa bezglutenowego oraz regularne wykonywanie badań na zawartość glutenu każdej partii produkcyjnej. Produkty objęte międzynarodową licencją na znak Przekreślonego Kłosa zawsze zawierają mniej niż 20 ppm glutenu w gotowym wyrobie. Jeśli dana partia nie spełnia tych wymogów, jest sprzedawana jako zwykłe piwo glutenowe.

KONSUMENCKI TEST PIWA BEZGLUTENOWEGO

Od pewnego czasu na polskim rynku dostępnych jest kilka licencjonowanych bezglutenowych marek piw ze znakiem Przekreślonego Kłosa. Postanowiliśmy sprawdzić, czy według konsumentów różnią się one smakiem od piwa glutenowego, oraz ocenić je pod kątem innych walorów. Do oceny piwa zaprosiliśmy 21 osób (9 kobiet i 12 mężczyzn) w przedziale wiekowym od 21 do 54 lat, wśród których 5 osób było na diecie bezglutenowej. Osoby, które nie są na diecie bezglutenowej, otrzymały do oceny piwo Żywiec Jasne Pełne, produkowane w stylu jasny *lager*. Miały one dodatkowe zadanie: wskazać, które piwo ze wszystkich testowanych gatunków nie jest bezglutenowe. Część zaproszonych osób zadeklarowała, że pije piwo często (15 osób piło je w ciągu ostatnich czterech dni przed testem). Naszym głównym celem było uzyskanie odpowiedzi na pytanie, czy piwa bezglutenowe różnią się zauważalnie od piw glutenowych oraz czy przeciętny konsument jest w stanie te różnice rozpoznać. Test został przeprowadzony za pomocą specjalnie do tego celu skonstruowanej karty oceny, a próbki zostały zakodowane, co oznacza, że konsumenci nie wiedzieli, jakie piwo oceniają. W karcie oceny sensorycznej, składającej się ze skali liniowej od 0 do 10, oceniano smak, zapach, nasycenie CO_2, akceptowalność, pożądalność oraz ogólną jakość piwa. W sumie degustacji poddaliśmy osiem gatunków piwa – siedem bezglutenowych i jeden tradycyjny.

Licencjonowane piwa bezglutenowe użyte w teście konsumenckim:

- **BezGlutenNowe#1** browaru Kormoran – piwo w stylu *pilsner.* Jest to styl wywodzący się z Czech, z mocno zaakcentowaną chmielową goryczką oraz z wyraźnym słodowym smakiem. Piwo to jest niefiltrowane, co powoduje, że jego kolor może być nieco zamglony, za to zachowane są wszystkie walory smakowe. Zawartość alkoholu 4,9%.
- **BezGlutenNowe#2,** również z browaru Kormoran, jest piwem w stylu *ciemny lager owsiany.* Jego charakterystyczna ciemna barwa to zasługa dodanych słodów karmelowych (nie karmelu, lecz słodów wyprodukowanych w szczególny sposób) oraz owsa. Według koneserów piwo jest aksamitne, o słodkim, czekoladowym i równocześnie kawowym posmaku. Zawartość alkoholu 4,5%.
- **Brok Gluten Free** z browaru Van Pur – piwo w stylu *lager.* Styl ten charakteryzuje zrównoważona budowa słodowo-chmielowa. Piwo jest klarowne i przejrzyste, o barwie słomkowej. W smaku wyczuwa się słód z niewyraźną goryczką i cukierkowym posmakiem. Zawartość alkoholu 5,2%.
- **Cechowe Bezglutenowe** uwarzone zostało w browarze Van Pur. Piwo w stylu *jasny lager* charakteryzuje się lekkim, łagodnym smakiem i barwą szampana. Zawartość alkoholu 4,5%.

Klasyfikacja piwa ze względu na rodzaj fermentacji wykorzystanej w produkcji
Aby brzeczka stała się piwem, zawarte w niej cukry muszą zostać przetworzone przez drożdże na etanol i dwutlenek węgla.

Fermentacja dolna
W produkcji piwa metodą fermentacji dolnej używane są specjalne szczepy drożdży, które w procesie warzenia opadają na dno beczki, a piwo dojrzewa dłużej niż piwo o charakterze fermentacji górnej. Fermentacja dolna daje jasne, dobrze nasycone dwutlenkiem węgla piwo o ostrym, ale bardziej płytkim smaku, niż zapewnia fermentacja górna. W taki sposób produkowane są: najbardziej popularne jasne pełne typu *lager* oraz piwa typu *pilsner* czy *koźlak*.

Fermentacja górna
Proces fermentacji górnej dzięki zastosowaniu odpowiednich drożdży przebiega znacznie szybciej, a piwo zawiera większą ilość związków decydujących o bogatym bukiecie. W produkcji piwa górnej fermentacji drożdże gromadzą się na powierzchni brzeczki, która poddawana jest fermentacji w wysokich temperaturach. Są to piwa typu *ale*, *portery* czy piwa pszeniczne. Ciekawostka: nazwa *ale* oznaczała dawniej po angielsku piwo.

- **Ambar**, produkowane w stylu *lager* przez browar Cerveza w Hiszpanii. Klarowne piwo o bursztynowej barwie z wyraźną słodyczą, lekko pachnące słodem. Zawartość alkoholu 5,2%.
- **Daura Damm**, produkowane również w Hiszpanii przez browar Daura w stylu *lager.* Piwo o klarownej, złocistej barwie, przyjemnym zapachu i wyrazistej goryczce. Zawartość alkoholu 5,4%.
- **Gluten Frei Neumarkter Lammsbräu** – niemieckie piwo produkowane z surowców ekologicznych w stylu *euro pale lager*. Posiada delikatną, słomkową barwę oraz delikatny smak. Zawartość alkoholu 4,7%.

WYNIKI

- Najwyższe oceny konsumentów pod względem ogólnej oceny jakościowej otrzymało piwo BezGlutenNowe#2, które wyróżnia się przede wszystkim stylem warzenia (*ciemny lager*).
- Piwo Brok, w stylu *klasyczny lager,* uzyskało ocenę ogólnej jakości najbardziej zbliżoną do piwa zawierającego gluten – Żywiec Jasne Pełne, warzonego w podobnym stylu (*jasny lager*).
- Piwa Ambar, GF Neumarkter Lammsbräu oraz Daura Damm, produkowane w browarach zagranicznych, uzyskały bardzo zbliżone do siebie oceny.
- Piwo BezGlutenNowe#1, produkowane w stylu *pilsner,* różniło się zdecydowanie smakiem oraz oceną wizualną (piwo niefiltrowane) i wybierane było jako najlepsze przez osoby, które poszukują innych smaków od klasycznych *lagerów*.
- Piwo Cechowe było preferowane przez osoby, które spożywają piwo okazjonalnie.
- Żadnej z badanych osób niebędących na diecie bezglutenowej nie udało się odróżnić próbki zawierającej piwo Żywiec Jasne Pełne od próbek różnych gatunków piwa bezglutenowego.

PODSUMOWANIE

Przeciętny konsument nie jest w stanie odróżnić piwa bezglutenowego od piwa zawierającego gluten. Jest to bardzo dobra informacja dla osób na diecie bezglutenowej, gdyż świadczy o tym, że obniżenie zawartości glutenu w piwie nie wpływa na odbiór sensoryczny i piwo wcale nie traci na jakości.
W Polsce możemy kupić przede wszystkim piwo bezglutenowe w stylu klasycznych *lagerów* oraz w stylu *ciemny lager* i *pilsner*. Osoby, które nie są na diecie bezglutenowej, mają oczywiście do wyboru znacznie więcej rodzajów piwa.
Mamy wielką nadzieję, że rynek piwa bezglutenowego będzie się nadal prężnie rozwijał i wkrótce będziemy mogli pić również piwo bezglutenowe górnej fermentacji oraz takie w stylu *koźlak* czy *marcowe*.
Serdecznie dziękujemy browarom za przesłanie nam piwa do oceny.

Bibliografia:

1. A. Dąbek *Proces produkcji piwa (pdf).*
2. www.bromania.pl W. Saczuk, M. Pilarek *Piwo Bezglutenowe, czyli jak połączyć pasję i naukę.*
3. www.beerlovers.pl Artykuły: *Piwne podstawy, Czym jest piwo, Historia piwa, Style piwne.*
4. www.dobre-piwo-domowe.pl Artykuły: *O piwie słów kilka, Starożytne piwo, Średniowieczne piwo, Chmiel.*
5. www.piweczko.net *Historia piwa.*
6. www.browarparagraf.com *Niemieckie prawo czystości a piwna rewolucja.*

Z POMYSŁEM I NA KAŻDĄ OKAZJĘ

– NOWA KSIĄŻKA AUTOREK *KUCHNIA POLSKA BEZ PSZENICY* I *ŚWIĘTA BEZ PSZENICY*

TEKST: PAULINA SABAK-HUZIOR

Bez pszenicy na każdą okazję to już trzecia książka Marty Szloser i Wandy Gąsiorowskiej, autorek, które mają już na koncie dwa bestsellery – *Kuchnia polska bez pszenicy i Święta bez pszenicy.*

Miałam okazję uczestniczyć w warsztatach kulinarnych prowadzonych przez Martę Szloser. Nie boję się powiedzieć, że były to magiczne warsztaty. Marta z pozornie prostych składników (orzechów, kaszy gryczanej, nasion słonecznika, siemienia lnianego itp.) wyczarowała zdrowe, proste i pyszne dania. Przekonałam się wtedy, że zdrowa bezglutenowa kuchnia nie jest tylko dla wybranych. Jest dla każdego, na wyciągnięcie ręki, trzeba tylko chęci i dobrze opracowanych przepisów. Czy znajdziemy je w najnowszej pozycji Marty Szloser i Wandy Gąsiorowskiej?

Bez pszenicy na każdą okazję to zbiór ponad 300 bezglutenowych przepisów. Autorki nie ograniczyły się do wykluczenia z przepisów glutenu, ale wyeliminowały także cukier, szkodliwe E-dodatki i prawie całkowicie mleko. We wstępie do książki znajdziemy praktyczne porady kulinarne i żywieniowe. Dowiemy się m.in. jak wybierać nowalijki i produkty ekologiczne, tak aby nie zostać nabitym w butelkę, albo co wartościowego do naszej diety wnoszą kolejne pory roku. Autorki wzięły także pod lupę produkty modyfikowane genetycznie (GMO).

Kolejna część książki została poświęcona nie tylko produktom spożywczym, ale też przyrządom, które są przydatne w prowadzeniu kuchni czy też praktycznym radom kulinarnym. Jakie bezpieczne pojemniki na żywność sprawdzą się najlepiej na pikniku i nie tylko? Które są najlepsze? Okazuje się, że aluminiowe opakowania są toksyczne w kontakcie z żywnością. Szczególnie cenna rada autorek to używanie folii aluminiowej tak, aby nie dotykała żywności. W tej części książki znajdziemy też cenne porady jak grillować, by było zdrowo i w zgodzie z naturą. Ponadto

Marta Szloser i Wanda Gąsiorowska, *Bez pszenicy na każdą okazję*, Wydawnictwo Bukowy Las, Wrocław 2016, 485 s., cena: 44,90 zł.

przeczytamy tu o odmianach jadalnych kwiatów, ale także tych, które są toksyczne, takich jak: groszek pachnący, hortensja, konwalia czy narcyz. To nie koniec ciekawostek. Okazuje się, że zrobienie domowych lodów bez specjalnej maszynki jest możliwe. Sekretny składnik nadający domowym lodom gęstą, kremową konsystencję to banan! A najlepsze domowe barwniki? Kurkuma, szpinak, buraki. Nic prostszego, prawda? Barwić nimi można ciastka, biszkopty, budynie a nawet ciasto pierogowe i naleśnikowe. A jeśli zwarzy nam się budyń, nie wyrzucajmy go do kosza. Autorki podają sprawdzone sposoby jak go uratować. Natomiast zwolennicy prostych rozwiązań ucieszą się, że do dekoracji ciastek wystarczy widelec, tłuczek i … sitko do mielenia mięsa. Powiem szczerze, że szczególnie przypadła mi do gustu zachęta do odważnej modyfikacji przepisów zawartych w książce, i łączenia ich ze sobą tak, aby komponować własne ulubione smaki.

Ostatnia, ale zasadnicza część książki, to podzielone na 19 kategorii przepisy na różne okazje. Mamy zatem zbiór pomysłów (słodkich i wytrawnych) m.in.: na sylwestra, walentynki, tłusty czwartek, urodziny, Dzień Dziecka. W książce znajdziemy wszystko, czego dusza zapragnie: przepisy opracowane tak, by zadowolić najbardziej wymagające podniebienia, ale też przeznaczone dla tych, którzy cenią sobie prostotę w kuchni. Pomysły na śniadania, przekąski, obiady, desery i kolacje, a także napoje (w tym alkoholowe), dodatki do dań i wypieki. Są one oparte w większości na prostych, naturalnych składnikach, ale autorki nie stronią też od bardziej wyszukanych i trudniej dostępnych, takich jak cukier kokosowy, margaryna wegańska czy mąka z kasztanów.

Przepisy przedstawione są w prosty, przystępny sposób. Zdecydowanie zachęcają do wypróbowania. Wszyscy (mam tu na myśli, nas, bezglutenowców) szukamy kulinarnych inspiracji, ponieważ codzienne zabieganie i brak czasu skutecznie niszczą naszą kreatywność. A przecież dieta bezglutenowca musi być zdrowa, dobrze zbilansowana, różnorodna. Dlatego warto szukać inspiracji w wartościowych źródłach, a jednym z nich jest zdecydowanie książka *Bez pszenicy na każdą okazję*. Wśród bezglutenowców jest wiele osób z innymi, dodatkowymi ograniczeniami dietetycznymi. Ilość nietolerowanych przez nie produktów może przyprawić o zawrót głowy. Osoby te szczególnie potrzebują zarówno pomysłów, jak i wskazówek – i zapewniam, że w tej książce je znajdą.

Polskie Stowarzyszenie Osób z Celiakią i na Diecie Bezglutenowej objęło książkę patronatem medialnym.

MĄKA MĄCE NIERÓWNA

– CIEKAWE ZASTOSOWANIA MĄK BEZGLUTENOWYCH

TEKST I ZDJĘCIA: GRAŻYNA KONIŃSKA

Obecnie na rynku mamy bardzo duży wybór naturalnie bezglutenowych mąk i nie musimy się ograniczać jedynie do kukurydzianej, ryżowej czy gryczanej. Jest mąka z ciecierzycy, kasztanowa, z amarantusa, kokosowa i wiele innych. Taka różnorodność powoduje, że zaczynamy się gubić. Żeby było łatwiej się odnaleźć w tym wszystkim, postaram się opisać pokrótce właściwości wybranych mąk.

Mieląc pełne ziarna, otrzymujemy mąkę pełnoziarnistą. Zawiera ona wszystkie składniki ziarna, czyli odzwierciedla jego naturalny skład. Poszczególne mąki pełnoziarniste mogą się różnić od siebie sposobem przemiału, a co za tym idzie granulacją (grubsza/drobniejsza). Bez względu na stopień rozdrobnienia w każdej mące pełnoziarnistej znajdują się wszystkie części z ziarna, a więc i bielmo, i łuska, dzięki czemu mąka tego typu jest bogatym źródłem błonnika i składników mineralnych. Jeśli zmielimy ziarna obłuszczone, otrzymamy mąkę jasną, zawierającą mniej błonnika i innych wartościowych składników, za to bardziej uniwersalną w kuchni.

Mogłoby się wydawać, że mąka to mąka, ale tak niestety nie jest. Weźmy np. mąkę ryżową różnych producentów – wygląda niby tak samo, ale różni się kolorem, rozdrobnieniem, składem, wilgotnością. Powoduje to, że będziemy musieli korygować ilość wody w przepisie, a wyroby będą się różniły od siebie gęstością, konsystencją i elastycznością. Często słyszę pytania o to, do czego można używać danej mąki, czym zagęszczać potrawy. Ogólnie mówiąc, do nadzień i sosów owocowych najlepiej jest używać skrobi z manioku (tapioki), kukurydzianej, ziemniaczanej, ponieważ tworzą przezroczysty sos, w którym widać owoce. Do sosów stosowanych w daniach mięsnych używam mieszanki mąki ryżowej lub kukurydzianej z tapioką, kukurydzianej, ararutowej. Skrobia ararutowa nadaje delikatny połysk, sprawiając, że sosy nawet całkiem beztłuszczowe wyglądają, jakby zawierały sporą ilość tłuszczu. Do domowych budyni i kisieli można stosować skrobię kukurydzianą, ziemniaczaną, tapiokę. W kremowych zupach sprawdzi się niewielka ilość mąki ryżowej – nada im aksamitną strukturę.

Mąka ryżowa – wytwarzana z drobno zmielonych ziaren białego ryżu. Jedna z mniej uczulających mąk. Ma biały kolor i różną granulację (od jedwabistej przypominającej skrobię do kaszkowa-

tej). Doskonale nadaje się do wypieków (sama lub jako dodatek). Najlepsze rezultaty otrzymamy, gdy jest jej nie więcej niż 2/3 całej ilości mąki z przepisu i gdy pomiesza się mąki ryżowe o różnej granulacji. Warto wiedzieć, że im grubsza mąka (bardziej granulowana), tym więcej wchłonie płynów. Doskonała do zagęszczania zup, zwłaszcza kremów, a także gulaszów i sosów (więcej o ryżu pisaliśmy w *Bez glutenu* nr 5).

Mąka ryżowa pełnoziarnista to mąka otrzymywana z naturalnych, częściowo obłuszczonych ziaren ryżu. Ma jasnobrązowy kolor i delikatny, przyjemny smak. Lekko ziarnista, doskonała po wymieszaniu z innymi mąkami. Zastosowanie podobne jak w przypadku mąki ryżowej białej. Najlepsze rezultaty otrzymamy, gdy jest jej nie więcej niż 2/3 całej ilości mąki z przepisu. Warto wiedzieć, że podobnie jak w przypadku mąki z białego ryżu, im grubsza mąka (grubsze ziarenka), tym więcej płynów wchłonie. Można ją stosować do zagęszczania zup (zwłaszcza zup kremów), gulaszów i sosów. Nadaje się do naleśników, placków, pierogów czy wypieków.

Mąka ze słodkiego ryżu (czasem na źle przetłumaczonych etykietach znajdziemy nazwę: mąka (lub skrobia) z ryżu glutenowego) – mąkę tę wytwarza się z ryżu kleistego, często używanego w chińskiej kuchni. Jest biała i jedwabista. Zawiera więcej skrobi niż zwykła mąka ryżowa, dzięki czemu doskonale zagęszcza zupy, desery, gulasze i sosy. Dodana do sosów nie dopuszcza do ich rozwarstwienia nawet po schłodzeniu. Pieczonym potrawom nadaje elastyczność. Można ją stosować w wypiekach.

Mąka kukurydziana – jasnożółta, o smaku kukurydzy. Powszechnie wykorzystywana w produkcji bezglutenowej. Dobra do pieczenia (chleba, ciastek, babeczek, biszkoptów, wafli), naleśników, klusek, jako panierka i do podprawiania sosów.

Skrobia kukurydziana (maizena) – jak wszystkie skrobie jest bardzo higroskopijna i musi być przechowywana w szczelnych opakowaniach, chroniących ją przed wilgocią. Skrobia kukurydziana nie ma zapachu ani smaku. Można wykorzystać ją w kuchni jako dodatek do wielu potraw, między innymi wszelkiego rodzaju zup, sosów, kremów czy ciast. Skrobia kukurydziana delikatnie zagęszcza sprawiając, że potrawy uzyskują gładką konsystencję. Ze względu na łatwość produkcji i niską cenę jest powszechnym składnikiem bezglutenowych mieszanek mącznych.

Mąka gryczana – bardzo uniwersalna mąka. Używana jest do wypieku chleba, do ciast i ciasteczek, na pierogi, makaron, kluski i naleśniki. Kto lubi jej smak, może jej użyć nawet do zagęszczania sosów. Ma mocny aromat, dodana nawet w niewielkiej ilości do wypieków daje się wyczuć w gotowym produkcie. Łatwo zrobić ją w domu, mieląc w młynku do kawy kaszę gryczaną niepaloną. Z mąki gryczanej robi się tradycyjne bliny gryczane (więcej o gryce w *Bez glutenu* nr 6).

Mąka ziemniaczana – na razie trudno dostępna w Polsce, bardzo często mylona ze skrobią ziemniaczaną, jednak ma zupełnie inne właściwości. Bardzo ciężka, jasnobrązowa mąka o lekko ziemniaczanym posmaku, wytwarzana z ususzonych i zmielonych całych ziemniaków (łącznie ze skórką). Nadaje się do potraw pieczonych, nadaje im gęstości i chrupkości.

Skrobia ziemniaczana – śnieżnobiała, jedwabista w strukturze, bez wyraźnego smaku. Jak w przypadku wszystkich skrobi, dobrze jest przed odmierzaniem lekko ją przemieszać, by była bardziej sypka. Świetnie zagęszcza np. sosy i desery, choć nie każdemu odpowiada kisielowata konsystencja takiej potrawy. Jest dość lekka i często używana do różnych wypieków. W połączeniu z jajkami nadaje wypiekom puszystość. Rzadko używa się jej bez dodatków innych mąk (chyba że do zagęszczania, na biszkopt lub na babkę piaskową). Dwie lub trzy łyżki mąki ziemniaczanej dodane do sernika sprawią, że będzie on bardziej wilgotny. Wykorzystywana do robienia klusek ziemniaczanych (śląskich i pyz). Największy plus: jest tania i łatwo dostępna.

Mąka owsiana bezglutenowa – owies należy do bardzo wartościowych zbóż. Mąka owsiana zawiera dużo błonnika. Na mąkę mieli się uparowane całe ziarna owsa. Mąka ta może być dodawana

NALEŚNIKI Z MĄKI KOKOSOWEJ I Z CIECIERZYCY

10–12 sztuk

Składniki:
- 1/2 szklanki mąki z ciecierzycy
- 1/3 szklanki mąki kokosowej
- 2 łyżki dowolnej skrobi, np. ziemniaczanej
- ok. 150 ml wody
- 2/3 szklanki mleka kokosowego z kartonu (lub 1 szklankę mleka z puszki i 1/2 szklanki wody)
- 3 jajka
- szczypta soli
- olej kokosowy do smażenia

Ubić jajka, dodać wodę i mleko, wymieszane mąki i sól, dokładnie wymieszać. Odstawić na 20–30 minut. Sprawdzić gęstość i jeśli trzeba, dolać wody. Smażyć naleśniki na rozgrzanej, lekko posmarowanej tłuszczem patelni, uważając, aby nie przypalić. Odwracać ostrożnie, aby nie połamać. Podawać ze słodkim lub słonym nadzieniem. Dobrze smakują z serkiem i wędzonym łososiem.

BROWNIE Z MĄKI DYNIOWEJ

Niech Was nie zniechęci skromny wygląd brownie. Takie ma być: brązowe, cienkie, niewyrośnięte, można powiedzieć – zakalec! Z wierzchu kruche i popękane, na pierwszy rzut oka wygląda niepozornie i ubogo, ale za to co za smak – niezwykle intensywny i oszałamiająco czekoladowy! Brownie to coś pomiędzy ciastem a ciastkiem. Klasyczne brownie jest niesłychanie słodkie. Tak słodkie, że ciężko zjeść więcej niż jedną niewielką porcję. Ale ponieważ ja lubię zjeść dwie, a nawet trzy porcje ciasta naraz, dodaję tę mniejszą ilość cukru. Podany przepis jest uniwersalny, sprawdza się z mąką dyniową, słonecznikową, orzechową, migdałową, z siemienia lnianego a nawet kokosową. W tym ostatnim przypadku, aby ciasto pozostało wilgotne, warto dodać o 1 kopiastą łyżkę mąki mniej. Wszystkie warianty są niesłychanie smaczne, choć, o dziwo, to wersja z mąką dyniową ma najwięcej zwolenników w mojej rodzinie. Przygotowanie brownie wydaje się pracochłonne, ale tak naprawdę zajmuje jedynie 10–15 minut (plus czas pieczenia). A więc do dzieła!

Składniki:
- 100 g gorzkiej czekolady
- 100 g mlecznej czekolady
- 3 jajka
- 125 g masła pokrojonego na mniejsze kawałki
- 180 g mąki dyniowej, słonecznikowej, orzechowej lub lnianą
- 100–150 g cukru
- polewa (opcjonalnie): 50 g czekolady i 50 ml śmietanki kremówki

Rozpuścić w kąpieli wodnej połamaną na kostki czekoladę oraz posiekane na kawałki masło. Zdjąć z ognia i odstawić, aby masa ostygła. Ubić jajka z cukrem na puszysty kogel-mogel. Wlać roztopioną czekoladę i dokładnie wymieszać. Dodawać partiami mąkę, mieszając. Przelać do wyłożonej papierem do pieczenia formy (24 x 24 cm lub tortownicy o średnicy 26 cm). Piec 20 minut w temperaturze 180˚C. Jeśli ktoś lubi bardzo słodkie ciasta, może polać brownie polewą z czekolady roztopionej na parze ze śmietanką kremówką.

do innych mąk, zwłaszcza przy wypieku pieczywa, ciast i ciasteczek, a także do naleśników oraz różnych kluseczek. Poprawia strukturę wypieków (więcej o owsie w *Bez glutenu* nr 2).

Mąka jaglana (z prosa) – ma kolor jasnożółty i delikatny posmak, trochę podobny do mąki kukurydzianej. Duża zawartość tłuszczów jest powodem ograniczonej trwałości mąki jaglanej (łatwo jełczeje, nabierając gorzkiego smaku). Pieczonym potrawom nadaje jasnożółty kolor, suchość i kruchość. Stosowana w połączeniu z innymi mąkami do wypieku pieczywa, a także do ciast, ciastek, placków, naleśników oraz klusek. Mąkę jaglaną najlepiej dodawać do mieszanek mącznych w ilości do 25% (więcej o prosie w *Bez glutenu* nr 2).

Mąka amarantusowa – delikatna, lekko ziarnista, o złotym kolorze, z orzechowym posmakiem. Zbyt długo przechowywana nabiera posmaku ziemistego. Występuje w sprzedaży w dwóch wariantach: z ziarna prażonego i nieprażonego (inne właściwości kulinarne). Najlepsze rezultaty otrzymamy, mieszając ją z innymi mąkami (maksymalnie do 20% mieszanki). Można ją stosować do makaronu, klusek, naleśników, do wypieków. Sprawdza się w chlebach oraz w ciastach o ciemnym kolorze lub z dużą ilością przypraw (jak piernik, czy ciasto czekoladowe). Jest bardzo bogata w błonnik, białko i wyjątkowo zdrowa (więcej o amarantusie w *Bez glutenu* nr 3).

Mąka z sorgo – rzadko jeszcze dostępna w Polsce, bardzo chwalona na bezglutenowych forach amerykańskich. Ma jasnobrązowy kolor, delikatny, przyjemny smak, a otrzymuje się ją ze specjalnej odmiany sorgo. Jest doskonała do wszystkich wypieków, szczególnie do pieczenia chleba. W mieszankach może stanowić nawet 50%. Dobrze miesza się z mąką fasolową. Doskonała do zagęszczania zup i sosów. Dostępne na bazarach ciemne ziarno sorgo (karma dla ptaków) to odmiana pastewna.

Mąka z teffu ma brązowy kolor i wyraźny, ostry smak. Jest lekko ziarnista. Można z niej przygotować naleśniki, placki, użyć do zagęszczania zup i sosów, jako panierkę lub dodać do pieczenia chleba czy ciast. Nadaje wypiekom ciemny kolor, dlatego najlepiej używać jej do ciast o ciemnym kolorze (czekoladowych i pierników). Może stanowić do 25% całej użytej mąki (więcej o teff w *Bez glutenu* nr 1).

Mąka z quinoa – szczególnie bogata w białka, witaminy B i E, wapń i żelazo. Ziarno quinoa zawiera substancje goryczkowe, które usuwamy w procesie jego płukania. Dlatego przed zmieleniem na mąkę ziarno powinno być odpowiednio przygotowane. Stosowana jako dodatek do wytrawnych wypieków, np. do chleba.

Mąka ararutowa czasem jest sprzedawana pod nazwą skrobia ararutowa – jest to lekkostrawna, jedwabista, drobna skrobia pozyskiwana z bulw roślin zaliczających się do rodziny botanicznej marantowatych (*arrowroot*). Dostępna w sklepach ekologicznych i z żywnością azjatycką. Jest dobrym środkiem wiążącym, nadaje się do zagęszczania zup i sosów. Można przygotować z niej budynie, bywa dodawana do lodów. Zaletą mąki ararutowej jest to, że nie powoduje utraty klarowności zagęszczanej potrawy i nie wpływa na jej smak czy zapach. Potrawy zagęszczane skrobią ararutową nie stają się szkliste, tak jak w przypadku potraw wiązanych skrobią ziemniaczaną czy kukurydzianą. Zagęszcza w obecności składników kwaśnych, ale nie sprawdza się w obecności składników mlecznych. Może być stosowana przez alergików jako zamiennik skrobi kukurydzianej lub ziemniaczanej. Jest bardzo lekka i pasuje do wszystkich delikatnych wypieków, czyni je lżejszymi. Kruszonka ze skrobi ararutowej jest niezwykle chrupiąca.

Skrobia z manioku nazywana też **tapioką** – wytwarzana jest ze sproszkowanych wysuszonych korzeni manioku. Tapioka zawiera znikomą ilość białka, ok. 90%

stanowią lekkostrawne węglowodany. Rzadko uczula. Śnieżnobiała, jedwabista, bez smaku. Znakomita do pieczenia, nadaje wypiekom lekkość i elastyczność. Sprawdza się w mieszankach, w których stanowi 25–50% całości. Pomaga wiązać ciasto i jest dość elastyczna, dzięki czemu nadaje się do użycia jako jeden ze składników chleba, słodkich ciast a nawet ciasta na pierogi. Bardzo dobra do zagęszczania potraw (zup, gulaszów, sosów oraz sosów owocowych, puddingów), ponieważ nie zmienia ich smaku. Dodajemy ją do potrawy w ciągu ostatnich kilku minut gotowania, gęstnieje już w temperaturze 60˚C. Tak jak wszystkie rodzaje skrobi, traci właściwości zagęszczające pod wpływem śliny (uwaga na łyżkę, którą smakujemy potrawę). Porównując właściwości żelujące skrobi z tapioki do skrobi ziemniaczanej stwierdzono, że żel tworzony przez tapiokę jest delikatniejszy, mniej gumowaty, lepki (mniej kisielowaty) i dobrze znosi zamrażanie.

Mąka kasztanowa – bardzo popularna we Francji, gdzie używana jest od lat. Jasnobeżowa, lekko słodkawa w smaku, nadaje potrawom jedwabistą konsystencję i oryginalny aromat. Często używana do naleśników, makaronów lub wytrawnych wypieków, również jako dodatek do pieczenia chleba. Może być stosowana do wypieków na słodko. Można upiec ciasto czy chleb wyłącznie z mąki kasztanowej, choć lepsze efekty wizualne uzyskamy mieszając ją z innymi mąkami (do 25% całości).

Mąka lniana, czyli zmielone siemię lniane. Wyjątkowo bogata w błonnik i tłuszcze wielonienasycone. Ma właściwości wiążące i poprawiające strukturę potraw. Dodana w niewielkiej ilości znakomicie polepsza smak chlebów bezglutenowych i nadaje im posmaku chleba razowego. Do wypieków najzdrowiej jest używać odtłuszczonej mąki lnianej. Dotyczy to wszystkich mąk zawierających duże ilości tłuszczy wielonienasyconych – mąk orzechowych, migdałowej, słonecznikowej, dyniowej, lnianej itp. Tłuszcze te po obróbce cieplnej stają się szkodliwe dla zdrowia. Mąka lniana bywa używana jako zastępnik jajka w wypiekach dla alergików i wegan.

Mąki orzechowe – pod tą nazwą kryje się dużo różnych produktów, zależnie od rodzaju użytych orzechów. Mielić można orzechy: włoskie, laskowe, ziemne, tygrysie i inne. Sprawdzają się jako dodatek do mieszanki mącznej i samodzielnie – ciasto wtedy jest bardzo wilgotne i ciężkie przez tłuszcz zawarty w orzechach. Poza charakterystycznym smakiem i zapachem nadają także potrawom ciekawą strukturę. Biszkopt na tradycyjny polski tort orzechowy pieczony jest wyłącznie z mąki orzechowej bez dodatku innych mąk.

Mąka migdałowa – występuje w różnych postaciach: biała (z obranych migdałów) lub ciemniejsza (z całych). Może być mielona drobno lub grubo. Zawiera dużo tłuszczu, pachnie migdałami, w dotyku wilgotna. Mąka ta nadaje się do pieczenia chleba i ciast, ale nie da się z niej zrobić pierogów (choć naleśniki już tak). Można ją samodzielnie zrobić w domu. Tradycyjne włoskie ciasto capri jest pieczone wyłącznie z mąki migdałowej.

Mąki sezamowa, słonecznikowa i z pestek dyni – ostatnio częściej spotykane w sklepach, dobra alternatywa dla osób uczulonych na orzechy. Mąki te można dodawać do pieczywa oraz piec z nich ciastka. Szczególnie ciekawego koloru (zielonkawego) nadaje wypiekom mąka dyniowa.

Uwaga! Słonecznik zmienia kolor na zielony w obecności sody oczyszczonej lub zawierającego ją proszku do pieczenia.

CHLEB PALEO Z WARZYW

Przepis pochodzi ze strony poświęconej diecie paleo: www.paleosmak.pl. Wszystkie przepisy na tej stronie są bezglutenowe. Przepis został przez nas wypróbowany w różnych wersjach podczas warsztatów kulinarnych i zachwycił uczestników.

Składniki:
- 7 dużych jajek
- 1 szklanka startych warzyw (np. jedna cukinia i dwie marchewki)
- 1/2 szklanki oleju
- 1/3 szklanki mąki kokosowej
- 1/3 szklanki mąki lnianej
- 1/4 szklanki pestek z dyni
- 1 łyżka octu jabłkowego
- 1/2 łyżeczki sody plus 1 łyżeczka bezglutenowego proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka soli
- przyprawy (papryka słodka w proszku, czosnek, bazylia, cebula suszona itp.) – opcjonalnie

Starte na drobnej tarce warzywa dobrze odsączyć i napełnić nimi szklankę. Wymieszać w naczyniu wszystkie mąki, proszek do pieczenia, sodę i sól. W misce ubić mikserem wszystkie mokre składniki (poza warzywami), czyli jajka, olej i ocet, na puszystą masę. Dodać wszystkie suche składniki i wymieszać łyżką. Na koniec wsypać starte warzywa, połowę pestek dyni i dobrze wymieszać. Wylać do foremki 10 × 20 cm, posypać resztką pestek. Piec w 180°C przez 50–60 minut (sprawdzić patyczkiem, czy upieczone).

Co zrobić, żeby nie wyszedł zakalec?
- Dobrze odsączyć warzywa z soku.
- Wszystkie składniki muszą mieć temperaturę pokojową.
- Nie otwierać pieca w trakcie pieczenia.
- Pozwolić chlebowi troszkę przestygnąć w formie – nie wyciągać go za szybko.

Można zmienić smak tego chleba, używając różnych warzyw, np. samej marchewki, marchewki z batatem, selera, bakłażana, buraków, dyni – lub ich kombinacji – oraz dodając różnych przypraw: pieprzu, bazylii, ziół prowansalskich, suszonej cebuli albo oliwek.

Mąka kokosowa – o przyjemnym słodko-kokosowym smaku. Powstaje w wyniku zmielenia wysuszonych pozostałości po wytłoczeniu oleju z miąższu kokosowego. Z mąki kokosowej można wyczarować wiele smacznych wypieków, jednak nie jest łatwa. Zawiera dużo błonnika (a mało węglowodanów) i bardzo chłonie wodę, więc świetnie nadaje się do wszystkich potraw i wypieków o dużej wilgotności – jak piernik, sernik itp. Z tego też powodu różne potrawy czy wypieki z jej użyciem będą wymagały dodania większej ilości płynu. Jest dosyć lekka, doskonała do słodkich wypieków (takich jak biszkopty, ciasta, ciasteczka, babeczki), placków, naleśników, jako dodatek do mieszanki na chleb i bułki. Jest droga, ale można bardzo prosto i niskim kosztem zrobić ją samemu w domu. Ma tendencję do wysuszania ciasta – ciasto z mąką kokosową będzie mniej suche, jeśli dodamy do niego banana (więcej o kokosie na str. 125).

Mąka z ciecierzycy (grochu włoskiego) – nazywana też *besan* lub *gram flour*. Wyrazista w smaku i bardzo aromatyczna. Ma żółtą barwę i lekki „fasolowy" posmak. Zawiera dużo białka. Popularna w Indiach, gdzie wyrabia się z niej m.in. tradycyjne placki besan. Dobra do zagęszczania zup, gulaszy, sosów. Sosom nadaje żółty kolor i delikatny posmak grochu. Nadaje się na gofry, placki, do sporządzania indyjskich słodyczy, jako zamiennik bułki tartej do panierowania. Dzięki właściwościom wiążącym może zastąpić jajko w potrawach słonych (pasztetach i kotletach mięsnych i warzywnych). Do wypieków powinna być używana w połączeniu z innymi mąkami, gdyż sprawia, że ciasta są bardziej wilgotne i cięższe (więcej o ciecierzycy w *Bez glutenu* nr 4).

Mąka grochowa – otrzymuje się ją, mieląc ziarna grochu zwyczajnego, posiada charakterystyczny zapach oraz smak grochu. Ma dużo wysoko przyswajalnego białka. Można dodawać ją do wytrawnych wypieków, jako dodatek do innej mąki przy wypieku chleba, a także do placków i naleśników. Świetna do zagęszczania zup, szczególnie grochowej lub fasolowej, ma bardzo dobre właściwości klejące.

Mąka sojowa to pożywna mąka otrzymywana z nasion soi. Jest miałka, puszysta, ma żółtawy kolor, w smaku trochę orzechowo-fasolowa. Smak łatwo można ukryć, dodając przyprawy, bakalie, kakao. Zawiera dużo białka i równocześnie bardzo mało skrobi. Doskonała mąka, która może być dodatkiem do wypieku chleba (opóźnia jego czerstwienie), ciast i ciasteczek, oraz do zagęszczania zup i sosów ze względu na silne właściwości wiążące. Mąka sojowa może zastępować jajka w ciastach, plackach, pasztetach, panierkach czy majonezie (1 łyżka mąki = 1 jajko), co czyni ją bardzo przydatną w kuchni alergików i wegan. Należy uważać, bo w czasie pieczenia produkty z dodatkiem mąki sojowej łatwo brązowieją. Trzeba wtedy przykryć wypiek, skrócić czas lub delikatnie obniżyć temperaturę piekarnika. W pieczonych potrawach mąka sojowa tworzy chrupiącą skórkę. Najlepiej mieszać ją z innymi mąkami, np. ryżową. W wypiekach najczęściej można nią zastąpić do 20% całej mąki z przepisu, ale jeśli użyje się jej za dużo, uzyskany produkt może być zbyt ciężki. Choć nie jest to regułą – piekłam wielokrotnie kruche rogaliki w 100% z mąki sojowej. W sklepach dostępne są dwa rodzaje mąki sojowej: pełnotłusta i odtłuszczona. W codziennym stosowaniu użyteczniejsza i bardziej wszechstronna jest mąka odtłuszczona. Gorzki posmak oznacza, że mąka jest stara i zjełczała.

Mąka z żołędzi – powstaje ze zwykłych żołędzi (zawierają dużo garbników), które należy przed zmieleniem pozbawić goryczy poprzez ługowanie. Ziemista, o gorzkim orzechowym posmaku. Można ją stosować wyłącznie w połączeniu z innymi mąkami (maksymalnie do 30% mieszanki). Taka mieszanka nadaje się na chleb, bułki, placki ziemniaczane, omlety, ciasteczka. Nadaje wypiekom ciemny kolor i wytrawny smak. Niewielki dodatek tej mąki do ciasta marchewkowego (1 łyżka) poprawia jego pulchność.

Mąka z łubinu – powstaje z nasion słodkich odmian łubinu. Może być wykorzystana do wyrobu chleba, ciasta, ciastek, naleśników, makaronu oraz zagęszczania sosów. Badania wykazały, że wartościowe białko łubinu (m.in. zawiera aminokwas argininę) wykazuje właściwości podobne do białka soi, ale w odróżnieniu od soi, łubin nie jest jeszcze poddawany modyfikacjom genetycznym. Ma niestety minus – podobnie jak soja i orzeszki ziemne może uczulać.

MAGICZNIE DLA DZIECI

TEKST: MARTA KRZYŻANOWSKA-SOŁTYSIAK

Mam przed sobą książkę niezwykłą. Adresowaną do dzieci, ale pomocną także dla ich rodziców. Pełną zdrowych przepisów, wierszyków, porad i ciekawostek. Katarzyna Jankowska, już po raz trzeci zaskakuje czytelników. Na każdej stronie swojej nowej książki udowadnia, że talerz alergika to miejsce odkryć, kolorów i smaków. Polecam całym sercem, nie tylko na świąteczny lub urodzinowy prezent.

Katarzyna Jankowska, *Mama Alergika Gotuje z dziećmi. Zdrowo, sezonowo, różnorodnie.* Wydawnictwo MAG Katarzyna Jankowska, Warszawa 2016, 168 s., cena: 44,90 zł (oprawa miękka) i 49,99 zł (oprawa twarda).

DLA CAŁEJ RODZINY

Katarzyna Jankowska, znana także jako MAG (Mama Alergika Gotuje), jest bliska rodzicom alergików w całej Polsce. Prowadzi blog www.mamaalergikagotuje.pl oraz warsztaty kulinarne, wydała również dwa cenne poradniki (*Mama alergika gotuje tradycyjnie* i *Mama alergika gotuje na wyjątkowe okazje*). Tym razem zaprasza dzieci do kulinarnej przygody z najnowszą książką *Mama alergika gotuje z dziećmi. Zdrowo, sezonowo, różnorodnie.*

Tutaj naprawdę wszystko odbywa się w barwnej i dziecięco prostej formie. Przygotowując słodki deser lub potrawę pod egzotyczną nazwą, MAG wprowadza warzywa i kasze, przemyca wiedzę o zdrowych produktach i uczy prostego gotowania z łatwo dostępnych, ale i nieco egzotycznych składników. Na stronach książki można rysować, przyklejać naklejki, rozwiązywać zagadki i czytać rymowanki. Po prostu świetnie się bawić – samemu, z bratem, babcią czy tatą. Autorka odkrywa przed małymi i dużymi czytelnikami kuchenne tajemnice i zachęca do nieco innego sposobu odżywiania. Bo tak naprawdę to nie jest książka tylko dla rodzin alergików – to poradnik, który może podnieść jakość żywienia każdej rodziny. Moim zdaniem jest pozycją niezbędną w domowej biblioteczce.

SAMODZIELNE EKSPERYMENTY W KUCHNI

Bezglutenowe dzieci warto zachęcać do gotowania. Jeśli polubią spędzanie czasu w kuchni, lepiej poradzą sobie z dietą bezglutenową w dorosłym życiu. Kasia Jankowska w swojej książce krok po kroku wprowadza młodsze i starsze dzieci w tajniki gotowania. Zachęca do eksperymentów, do rodzinnych zabaw w kuchni, do poznawania nowych produktów i smaków. Lekturę warto zacząć od wskazówek dotyczących bezpieczeństwa: mali czytelnicy dowiedzą się z krótkiego poradnika, jak poruszać się w kuchni pełnej urządzeń i naczyń. Niezbędnik magika w obrazkowej formie przedstawia najpotrzebniejsze naczynia kuchenne i opisuje ich zastosowanie. Wyjaśnia, czym się różni drewniana łyżka od drewnianej łopatki, młynek od blendera czy obieraczka od siekacza.

I wreszcie docieramy do 60 przepisów: bez glutenu, jaj i mleka, bez różnych innych alergenów i niezdrowych składników. Z wieloma recepturami dzieci poradzą sobie same, przy innych potrzebna jest pomoc dorosłego. A to już brzmi jak zaproszenie do wspólnego spędzania czasu.

Mamy przed sobą książkę dla dzieci, więc nie zabrakło w niej również głównych bohaterów: są Mila, Bianka, Tymek, Konrad i dwunastoletnia MAG. Autorka przedstawia ich na początku książki, tuż przed rozdziałami zawierającymi przepisy. Wszyscy bohaterowie mają jakieś nietolerancje pokarmowe, ale to nie przeszkadza im w byciu szczęśliwymi dziećmi. Poznajemy ich historie,

dowiadujemy się, jakie mają marzenia i czym się interesują. Towarzyszą nam w dalszej części poradnika. Widzimy ich na obrazkach, gdy z uśmiechem wiosłują w misce kaszy gryczanej lub dzielnie podróżują na faszerowanych cukiniach.

SKARB DLA RODZICÓW

Każdy, kto chce świadomie tworzyć zdrowy jadłospis i wspierać odporność rodziny, w nowej książce MAG znajdzie sporą dawkę cennych informacji. Rozdział *Wademekum dla rodzica* opowiada m. in. o alergenach atakujących nas wiosną i latem, o reakcjach krzyżowych pyłków z niektórymi produktami spożywczymi, o sposobach radzenia sobie w trudnym czasie pylenia traw czy brzozy. Bezcenne są rady MAG, która poszczególne rozwiązania przetestowała ze specjalistami i swoją rodziną, a także z tysiącami mam alergików. Takich porad w pigułce, napisanych ciekawym językiem, nie znajdziecie nigdzie indziej.
W podrozdziale *Od dietetyka* autorka wyjaśnia, dlaczego warto dbać o racjonalne odżywianie dzieci i całej rodziny. Cytuje zalecenia WHO (Światowej Organizacji Zdrowia), mówi o tym, co szkodzi nam wszystkim (cukier, nasycone kwasy tłuszczowe), zachęca do aktywności fizycznej (sama MAG m.in. biega w maratonach). Podpowiada również, jakie składniki pokarmowe wspomagają wzrok, mózg, kości i mięśnie oraz odporność.
Na kolejnych stronach *Wademekum dla rodzica*, również pełnych ramek i ilustracji, przeczytamy o właściwym przechowywaniu warzyw i owoców, o czytaniu etykiet i wyłapywaniu alergenów lub chemicznych dodatków. Dowiemy się, które warzywa i owoce są najbardziej zanieczyszczone chemią i jak z nich usunąć pestycydy.
Jest również coś o Tadku niejadku – to 30 krótkich, bardzo praktycznych wskazówek, które pomogą zachęcić dzieci do jedzenia i próbowania nowych dań. To też wsparcie dla rodziców: jeśli dziecko ma np. niedobory żelaza, z tą książką łatwo wybrać potrawy zawierające wiele tego składnika.

LUBIĘ JĄ, BO....

Podobnie jak dwie poprzednie książki MAG, ta również jest świetnie wydana. Została wydrukowana na dobrym jakościowo papierze, jest kolorowa, z ładnymi zdjęciami potraw. Treść jest podzielona na łatwe do znalezienia rozdziały, a na każdej stronie znajdują się kolorowe ramki i rysunki, ułatwiające zapamiętanie informacji. Przepisy zawierają nie tylko listy składników i sposoby wykonania, ale również zalecenia dietetyka (np. w jakim wieku dziecka wprowadzać dany składnik), porady (jak obrać pomidory ze skórki) i ciekawostki (jak wysoka jest palma daktylowa, kto przywiózł ziemniaki do Europy). Przy każdym przepisie znajdziemy również praktyczne wskazówki: jakich użyć naczyń, dla ilu osób jest danie, ile każda porcja zawiera kalorii i jakie ma wartości odżywcze. Dzieci oprócz pomysłu na zabawę zyskują źródło wiedzy. Przy każdym przepisie jest również miejsce na ocenę: dziecko może zaopiniować, jak mu smakowało danie i przykleić stosowną liczbę gwiazdek.
Cenię w książce również to, że Katarzyna Jankowska zachęca nas do kupowania sezonowych warzyw i owoców. Namawia do próbowania nowych składników (konopie, karob, agar, jarmuż, amarantus, fasola adzuki, nasiona chia), ale przepisy opiera na tych łatwo dostępnych i tanich.

ZAPRASZAMY W PODRÓŻ

Od kilku lat książki MAG towarzyszą mi w bezglutenowej kuchni. Czerpię z nich pełnymi garściami, a niektóre przepisy zamieszczam na swoim blogu, zachęcając Was do sięgania do źródła. Z najnowszej książki wypróbowałam m. in. ciasteczka mocy (przysmak moich dzieci), wiosenne kruche ciasteczka, czijankę, smoczy przysmak i arbuzowe orzeźwienie. Wszystkie potrawy zachwyciły domowników.
Do MAG kieruję wszystkich rodziców, którzy borykają się z różnymi nietolerancjami pokarmowymi swoich dzieci. Zwykłam mówić, że znam się tylko na diecie bezglutenowej, a ekspertem od innych diet jest MAG. Tym razem Katarzyna Jankowska na 160 stronach nowej książki zaprasza nas w niezwykłą podróż. Nie czekajcie…

Polskie Stowarzyszenie Osób z Celiakią i na Diecie Bezglutenowej objęło książkę patronatem medialnym.

OBIAD W 15 MINUT

TEKST: GRAŻYNA KONIŃSKA
ZDJĘCIA: AUTORKI PRZEPISÓW

Żyjemy w czasach, w których wszyscy się spieszą. Gdy po ciężkim dniu w pracy wpadamy do domu, a tam czeka na nas wygłodzona rodzina, wiemy, że musimy stanąć na głowie, aby jak najszybciej postawić na stole cały posiłek, najlepiej składający się z trzech dań. O dziwo, najbardziej zdeterminowanym udaje się bardzo szybko wyczarować trzydaniowy obiad, choć zazwyczaj są to posiłki składające się z jednej potrawy.

Bezglutenowy obiad w 15 minut. Czy to w ogóle jest możliwe? Jak to zrobić?

Potrzebne są: dobry pomysł, sprawne działanie i dobra organizacja pracy, dzięki którym w krótkim czasie przygotujemy smaczne danie.

Zebrałam dla Was przepisy naszych koleżanek z Punktu Informacyjno-Konsultacyjnego, przygotowanie tych potraw zajmuje tytułowe 15 minut. Każdy z przedstawionych tutaj pomysłów został wielokrotnie wypróbowany w naszych kuchniach. Pamiętać należy, że musi to być rzetelne 15 minut, bez obijania się – działamy szybko i sprawnie. Część prac wykonywać trzeba naprzemiennie – raz

ZUPA KREM Z CZARNEJ SOCZEWICY
BARBARA DOMARACKA

Do przygotowania 4 porcji zupy potrzebujemy:

- 100 g czarnej soczewicy
- warzywa: 1 marchewka, 1 pietruszka, 1/2 papryki czerwonej, 1/2 małego selera, 1/2 pora
- 0,5 litra wody
- 1,5 łyżki oliwy z oliwek
- sól, pieprz
- opcjonalnie kawałeczek suszonej papryczki chilli
- ewentualnie prażony sezam do posypania

Warzywa myjemy i obieramy, po czym kroimy marchewkę, pietruszkę i por w plastry o grubości około 2 cm, a seler i paprykę siekamy w podobnej wielkości kostkę – nie musi być równa. Suchą soczewicę mielimy w młynku na drobno, wsypujemy do garnka, zalewamy wodą, dodajemy warzywa i gotujemy. Nie rozgotowujemy warzyw, dbając o indeks glikemiczny potrawy. Gdy soczewica i warzywa zmiękną (ok. 10 minut) całość blendujemy i doprawiamy solą, pieprzem i oliwą. Miłośnikom ostrych smaków polecam dodanie do gotowania odrobiny suszonej papryczki chilli. Każdą porcję zupy można udekorować odrobiną prażonego sezamu. Krem z soczewicy świetnie komponuje się z podsmażoną kiełbasą, którą można przygotować w trakcie gotowania zupy.

SZYBKIE PLACKI ZIEMNIACZANO-PAPRYKOWE
JOANNA KOSTRUBIEC

Składniki na 2–4 porcje:

- 8–10 ugotowanych ziemniaków
- 2 jajka
- pół pęczka szczypiorku (lub mniej)
- 4 łyżki bezglutenowych płatków owsianych
- 1 papryka
- 1 mała cebula
- 150–200 g pokrojonego w kostkę wędzonego boczku (gotowy kupny)
- sól, pieprz do smaku
- olej do smażenia
- śmietana do dekoracji
- sałata (gotowa już umyta mieszanka sałat z woreczka) – opcjonalnie

W blenderze lub innym urządzeniu siekamy drobno paprykę (można zmielić na gładką masę), a następnie cebulę i szczypior (nieco grubiej). W misce miksujemy na gładką masę ugotowane ziemniaki z jajkami, dodajemy posiekane wcześniej cebulę, szczypior i paprykę oraz wędzony boczek pokrojony w kostkę. Całość dokładnie mieszamy. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem. W zależności od gęstości masy dosypujemy płatki owsiane i formujemy jednakowej wielkości kotlety. Rozgrzewamy patelnię i smażymy kotlety z obu stron na złoty kolor. Usmażone, zrumienione i chrupiące podajemy ze śmietaną i ewentualnie z sałatą doprawioną winegretem. Przepis można dowolnie modyfikować. Placki możemy przygotować z tego, co mamy w danym momencie w domu. Zamiast płatków owsianych można dodać ekspandowany amarantus (lub inne ekspandowane ziarna) lub po prostu mąkę bezglutenową. Życzę smacznego!

FASOLKA W SOSIE POMIDOROWYM
ANNA MARCZEWSKA

W moim domu zawsze jest zestaw na obiadową czarną godzinę. Są to dwie puszki fasolki Heinz i zamrożona kiełbaska bezglutenowa (wykorzystywana tylko gdy mamy czas na odmrożenie i chcemy mieć wersję bardziej wypasioną). Fasolka w sosie pomidorowym firmy Heinz (niebiesko-czarna nieduża puszka) ma opis „produkt bezglutenowy".
Po otwarciu dwóch puszek, wrzuceniu ich zawartości do garnka i podgrzaniu mamy smaczne jednodaniowe danie obiadowe lub kolacyjne dla dwóch osób. Przygotowanie trwa 5 minut. Ale jest to posiłek trochę monotonny i może się znudzić, jeśli należymy do osób bardzo zabieganych i przygotowujemy go zbyt często. Dlatego lepiej rozmrozić wcześniej kiełbasę bezglutenową typu zwyczajna czy śląska. Wystarczy pokroić na plasterki, podsmażyć, dodać do garnka z podgrzaną fasolką. I już. Jeśli mrożona kiełbaska nie jest zbyt gruba, to opłukana pod ciepłą wodą i zostawiona na chwilę na desce daje się pokroić bez zupełnego rozmrożenia.

OMLET NA BOGATO
ANNA KOBYŁECKA

Moja wersja szybkiego obiadu dla 1–2 osób to omlet z kurczakiem i warzywami.

Składniki:
- 2 jajka
- 100 g piersi kurczaka
- 30 g mozzarelli w zalewie lub innego sera
- 2 suszone pomidory w oleju
- kilka listków świeżej bazylii
- 8–10 pomidorków koktajlowych
- garść rukoli
- mała garść kiełków brokułu
- 1 łyżka oliwy
- sól i pieprz do smaku

Pierś z kurczaka kroimy w drobną kostkę, obsypujemy solą i pieprzem, smażymy na rozgrzanej oliwie na złoty kolor. Mieszamy w misce jajka z pokrojoną mozzarellą i pokrojonymi suszonymi pomidorami, dodajemy posiekaną bazylię. Wlewamy masę jajeczną na patelnię z kurczakiem. Przykrywamy pokrywką, smażymy minimum 4 minuty. W tym czasie układamy na połowie talerza rukolę, kiełki brokułu i posypujemy przekrojonymi na pół pomidorkami. Kiedy omlet się zetnie, składamy go na pół i przenosimy na talerz. Omlet można wzbogacić o pokrojoną paprykę, cukinię, inne warzywa lub przyprawy. Smacznego!

KOTLECIKI Z BOCZNIAKÓW Z KASZĄ JAGLANĄ
PAULINA SABAK-HUZIOR

Składniki dla 2 głodnych osób:
Kotlety z boczniaków:
- 250 g boczniaków
- bułka tarta bezglutenowa
- mąka bezglutenowa (użyłam mąki Mix It Schär)
- 2 jajka
- sól, pieprz
- olej rzepakowy do smażenia

Kasza jaglana:
- 200 g kaszy jaglanej
- 30 g pestek dyni
- 1 łyżeczka oregano
- sól (polecam sól himalajską), pieprz do smaku

Kaszę jaglaną przelewamy dokładnie wrzątkiem, aby pozbawić ją goryczy. Do garnka wlewamy 2 łyżki oleju rzepakowego, czekamy, aż się rozgrzeje. Na rozgrzany olej wsypujemy sparzoną i odsączoną na sicie kaszę jaglaną. Prażymy ją około 2 minuty, cały czas mieszając, aby się nie przypaliła. Zalewamy 2 szklankami wody. Doprawiamy solą i łyżeczką oregano, dodajemy pestki dyni. Gotujemy kaszę na wolnym ogniu do czasu, aż wchłonie wodę, co jakiś czas mieszając.
Boczniaki wyjmujemy delikatnie z opakowania (tak, aby się nie rozpadły), po czym opłukujemy i osuszamy papierowym ręcznikiem. Odcinamy nóżki. Przygotowujemy na osobnych talerzykach składniki panierki: mąkę, roztrzepane jajka z dodatkiem soli i pieprzu, bułkę tartą. Kolejno panierujemy kawałki grzybów w mące, następnie w jajku, na końcu w bułce tartej.
Rozgrzewamy na patelni olej, smażymy opanierowane kawałki grzybów, aż się zezłocą. Po zdjęciu z patelni warto odsączyć kotlety z tłuszczu, układając je na papierowym ręczniku.
Kotlety z boczniaków są najsmaczniejsze na gorąco, wprost z patelni. W połączeniu z kaszą jaglaną stanowią pyszne, sycące danie do wykonania w mgnieniu oka.

BŁYSKAWICZNA ZUPA POMIDOROWA, MAKARON Z SEREM PLEŚNIOWYM I DESER Z BANANA

GRAŻYNA KONIŃSKA

Ja proponuję wyjątkowo łatwy i szybki przepis na obiad z trzech dań. Lubiana przez dzieci zupa pomidorowa oraz makaron w kremowym sosie z sera pleśniowego z dodatkiem kaparów dla przełamania smaku, na koniec deser z banana. Jak w przypadku wielu dań makaronowych, przygotowanie zajmuje tyle czasu, ile trwa ugotowanie makaronu.

Błyskawiczna zupa pomidorowa

Składniki:
- 1 l soku pomidorowego lub 2 małe puszki koncentratu pomidorowego
- 1–2 bezglutenowe kostki bulionowe (według uznania)
- 4 łyżki gęstej śmietany
- 1 łyżka bezglutenowej mąki kukurydzianej (niekoniecznie)
- sok z cytryny, sól, pieprz, szczypta cukru do smaku
- 1/2 opakowania makaronu ryżowego lub sojowego (ok. 70 g) niewymagającego gotowania
- 2 łyżki posiekanej zieleniny (pietruszki, szczypiorku lub koperku)

Kostki rosołowe rozpuszczamy w 1 szklance gorącej wody, dodajemy sok lub rozprowadzony w 1 litrze wody koncentrat pomidorowy, zagotowujemy. Mąkę kukurydzianą mieszamy dokładnie ze śmietaną, rozprowadzamy paroma łyżkami gorącej zupy, wlewamy do garnka i mieszając doprowadzamy do wrzenia. Doprawiamy solą, pieprzem, sokiem z cytryny, ewentualnie szczyptą cukru. Do gotowej gorącej zupy wrzucamy makaron, przykrywamy i odstawiamy pod przykryciem do chwili podania. Zupę już na talerzach posypujemy zieleniną.

Makaronowe rurki z serem pleśniowym z kaparami

Składniki dla 2 osób:
- 1/2 opakowania dowolnego makaronu bezglutenowego typu rurki lub szerokie wstążki (ok. 200–250 g)
- 1/2 szklanki śmietanki 30%
- kawałek (ok. 10 dag) sera pleśniowego typu rokpol lub gorgonzola
- 1–2 łyżki kaparów (opcjonalnie)
- sól, pieprz
- opcjonalnie: tarty ser żółty

Makaron gotujemy w osolonym wrzątku al dente lub do miękkości według upodobania domowników. Gotowego nie odcedzamy na sicie, tylko odlewamy wodę z garnka, pozostawiając odrobinę na dnie. W czasie gdy makaron się gotuje, na patelnię wlewamy śmietankę, wrzucamy drobno pokruszony ser pleśniowy, stawiamy na niewielkim ogniu i mieszając ogrzewamy, aż ser się roztopi. Ogrzewamy powoli, aby sos się nie zwarzył, dodajemy kapary i doprawiamy pieprzem. Zestawiamy z ognia i mieszamy z odcedzonym ale wilgotnym makaronem. Delikatnie mieszamy. Makaron w sosie od razu wykładamy na talerze. Kto lubi, może posypać dodatkowo startym serem.

Bananowe lizaki w czekoladzie

Składniki dla 2 osób:
- 1 banan
- pół tabliczki dowolnej czekolady
- 2 łyżki śmietanki 30% lub mleka
- do posypania: posiekane drobno orzechy, migdały lub wiórki kokosowe
- 2 patyczki do lodów

Banany obieramy ze skórki, przecinamy w poprzek na pół. Czekoladę z 2 łyżkami śmietanki roztapiamy w kąpieli wodnej (miskę lub talerz można postawić na garnku z gotującym się makaronem), nadziewamy kawałki banana na patyczek i maczamy w roztopionej czekoladzie (ewentualnie można użyć pędzelka do smarowania ciasta), następnie posypujemy posiekanymi bakaliami. Można jeść od razu albo zamrozić na 5–10 minut.

FILETY Z ŁOSOSIA NA PARZE Z ZIEMNIAKAMI I CUKINIĄ
MAŁGORZATA ŹRÓDLAK

Mnóstwo osób uwielbia łososia. Można go smażyć bądź grillować, w każdej postaci jest równie pyszny, także przygotowany na parze, w bardzo prosty sposób, który praktykuję od lat.

Składniki dla 2 osób:
- 1 średniej wielkości filet z łososia
- 5–6 ziemniaków (lub więcej, jak kto lubi)
- pół cukinii
- cytryna
- sól
- koperek lub natka pietruszki
- garnek do gotowania na parze

Jak zmieścić się w 15 minutach? Najważniejsza jest kolejność wykonywanych czynności: najpierw wstawiamy garnek do gotowania na parze z niewielką ilością lekko osolonej wody (powinno jej być tylko tyle, aby przykryła ziemniaki, które zaraz w niej ugotujemy). W czasie, kiedy woda się grzeje, bez zbędnej zwłoki – obieramy ziemniaki. Gdy tylko zacznie wrzeć, wrzucamy umyte i przekrojone na ćwiartki ziemniaki.
Myjemy filet z łososia, osuszamy go ręcznikiem papierowym i kroimy na 2–4 kawałki (w zależności od wielkości), a umytą cukinię (nie obieramy jej) na talarki o grubości około 2,5 cm. Układamy łososia i cukinię w nakładce do gotowania na parze, starając się umieszczać je tak, aby równomiernie się ugotowały. Gdy ziemniaki zaczynają mięknąć (sprawdzamy widelcem), natychmiast ustawiamy nakładkę na garnku i przykrywamy pokrywką. W wolnej chwili siekamy koperek lub natkę. Po 2–3 minutach przewracamy kawałki łososia i cukinii na drugą stronę. Ważne, aby ich nie rozgotować – cukinia jest najsmaczniejsza, kiedy jest jeszcze lekko twardawa, łososiowi również nie trzeba wiele.
Ugotowane ziemniaki możemy utłuc z odrobiną masła lub pozostawić w kawałkach. Posypujemy je pokrojoną zieleniną. Danie podajemy z kawałkiem cytryny do skropienia łososia, możemy także posolić do smaku.
Zamiast ziemniaków możemy ugotować ryż, a jeśli nie mamy cukinii, użyjmy brokułu lub kalafiora podzielonego na różyczki. Pamiętajmy jedynie, aby nieco dłużej je gotować, gdyż są twardsze.
Szybki, bardzo lekki i pyszny obiad – polecam!

zajmujemy się jedną potrawą, raz drugą. Dobrze jest też przygotować na zapas sos winegret (np. raz w tygodniu), by mieć go pod ręką do zielonej sałaty, będącej najprostszą surówką. Najlepiej zaplanować menu od razu na parę dni, zrobić zakupy raz w tygodniu i później już sięgać do zapasów.
Jak widzicie, wszystkie przepisy są bardzo proste, wykona je nawet osoba bez doświadczenia w kuchni. Uprzedzając krytyków, podkreślam, że są to dania szybkie, dlatego w jednym z przepisów korzystam nawet z kostek rosołowych, których na co dzień nie używam. Zamiast kostki, możemy użyć mocno esencjonalnego bulionu, który ugotujemy sobie wcześniej i zamrozimy w niewielkich pojemniczkach (np. po serku czy jogurcie).

„PRZYNALEŻNOŚĆ DO PROGRAMU TO TAKA PIECZĄTKA, **CERTYFIKAT JAKOŚCI** – OK, U NAS JEST BEZPIECZNIE”

ZDJĘCIA: Z ARCHIWUM ANNY CHATYS I EWY ANGEŁOW

Z Anną Chatys i Ewą Angełow o prowadzeniu bezglutenowego lokalu w sercu Częstochowy rozmawiają Anna Kobyłecka i Paulina Sabak-Huzior.

AK: Lunchownia, miejsce w pełni bezglutenowe, przyjazne dla alergików i wegan – jak powstał pomysł, aby stworzyć tego typu lokal w Częstochowie?
EA: Na pomysł wpadłyśmy obie z Anią mniej więcej w tym samym czasie. Ja bardziej myślałam o zdrowej kuchni, Ania natomiast dołożyła od siebie kwestię potraw bezglutenowych. Pewnego dnia postanowiłyśmy wprowadzić ten pomysł w życie. Mobilizujące było to, że w Częstochowie nie ma miejsca z potrawami dla alergików.

PSH: A czy jesteście Panie na jakiejś diecie eliminacyjnej?
EA: Ja nie jestem.
AC: Ja jestem na diecie bezglutenowej ze względów zdrowotnych od 3 lat.

PSH: Pani Ewo, czyli nie będąc na żadnej diecie eliminacyjnej, mimo wszystko chciała Pani otworzyć miejsce przyjazne dla alergików?
EA: Tak, brakowało mi w Częstochowie takiego miejsca, w którym można zjeść

zdrowo, nie martwiąc się o składniki zawarte w daniu.

AK: Od kiedy istnieje Lunchownia i z czego słynie?
AC: Najsłynniejszą, sztandarową potrawą jest quiche – coś à la tarta, taka zdrowa pizza. Robimy także na zamówienie torty bezglutenowe, często wegańskie. Torty wyglądają pięknie i świetnie smakują. Są zdobione według życzenia klienta. A Lunchownia powstała 6 czerwca 2015 roku, więc niedawno świętowaliśmy rok (wywiad został przeprowadzony w lipcu 2016 roku – przyp. red.).

PSH: I jak minął ten rok?
AC: Bardzo dobrze, nie możemy narzekać. Wiadomo, że przydałoby się jeszcze większe grono klientów, ale jest to kwestia czasu i być może rozszerzenia naszego asortymentu.

AK: Częstochowa kojarzy mi się z miastem odwiedzanym przez turystów, Lunchownia znajduje się niedaleko Jasnej Góry. Czy lokal odwiedza więcej pielgrzymów czy jednak mieszkańców miasta?
EA: Zdecydowana większość naszych klientów to mieszkańcy Częstochowy. Ale spotykamy też bardzo dużo osób, które mieszkały w Częstochowie w przeszłości, a teraz przyjeżdżają do swoich rodzin na weekend i przychodzą do nas. Znają nas i wiedzą, że będą mogły u nas zdrowo i smacznie zjeść.

AK: Czy ciężko jest prowadzić kuchnię bezglutenową? Komponowanie potraw jest chyba uciążliwe?
AC: Na pewno wymaga to większego wysiłku niż prowadzenie konwencjonalnej kuchni. To nie jest tylko kwestia

rolisy ryżowe

nazwy, że danie jest bezglutenowe. W Lunchowni wszystko, począwszy od przypraw, a skończywszy na gotowej potrawie, musi być bezpieczne i bezglutenowe. Rola nasza i wszystkich osób pracujących w kuchni polega na tym, aby dbać o to bezpieczeństwo.

AK: A czy przychodzą do Państwa osoby, które chcą się zdrowo odżywiać, a nie są na diecie bezglutenowej?
EA: Tak, mamy też klientów, którzy przychodzą do nas tylko i wyłącznie dla smaku potraw, bo lubią to, co podajemy. Nie zwracają uwagi, czy dana potrawa jest bezglutenowa. Tak więc bywają u nas nie tylko te osoby, dla których jesteśmy w Częstochowie ostatnią deską ratunku, bo nigdzie indziej nie mogą zjeść.
AC: Jest także dużo klientów, którzy nie jedzą mięsa, czyli wegan i wegetarian – oni także znajdą u nas coś dla siebie.

AK: Jak dowiedziałyście się Panie o programie MENU BEZ GLUTENU? Co wpłynęło na decyzję, aby do niego dołączyć?
AC: Strona Stowarzyszenia została mi polecona przez lekarza, kiedy zaczynałam moją przygodę z dietą bezglutenową. Pomysł przystąpienia do programu wydał mi się bardzo istotny i prestiżowy. Pomyślałam, że jeśli będziemy mogli należeć do programu MENU BEZ GLUTENU, to dla klientów będzie to gwarancja, że u nas mogą zjeść bezpiecznie.

PSH: A czy osoby, które przychodzą do lokalu, doceniają fakt, że Lunchownia ma certyfikat MENU BEZ GLUTENU?
EA: Myślę, że na ogół konsumenci, szczególnie ci będący na diecie bezglutenowej, doceniają ten fakt. Niestety są również osoby, które nie wiedzą, z czym wiąże się taka odpowiedzialność jak przynależność do programu. Często

podchodzą do naszych potraw z niedowierzaniem, że mogą być one tak smaczne i jednocześnie bezglutenowe. Przynależność do programu daje i nam, i konsumentom poświadczenie, że potrawy na pewno są przygotowywane w bezpieczny sposób i z bezpiecznych surowców.

AC: Tak, przynależność do programu to taka pieczątka, certyfikat jakości: OK, u nas jest bezpiecznie. Mamy dość często klientów, którzy np. zwiedzają Jurę Krakowsko-Częstochowską i poprzez stronę www.menubezglutenu.pl trafili do naszego lokalu, szczęśliwi, że mogą zjeść bezglutenowo i do tego smacznie.

PSH: Oprócz tego, że gość może zjeść coś na miejscu, może także zabrać coś ze sobą, prawda?

AC: Tak naprawdę wszystkie dania mamy również w ofercie na wynos, począwszy od quiche, poprzez sałatki, makarony, pizzę, aż po słodkości.

AK: A tę przepyszną kawę również można zabrać ze sobą?

EA: Tak, oczywiście (śmiech).

AC: Codziennie przygotowujemy również zdrowe desery, głównie wegańskie, idealne właśnie do zamówienia na wynos.

PSH: Ale macie również bardzo smaczną nowość. Są to słoiczki z pysznymi przetworami.

AC: Tak, są to dżemy własnej roboty. Wszystko od początku do końca jest zrobione wyłącznie przez nas, a właściwie przez naszą szefową kuchni, tak więc jest absolutnie bezpieczne i bezglutenowe, polecamy!

PSH: A propos szefowej kuchni – jej funkcja jest niezmiernie ważna i odpowiedzialna. Czy dla szefowej kuchni nie jest problemem szczególny profil Lunchowni?

EA: Myślę, że już dawno przestał być dla niej problemem, to tylko kwestia przestawienia się na inne surowce. Jeśli ktoś przez jakiś czas bazuje wyłącznie na produktach bezglutenowych, to się do tego przyzwyczaja i wkrótce nie stanowi to żadnego problemu. Nasza szefowa czuje się już bardzo pewnie w kuchni bezglutenowej i sama wymyśla nowe potrawy, tworzy nowe smaki. To samo tyczy się kuchni wegańskiej.

AC: Myślę, że na początku większym problemem było to, że danie miało być wegańskie, niż że miało być bezglutenowe. Nasza szefowa pracuje cały czas nad idealną wegańską bezą, a dokładnie tortem Pavlova, który jest olbrzymi, kiedy piecze się go na jajkach, natomiast sztuką jest go stworzyć w wersji wegańskiej. Nie jest to takie proste.

PSH: A czy inne osoby, które przychodzą tutaj do pracy i słyszą, jak wymagającą kuchnię prowadzicie, mimo to podejmują wyzwanie, czy od razu rezygnują?

EA: Niestety jest z tym problem. Trafiło do nas już kilka osób zainteresowanych pracą w kuchni, ale dowiadując się, że gotujemy bezglutenowo, rezygnowały na wstępie. Bały się, że jest to nie wiadomo jaka trudność. Jeśli ktoś naprawdę umie gotować, to bez problemu sobie poradzi i w zwykłej kuchni, i w kuchni bezglutenowej.

PSH: Jak zarekomendowałyby Panie Lunchownię osobom, które jeszcze tu nie były?

Oprócz tego, że oferujemy zdrowe posiłki, wkładamy w to, co robimy, wiele serca. Chciałybyśmy, aby nasze dania smakowały każdemu, nie tylko bezglutenowcom. Jeśli ktoś chce odżywiać się zdrowo i smacznie, to najprostsza droga prowadzi właśnie do Lunchowni.

Dziękujemy Paniom za rozmowę.

KOKOS PEŁEN SKARBÓW

TEKST I ZDJĘCIA: GRAŻYNA KONIŃSKA

Palma kokosowa jest ceniona w wielu kulturach. Drzewa te rosną wszędzie tam, gdzie jest dostęp do morza, panuje wysoka temperatura i wilgotność. Sama palma kokosowa pochodzi najprawdopodobniej z południowo-wschodniej Azji, skąd zawędrowała do wszystkich krajów tropikalnych, ponieważ owoce kokosowe bardzo łatwo się rozprzestrzeniają – utrzymują się na powierzchni wody i dryfują z prądem, czasem nawet kilkaset kilometrów, nie tracąc możliwości kiełkowania. W tropikach uprawianych jest kilkaset odmian palm kokosowych. Smak miąższu i wody kokosowej może się znacznie różnić w zależności od miejscowej gleby i klimatu.

Jak wygląda palma kokosowa, wie każdy, choćby z dowolnego folderu reklamującego wakacje w tropikach. To bardzo wysokie drzewo, dorastające do 30 metrów wysokości, z pióropuszem ogromnych liści na czubku. Nie każdy wie, że twardy, brązowy, otoczony włóknami orzech rósł wcześniej na palmie pokryty zieloną łupiną (jak orzechy włoskie). Kokos w postaci, jaką znamy ze sklepów, ciemny i włochaty, może ważyć do 2,5 kg. Orzechy kokosowe są najcenniejszymi częściami palmy. Z kokosa uzyskujemy miąższ, wodę kokosową i olej kokosowy. Im młodszy owoc, tym silniejsze jego właściwości odżywcze i prozdrowotne. Świeży miąższ orzecha jest biały i mięsisty, w młodych okazach miękki jak twarożek, jadalny na surowo. Orzech kokosowy służy jako podstawowe źródło pożywienia wielu populacjom wyspiarskim. Miąższ zjada się tam świeży, pieczony lub w formie kaszki z mlekiem.

Z kwiatów palmy kokosowej pozyskuje się wino palmowe i mocniejsze napoje alkoholowe.

Ciekawostką jest, że woda z wnętrza młodego kokosa ma skład niemal identyczny jak osocze krwi ludzkiej. Podczas drugiej wojny światowej, gdy brakowało krwi, woda kokosowa była stosowana dożylnie w postaci kroplówek, jako zastępczy płyn fizjologiczny nawadniający organizm i uzupełniający niedobory elektrolitów. Musi jednak być przetaczana wprost z orzecha, gdyż tylko wtedy zachowuje sterylność. Do dziś metoda ta bywa stosowana w krajach słabo rozwiniętych. Wodę kokosową podaje się tam także w przypadkach biegunki, wymiotów i problemów żołądkowych. Ceniona jest jako napój chłodzący, dobrze gaszący pragnienie.

KOKOSOWE BOGACTWO

Miąższ surowego kokosa jest biały i mięsisty, o delikatnym aromacie. Składa się w około 30% z tłuszczu. Kokos jest bardzo dobrym źródłem błonnika pokarmowego, niektórych witamin z grupy B, miedzi, żelaza, manganu, magnezu, selenu, cynku i potasu. Ciekawe jest też, że kokos zawiera zdecydowanie więcej potasu niż banany, powszechnie uznawane za bogate źródło tego pierwiastka. Wysuszony miąższ kokosa, tzw. kopra, zawiera około 65–70% oleju. Pozyskuje się z niej olej kokosowy, a oczyszczona i rozdrobniona (wiórki) używana jest w przemyśle cukierniczym, m.in. do wyrobu tortów i ciast.

Największym skarbem kokosa jest wyciskany z niego olej. Wykorzystywany jest zarówno do celów leczniczych, jak i kulinarnych, np. do wyrobu czekolady (jako substytut tłuszczu kakaowego), a także do produkcji kosmetyków czy mydeł.

Olej kokosowy używany jest w krajach tropikalnych od tysięcy lat. Badania diet populacji konsumujących dużą jego ilość pokazują, że ludy te charakteryzują się na ogół dobrym zdrowiem i pomimo konsumpcji dużych ilości zawartych w tym oleju tłuszczów nasyconych, nie cierpią na współczesne choroby cywilizacji zachodnich. W ostatnich latach naukowcy ponownie zainteresowali się tym olejem i wiele badań potwierdza, że korzyści zdrowotne z jego stosowania są ogromne. Przez ostatnich 30 lat niesłusznie więc krytykowano olej kokosowy, uważając, że jak każdy tłuszcz nasycony, powoduje blokowanie tętnic.

Olej kokosowy zawiera aż 92% kwasów tłuszczowych nasyconych, jednak są to głównie kwasy tłuszczowe o średnich łańcuchach, o odmiennych właściwościach niż kwasy tłuszczowe nasycone o długich łańcuchach, występujące w tłuszczach zwierzęcych. Średnio łańcuchowe kwasy tłuszczowe (MCF) mają wyjątkowe właściwości przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe, przeciwgrzybicze i przeciw pierwotniakowe. Najważniejsze z tych kwasów to:

- kwas laurynowy, wykazujący największą aktywność antywirusową,
- kwas kaprylowy zwalczający drożdżaki.

Ani tłuszcze zwierzęce, ani popularne oleje roślinne nie zawierają średnio łańcuchowych kwasów tłuszczowych, a więc nie posiadają właściwości niszczenia drobnoustrojów. Natura wyposażyła w średnio łańcuchowe kwasy tłuszczowe mleko kobiece. Pokarm matki wraz ze średnio łańcuchowymi kwasami

Rafinacja – oczyszczanie substancji (np. olejów) w celu nadania im odpowiednich właściwości, np. pozbawienia zabarwienia, poprawienia zapachu, zwiększenia trwałości. Rafinacja może się odbywać za pomocą metod fizycznych (destylacja, ekstrakcja) lub chemicznych (działanie kwasami, zasadami).

DOMOWE MLEKO KOKOSOWE Z WIÓRKÓW KOKOSOWYCH

Mleko kokosowe jest podstawowym składnikiem wielu egzotycznych kuchni, np. tajskiej i hinduskiej. Powstaje ze świeżego lub suszonego miąższu kokosa. Rozciera się go z gorącą wodą albo gorącym mlekiem, które wyciągają tłuszcz, białko i związki aromatyczne.
Łatwe w przygotowaniu również w domu. Smaczne, o delikatnym kokosowym aromacie, dobrze się sprawdza w kuchni (do sosów, zup, naleśników, do pieczenia, do kawy, koktajli itp.).

Składniki:
- 200 g wiórków kokosowych niesiarkowanych
- 4–5 szklanek wody
- duża gaza apteczna

Wiórki zalać 3 szklankami gorącej wody. Zostawić na godzinę, a najlepiej na noc. Namoczone i napęczniałe wiórki miksować parę minut (ok. 2–5 minut w zależności od mocy miksera). Całość przelać na ustawione na misce sitko wyłożone kilkakrotnie złożoną gazą. Zbierając cztery rogi dłonią i skręcając powstały węzełek, dobrze odcisnąć płyn z wiórków. Odciśnięte wiórki kokosowe ponownie zalać 2 szklankami gorącej wody i powtórzyć proces miksowania i wyciskania. Wyciśnięte płyny wymieszać. Tak powstałe mleko przelać do szczelnie zakręcanego słoika. Można je przechowywać w lodówce 3–4 dni. Pod wpływem niskiej temperatury może się wytrącić tłuszcz kokosowy. Całość można podgrzać, aż tłuszcz się rozpuści – otrzymamy mleko tłuste – lub zebrać tłuszcz i wykorzystać do innej potrawy – otrzymamy mleko chude. Przygotowane w ten sposób mleczko kokosowe ma konsystencję mleka w kartonie. Pozostałe po wyciśnięciu wiórki można wykorzystać do wypieków, past lub po wysuszeniu zrobić z nich mąkę kokosową. Mleko kokosowe można zrobić również ze świeżego kokosa. Na 1 nieduży kokos (przeciętnie 20 dag po obraniu) przeznaczamy wówczas 3–4 szklanki wody.

DOMOWA MĄKA KOKOSOWA

Pozostałe po zrobieniu mleka wiórki przełożyć na dużą blachę, rozłożyć cienką warstwą na całej powierzchni, pomagając sobie widelcem. Wstawić do piekarnika rozgrzanego do około 80–100°C (włączyć termooobieg lub grzanie góra – dół). Suszyć wiórki, mieszając je co jakiś czas. Co kilkanaście minut warto uchylić piekarnik, aby wypuścić gromadzącą się parę. Gdy wiórki są zupełnie suche (po upływie ok. 1,5 godziny), zmiksować je na mąkę. Przechowywać w szafce w szczelnym zakręcanym słoiku.

tłuszczowymi chroni noworodka przed drobnoustrojami w najtrudniejszym momencie jego życia, gdy jego układ immunologiczny nie jest jeszcze dostatecznie sprawny. To jeden z powodów, dla których do sztucznych mieszanek dla niemowląt dodaje się olej kokosowy. Z prac badawczych wynika, że nie tylko dzieci, ale każda osoba z problemami trawiennymi skorzysta na zastąpieniu dotychczas stosowanych olejów olejem kokosowym. Tłuszcze o średniej długości łańcuchów atomów węgla są o wiele łatwiej trawione i przyswajane.

ZASTOSOWANIE OLEJU KOKOSOWEGO W MEDYCYNIE

Olej kokosowy może być zastosowany w leczeniu wielu schorzeń, jak również w profilaktyce. W kosmetyce bywa używany jako pasta do zębów, antyperspirant, balsam do ciała, krem przeciwzmarszczkowy, olejek do opalania czy do masażu. Włączenie oleju kokosowego do codziennej diety może zwiększyć witalność organizmu, przyspieszyć metabolizm, poprawić sprawność umysłową i jakość snu. Korzystnie wpływa na poziom dobrego cholesterolu i na serce, wzmacnia układ odpornościowy, zwalcza drożdżaki, nie niszcząc przy tym przyjaznych bakterii jelitowych, pomaga pozbyć się pasożytów (jak tasiemce, lamblie, owsiki), łagodzi choroby skóry (trądzik, łuszczycę, łupież, brodawki, zapalenie skóry), objawy niedoczynności tarczycy. Pomaga przy zapaleniu zatok, zakażeniu pęcherza moczowego, zmniejsza objawy związane z zapaleniem trzustki, poprawia wchłanianie wapnia i magnezu, wspomaga leczenie otyłości, dyslipidemii, nadciśnienia i insulinooporności, łagodzi objawy cukrzycy i zmniejsza związane z nią ryzyko zdrowotne. Jest także pomocny przy hemoroidach, wrzodach żołądka, chorobie Crohna i wrzodziejącym zapaleniu jelit, zapaleniu wątroby typu C, powiększonej prostacie, opryszczce narządów płciowych, a nawet niektórych zaburzeniach neurologicznych, np. w depresjach czy chorobie Alzheimera. Świat medyczny od dawna interesuje się tym olejem, w popularnych serwisach (np. Pubmed)

PLACKI KOKOSOWE

15 sztuk

Składniki:
- 6 łyżek mąki kokosowej
- 2/3 szklanki mąki z ciecierzycy
- 2 łyżki dowolnej skrobi, np. ziemniaczanej
- 2 łyżeczki bezglutenowego proszku do pieczenia
- 1,5 szklanki domowego mleka kokosowego lub z kartonu (lub 1 szklanka mleka kokosowego z puszki i ½ szklanki wody)
- 2 jajka
- 1 łyżka zmielonej babki płesznik lub zmielonego złocistego siemienia lnianego
- 1–2 łyżki cukru i 1 łyżeczka cukru waniliowego (opcjonalnie w wersji słodkiej)
- olej kokosowy do smażenia

Wymieszać mąki z proszkiem do pieczenia, babką płesznik i solą. Ubić jajka, dodać cukier, cukier waniliowy, mleko i wymieszane mąki, dokładnie wymieszać. Odstawić na 20 minut. Sprawdzić gęstość i jeśli trzeba, dolać wody. Smażyć placki po 3 sztuki na rozgrzanej, posmarowanej tłuszczem patelni, uważając, aby nie przypalić. Podawać z cukrem pudrem, śmietaną, owocami.

CIASTO MARCHEWKOWO-KOKOSOWE

Ciasto:
- 2 duże marchewki (250 g)
- 200 g musu jabłkowego bez cukru (jabłka rozparzone w 1 łyżce wody)
- 6 jajek
- 2 łyżeczki bezglutenowego proszku do pieczenia
- 250 g cukru zwykłego lub brązowego
- 200 g świeżych wiórków kokosowych pozostałych po zrobieniu domowego mleka kokosowego
- 2 łyżeczki cynamonu
- 1 łyżeczka bezglutenowej przyprawy korzennej do pierników (lub 2/3 łyżeczki kolendry i 1/3 łyżeczki zmielonych goździków)

Masa serowa:
- 300 g serka mascarpone
- 3 łyżki jogurtu naturalnego
- 1 łyżka oleju kokosowego
- 3 łyżki cukru pudru
- sok i skórka otarta z połowy cytryny

Ciasto:
Marchewkę zetrzeć na drobnej tarce. Wymieszać z musem jabłkowym. Ubić żółtka z cukrem na puszystą masę, dodać wiórki kokosowe, przyprawy, proszek do pieczenia i mus marchewkowo-jabłkowy, wymieszać. Białka ubić na sztywną pianę, połączyć delikatnie z ciastem. Masę przełożyć do tortownicy (24 cm) wyłożonej papierem do pieczenia i piec w temperaturze 180°C około 50–60 minut. Sprawdzić patyczkiem, czy upieczone. Odstawić do przestudzenia i dopiero wtedy wyjąć z formy. Chłodne ciasto przekroić na dwie warstwy i przełożyć masą serową. Kroić trzeba ostrożnie, bo ciasto jest bardzo puszyste i delikatne.

Masa serowa:
Zmiksować lub utrzeć serek z jogurtem, olejem kokosowym, cukrem pudrem, sokiem i skórką z cytryny.

znajdziemy wiele publikacji naukowych na jego temat. Jest też wiele dyskusji o zaletach i korzyściach zdrowotnych wypływających ze stosowania oleju kokosowego. Jedną ze stron temu poświęconą jest CoconutDiet.com – ponad 17 000 wiadomości dotyczących oleju kokosowego. Olej kokosowy ma jedną niewątpliwą wadę: aby zauważyć jego pozytywny wpływ na zdrowie, trzeba stosować go systematycznie przez dłuższy czas.

JAKI OLEJ KOKOSOWY WYBRAĆ?

W kuchni olej kokosowy może być używany do ciast zamiast masła czy zwykłego oleju, jako dodatek do potraw oraz do smażenia (zwłaszcza dań orientalnych). Na rynku istnieje wiele różnych rodzajów oleju kokosowego: extra virgin, virgin, ekologiczny, rafinowany, ciekły, utwardzony, uwodorniony, olej z wytłoków kokosowych. Co to znaczy? Jak się w tym nie pogubić?
Oto krótki przewodnik, jak wybrać olej kokosowy.
W zależności od sposobu wyciskania i sposobu oczyszczania otrzymujemy różne rodzaje oleju. Wybór odpowiedniego dla nas będzie zależeć od tego, do czego chcemy go wykorzystać – w kuchni, jako kosmetyk czy jako lek. Aby podjąć świadomą decyzję, trzeba wiedzieć, co jest obecnie dostępne na rynku i czym się te oleje różnią.
W zasadzie są tylko dwa podstawowe rodzaje oleju kokosowego: rafinowany i z pierwszego tłoczenia. Najzdrowszy jest **nierafinowany olej kokosowy**, naj-

RAFAELLO BEZ PIECZENIA

Deser jest bardzo smaczny i intensywnie kokosowy, ciekawy w smaku. Lekko słone krakersy wraz z mascarpone przełamują słodycz i sprawiają, że ta wersja rafaello jest lekka i nie za słodka. Deser najlepiej smakuje dobrze schłodzony.

Składniki:
- 1 paczka bezglutenowych krakersów 210 g
- 1 budyń waniliowy lub śmietankowy z cukrem (na 500 ml mleka)
- 2 i 1/2 szkl mleka
- 1 opakowanie serka mascarpone 250 g
- 150–180 g wiórków kokosowych
- 3 kopiaste łyżeczki cukru

Zagotować 2 szklanki mleka z dodatkiem 3 kopiastych łyżeczek cukru. Rozmieszać dokładnie proszek budyniowy w połowie szklanki zimnego mleka, wlać do wrzącego mleka, mieszając cały czas, aby nie zrobiły się grudki. Zmiksować gorący budyń z serkiem mascarpone. Dodać ok. 100–120 g wiórków i dokładnie wymieszać.
Dno szklanego naczynia, ew. nowej blaszki do pieczenia (najlepiej w kształcie kwadratu lub prostokąta ok. 20 x 20 cm) posmarować lekko kremem. Na cienkiej warstwie kremu ułożyć szczelnie pierwszą warstwę krakersów. Posmarować kremem (grubszą warstwą niż dno). Na krem znów wyłożyć warstwę krakersów i posmarować kremem. Tak postępujemy do wyczerpania składników, ostatnią warstwą ma być krem, który posypujemy obficie wiórkami. Zwykle wychodzą 3–4 warstwy. Naczynie szczelnie owinąć folią spożywczą i odstawić do lodówki na co najmniej 8–10 godzin. Ciasto najlepsze jest na drugi lub trzeci dzień, gdy krem stężeje, krakersy zmiękną i całość się „przegryzie". Warto czekać.

mniej przetworzony. Jak pokazują badania, to właśnie ten olej ma największą ilość przeciwutleniaczy. Nierafinowane oleje kokosowe produkować można dwiema różnymi metodami (na mokro ze świeżego miąższu kokosowego lub na sucho z kopry kokosowej), ale w obu wypadkach bez użycia środków chemicznych czy wysokiej temperatury. Taki olej zachowuje naturalne substancje fitochemiczne. Nierafinowany olej kokosowy ma niską temperaturę topnienia, dlatego jest płynny w temperaturze pokojowej, natomiast zestala się w temperaturach niższych. Na niektórych słoikach z olejem kokosowym znajdziemy napis: *virgin/extra virgin*. Jest to termin używany w stosunku do najmniej oczyszczonych, nierafinowanych olejów z pierwszego tłoczenia, uzyskiwanych wyłącznie metodami mechanicznymi – nie tylko kokosowych. Niestety nie ma instytucji, która by certyfikowała oleje kokosowe jako *virgin*, tak jak to jest w przypadku oliwy z oliwek, więc tak naprawdę każdy może użyć tego terminu i umieścić go na etykiecie. Większość dostępnych na naszym rynku olejów jest tłoczonych z suszonych wiórków kokosowych, lecz aby olej miał pełne właściwości zdrowotne, powinien być tłoczony ze świeżego miąższu metodą na mokro. Podobno różnica jest ogromna.

Jeśli na etykiecie znajduje się po prostu termin „olej kokosowy", prawdopodobnie jest to olej **rafinowany.** Rafinowany, bielony olej kokosowy jest najczęściej spożywanym olejem na świecie. Znany jest również pod nazwą RBD. Proces rafinacji nie zmienia profilu kwasów tłuszczowych oleju kokosowego – wszystkie kwasy o średniej długości łańcucha są zachowane w stanie nienaruszonym. Rafinacja, filtracja, oczyszczenie i bielenie są to najczęściej procesy chemiczne (rzadziej bywają naturalne, np. z użyciem glinek).
Olej kokosowy z pierwszego tłoczenia jest czysto biały w stanie stałym, a krystalicznie przezroczysty jak woda w postaci płynnej. Olej RBD również może być czysty i biały. Często nie da się ich rozróżnić wzrokiem, natomiast można po smaku i zapachu. Olej RBD jest nijaki, olej z pierwszego tłoczenia będzie miał delikatny zapach i smak kokosa.
W handlu jest również dostępny **uwodorniony olej kokosowy.** Część nienasyconych kwasów tłuszczowych została uwodorniona. Taki olej nawet w temperaturze pokojowej ma postać stałą. Niestety uwodorniony olej kokosowy może zawierać szkodliwe tłuszcze trans. Często bywa używany w branży cukierniczej czy do produkcji margaryn. Można go znaleźć również na półkach sklepowych.

Z niewiedzy kupiłam kiedyś taki olej, w buteleczce z wąską, długą szyjką. Kilkakrotnie uparcie go podgrzewałam, aby roztopić zawartość na tyle, by dał się wydobyć z butelki…
Z kolei **płynny olej kokosowy** pozostaje w stanie płynnym nawet w lodówce. Jest to olej, z którego usunięto większość kwasu laurynowego. A ponieważ kwas laurynowy to jeden z cenniejszych składników oleju kokosowego, pod względem zdrowotnym jest to bardzo mało wartościowy produkt. W rzeczywistości jest produktem ubocznym powstającym w procesie pozyskiwania kwasu laurynowego (stosowanego np. jako konserwant). Płynny olej kokosowy często stosuje się do produkcji kosmetyków.

Bibliografia:

Bruce Fife: *Kokos – naturalny antybiotyk*. Vital, Białystok 2014.

Dr Bruce Fife jest dietetykiem, założycielem Ośrodka Badań nad Kokosem. Jako pierwszy usystematyzował wyniki badań nad właściwościami leczniczymi oleju kokosowego – *www.coconutresearchcenter.org*