

АГЛЮТЕНОВАЯ ДИЕТА – ОСНОВА ЛЕЧЕНИЯ ЦЕЛИАКИИ

Целиакия (глютенная энтеропатия) – наследственное заболевание, нарушение пищеварения, вызванное повреждением ворсинок тонкой кишки некоторыми пищевыми продуктами, содержащими определённые белки – глютен (клейковина) и близкими к нему белками злаков (авенин, гордеин и др.) – в таких злаках, как пшеница, рожь, ячмень и овёс. Целиакия имеет смешанный аутоиммунный, аллергический, наследственный генез, наследуется по аутосомно-доминантному типу.

В первом столетии новой эры Аретей и Целий Аврелиан описали хроническую диарею и стеаторею у детей и женщин и назвали болезнь «Morbus coeliacus». Классические симптомы целиакии у детей – диарею, истощение, анемию и отставание в развитии – опубликовал в 1888 г. Samuel Gee, врач Бартоломеевского госпиталя в Лондоне. В 1950 г. голландский педиатр W.K. Dicke впервые связал причину целиакии у детей с глютеном – растворимой в алкоголе фракцией белка, содержащейся в пшенице. В 1952 г. G. McIver и J. French впервые успешно применили аглютеновую диету для лечения этого заболевания.

Целиакия у большинства больных может быть установлена только при эпидемиологических обследованиях. Ценность подобных мероприятий трудно переоценить.

Во-первых, назначение этиотропного лечения (аглутеновой диеты) приводит к исчезновению или существенному уменьшению внекишечных проявлений болезни. Так, у пациентов с бессимптомной целиакией снижена минеральная плотность костей. Она может восстанавливаться при соблюдении аглютеновой диеты. Следовательно, риск появления остеопороза у населения, может быть снижен путем выявления бессимптомных форм целиакии. Наконец, активное выявление скрытой целиакии у больных, страдающих бесплодием, сахарным диабетом, задержкой психического и физического развития, некоторыми формами дерматоза и другими манифестациями, может существенно улучшить прогноз при условии соблюдения этими больными аглютеновой диеты. Во-вторых, применение аглютеновой диеты является важным методом первичной профилактики онкологических заболеваний у этих больных. Известно, что у больных целиакией риск возникновения лимфомы и других злокачественных опухолей в 100–200 раз выше, чем в общей популяции населения.

Основа лечения целиакии пожизненное соблюдение аглютеновой диеты (исключаются хлеб, сухари, печенье, кондитерские мучные и макаронные изделия, паштеты, колбасы). Дети хорошо переносят картофель, фрукты, овощи, кукурузную, рисовую и соевую муку, растительные жиры, мясо и рыбу и др.

При соблюдении аглютеновой диеты масса тела больных начинает восстанавливаться через 3 недели. Гистологические изменения в кишечнике начинают исчезать спустя 2-2,5 года. Одновременно с назначением аглютеновой диеты проводят симптоматическую терапию: витамины, препараты кальция, железа, ферментные препараты, пробиотики, массаж, гимнастика и др. Дети, страдающие целиакией, должны находиться на диспансерном наблюдении. Прогноз при соблюдении диеты и правильном лечении благоприятный.

Следует учитывать, что крахмал, содержащий следы глютена, может быть компонентом многих пищевых продуктов и лекарственных средств. Поэтому при жёсткой диете необходим контроль и за отсутствием крахмала в составе оболочек таблеток, принимаемых для терапии тех или иных проблем.

Диета, богатая глютеном не полезна никому, и может привести к нарушениям в пищеварительной системе. Однако, некоторые люди более чувствительны к глютену, например, больные целиакией. К продуктам, в которых нет глютена, относятся: кукуруза, киноа, гречка, мука из чечевицы и рис. Продукты могут содержать так называемый "явный" глютен, а также глютен "скрытый".

Необходимо достаточное количество продуктов из мяса, рыбы, птицы, молочных продуктов, а также овощей и фруктов, если их употребление не ограничено в связи с сопутствующей патологией или индивидуальной непереносимостью. В частности, многим больным с целиакией не рекомендуется цельное молоко (но возможен прием кисломолочных продуктов) в связи с частой непереносимостью молочного сахара лактозы.

Рекомендуется употребление специальных безглютеновых продуктов, сертифицированных для употребления лицами с целиакией. На этикетках таких продуктов стоит знак – перечеркнутый колос.

Не смотря на то, что во многих странах мира налажен промышленный выпуск аглютеновых продуктов, отечественное производство характеризуется единичными разработками и требует внедрения аглютеновой диеты через систему ресторанного хозяйства.