

Zeliakoa zara?



Laguntza eman ahal dizugu!

3.000 erabiltzailek baino gehiagok
balioetsi dituzte gure zerbitzuak



Gaixotasun zeliakoa

Gaixotasun zeliakoa (GZ) ondoez sistemiko kroniko bat da, oinarri immunologikoa duena, aurrejoera genetikoa duten pertsonak glutena hartu ondoren sortua. Larritasun aldakorreko lesio bat sorrarazten du goiko heste meharreko mukosan (duodenoa), eta, ondorioz, digestio-hodiak ez ditu nutrienteak ondo xurgatzen (karbono-hidratoak, proteinak, gantzak, mineralak eta bitaminak).

Zer esan nahi du ondoez sistemiko kronikoak?

Esan nahi du GZk ez duela soilik eragina digestio-aparatuan, **beste organo batzuetan eta haien funtzioetan ere eragina izan baitezake**. Normala da arazo erreumatologikoak, endokrinoak, neurologikoak, psikiatrikoak, dermatologikoak edo erreproduktiboak izatea; izan ere, sarriago agertzen dira azken horiek hesteetako sintoma hutsak baino.

Zergatik da kronikoa?

GZ iraunkorra da, **gaur egun ezin da sendatu**; glutenik gabeko dietarekin kontrolatu besterik ezin da egin. Glutena janez gero, berriz aktibatzeko arriskua egongo da bitzta osoan.

Zer esan nahi du oinarri immunologikoa duela?

Sistema immunologikoak edo imunitarioak –"defentsak" izenekoek (substanzia arrotzen edo arriskutsuen inbasiotik organismoa defendatu behar dutenek)– era desegokian jokatzen

du, glutena hautematen duenean pertsona zeliakoaren hestean. Hau da, **erreakzio inflamatorio eta autoimmunea sorrarazten du**, heste-pareta kaltetu, eta heste-biloa ere suntsitu dezakeena, eta, hestea kaltetzeaz gain, bestelako ondorioak ere izan ditzakeena. Hortaz, ez da pentsatu behar **GZ intolerantzia hutsa denik**, elikadura-intolerantziek ez baitute oinarri immunologikorik.

Zer esan nahi du aurrejoera genetikoa izateak?

GZri lotutako geneak ***HLA sistemakoak dira, eta HLA-DQ2 eta HLA-DQ8 arriskuko proteina-barianteak sortzen dituzte**. Aurrejoera genetikoa duten pertsonak horietako bat izaten dute gutxienez.

Nori kaltetzen dio?

GZk biztanleriaren % 1-2ri egiten dio kalte, mendebaldeko herrialdeetan. Estatuan, zenbatespenen arabera, haurren artean, zeliako 1 dago 71 pertsonako, eta, helduen artean, zeliako bat 357 pertsonako.

Edozein adinetan egin daiteke diagnostikoa, eta emakumeen artean kopurua bikoiztu egiten da (gizon 1 / 2 emakume).

Sintomak

GZk hainbat organo edo sistema kaltetu ditzake, ez bakarrik digestiboa; hortaz, sintomak era askotakoak izan daitezke. Arriskuko taldeetan –gaixo zelaikoaren zuzeneko senideengan– asintomatikoa ere izan daiteke, eta horrek diagnostikoa zailtzen du.

* HLA: Giza leukozito antigenoaren sistema.



	Sintomak Gastrointestinalak	Hesteetatik kanpoko sintomak
Haur txikia	<ul style="list-style-type: none"> - Beherako kronikoa - Gorozki argiak, kirasdunak, ugariak eta gantzatsuak - Jangurarik ez - Sabela handituta - Okadak 	<ul style="list-style-type: none"> - Nekea - Suminkortasuna - Pisua galtzea - Hazkundera atzeratzea
Neskak edo mutilak eta nerabeak	<ul style="list-style-type: none"> - Abdomeneko min kronikoa - Abdomeneko distentsioa - Idorreri kronikoa - Goragalea - Okada errepikatuak 	<ul style="list-style-type: none"> - Anemia ferropenikoa - Ahoko afta errepikatuak - Izaera aldatzea - Zefaleak - Neke kronikoa - Hazkundera gelditzea, garaiera laburra - Pubertaroa atzeratzea - Lehen hilekoa atzeratzea - Hilekorik ez izatea (amenorrea) - Hezur-hausturak traumatismo hutsaletan - Dermatitis herpetiformea - Ile hauskorra
Helduak	<ul style="list-style-type: none"> - Digestioko betiko zantzuak ohiz kanpokoak dira; gehienez % 21ek gehiegizko pisua izan dezake, eta % 12k obesitatea. 	<ul style="list-style-type: none"> - Anemia ferropenikoa, burdinako tratamenduari erresistentea - Idorreria - Aldizkako beherakoa - Malnutrizioa - Abdomeneko ondoeza, meteorismoa - Hezur eta artikulazioetako mina - Antzutasuna - Abortu errepikatuak

Diagnostikoa

Hainbat proba hartzen dira kontuan diagnostikoa egiteko. Hauek aipatuko ditugu, besteak beste:

Azterketa serologikoa: odol-azterketa honek odolean GZren antigorputz berezirik ba ote den egiaztatzen du. Honako hauek dira:

- IgA anti-transglutaminasa tisular antigorputzak (IgA TGT)
- IgA anti-endomisio antigorputzak (IgA AEM) edo (IgA EMA)
- Gliadina desamidadako anti-peptido antigorputzak (anti-PDG) IgG

Azterketa genetikoa: GZko aurrejoeraren azterketa genetikoa baliagarria da pertsona batek arriskuko bi proteina-aldaeretako bat duen argitzeko: HLA-DQ2 edo HLA-DQ8.



Gutxi gorabehera, biztanleen % 30ek du aurrejoera genetikoa GZ izateko (laranja koloreko atzealdea), arriskuko proteina-aldaeretako bat duelako: HLA-DQ2 edo HLA-DQ8. Hala ere, GZk biztanleen % 1ean du eragina batez beste (atzealde gorria). Horrek esan nahi du arrisku-eramaile gehienak (30etik 29) ez direla zeliakoak eta ez direla inoiz izango, eta 30 eramailetik 1ek baizik ez duela garatuko bere bizitzako uneren batean. Aurrejoera genetikorik ez duten pertsonak (atzealde berdea) ia ez dute aukerarik GZ garatzeko.

Azterketa histologikoa: duodenoaren biopsia

Hesteetako biopsian, hesteko azaleko lagin txiki bat hartzen da; proba endoskopiaz egiten da, sedatuta. Biopsiaren emaitzak aukera ematen du GZrekin bateragarria den lesiorik dagoen egiaztatzeko eta heste-lesioaren gradua identifikatzeko, **Marshen sailkapenarekin** bat etorrita (Marsh 0 - Marsh 4). Marshen sailkapenak ez du neurtzen GZ gradua, baizik eta diagnostikoa egindako uneko heste-biloaren atrofia-gradua.

GZ izateko susmorik izanez gero, glutena ez da dietatik kendu behar, harik eta mediku espezialista batek diagnostikoa berretsi arte.

Probokazio-proba

Proba honetan, gluten-kopuru kontrolatuak sartzen dira dietan, argi ez dagoen GZ diagnostikoa berretsi ahal izateko, betiere, medikuaren zaintzapean..

Tratamendua

GZren tratamendua **glutenik gabeko dieta zorrotza betetzea da**. Zorrotzak ez diren dietekin, gluten-kopuru txikiak etengabe janda, nahi gabeko nahasmenduak sor daitezke.

Glutenik gabeko dietak (GGD) aurea hartzen die hainbat zailtasuni (sintomak berriz agertzeari, osteoporosiari, haurdunaldiko nahasmenduei, etab.) eta horiei lotutako gaitzei (1 motatako diabetes mellitus, tiroiditis, hepatitis kroniko, psoriasis, vitiligo, alopezia areata... gaitzei).

Zer da glutena?

Proteina hau zereal batzuek dute, esaterako, **gariak, garagarra, zekaleak eta oloak** (gari-mota guztiak barnean hartuta, esaterako, **gari gogorra, espelta, khorasan edo kamut garia® eta tritikalea**), eta zereal horien barietate naturalek eta hibridoek.

Elikagaien industrian oso hedatuta dago glutena erabiltzea, merkea delako, erraz ateratzen delako, eta metatzeko, malgutasuna emateko eta elikagaietan gehigarriak, koloragarriak eta aromak finkatzeko gaitasuna duelako. Horregatik agertzen da berez eduki behar ez zuten hainbat elikagaitan.

Kontuz etiketatuekin...

Ba al dakizu **"glutenik gabe"** etiketak ez duela beti esan nahi glutenik GABE?



Zer beste patologia sortzen du glutenak?

Dermatitis Herpetiformea (DH)

GZren azaleko seinale bat da. Erupzio kronikoa eta urtikariaren moduko lesioak dira, eta azkura bizia ematen duten baba txikiak edo garautxo gorriak agertzen dira. Gehienbat ukondoetan, belaunetan eta ipurdian agertzen dira, bai eta buruko ile-larruan ere. Azal osasuntsuan biopsia eginez diagnostikatzen da. DH duten pertsonak, gehienetan, lesioa izaten dute heste-mukosan, GZ dutenen lesioaren modukoa, eta, beraz, tratamendua glutenik gabeko dieta da.

Glutenak eragindako ataxia

Glutenak sorrazitako arazo neurologiko bat da, eta mugimenduen koordinazioan du eragina. Glutenik gabeko dietarekin hobetzen da, gaixotasuna zenbateraino dagoen aurreratuta.

Glutenekiko sentsibilitate ez zeliakoa

GZko ohiko sintomak (digestiboak eta/edo digestioz kanpokoak) dituzten gaixoei esaten zaie; glutenik gabeko dieta eginez gero, gaixoak hobera egiten du, eta, glutena duten elikagaiak hartuz gero, okerrera. Hala ere, gaixoa ez da zeliakoa, ez eta glutenarekiko/gariarekiko alergikoa ere.

Oraindik ez dakigu glutenak gaitza sorrazten duen, eta ikertzen ari da gariaren beste osagai batzuk, edo zerealak oro har, tartean sartuta dauden, glutenarekin batera edo glutenak esku hartu gabe.

Zenbatespenen arabera, biztanleen % 0,6 eta 10 artean dago kaltetuta, eta, oraingoz, ez dago proba diagnostiko berezirik.

Glutenarekiko elikagai-alergia

Erreakzio immunologiko arina da, batzuetan larria, eta glutena duten elikagaiak jan ondoren gertatzen da. Azaleko erreakzio soil bat edota talka anafilaktikoa eragin ditzake. Sintoma digestiboak ere izan ditzake, GZrekin nahasteko modukoak. Gutxienez, biztanleen % 0,1 dago kaltetuta.



Laguntza behar duzu?

Erantzunak aurkitzeko eta gaixotasun zeliakoari eta tratamenduari buruzko argibide gehiago izateko, jarri harremanetan zure eskualdeko Zeliakoen Elkartearekin...

Deitu eta eskatu aurretiazko hitzordua!



Zer eskaintzen du Elkarteak?

Informazioa eta prestakuntza, glutenik gabeko dieta zuzen betetzeko, etxe barruan eta kanpoan jatean.

Zeliakoek jateko moduko elikagaien liburuaren urteko argitalpena.

FACE mugikorrerako aplikazioa: glutenik gabeko dietari buruzko informazio osoa mugikorrean.

Jatetxeen gida: Elkarteak urtero ikuskatutako eta prestatutako jatetxeen zerrenda.

Hitzarmenak azalera handiko saltokiekin, zeliakoen **erosketako saskia merkatzeko.**

Akordioak Administrazioarekin, glutenik gabeko produktuak **erosteko laguntzak** izateko.

Ikastaroak eta tailerrak: sukaldaritza, nutrizioa, psikologia, haur-tailerrak.

Osasun-jardunaldiak eta -hitzaldiak.

Elkartzeko foroak: urteko batzarra, zeliakoaren eguneko jaia.

Laguntza pertsonalizatua: informazio-bilerak diagnostiko berria izandako gaixoeekin eta haien senideekin.

Argitalpen espezializatuak: aldizkariak, eskuliburuak, errezeta-liburuak, liburuxka bereziak (medikuarentzat, ikastetxearentzat...).

Eta askoz ere zerbitzu gehiago...



Euskadiko Zeliakoen Elkartea-**EZE** izaera pribatuko erakundea da, irabazi-asmorik gabekoa, eta Eusko Jaurlaritzak onura publikokotzat joa. 1982an eratu zen, eta gaixotasun zeliakoa duten pertsonak eta beren tratamendua dela-eta glutenik gabeko dieta bete behar duten gaixoak elkartzen ditu borondatez. Laguntza eman nahi die zeliakoei, haien bizitzaren kalitatea hobetzeko jarduerak eginez. FACE - Espainiako Zeliakoen Elkarteen Federazioko kide sortzailea da **EZE**.



www.celiacoseuskadi.org

EZE Euskadiko Zeliakoen Elkartea

Rafaela Ybarra 4b, lokala

48014 **Bilbao**

☎ 944 169 480 📠 944 163 030

EZEBA Arabako Zeliakoen Elkartea

Vicente Abreu Margolariaren kalea 7, etxabea

01008 **Vitoria-Gasteiz**

☎ 605 714 922

EZEGUI Gipuzkoako Zeliakoen Elkartea

Ondarreta pasealekua 3, etxabea

20014 **Donostia**

☎ 688 651 295

Laguntzailea



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

OSASUN SAILA
DEPARTAMENTO DE SALUD

EZE osasuharen bermea!

Egin zaitetz bazkide!

Zenbat eta zeliako gehiago egon
beren interesen defentsan,
oihartzun handiagoa izango dugu gizartean.