

# GLUTENAK ERAGINDAKO INTOLERANTZIA - ZELIAKOEN GAIKOTASUNA

## Zer da glutena?

Glutena frakzio proteiniko bat da, garian (*Triticum* espezie guztietan, hala nola, gari gogorra, espelta eta kamut-a), zekalean, garagarrean, oloan edo horren aldaera hibridoetan dagoena.



## Zer da zeliakoen gaixotasuna edo glutenak eragindako intolerantzia?

Gaixotasun Zeliakoa (GZ) glutenak eragindako intolerantzia iraunkorra da. Gure herrialdean hesteetako gaixotasun kroniko ohikoena da. Bizirik jaiotako 100 pertsonatik 1ek du.

Aldez aurretik genetikoki gaixotasuna jasateko aukerak dituztenek dute GZ. Bere oinarri genetikoak justifikatu egiten du familia baten baitan gaixo zeliako bat baino gehiago egotea. GZ adingabeetan zein helduen artean diagnostika daiteke.

Gaixotasun Zeliakoak hesteetako biloen atrofia eragiten du, eta horrek nutrienteak (proteinak, koipeak, karbono-hidratoak, gatz mineralak eta bitaminak) behar ez bezala xurgatzea dakar.

Glutenak eragindako intolerantziak, tratamendu farmakologikorik eta bestelakorik eskatze ez duen arren, bizitza osoan glutenik gabeko dieta hartu behar izatea dakar. Izan ere, glutena duten elikagaiak hartzen badira, glutenak eragindako intolerantzia dutenen osasunean arazoak ager daitezke.

## Glutenak eragindako intolerantziaren sintomak

Honako hauek dira sintoma arruntenak: jangurarik ez izatea eta pisua galtzea, beherako kronikoa, atzerapena hazkundean, sabelaldeko distentsioa, gorakoak, anemia ferropenikoa, izaera-gorabeherak, etab. Alabaina, GZ ohi ez bezalako sintomekin ere ager daiteke, eta sintomak ez agertzeko aukera ere badago; beraz, egoera horietan diagnostikoa zaildu egiten da.

GZ dagoela uste bada, ez da pertsona baten dietako glutena desagerrarazi behar, aldez aurretik desagertze hori arrazoitzen duen hesteetako biopsia egin gabe.

<b>HAURTZAROA</b>	<b>NERABEZAROA</b>	<b>HELDUAROA</b>
Gorakoak	Anemia ferropenikoa	Beherako malabsortiboa
Beherako kirasdunak, ugariak eta koipetsuak	Sabelaldeko mina Beherako malabsortiboa	Apatia Suminkortasuna
Goragaleak	Idorreria, meteorismoa	Depresioa
Anorexia	Hepatitis	Astenia
Astenia	Estomatitis aftosoa	Jateko gogorik eza
Suminkortasuna	Keilitis angularra	Pisua galtzea
Ile hauskorra	Dermatitis atopikoa	Dermatitis herpetiformea
Sabelaldeko distentsioa	Zefaleak, epilepsia	Anemia ferropenikoa
Muskuluen hipotrofia: ipurmasailak, izterrak eta besoak	Altuera txikia Pubertaroa atzeratzea	Osteoporosia, hausturak, artritis, artralgiak
Akatsa hezkuntzan	Menarkia berankorra	
Barnerakoitasuna	Gaztaroko artritis kronikoa	Kolon narritakorra, idorreria
Mendekotasuna		Abortuak, antzutasuna, menopausia goiztiarra, pisu gutxirekin jaiotako hautxoak
Leukopenia, koagulopatiak, trombozitosia	Sarri asintomatikoa	Epilepsia, ataxia, neuropatia periferikoak
Akatsak hagineta esmaltean		Digestio-aparatuko minbizia
Atzerapen pondoestaturala		Hipertransaminemia
Dislexia, autismoa, hiperaktibitatea		

## Saihestu beharreko elikagaiak

Glutenak eragindako intolerantzia dutenek ez dituzte elikagai hauek hartu behar: **irina**, **ogia**, **pasta**, **galletak** eta adierazitako laboreak (gari gogorra, espelta, kamuta, zekalea, garagarra, oloa eta horren aldaera hibridoak) dituzten **pastelak**.

Prozesatutako elikagai askok ere garitik eratorritako osagaiak izan ahal dituzte; esate baterako, zenbait **saltsak** eta **haragitik eratorritako produktuk (hanburgesak, saltxitxak)**.