

# Boala celiacă

# Generalități

- ▶ denumită și enteropatie glutenică sau sprue non-tropical
- ▶ determinată de reacția la gliadină, o componentă solubilă a glutenului, cu modificarea microvilozităților intestinale care duc la malabsorbție
- ▶ mecanismul de producere a afecțiunii nu este bine cunoscut, dar par a fi implicate mecanisme genetice și imunologice
- ▶ boala afectează, în principal, mucoasa proximală și de mijloc a intestinului subțire, iar uneori și porțiuni distale
- ▶ atrofierea și aplatizarea vilozităților limitează semnificativ aria de absorbție, celulele vilozitare devin deficitare în dizaharidazele și peptidazele necesare digestiei și diminuează transportorii responsabili de trecerea nutrienților din mucoasă în sângele circulant
- ▶ scăderea nivelului de colecistokinină diminuează secrețiile biliare și pancreatice și contribuie la maldigestie

# Generalități

## Manifestările extraintestinale

Organ/sistem	Manifestare	Cauză probabilă
Hematopoietic	Anemie  Hemoragie, purpură	Deficitul de fier, folat, vitamina B12 sau B6. Hipoprotrombinemie, de obicei din cauza alterării absorbției intestinale a vitaminei K.
Scheletal	Osteomalacie, osteoporoză, dureri osoase	Alterarea absorbției vitaminei D. Formarea de săpunuri de calciu insolubile cu acizii grași din lumen, cu un transport și o absorbție deficitară a calciului.
Muscular	Parestezii, crampe musculare, tetanie, slăbiciune	Deficit de calciu sau magneziu din cauza absorbției deficitare. Hipopotasemie prin pierdere de potasiu.

# Generalități

## Manifestările extraintestinale

Organ/sistem	Manifestare	Cauză probabilă
Neurologic	Neuropatie periferică	Deficiențe vitaminice, precum tiamina și vitamina B12.
Endocrin	Hiperparatiroidism secundar, hipopituitarism secundar, insuficiență adrenocorticală	Malabsorbția calciului și a vitaminei D cu hipocalcemie consecutivă. Malnutriție prin malabsorbție. Hipopituitarism.
Tegument	Hiperkeratoză foliculară, peteșii și echimoze	Deficit de vitamina A. Hipoprotrombinemie.

# Generalități

- ▶ instituirea unei diete fără gliadină duce de obicei la remisiunea procesului, iar mucoasa intestinală revine la normal
- ▶ la unii pacienți sunt necesare, însă, luni sau ani de dietă pentru o recuperare completă, dar limitarea consumului de gliadină va fi pentru toată viața
- ▶ în funcție de gradul de interesare a intestinului subțire, boala poate fi asimptomatică sau cu simptome gastrointestinale severe, malabsorbție sau malnutriție
- ▶ la copiii cu vârsta cuprinsă între 6 luni și 3 ani, cele mai comune simptome sunt diareea, încetinirea creșterii, vărsăturile, balonarea și scaunele cu modificări de culoare, miros și cantitate; frecvența scaunelor variază, dar, uneori, poate depăși 10 scaune/zi
- ▶ la adulți, cele mai frecvente simptome sunt astenia, fatigabilitatea, anemia, osteopenia și manifestările autoimune
- ▶ în cadrul simptomatologiei, diareea nu este obligatorie, iar 60% din pacienți sunt asimptomatici sau prezintă simptome reduse

# Tratamentul nutrițional

- ▶ restricția totală de gliadină din dietă duce la o ameliorare clinică promptă
- ▶ pe parcursul primelor săptămâni de regim fără gliadină, este necesară o suplimentare adecvată cu vitamine, minerale și proteine, pentru a remedia deficitul și pentru a reface depozitele nutritive
- ▶ o dietă fără gliadină implică și restricția fracțiunilor proteice legate de glutamină (glutenină și gliadină)
- ▶ această dietă exclude grâul, ovăzul, secara și orzul
- ▶ alimentele obținute din porumb, tomate, orez, boabe de soia, tapioca, amarantă, hrișcă pot fi utilizate ca substituenți în dietă
- ▶ la folosirea făinii trebuie avut grijă ca aceasta să nu fie contaminată la moară cu resturi de făină care conține gliadină
- ▶ pacienții pot simți gusturi și arome aparte când vor începe să folosească făina de substituție, dar alimentele, sunt, totuși, acceptate dacă sunt preparate corespunzător

# Tratamentul nutrițional

- ▶ dieta fără gluten implică o schimbare majoră în ceea ce privește numărul și tipul alimentelor
- ▶ grâul, în particular, este prezent într-un număr mare de alimente din dieta de tip vestic
- ▶ pentru respectarea unei diete fără gliadină este necesară renunțarea la produsele de patiserie și la alimentele gata preparate din comerț
- ▶ cerealele care conțin gliadină nu sunt folosite doar ca și componente de bază, ci și ca aditivi în procesele de pregătire și preparare ale alimentelor
- ▶ proteinele vegetale hidrolizate pot proveni din soia, grâu, porumb sau amestecuri ale acestor cereale

# Alimentele permise și cele de evitat

Alimente	Permise	De evitat
Lapte	Proaspăt, lapte praf sau condensat, frișcă, smântână, iaurt, lapte bătut	-
Carne, pește	Carne roșie, pește, fructe de mare, pasăre	Carnea preparată cu făină de grâu, orz, secară
Brânză	Toate felurile de brânză maturată (cheddar, parmezan, brânză topită)	Brânzeturile care conțin gumă de ovăz
Ouă	Crude sau preparate termic	Ouăle care sunt adăugate la sosuri ce conțin făină pe bază de gluten
Cartofi sau amidon	Cartofi, orez, paste făinoase fără gluten	Pastele făinoase obișnuite, semipreparatele din orez



# Alimentele permise și cele de evitat

Alimente	Permise	De evitat
Legume	Crude, congelate sau în conservă	Piureuri de legume din comerț, legumele în sos, preparatele și semi-preparatele și unele salate de legume din comerț
Fructe	Crude, congelate, în conservă sau uscate; sucuri de fructe, unele umpluturi pentru prăjituri pe bază de fructe	Sosuri de fructe, unele umpluturi pentru prăjituri
Pâine	Pâine specială din făină fără gluten	Pâinea din grâu, orz, ovăz, secară
Agenți de îngroșare	Amidon din tapioca, arorut, porumb	Cele pe bază de grâu, orz, ovăz, secară

# Alimentele permise și cele de evitat

Alimente	Permise	De evitat
Produse de panificație	Pe bază de porumb, orez	Restul produselor
Snacks-uri	Floricele de porumb, napolitane de orez	Cele pe bază de grâu, orz, ovăz, secară
Grăsimi	Unt, margarină, ulei vegetal, nuci, unt de arahide, maioneză	Sosurile pentru salate din comerț (unele)
Supe	Supe și ciorbe de casă, cu ingredientele permise	Preparatele din comerț
Dulciuri	Prăjituri, fursecuri, budinci și înghețate preparate cu ingredientele permise, jeleuri, gem, miere, zahăr, siropuri, acadele, ciocolată, nucă de cocos	Preparatele din comerț, unele bomboane din comerț
Diverse	Sare, piper, coloranți alimentari, chili, pastă de tomate, măslina, murături, oțet de vin, bicarbonat, praf de copt, boabe de muștar	Anumite feluri de curry, sosuri de carne, anumite tipuri de muștar, unele sosuri de soia, anumite feluri de gumă de mestecat, anumite tipuri de oțet (distilat)

# Tratamentul nutrițional

- ▶ absența simptomelor după consumul de gliadină nu garantează faptul că vilozițiile sunt intacte, iar reapariția simptomelor se poate produce după 8 săptămâni sau ai mult
- ▶ s-a observat că pacienții care încep o dietă fără gliadină și apoi renunță la ea, repetând acest ciclu de mai multe ori, ajung să nu mai răspundă la tratamentul dietetic
- ▶ în plus, se pot dezvolta complicații din cauza jejunitei ulcerative cronice sau manifestări extraintestinale
- ▶ o dietă săracă în lactoză, pe lângă cea fără gluten, poate avea rezultate bune în controlul simptomelor
- ▶ odată ce mucoasa intestinală se reface în urma instituirii dietei fără gliadină, nivelul de lactază revine de obicei la normal și intoleranța la lactoză dispare

# Tratamentul nutrițional

- ▶ în cazul formei severe, sunt necesare suplimentări de minerale și vitamine
- ▶ anemia va fi tratată cu fier, folat sau vitamina B12, în funcție de tipul acesteia
- ▶ vitamina K se administrează în cazul apariției purpurei, a sângerărilor sau a alungirii timpului de protrombină
- ▶ dacă apare diareea severă cu deshidratare secundară, este necesară înlocuirea pierderilor hidroelectrolitice
- ▶ pentru corectarea osteoporozei și a osteomalaciei, este necesară administrarea de calciu și vitamina D
- ▶ vitaminele A și E vor fi administrate pentru refacerea depozitelor diminuate prin steatoree
- ▶ la cei care continuă să prezinte malabsorbție se vor recomanda suplimente multivitaminice și minerale care să asigure aportul zilnic recomandat
- ▶ trigliceridele cu lanț mediu sunt utile pentru aportul caloric și pot servi ca vehicul pentru transportul nutrienților liposolubili

# Exercițiu practic

Alcătuiești dieta, pentru o zi, unui pacient în vârstă de 45 ani, de sex masculin, recent diagnosticat cu boală celiacă.

$\hat{I} = 180 \text{ cm}$

$G = 88 \text{ kg}$

- activitate fizică ușoară (corporație)
- menționăm faptul că pacientul este asimptomatic și nu prezintă anemie, alungirea timpului de protrombină, osteoporoză sau deficite vitaminice
- fără antecedente personale patologice

**Vă mulțumesc!**