**Что такое глютен и чем он опасен для детей и взрослых**

**Глютен– это злаковый белок, содержащийся в составе продуктов произведенных с использованием пшеницы, ржи, овса или ячменя. В этих продуктах глютен содержится в различных количествах – в зависимости от состава самого продукта.**

Глютен, являющийся важным белком злаков, осуществляет токсическое воздействие на слизистую оболочку кишечника и на другие органы и ткани людей, предрасположенных к заболеваниям связанных с непереносимостью злакового белка.

Основной способ лечения таких заболеваний — строгое соблюдение пожизненной безглютеновой диеты.

***Заболевания и симптомы:***

**Целиакия**. Продукты, содержащие глютен (злаковый белок) запрещены к употреблению при заболевании целиакией. В большинстве случаев это заболевание остается нераспознанным. Большинство людей живет и не знает о своем заболевании. Дело в том, что болезнь сложно диагностировать, за исключением классической формы этой болезни, у нее нет четко очерченных проявлений, которые могли бы давать сигнал врачам о наличии патологии. Все может протекать без существенных жалоб со стороны желудочно-кишечного тракта, либо на фоне привычных и частых гастроэнтерологических заболеваний — синдрома раздраженной кишки, хронического панкреатита, запоров, вздутия и повышенного газообразования, что само по себе маскирует основное заболевание — целиакию.

**Атипичная форма целиакии** клинически проявляется каким-либо отдельным симптомом при отсутствии прочих (чаще анемией, остеопорозом или низким ростом) при отсутствии или слабой выраженности гастроинтестинальных симптомов. Возможны многочисленные клинические варианты атипичной целиакии.

**Классическая целиакия** в первую очередь проявляется тяжелой хронической диареей, сопровождающейся потерей массы тела, нарушениями всех видов обмена веществ как следствие нарушения всасывания и атрофии ворсин тонкой кишки, поражением органов желудочно — кишечного тракта, нарушениями работы печени, желчного пузыря. При целиакии ворсины тонкой кишки укорачиваются и полностью атрофируются, из-за чего организм утрачивает способность всасывать и получать необходимые для жизнедеятельности вещества. Как итог — присоединяются нарушения со стороны других органов и систем — анемии, остеопороз, недостаток массы и роста и т. д.

**Симптомы целиакии у взрослых:** потеря в весе, длительная беспричинная диарея, вздутие живота, общая слабость и снижение работоспособности.

Симптомы целиакии у детей: учащение стула и большое его количество, обесцвеченный стул; длительно не изменяющийся жидкий стул (более 1 недели); беспричинная рвота; повышенное газообразование, метеоризм; потеря массы тела на фоне адекватного кормления; изменения аппетита; истончение подкожного жирового слоя (очень сухая, раздраженная кожа); повышенная утомляемость и нестабильное настроение ребенка.
В том случае, если описываемые выше симптомы наблюдаются более недели, то есть основания заподозрить у ребенка непереносимость к продуктам содержащим глютен. Возможны разнообразные дефицитные состояния: рахитоподобный синдром, синдром остеопении, боли в костях ночные и при физической нагрузке, дефекты зубной эмали, множественный кариес, ломкость ногтей, обмороки, упорные головные боли.

***Все указанные выше симптомы могут встречаться в разных сочетаниях!***

Из питания следует исключить пшеницу, рожь, ячмень, а также продукты, которые могут их содержать. Целесообразно рекомендовать исключать овес как потенциально опасный, глютен-содержащий злак. Нетоксичными злаковыми при целиакии считаются рис, гречиха, кукуруза. Безопасными, также, являются: мука и крахмалы, приготовленные из картофеля, маниоки, тапиоки, батата, бобов, гороха, сои, различных орехов.
Целиакия должна рассматриваться больным не как недуг, а особый образ жизни. Соблюдая строгую диету, вы становитесь в ряд со здоровыми людьми.

**Глютеновая аллергия** – непереносимость злаковых белков.
Непереносимость белков злаков значит, что у человека повышенная чувствительность к белкам в ячмене, ржи, пшенице и иногда даже овсянке. Такая чувствительность может стать причиной проблем со слизистой оболочкой тонкой кишки. Очень часто непереносимость белков злаков не позволяет организму впитывать витамины и питательные вещества. Непереносимость белков злаков – распространенное явление и может передаваться по наследству. Иногда людям приходится менять план питания на всю жизнь.

**Фенилкетонурия** — это распространенное наследственное заболевание, связанное с нарушением белкового обмена в организме человека. Одно из наиболее тяжелых последствий фенилкетонурии это поражение головного мозга и сопутствующие ему нарушения психического и физического развития детей.

*Основные симптомы фенилкетонурии* начинают проявляться в возрасте от 2 до 6 месяцев: родители и врач замечают отставание ребенка в физическом и психическом развитии. Дети с фенилкетонурией с запозданием начинают сидеть и ходить. Другими симптомами фенилкетонурии являются повышенная потливость со специфическим запахом мочи и пота, а также: вялость, упорная рвота, отсутствие интереса к окружающему миру, уменьшение размеров головы, повышенная раздражительность, беспричинная плаксивость, сонливость, беспокойство, кожные изменения (экзема, дерматиты), позднее прорезывание зубов (после 18 месяцев). На сегодняшний день возможно только диетологическое лечение фенилкетонурии. При раннем выявлении болезни и правильном соблюдении диеты ребенок с фенилкетонурией может вырасти совершенно здоровым. Рацион ребенка больного фенилкетонурией после года значительно отличается от диеты здоровых детей. Основу стола должны составлять овощи и фрукты, а также безбелковые продукты (безбелковые макароны, саго, кукурузный или амилопектиновый крахмал, безбелковый хлеб и кондитерские изделия, безбелковые крупы).

При соблюдении диеты, детям больным фенилкетонурией рекомендуют – резко ограничить потребление пищи с высоким содержанием фенилаланина. В этих целях, из рациона больного исключают продукты питания с высоким содержанием белка: мясо, рыба, колбасы, яйца, творог, хлебобулочные изделия, крупы, бобовые, орехи, шоколад. Все дети, больные фенилкетонурией должны находиться под наблюдением психоневролога и педиатра.

**Аутизм**. В настоящее время, согласно результатов многочисленных исследований, было установлено, что аутизм, а также синдром Аспергера не только являются психическими расстройствами, но и выражаются в нарушениях обменных процессов. Ученые полагают, что у детей, страдающих аутизмом, два белка (глютен, казеин), попадающие в желудок с молочными и мучными продуктами разлагаются неокончательно. Правильная диета при аутизме должна исключить из своего меню молоко, пшеницу, рожь, овес, ячмень. Дело в том, что злаковые богаты глютеном или по простому клейковиной. У здоровых людей эти белки без проблем усваиваются, а у людей с аутизмом белки проникают в кровь, как эндорфины. Это вещества по аналогии схожи с наркотиками. А результат от эндорфинов таков, что дети – аутисты плохо ведут себя и странно реагируют на ближайшее окружение. Поэтому при аутизме должна быть безглютеновая и безказеиновая диета.

При безглютеновой диете категорически запрещается:

— злаковые (ячмень, перловка, пшеница, рожь, полба, ячневая крупа, овес) и мюсли;

— изделия из муки (хлеб, выпечка сладкая, пицца, пироги с маслом и сыром);

— продукты без этикеток о составе; — продукцию, в которой присутствует солод (ячмень), а также амидон.

При безказеиновой диете запрещается: молоко, маргарин животного происхождения, творог, йогурты, сыр, молочные сладости, мороженое, масло, пирожные, а также пироги, булочки, шоколадные плитки и батончики, конфеты, черный шоколад.

**Запрещённые и разрешённые продукты**

Для организации правильной диеты без продуктов, содержащих глютен, необходимо исключить из рациона такие злаковые культуры как: рожь, ячмень, пшеница.

**Запрещённые продукты**:

Пшеница, овес, ячмень, рожь, зеленое хлебное зерно, булгур, кускус. Любые изделия из теста, выпечка, хлопья, мюсли, которые изготовлены из перечисленных сортов зерна. Блюда панированные или приготовленные с добавлением муки. Молочные продукты со злаками, например йогурт с мюсли. Соусы содержащие в своём составе муку пшеничную. Шоколад, содержащий злаки. Заменитель кофе, содержащий ячмень или солод, напитки содержащие овес

**Опасные продукты:**

Готовые продукты (например картофельное пюре), картофельные чипсы, воздушный рис. Кремы и пудинги, готовые молочные коктейли, плавленый сыр. Колбасные изделия. Готовые соусы, соевые соусы, смеси приправ, бульонные кубики, хлебопекарные добавки например разрыхлитель теста. Шоколад, карамель, какао, мороженое, жевательная резинка.

**Пост на эту тему:**

[**Хлебные вафли. Без глютена, без казеина, без яиц.**](http://www.baby.ru/blogs/post/352410389-13160428/)

[**Источник**](http://www.baby.ru/blogs/post/230944468-13160428/)