

# TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

## HÍRLEVÉL

7. ÉVFOLYAM, 11. SZÁM – 2014. DECEMBER

### A CÖLIÁKIÁRÓL ÉS A GLUTÉNMENTES ÉTRENDRŐL

#### TISZTELT OLVASÓ!

Az elmúlt évek során örömmel tapasztaltuk, hogy Önök közül egyre többen használták hírlevelünk egyes részleteit, sőt akár egy-egy írásunkat teljes terjedelmében is. Köszönjük, hogy segítették munkánkat és cikkeikben megjelölték forrásként az MDOSZ-t.

Kérdéseivel, valamint további szakanyagok elérhetősége érdekében forduljon bizalommal a szerkesztőbizottsághoz, illetve a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének szakembereihez!

#### A TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

*hírlevél célja az, hogy az*

*újságírók számára hiteles*

*információkat nyújtson az*

*egészséges táplálkozásról,*

*életmódról, valamint a*

*legújabb tudományos kutatási*

*eredményekről.*

---

*A SAJTÓANYAG A HIVATKOZÁSOK LINKELÉSÉVEL,  
FORRÁSMEGJELÖLÉSEL SZABADON ÁTVEHETŐ.*

*A KÖZZÉTÉTELRE KERÜLŐ ANYAGBAN KÉRJÜK AZ EREDETI  
LINKEK ÉS A FORRÁS KATTINTHATÓ MEGJELENÍTÉSÉT!*

---

**Jó munkát kíván:**

a szerkesztőbizottság



## TUDTA-E, HOGY

- a cöliákia nem gyermekbetegség, bármely életkorban előfordulhat.
- a gabonák nem csak a cöliákiások számára lehetnek tiltottak.
- nem mindegyik gabonafajta tartalmaz glutént.
- a glutén jelölése kötelező az élelmiszereken, valamint az étlapokon.
- a "gluténmentes" megjelölést akkor lehet alkalmazni, ha az élelmiszer glutén tartalma nem több mint 20 mg/kg a végső fogyasztó számára árusított élelmiszerre vonatkoztatva.
- a közétkeztetésben kötelező a diéta biztosítása, ha szakorvosi véleménnyel igazolják a diétával kezelhető betegséget.
- a cöliákia megelőzésére már szakmai irányelv létezik.

### *Mi a cöliákia és miért szükséges a gluténmentes étrend?*

A magyar táplálkozásban alapélelmiszerként elfogadott gabonafélék több betegség kiváltásában is szerepet játszanak. Az egyik legismertebb a cöliákia, de ezen kívül allergiát is okozhatnak, valamint egyéb gyomor-bélrendszeri megbetegedésekben is lehetnek tünetprovokálók.

A cöliákia olyan autoimmun betegség, amely genetikai alapon, környezeti provokációra alakul ki, és a vékonybél bolyhainak pusztulásával, valamint számos gyomor-bélrendszeren kívüli tünettől, társbetegségekkel jár. A megbetegedés nem gyógyítható, élethosszig fennálló, azonban a kórfolyamatot kiváltó tényező ismeretében tökéletesen kezelhető. A cöliákia az egyetlen az autoimmun megbetegedések közül, amelynek a kiváltó ágensét, azaz a glutént megtalálta az orvostudomány. A gabonafélékben található fehérje, a glutén, pontosabban annak egyik komponense a gliadin, indítja el az autoimmun folyamatot, így logikus, hogy ha a kulcságenst kizárjuk az étrendből, akkor a kóros folyamat leáll és a bélrendszer regenerálódik, valamint a tünetek megszűnnek.

A cöliákia előfordulásának gyakorisága tág határok között mozog, a diagnosztizált esetek száma Nyugat-Európában és Észak-Amerikában 0,5-1%-ra tehető.

Típusos tünetei a krónikus hasmenés, nagy tömegű, világos, bűzös, zsírfényű széklet, a puffadt, vékonyfalu has (pókhas), étvágytalanság, fogyás, gyermekeknél hossz- és súlynövekedésben való elmaradás. A gyomor-bélrendszeren kívüli megjelenés az állandó fáradtság, bőrtünetek, neurológiai tünetek, a mikro- és makro tápanyaghiány tünetei. Társuló betegségei egyéb autoimmun kórképek, mint például az 1-es típusú cukorbetegség.

### *Mi a glutén?*

A glutén a búza fehérjéinek egyik frakciója, amelynek alkoholban oldható összetevői, a gliadinok váltják ki a reakciót. A gliadinok kedvezőtlen élettani hatása jól ismert, azonban nehéz mindennek hátterét feltérképezni. A kimutathatóságuk sem egyszerű, hiszen több módszer létezik, valamint az élelmiszerek is különböző összetételű mátrixok, amelyek szintén nehezítik a kimutathatóságot.

### ***Csak a glutén a tünetokozó a gabonákban?***

Cöliákiában provokáló ágens a glutén fehérjén kívül még az árpában lévő hordein és a rozsban található secalin. A zab avenin fehérjeje a cöliákiások legtöbbszörénél nem váltja ki az autoimmun reakciót, így a gluténnal egyébként nem szennyezett zab fogyasztható számukra.

A gabonafélék, mint kiváltó faktorok, más tünetegyüttesek kapcsán is felmerülnek. Gyakori a gabona-allergia, amely általában I. típusú allergiás reakció, és az élet folyamán elmúlhat. A gabonaallergiát gyakrabban váltják ki a gabonafélék prolamin-fehérje szupercsaládjának tagjai, a nem-specifikus lipid transzfer fehérje család, az alfa-amiláz/tripszin enzimgátlók. Ezekben az esetekben, természetesen nem a gluténmentességre, hanem a gabona kerülésére koncentrálunk. Újabban jelent meg a közbeszédben a nem cöliákiás glutén érzékenység (non-celiac gluten sensitivity, NCGS), amely nemcsak hazánkban divatos betegség, világszerte sokan vélik felfedezni magukon. Valójában még egy elég bizonytalan tünetegyüttesről van szó, amelyet csak közvetve tudnak diagnosztizálni. Tény, hogy kevesebb valódi NCGS-es beteg van, mint ahányan gondolják magukról. Előfordul az is, hogy irritabilis bél szindrómában (IBS) szenvedő betegek is glutén érzékenyek gondolják magukat. IBS-ben tünetfokozó lehet a búza fogyasztása, de az ő esetükben nem a glutén a felelős mindezért, hanem a búza fermentábilis szénhidrát (FODMAPs, a fermentálható oligo-, di-, monoszaccharidok és a cukoralkoholok, Fermentable Oligo-, Di-, Monosaccharides And Polyols), és glukán (szintén szénhidrát) tartalma.

Éppen az előzőek miatt szükséges orvosi diagnózis alapján kialakítani az étrendi megkorlátásokat. A cöliákia terápiaja tehát a gluténmentes étrend, míg a gabona-allergiában a tünet kiváltó gabonafélét kell kerülni, IBS-ben pedig egy komplex, a beteghez leginkább alkalmazkodó diétát szükséges meghatározni.

### ***Hogyan valósítható meg a kiegyensúlyozott táplálkozás gluténmentesen?***

A cöliákiában általában kizárólag a gluténmentességre ügyelünk, pedig a kiegyensúlyozott táplálkozás irányelveit ugyanúgy be kellene tartani. A gluténmentes étrend leggyakrabban ételhiányban szegény, a kevés zöldség-, gyümölcs- és gluténmentes, teljesőrlésű gabonakészítmény fogyasztása miatt. Az ételhiányt bevitelt úgy tudjuk növelni, ha az ajánlásnak megfelelő, azaz 60-80 dkg/nap zöldséget, gyümölcsöt biztosítunk, valamint a gluténmentes, barna kenyérlisztkeverékeket, gluténmentes magos kenyereket, puffasztott barnarizst, olajosmagvakat ajánlunk. Az ételek ezek mellett még Psylliummal (útifű maghéjjal) is dúsíthatók.

A gluténmentes étrendben a búza helyettesítése a legnehezebb feladat, hiszen a magyar táplálkozásban szinte nélkülözhetetlen alapanyag. A búzahelyettesítésre általában a rizs, burgonya, kukorica, szója, cirok, köles, hajdina, quinoa, amarant, teff, bab, szezám, guar, lupin, sárgaborsó, sago, manióka, agar-agar, nyílgyökér, xantángumi, taragumi, szentjánoskenyérfa-magliszt, lupinus liszt (Lupinus, csillagfürt), sóskababgumi, tapióka készítményei alkalmasak. Létezik az úgynevezett „Codex” vagy gluténmentes búzakeményítő,

amely 20 mg/kg alatti gluténtartalmú, így biztonságosan illeszthető be a cöliákiások étrendjébe. Nagyon sok élelmiszerboltban kaphatók a diéta megvalósításában nélkülözhetetlen gluténmentes termékek, mint például a gluténmentes kenyérporok, lisztek, kenyerek és száraztészták. Naponta használt nyersanyagaink közül sok természetesen gluténmentes, ilyenek például a nyers gyümölcsök, zöldségek, tej, tőkehúsok, vaj, növényi olajok. A diéta megvalósításában az a nehézség, hogy a hagyományos élelmiszerek nagy része vagy gluténtartalmú alapanyagból készült, vagy adalékként tartalmazza azt, vagy szennyeződhet gluténnal az előállítás, tárolás során, így folyamatos tájékozódást igényel, hogy tudjuk mely termékcsoporthoz, mely cég terméke, mely márka vásárolható meg. Ilyen termékcsoporthoz például a húskészítmények, a zöldségkészítmények, a gyümölcskészítmények, a savanyított tejtermékek, tejdesszertek, zsiradékok, félkész- és késztermékek, édesipari termékek, alkoholos italok. A gluténmentesség kérdése nem csak az élelmiszereket érinti, az étrend-kiegészítők és gyógyszerek is lehetnek glutén tartalmúak.

Cöliákiában sokszor találkozhatunk más, szintén diétát igénylő betegséggel. Gyakori a nem kezelt, frissen felfedezett, diétára nem reagáló, úgynevezett refrakter cöliákiában a tejcukorérzékenység, mikro- és makrotápanyaghiány. Elsősorban A-, D-, E-, B12-, B1-, B6-vitamin, valamint kalcium, réz, szelén, cink, vas, folsav hiánya jellemző. Ezekhez minden esetben az étrenddel kell alkalmazkodni, de előfordulhat az is, hogy étrendkiegészítésre is szükség lehet a kalcium, D-vitamin, vas esetében.

### ***Mit jelent a gluténmentesség?***

A cöliákia diétájában igyekszünk minél inkább alkalmazkodni a betegekhez, mivel élethosszig tartó korlátozásokkal járó étrendről van szó, így a gluténmentes élelmiszerek nem zéró glutén tartalmúak. A 41/2009/EK rendelet értelmében "gluténmentes" megjelölést akkor lehet alkalmazni, ha az élelmiszer glutén tartalma nem több mint 20 mg/kg a végső fogyasztó számára árusított élelmiszerre vonatkoztatva, míg a „rendkívül kis glutén tartalmú” megjelölésű élelmiszerek glutén tartalma nem lehet több mint 100 mg/kg a végső fogyasztó számára árusított élelmiszerre vonatkoztatva.

Gluténmentes étrendben figyelembe kell venni a szennyeződés lehetőségét is, mert a betegek többsége a „nyomokban glutént tartalmazhat” kifejezésű termékeket sem fogyaszthatják. A 13 táplálékallergénhez hasonlóan az EFSA a glutént is a jelölés köteles allergének listájára tette. A rendelet megfogalmazása szerint a „Glutént tartalmazó gabona (búza, rozs, árpa, zab, tönköly, kamut-búza vagy ezek hibrid változatai) és azokból készült termékek” mind allergénként jelölendő. Ennek értelmében mind a csomagolt, mind a nem előrecsomagolt élelmiszereken, a vendéglátás és a közétkeztetés területén előállított ételek esetében (étlapon) tájékoztatni kell a fogyasztókat a gluténtartalomról. Az étlapokon a glutén tartalmat az étel neve mellett célszerű majd jelölni, de a tájékoztatás módjáról, formájáról nemzeti intézkedés fog a későbbiekben rendelkezni.

A közétkeztetőkre a 37/2014 EMMI rendelet vonatkozik, amely szerint nemcsak a gluténjelölés kötelező az esetükben, hanem a diétás étkeztetés biztosítása is, amennyiben a diéta létjogosultságát szakorvosi vélemény támasztja alá. Eszerint a közétkeztető köteles biztosítani a cöliákias beteg gluténmentes étrendjét.

### **Megelőzhető a cöliákia?**

A jelenlegi kutatások szerint a cöliákia megelőzhető, ha a csecsemőt 4-7 hónapos kora között megismertetjük a gluténnal. A gyakorlati megvalósítás többféle módon lehetséges, erre vonatkozóan egységes protokoll nincs. Egyik módja, hogy 1 teáskanál búzaliszttal sűrítjük az ebben az életkorban adható főzelékeket. Másik mód pedig, hogy tej-, tojásmentes kekszet (háztartási) morzsolunk a gyümölcspépbe (1/2 db/nap vagy 1 db/2 nap). Mivel nem a glutén étrendbe történő bevezetéséről van szó, hanem csak megismertetésről, így a mennyiségi előírásokat lényeges betartani. A glutén bemutatásával egyidőben az anyatejes táplálást folytatni kell legalább a csecsemő 6 hónapos koráig, a szolidok (szilárd táplálékok) bevezetése mellett. A glutén tartalmú szolidokat mindenképp 7 hónapos kor körül fokozatosan kell bevezetni. Számos allergia megelőzésre vonatkozó vizsgálat is arra az eredményre jutott, hogy a táplálékok bevezetésének késleltetése nem hogy megelőző hatású, hanem éppen ellenkezőleg növelheti a táplálékallergia kialakulását.

### **Felhasznált irodalom:**

1. Az Egészségügyi Minisztérium szakmai protokollja. Coeliakia. A Gasztroenterológiai Szakmai Kollégium. 2012.
2. Bai, J., Fried M., et al.: Celiac disease. WHO Global Guidelines. 2012.
3. Aziz, I., Sanders, D.S.: Patients who avoid wheat and gluten: Is that health or lifestyle? *Dig Dis Sci*, 59, 1080-1082, 2014.
4. Biesiekierski, J.R., Muir, J.G., Gibson P.R.: Is gluten a cause of gastrointestinal symptoms in people without celiac disease? *Curr Allergy Asthma Rep*, 13, 631-638, 2013.
5. Ludvigsson, J. F., Leffler, D. A., et al.: The Oslo definitions for ceeliac disease and related terms. *Gut*, 62, 43-52, 2013.
6. Ciclitira, P.J., et al.: Management of celiac disease in adults. *UptoDate*. 2014.
7. Tonutti, E., Bizzaro, N.: Diagnosis and classification of celiac disease and gluten sensitivity. *Autoimmun Rev*, 13, 472-476, 2014.
8. Lundin, K.E.A., Alaedini, A.: Non-celiac gluten sensitivity. *Gastrointest Endoscopy Clin Am* 22, 723-734, 2012.
9. Codex Alimentarius. <http://www.codexalimentarius.net>
10. A BIZOTTSÁG 41/2009/EK RENDELETE (2009. január 20.) a lisztérzékenységben szenvedőknek szánt élelmiszerek összetételéről és címkézéséről
11. 19/2004. (II.26.) FVM-ESzCsM-GKM együttes rendelet az élelmiszerek jelöléséről és módosításai.
12. Az Európai Parlament és a Tanács 1169/2011/EU Rendelete (2011. október 25.) a fogyasztók élelmiszerekkel kapcsolatos tájékoztatásáról, az 1924/2006/EK és az 1925/2006/EK európai parlamenti és tanácsi rendelet módosításáról és a 87/250/EGK bizottsági irányelv, a 90/496/EGK tanácsi irányelv, az 1999/10/EK bizottsági irányelv, a

2000/13/EK európai parlamenti és tanácsi irányelv, a 2002/67/EK és a 2008/5/EK bizottsági irányelv és a 608/2004/EK bizottsági rendelet hatályon kívül helyezéséről.

13. 37/2014. (IV. 30.) EMMI rendelet a közétkeztetésre vonatkozó táplálkozás-egészségügyi előírásokról.
14. Az Egészségügyi Minisztérium szakmai protokollja. Az egészséges csecsemő táplálásáról (1. módosított változat). Csecsemő- és Gyermekgyógyászati Szakmai Kollégium és a Szoptatást Támogató Nemzeti Bizottság Egészségügyi Közlöny 21.:343-369.
15. de Silva, D., Geromi, M.: Primary prevention of food allergy in children and adults: systematic review. *Allergy*, 69, 581-589, 2014.

## KAPCSOLATFELVÉTEL

Magyar Dietetikusok Országos

Szövetsége

1135 Budapest

Petneházy utca 57. Fszt. 5.

Telefon: +36 1 269 2910

Fax: +36 1 799 5856

Email: [mdosz@mdosz.hu](mailto:mdosz@mdosz.hu)

[www.mdosz.hu](http://www.mdosz.hu)

[Facebook/Terítéken az Egészség](#)



## IMPRESSZUM

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA  
HÍRLEVÉL

Kiadja:

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

Szerkesztőbizottság:

Prof. Dr. Biró György

Kubányi Jolán (MDOSZ elnök)

Dr. Pálfi Erzsébet (dietetikus)

Lektorálta:

Prof. Dr. Biró György

Kubányi Jolán (MDOSZ elnök)

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

---

A SAJTÓANYAG A HIVATKOZÁSOK LINKELÉSÉVEL, FORRÁSMEGJELÖLÉSSEL SZABADON ÁTVEHETŐ.

A KÖZZÉTÉTELRE KERÜLŐ ANYAGBAN KÉRJÜK AZ EREDETI LINKEK ÉS A FORRÁS KATTINTHATÓ MEGJELENÍTÉSÉT!

---