

Ποιοι πρέπει να ακολουθούν δίαιτα χωρίς γλουτένη



Είναι

η μόδα των τελευταίων μηνών και για πολλούς η νέα τάση στη διατροφή. Ωστόσο, πολλά να ακούτε αλλά λίγα να πιστεύετε.

Δεν υπάρχει καμία επιστημονική απόδειξη που να συνδέει τη γλουτένη με την αύξηση ή απώλεια βάρους, με το μεταβολισμό και τις καύσεις μας. Άρα όσον αφορά το βάρος μας, η δίαιτα ελεύθερης γλουτένης αποτελεί απλά άλλη μια μόδα της εποχής, ευχόμαστε περαστική.

Ωστόσο υπάρχουν πραγματικά κάποιες ομάδες πληθυσμού που θα πρέπει να αποφεύγουν τη γλουτένη, για άλλους όμως λόγους. Τέτοια άτομα είναι αυτά που πάσχουν από δυσανεξία στη γλουτένη ή τη γνωστή σε πολλούς κοιλιοκάκη. Η κοιλιοκάκη ή αλλιώς εντεροπάθεια λόγω γλουτένης ή δυσανεξία στη γλουτένη είναι μια παθολογική κατάσταση του λεπτού εντέρου. Προκαλείται στον ανθρώπινο οργανισμό από την ανοσολογική απάντηση μετά από την κατανάλωση μιας πρωτεΐνης των δημητριακών, η οποία ονομάζεται γλουτένη. Η γλουτένη είναι μια πρωτεΐνη που βρίσκεται στο σιτάρι, στη σίκαλη, στο κριθάρι και σε αυτές τις περιπτώσεις (σε άτομα δηλαδή με κοιλιοκάκη) οδηγεί με άμεσο τρόπο στην καταστροφή του βλεννογόνου του εντέρου, και κατά συνέπεια δυσχεραίνει την ολοκλήρωση της σωστής πέψης και της απορρόφησης των θρεπτικών συστατικών από τον οργανισμό.

Έχει παρατηρηθεί ότι τα συμπτώματα και οι εκδηλώσεις της κοιλιοκάκης διαφέρουν, συχνά κατά πολύ, από περίπτωση σε περίπτωση και ανάλογα με την ηλικία και διακρίνονται σε γαστρεντερικές και άλλες. Συνήθως η κοιλιοκάκη εκδηλώνεται στα βρέφη μόλις εισαχθούν δημητριακά στη διατροφή τους, σε ηλικία 6 μηνών περίπου, αλλά και σε ενήλικες που μπορεί να ζουν χωρίς συμπτώματα για πολλά χρόνια και να νοσήσουν πολύ αργότερα. Παρόλο που η κοιλιοκάκη είναι μία αρκετά σοβαρή χρόνια πάθηση, είναι σημαντικό το γεγονός ότι αντιμετωπίζεται εξαιρετικά αποτελεσματικά, χωρίς φάρμακα ή ιατρικές επεμβάσεις. Βασικότερο τρόπο αντιμετώπισής της αποτελεί η αποφυγή οποιουδήποτε τροφίμου περιέχει γλουτένη, ακόμη και σε ελάχιστες ποσότητες.

Ενδεικτικές τροφές που περιέχουν γλουτένη και απαγορεύονται:

Σιτάρι, κριθάρι, σίκαλη και προϊόντα τους όπου αυτά βρίσκονται (αλεύρι, ψωμί, δημητριακά, ζυμαρικά, ζύμες, μπισκότα, κρουασάν, κέικ

Ενδεικτικές υδατανθρακούχες τροφές που επιτρέπονται

Προϊόντα ελεύθερα γλουτένης, ρύζι, πατάτα, καλαμπόκι.

Τα προϊόντα ελεύθερα γλουτένης, αποτελούν μια ειδική κατηγορία τροφίμων τα οποία υπό κανονικές συνθήκες την περιέχουν, π.χ. ψωμί, αλεύρι, μπισκότα κλπ.. Λόγω αφαίρεσής της όμως, μπορεί κάποιος με κοιλιοκάκη να απολαμβάνει αγαπημένες του γεύσεις, όπως τα μακαρόνια, χωρίς να τον ενοχλούν.

Το μαγείρεμα επίσης είναι κάτι που χρήζει ιδιαίτερης προσοχής, ώστε να αποφύγουμε τυχών προσμίξεις με τρόφιμα που περιέχουν γλουτένη. Για το λόγο αυτό μαγειρεύουμε πάντα χωριστά και σε καθαρή επιφάνεια το φαγητό χωρίς γλουτένη,

Τέλος όταν ψωνίζουμε προσέχουμε ιδιαίτερα τα συστατικά στην ετικέτα και αποφεύγουμε αυτά που αναφέρουν γλουτένη, αλλά και όσα περιέχουν άγνωστα συστατικά και πρόσθετα, συντηρητικά, χρωστικές κλπ. που μπορεί να κρύβουν κινδύνους. Ας μην ξεχνάμε ότι πολλές φορές δεν αναγράφεται ακριβώς ο όρος γλουτένη, αλλά μπορούμε εύκολα να συμπεράνουμε από τα συμφραζόμενα π.χ. πρωτεΐνη σίτου, σιτάλευρο, δημητριακά. Όταν αναγράφεται ότι μπορεί να περιέχουν ίχνη γλουτένης, επίσης τα αποφεύγουμε.

Γενικότερα, τα άτομα με δυσανεξία στη γλουτένη μπορούν σήμερα να απολαμβάνουν μιας πολύ πιο ποιοτική διατροφής, λόγω της εξέλιξης της βιομηχανίας τροφίμων χωρίς γλουτένη. Αν σε αυτά βάλουμε τα φρούτα, τα λαχανικά, το κρέας, το ψάρι, το κοτόπουλο και όλα τα τρόφιμα που αναφέρθηκαν ότι μπορούν να καταναλώνονται ελεύθερα, μιλάμε πια για μια πλήρη και απολύτως ισορροπημένη διατροφή.

Πηγή: neadiatrofis.gr