

# Κοιλιοκάκη

## ΚΟΙΛΙΟΚΑΚΗ

Είναι ένα αυτοάνοσο νόσημα. Το ανοσοποιητικό σύστημα λανθασμένα αναγνωρίζει ένα από τα συστατικά της γλουτένης , μια πρωτεΐνη του ονομάζεται γλιαδίνη, ως μια απειλή για το σώμα και του επιτίθεται, προκαλώντας φλεγμονή του λεπτού εντέρου.

Η φλεγμονή αυτή εμποδίζει την επιφάνεια του εντέρου να απορροφήσει τις πρωτεΐνες με τον συνηθισμένο τρόπο, με τα λεπτά νήματα, ή λαχνών που βρίσκονται στο λεπτό έντερο ισοπεδώνονται με την διόγκωση, μειώνοντας την έκταση της επιφάνειας.

### **Ποια είναι τα συμπτώματα ;**

Επειδή το έντερο δεν μπορεί να απορροφήσει τις πρωτεΐνες σωστά, η ασθένεια αυτή μπορεί να οδηγήσει σε πολλά συμπτώματα, όπως διάρροια, πρήξιμο, μετεωρισμό και κοιλιακό άλγος. Η έλλειψη της απορρόφησης μπορεί να οδηγήσει στον υποσιτισμό και την αναιμία, το οποίο μπορεί να σας κάνει να νιώσετε κουρασμένοι και αδύναμοι. Και μπορεί να οδηγήσει σε ανεξήγητη απώλεια βάρους.

### **Πόσο συνηθισμένη είναι η ασθένεια;**

Η κοιλιοκάκη είναι εκπληκτικά συνήθης, επηρεάζοντας 1 στους 100 ανθρώπους στην Μ.Βρετανία. Συχνότερα, ωστόσο, ήπιες μορφές της ασθένειας μπορούν να μην διαγνωστούν ή να διαγνωστεί ως άλλη ασθένεια.

Είναι σημαντικό να διαγνωστεί σε αρχικό στάδιο, διότι μακροπρόθεσμα μπορεί να βλάψει το λεπτό έντερο και έχει

συσχετιστεί και με καρκίνο του εντέρου. Εάν πιστεύετε ότι πάσχετε από αυτή την ασθένεια μπορείτε να ζητήσετε από τον γιατρό σας να κάνει εξετάσεις αίματος το συντομότερο δυνατόν.

## **Αιτίες κοιλιοκάκης**

Οι αιτίες που το προκαλούν δεν είναι πλήρως κατανοητά, αλλά είναι πιθανό να πάσχετε εάν έχετε έναν κοντινό συγγενή ο οποίος έχει αυτή την ασθένεια. Επίσης έχετε μεγάλες πιθανότητες να νοσήσετε εάν είχατε μια πεπτική λοίμωξη, από ιό, σε μικρή ηλικία.

Ο κίνδυνος για κολικούς αυξάνετε εάν εισάγετε γλουτένη στην διατροφή του μωρού σας πολύ νωρίς, ειδικά εάν δεν θηλάζετε εκείνη την εποχή.

## **Μπορεί να θεραπευτεί;**

Δεν υπάρχει καμία γνωστή θεραπεία για τους κολικούς, ωστόσο, ακολουθώντας μια διατροφή χωρίς γλουτένη μπορεί να μειώσει και τελικά να εξαφανίσει τα συμπτώματα. Ακολουθώντας μια διατροφή χωρίς γλουτένη συνήθως οδηγεί σε μια σημαντική βελτίωση μέσα σε μερικές εβδομάδες, έως και δύο χρόνια για να αναρρώσει το λεπτό σας έντερο από την ζημιά που προκλήθηκε από την ασθένεια.

## **Διατροφή χωρίς γλουτένη**



Η διατροφή χωρίς γλουτένη δεν είναι τόσο εύκολη όσο ακούγεται. Μπορεί να νομίζετε ότι δεν καταναλώνεται τόσο σιτάρι, κριθάρι ή σίκαλη, αλλά αυτά τα σιτηρά βρίσκονται σε μεγάλο εύρος κοινών τροφών, συμπεριλαμβανομένου:

- Ψωμί
- Ζυμαρικά
- Τούρτες
- Μπισκότα
- Πίτες
- Δημητριακά
- Σάλτσες και τυποποιημένα προι
- Μπύρα

Μόλις διαγνωστείτε με κολικούς θα πρέπει να αφαιρέσετε την γλουτένη για το υπόλοιπο της ζωής σας.

### **Πως μπορεί να βοηθήσει η κολονοθεραπεία**

Η κολονοθεραπεία δεν μπορεί να θεραπεύσει την κολική διαταραχή, αλλά μπορεί να βοηθήσει στην μείωση των συμπτωμάτων όπως της διάρροιας, του τυμπανισμού και των ενοχλητικών αερίων. Μόλις διαγνωστείτε, αφαιρέστε την γλουτένη από την διατροφή σας και αρχίστε κολονοθεραπείες μέχρι να μειωθούν τα συμπτώματα και να αναρρώσει το έντερό σας.

Μακροπρόθεσμα, ακόμα και ο πιο προσεχτικός πάσχων αν καταναλώσει γλουτένη κατά λάθος, ακόμα και μια μικρή ποσότητα μπορεί να επαναφέρει τα συμπτώματά . Ο γιατρός σας είναι πάντα διαθέσιμος να σας βοηθήσει σε περίπτωση που αυτό συμβεί, μειώνοντας τα συμπτώματά σας μέχρι να επανέλθετε στην σωστή διατροφική αγωγή.