

„Niejadalne zboża” czyli choroby przewlekłe na tle nietolerancji pokarmowej

autor: Magdalena Machlarz, konsultant naukowy Cambridge Diagnostics (Polska)

Współczesna wiedza o żywieniu uczy, że pełnoziarniste ziarna zbóż (m.in. pszenicy, żyta, jęczmienia) są nieocenionym źródłem zdrowia - zawierają niezbędne witaminy, minerały, błonnik pokarmowy oraz tzw. węglowodany złożone. Eksperti żywieniowi twierdzą, że powinniśmy spożywać produkty zawierające nieprzetworzone zboża co najmniej trzy razy dziennie. Zapewne dlatego dla wielu z nas informacja, że spożywanie zbóż może stanowić przyczynę utraty zdrowia jest sporym zaskoczeniem.

Celiakia - wrodzona nietolerancja glutenu

Choroba trzewna nazywana celiakią to trwała nietolerancja glutenu czyli białka zawartego w ziarnach pszenicy, jęczmienia i żyta. Celiakia występuje u osób z predyspozycją genetyczną (geny DQ2 i DQ8), zaś rozwój choroby uzależniony jest od spożywania glutenu i innych czynników środowiskowych. Należy pamiętać, że celiakia stanowi powszechny problem zdrowotny - według badań epidemiologicznych częstość jej występowania wynosi ok. 1% populacji. Do niedawna choroba była uznawana jako przypadłość jedynie u dzieci, obecnie mówi się, że to tylko „wierzchołek góry lodowej”. Szacuje się, ok. 380 tys. Polaków nie powinno spożywać glutenu z powodu choroby trzewnej (dotychczas zdiagnozowano jedynie ok. 20 tys. chorych!). Nadal panuje błędne przekonanie, że spożywanie nietolerowanego glutenu powoduje jedynie dolegliwości ze strony układu pokarmowego. Prawda jest taka, że celiakia to groźna choroba autoimmunologiczna powodująca niszczenie jelit, co może mieć związek z rozwojem różnorodnych trudnych do leczenia chorób o nieznanym przyczynie.

Nadwrażliwość na zboża

Kolejny mit - osoby, które mają zdiagnozowany brak celiakii (ujemny wynik anty-tTG w klasie IgA, IgG lub IgM) mogą bezpiecznie spożywać zboża glutenowe. Nic bardziej mylnego! Po pierwsze - jeżeli istniało podejrzenie występowania celiakii należy także zbadać, czy nie występuje inna nadwrażliwość na gluten, a po drugie - należy wykluczyć, czy nie występuje alergia lub nietolerancja pokarmowa na inne składniki zawarte w ziarnach zbóż (białka nie-glutenowe). Po trzecie - spożywanie zbóż jest niekorzystne

dla alergików na pyłki traw (możliwość krzyżowej reaktywności). I po kolejne ... - ziarna zbóż (szczególnie glutenowych) mogą powodować podrażnienie jelit, zwiększenie poziomu insuliny, zaburzenie proporcji kwasów tłuszczowych. Oznacza to, że spożywanie powszechnie dostępnych produktów zawierających zboża może przyczyniać się do rozwoju chorób metabolicznych, autoimmunologicznych a nawet nowotworowych. Co ciekawe, w ziarnach zawierających gluten występują cząsteczki pasujące do receptorów opioidowych w naszym mózgu, czyli tych samych które reagują na heroinę i morfinę. Dlatego „jedzenioholików” pieczywa i makaronów przeraża wizja diety bezglutenowej lub nawet już sama sugestia zmniejszenia spożycia produktów mącznych.

Dieta bezglutenowa

Każda dieta eliminująca spożycie produktów glutenowych polega na spożywaniu żywności oznaczonej symbolem przekreślonego kłosa i na czytaniu etykietek na produktach spożywczych. Kolejny mit! Ważne jest, nie tylko spożywanie produktów bezpiecznych pod względem zawartości glutenu (nawet jego śladowych ilości), ale również jedzenie odpowiedniej żywności przeciwzapalnej naturalnie nie zawierającej glutenu (najlepiej indywidualnie dobranej przez specjalistę ds. żywienia). Przykładowo: można wybrać chleb bezglutenowy z oczyszczonej skrobi pszennej (uwaga: ale zawierającej nie-glutenowe białka pszenicy) lub chleb z naturalnie bezglutenowej mąki jaglanej (najlepiej na naturalnym zakwasie, z dodatkiem np. siemienia lnianego, ziarna amarantusa, sezamu i słonecznika). Dieta eliminująca przede wszystkim pszenicę, żyto i jęczmień znajduje szerokie zastosowanie w postępowaniu terapeutycznym wielu chorób, jak reumatoidalne zapalenie stawów, zespół jelita nadwrażliwego, cukrzyca (typu 1), autyzm, depresja, stwardnienie rozsiane, choroba Hashimoto, atopowe zapalenie skóry, łuszczyca, astma, niepłodność, a nawet we wspomaganiu leczenia chorób nowotworowych. W przypadku celiakii dieta bezglutenowa jest jedyną skuteczną metodą leczenia choroby (ale uwaga: eliminacja glutenu z diety obowiązuje przez całe życie, nawet jeżeli dolegliwości ustąpią). W przypadku pozostałych nadwrażliwości na gluten lub na inne składniki ziarna zbóż czas diety eliminacyjnej jest indywidualny, zależy od wieku, płci, rodzaju i stadium zaawansowania choroby. Wielu ekspertów medycyny i żywienia propaguje pogląd, że dieta bezglutenowa stanowi profilaktykę zdrowia, m.in. poprawia czynności absorpcyjno-trawienne przewodu pokarmowego (czyli więcej odżywczych składników pokarmowych to lepsze zdrowie) oraz minimalizuje prawdopodobieństwo wystąpienia reakcji alergicznych i pseudoalergicznych (czyli pomaga w prawidłowej odpowiedzi organizmu na spożyte pokarmy).