



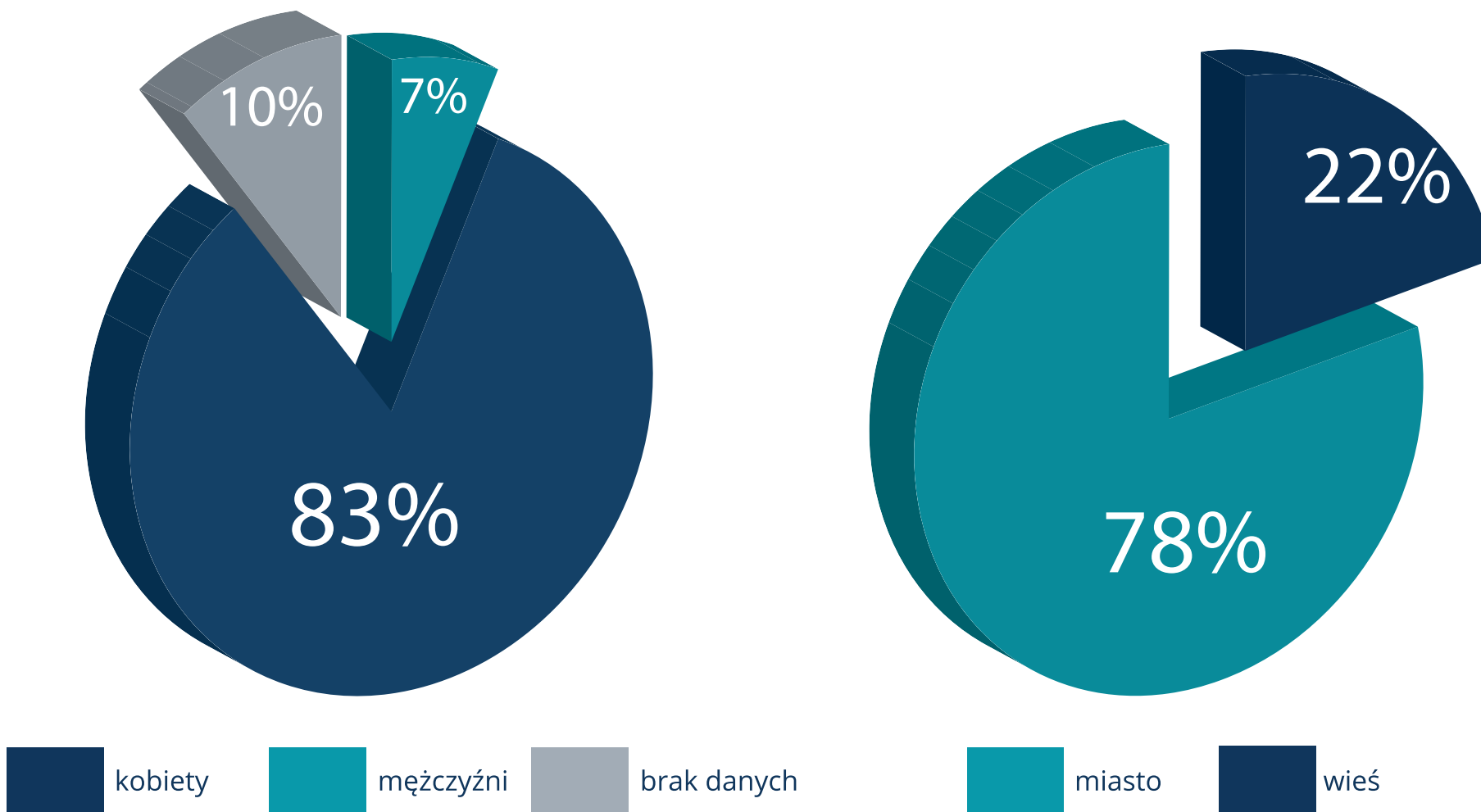
ŻYCIE Z CELIAKIĄ **Trudności w przestrzeganiu diety bezglutenowej**

Raport przygotowany przez dystrybutora testów GlutenDetect we współpracy z Polskim Stowarzyszeniem Osób z Celiakią i na Diecie Bezglutenowej

GlutenDetect

Uczestnicy ankiety

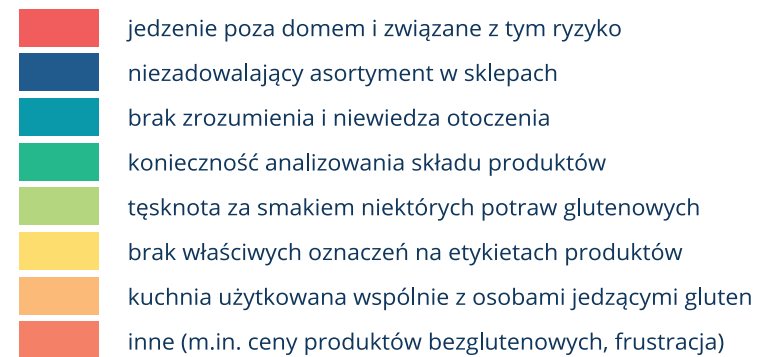
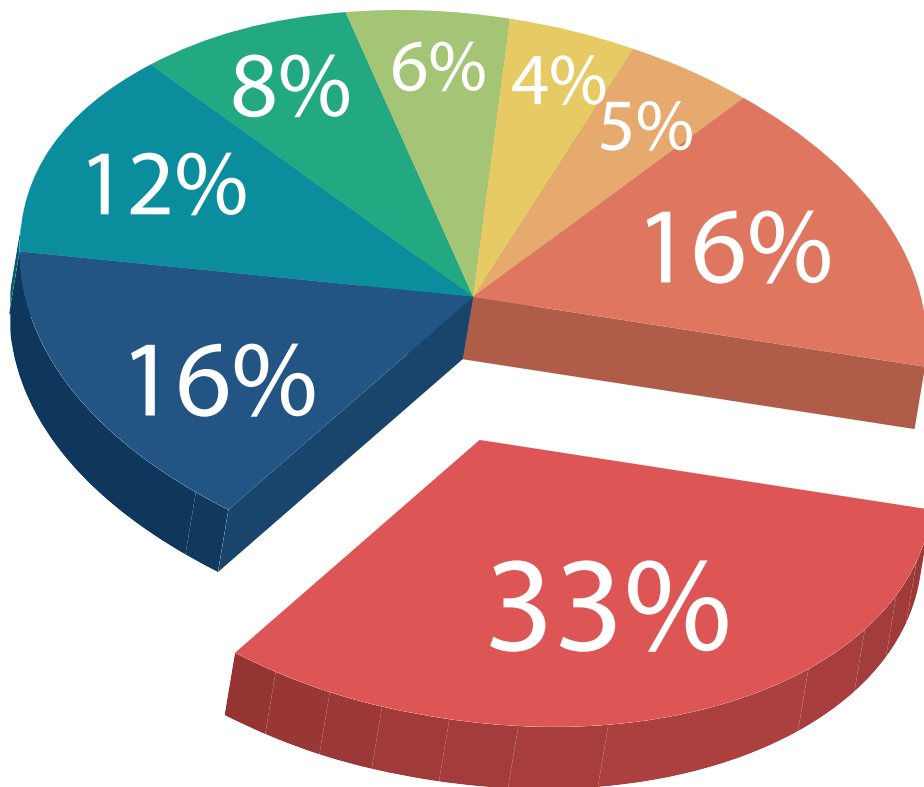
W ankiecie wzięło udział **88** osób, w tym **73** kobiety i **6** mężczyzn. Średnia wieku respondentów wyniosła 29 lat. Większość z nich to mieszkańcy miast.



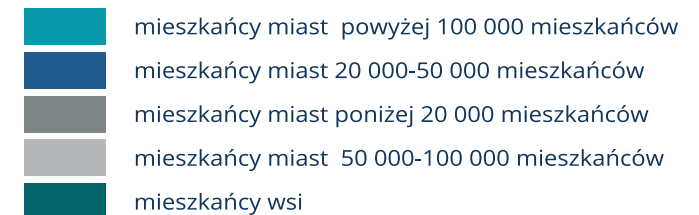
1. Co sprawia Tobie/Twojemu dziecku największą trudność w przestrzeganiu diety bezglutenowej?

Większość badanych jako największą trudność w przestrzeganiu diety bezglutenowej wskazała ryzyko związane z posiłkami spożywanymi poza domem – sytuacje, w których nie mogą sprawdzić, czy wszystkie użyte przez kucharza składniki rzeczywiście są bezglutenowe. Problem ten staje się jeszcze bardziej dotkliwy, jeżeli uwzględnimy niewiedzę otoczenia na temat zasad diety bezglutenowej oraz brak świadomości, czym grozi spożycie glutenu przez osoby chore na celiakię.

Drugim najczęściej wymienianym problemem jest niezadawalający asortyment produktów bezglutenowych w sklepach. Co ciekawe, w gronie osób, które jako największy problem w przestrzeganiu diety bezglutenowej wskazały dostępność produktów bezglutenowych, dominują mieszkańcy miast, a nie wsi, jak można by sądzić.

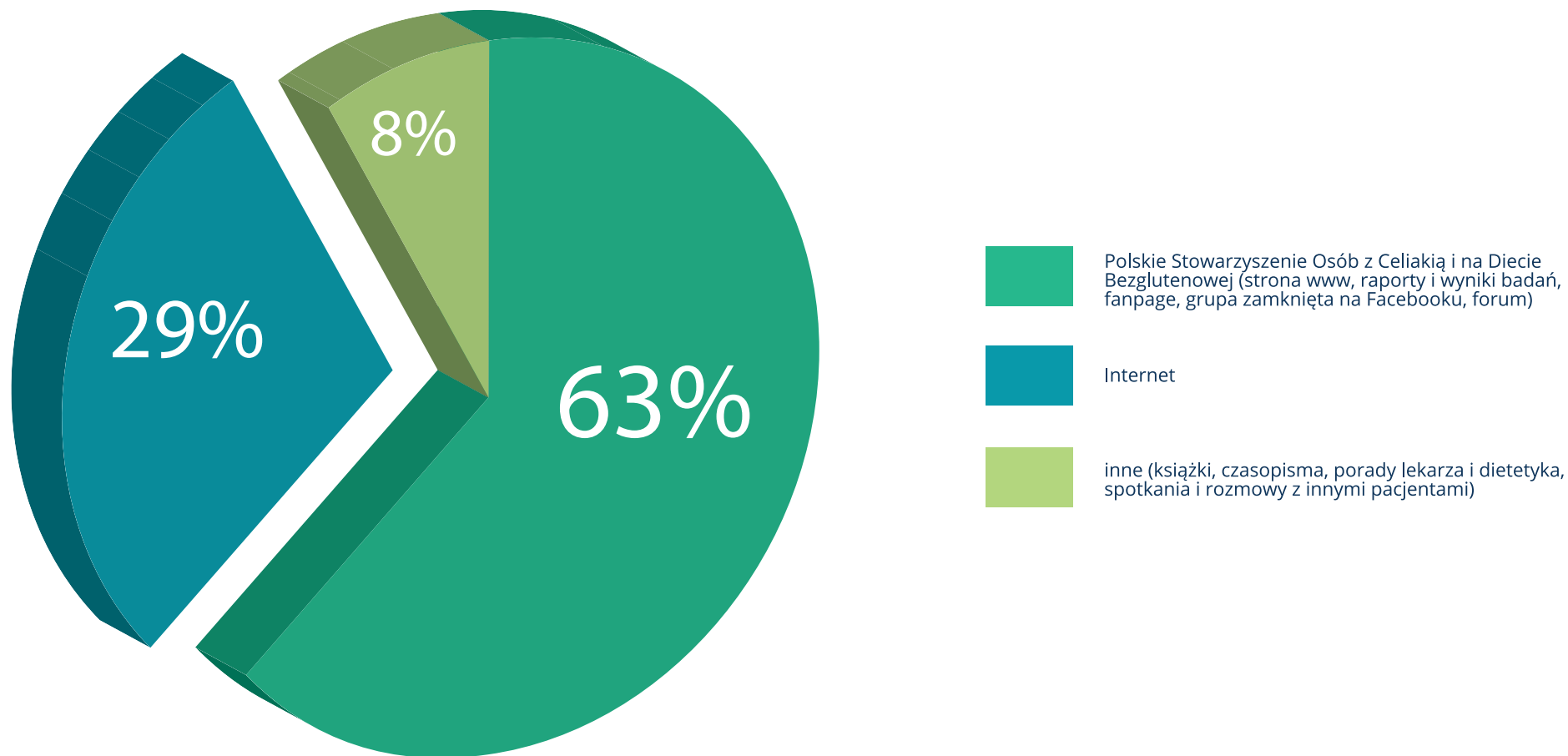


Dla kogo głównym problemem jest niezadawalający asortyment w sklepach?



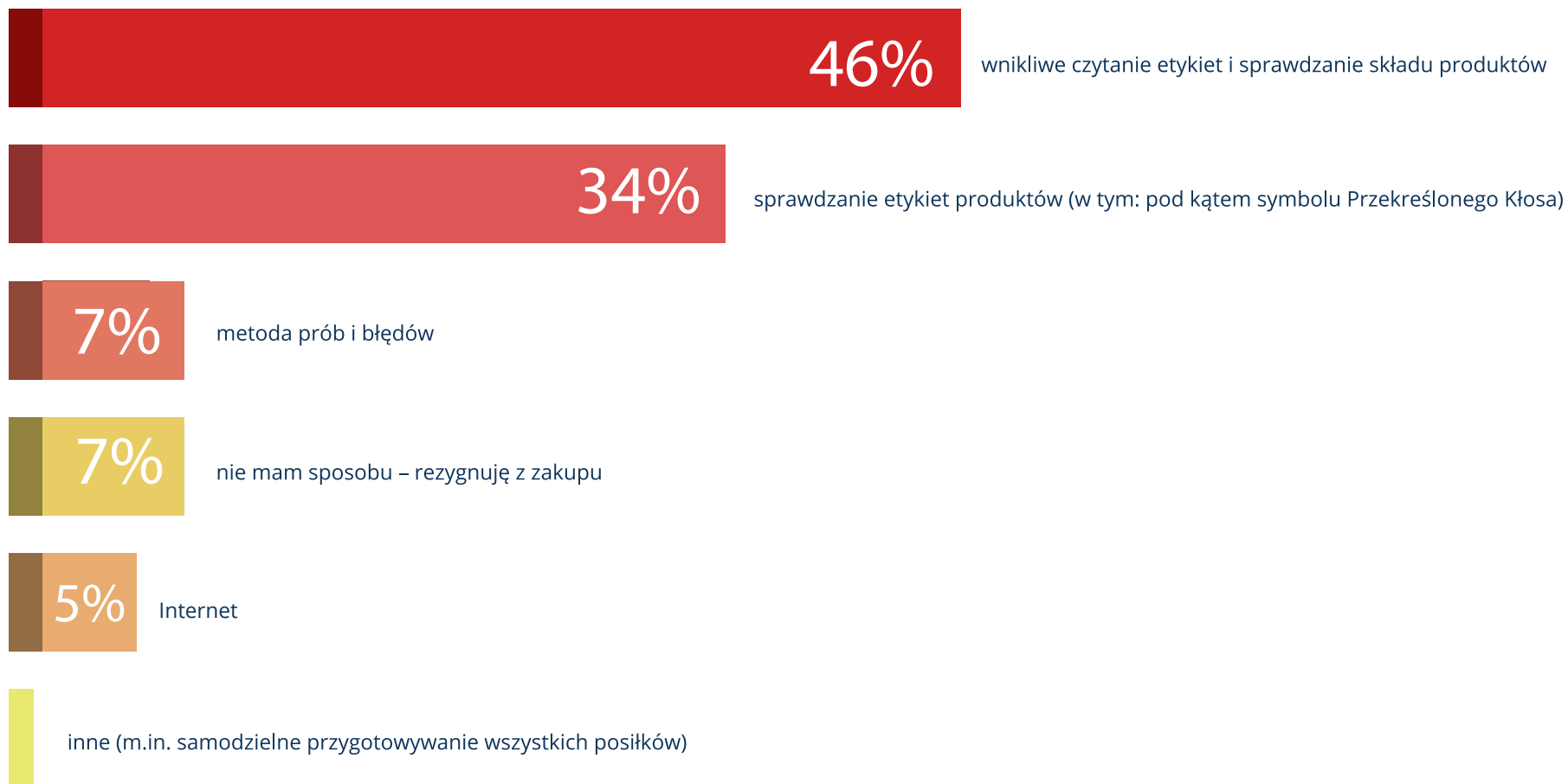
2. Skąd czerpiesz wiedzę na temat produktów dozwolonych i zakazanych w diecie bezglutenowej?

Zdecydowanie najczęściej wskazywanym źródłem wiarygodnych informacji na temat produktów dozwolonych i zakazanych w diecie bezglutenowej jest Polskie Stowarzyszenie Osób z Celiakią i na Diecie Bezglutenowej.



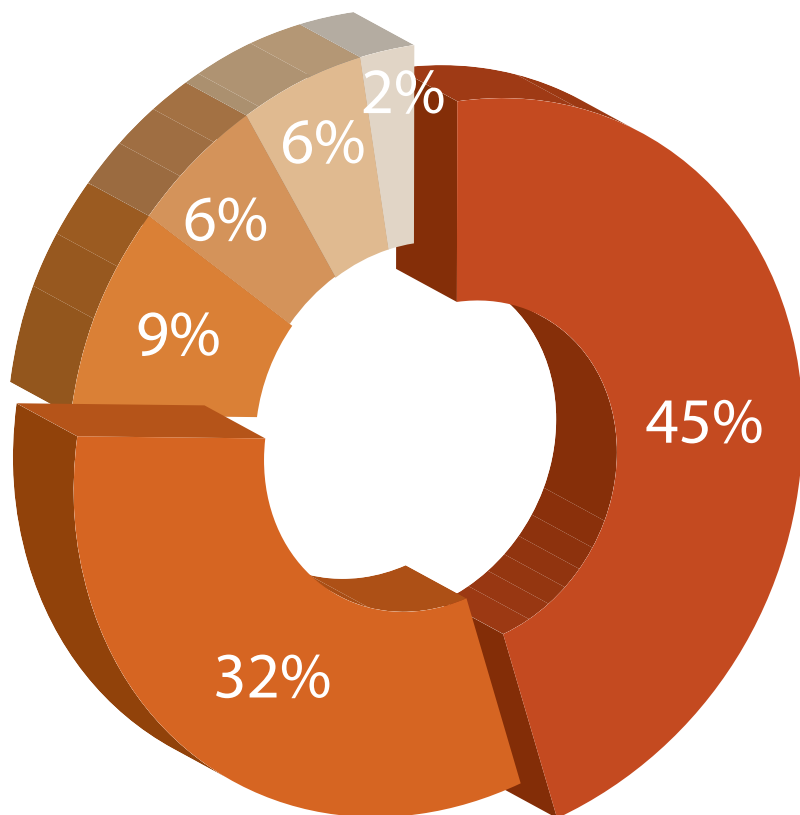
3. W jaki sposób sprawdzasz, czy dany produkt jest rzeczywiście bezglutenowy?

Głównym źródłem informacji na temat zawartości glutenu w danym produkcie jest jego etykieta – skład oraz symbol Przekreślonego Kłosa. Aż 14% uczestników ankiety nie sprawdza produktów pod kątem zawartości glutenu – ryzykują i czekają na reakcję organizmu (7%) lub rezygnują z jego zakupu (7%).



4. Czego Ci potrzeba, by lepiej przestrzegać diety bezglutenowej? Co by Ci się przydało? Odpowiadając na to pytanie, użyj magii i wyobraźni!

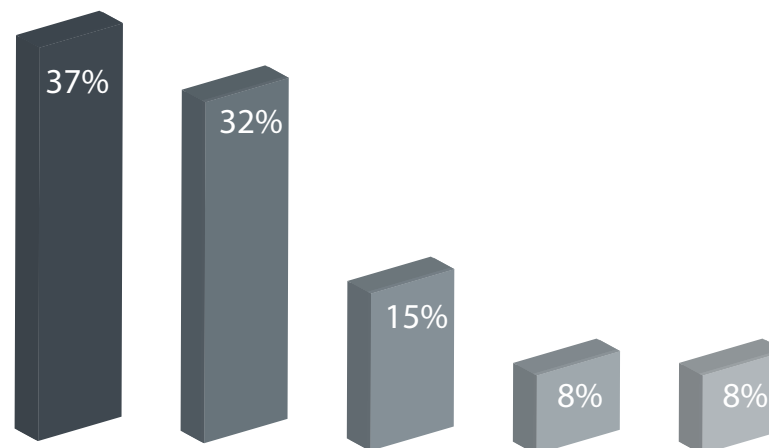
Większość pacjentów na diecie bezglutenowej marzy o cudownych sposobach, które ułatwią im codzienne funkcjonowanie. Świadczy to o tym, że w Polsce z celiakią wciąż nie żyje się łatwo.



- magicznego urządzenia wykrywającego gluten lub chroniącego przed skutkami jego spożycia
- inne (więcej samodyscypliny, zrozumienia w otoczeniu, osobisty kucharz, wyłącznie bezglutenowe sklepy, większej kontroli producentów żywności i kar za oszukiwanie na etykietach)
- większej dostępności produktów bezglutenowych (sklepy i restauracje)
- sprzętu kuchennego ułatwiającego gotowanie
- testu wykrywającego gluten w potrawach
- tabletki pozwalającej od czasu do czasu bezkarnie zjeść glutenowy posiłek

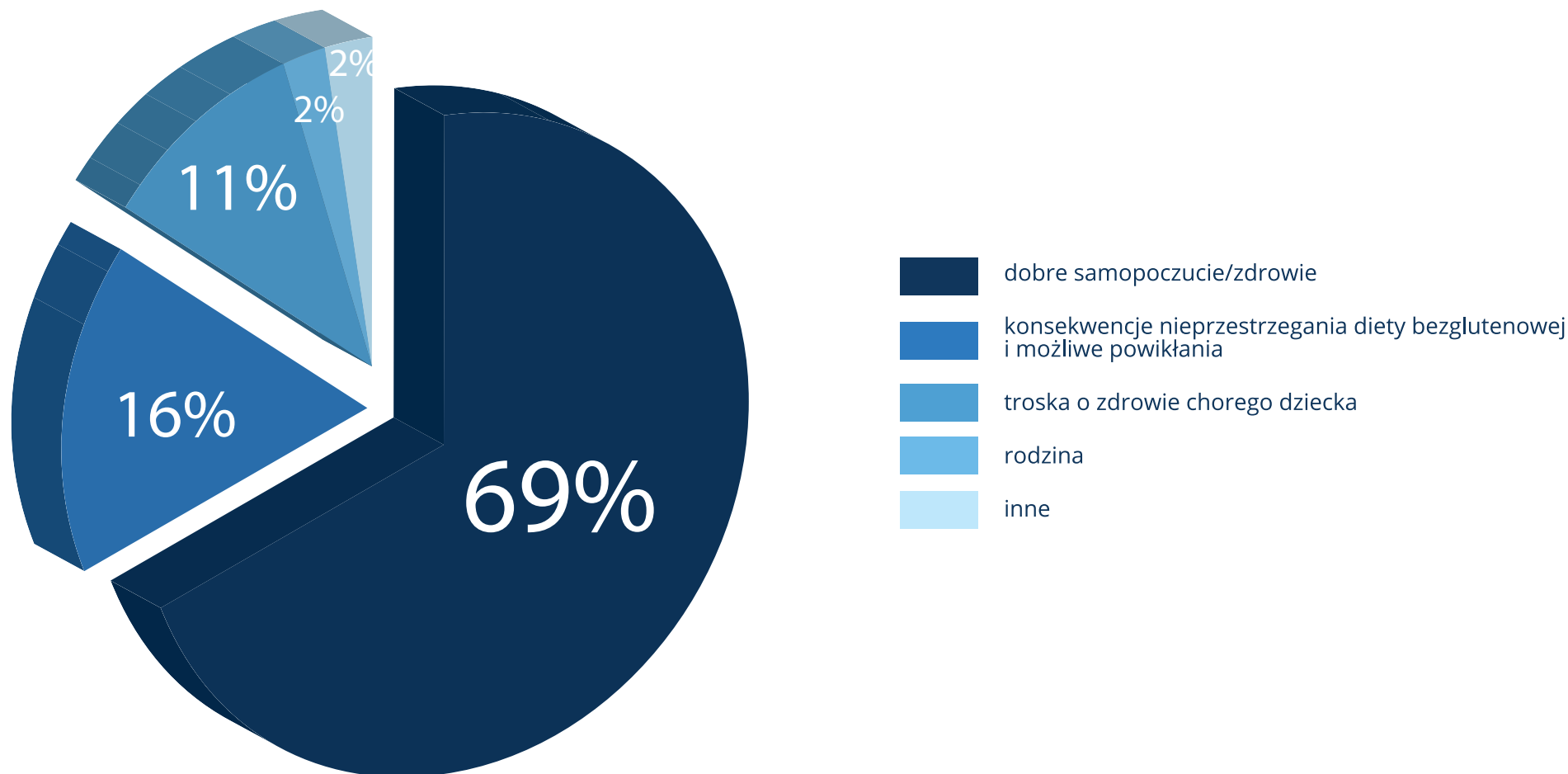
- różdżka informująca o zawartości/braku glutenu oraz zamieniająca dowolne danie glutenowe w bezglutenowe
- skaner produktów odczytujący zawartość glutenu
- inne (np. aplikacja w smartfonie do skanowania kodów kreskowych produktów żywnościowych pod kątem zawartości glutenu)
- zaklęcie zamieniające dowolne danie glutenowe w bezglutenowe
- lupa/okulary informujące o zawartości glutenu w produktach

Przykłady magicznych urządzeń



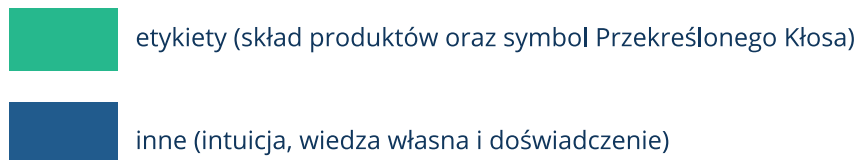
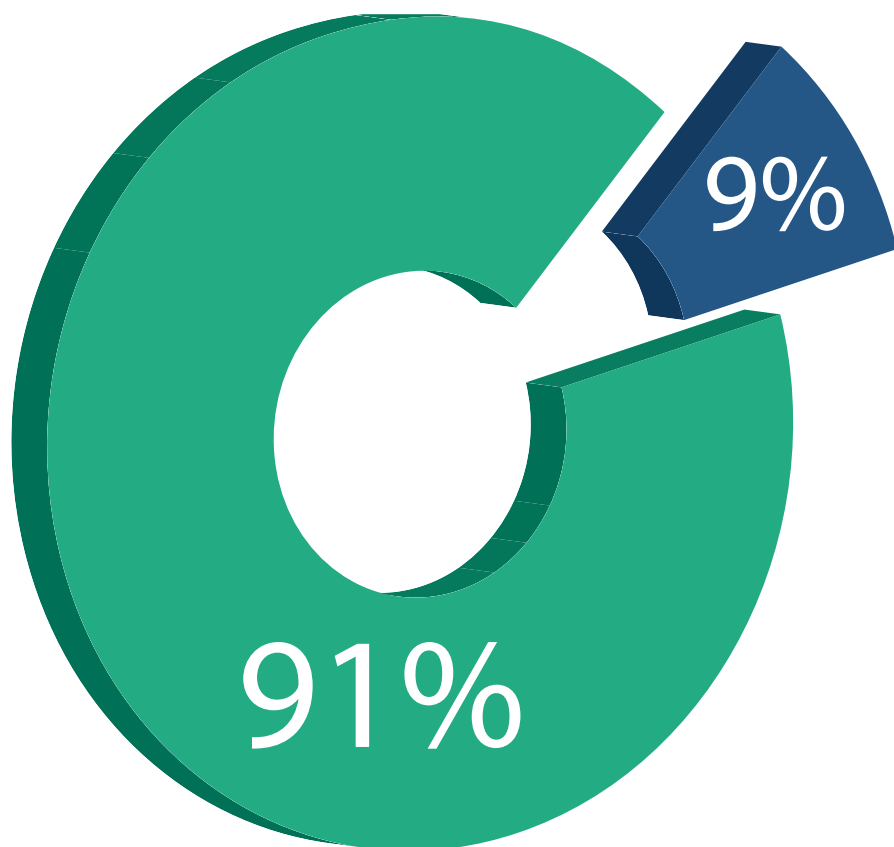
5. Co najbardziej motywuje Ciebie/Twoje dziecko do przestrzegania diety bezglutenowej?

Niezdiagnozowana i nieleczona choroba trzewna prowadzi do poważnych konsekwencji zdrowotnych. Bezwzględna dieta bezglutenowa jest jedyną dostępną i w pełni skuteczną formą leczenia celiakii. Świadczą o tym odpowiedzi na pytanie o motywację do przestrzegania diety. Zdecydowana większość badanych wskazała zdrowie i dobre samopoczucie. Jako drugi powód podawano konsekwencje grożące w wypadku nieprzestrzegania diety.

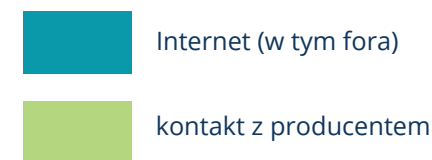
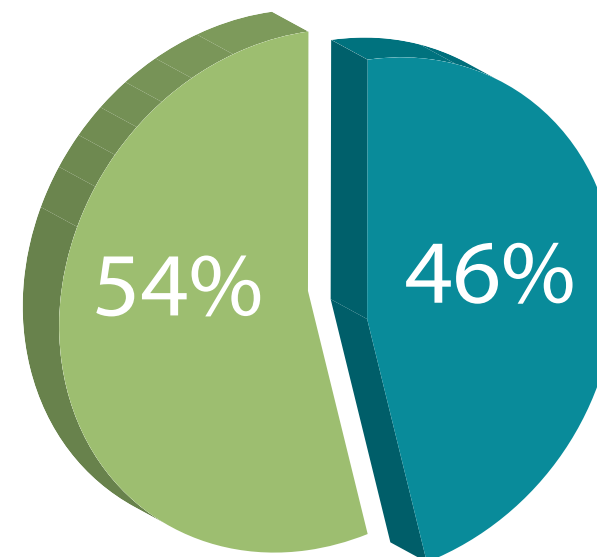


6. Skąd wiesz, czy dany produkt jest bezglutenowy czy nie?

Jedną z pierwszych umiejętności, które musi opanować pacjent z nowo zdiagnozowaną celiakią, jest uważne czytanie etykiet. Niezbędna jest też umiejętność czytania między wierszami, bo producenci żywności stosują czasem uniki. Żywność określana przez nich jako bezglutenowa nie zawsze rzeczywiście taka jest. Dlatego warto wybierać te produkty, które są oznaczone symbolem Przekreślonego Kłosa. Z pomocą przychodzi również Polskie Stowarzyszenie Osób z Celiakią i na Diecie Bezglutenowej, które regularnie przeprowadza badania zawartości glutenu w produktach spożywczych niezawierających na etykiecie informacji o możliwej zawartości glutenu bądź nawet oznaczonych jako bezglutenowe! Wyniki tych badań są publikowane na stronie Stowarzyszenia w zakładce „Badamy produkty”.

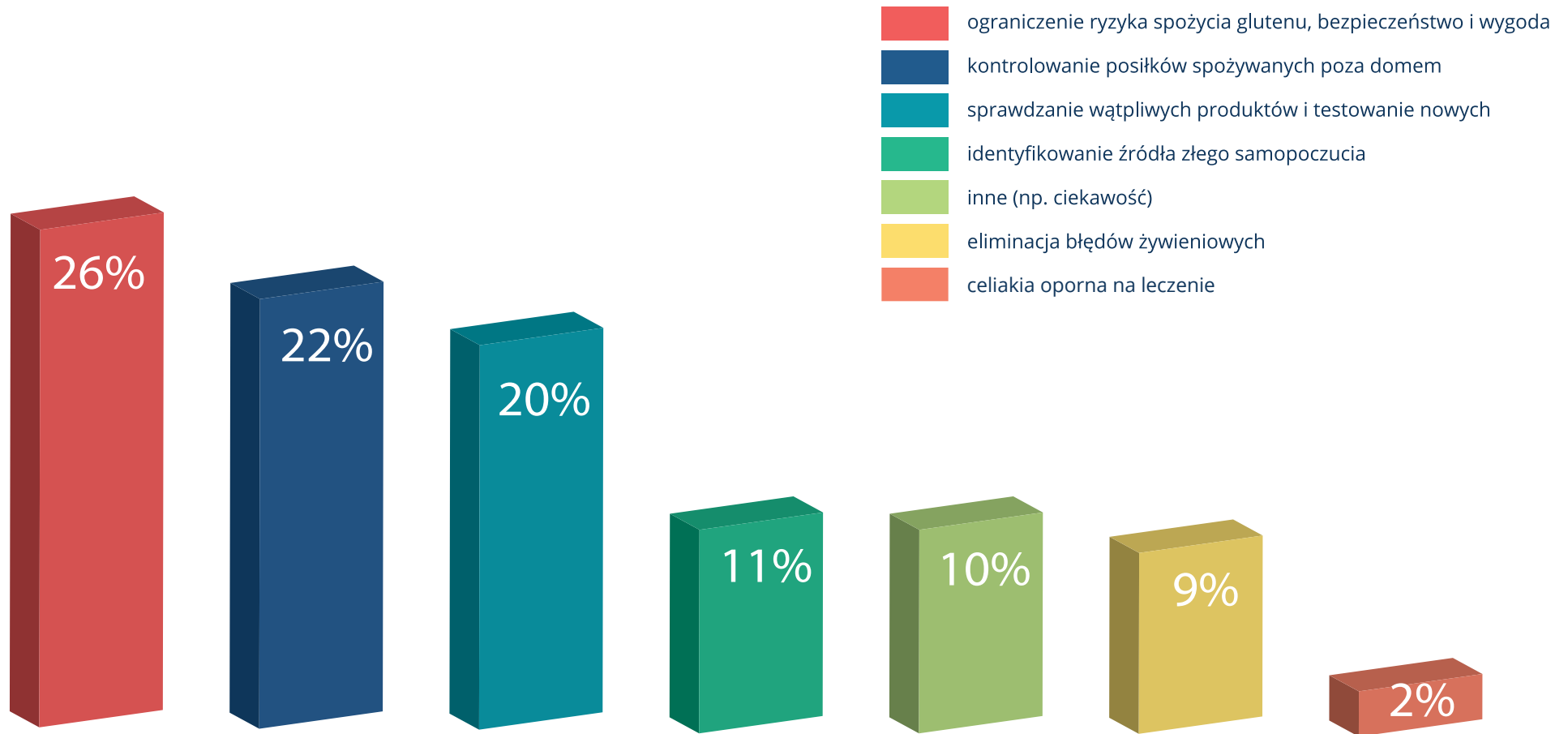


Dalsze źródła informacji w przypadku niewystarczającej czytelności etykiet



7. W jaki sposób test GlutenDetect może pomóc w przestrzeganiu diety bezglutenowej?

Nieświadome spożywanie glutenu to już przeszłość. Pacjenci na diecie bezglutenowej mają do dyspozycji testy GlutenDetect, które umożliwiają samodzielne kontrolowanie spożycia glutenu bez wychodzenia z domu. Testy GlutenDetect pozwalają ustalić, czy gluten był spożywany w ciągu ostatnich kilku godzin lub dni (w zależności od tego, czy badamy próbkę moczu czy kału).



Kiedy wykonać test?

Test GlutenDetect warto stosować w następujących sytuacjach:

1. Jesteś na diecie bezglutenowej od niedawna i chcesz się upewnić, że należycie stosujesz zalecenia dietetyka oraz nie spożywasz glutenu z ukrytych źródeł.
2. Od dłuższego czasu stosujesz dietę bezglutenową, a mimo to wciąż utrzymuje się u Ciebie wysoki poziom przeciwciał (jak przy nieleczonej celiakii).
3. Mimo stosowania diety bezglutenowej Twoje dolegliwości nadal utrzymują się.
4. Twoje dziecko ze zdiagnozowaną celiakią wróciło z wycieczki i chcesz się upewnić, że podczas wyjazdu przestrzegało diety.

Subskrybuj nasz kanał na YouTube 

Na pytania odpowiadają:



dr Katarzyna Buska
BIOTECHNOLOG



Małgorzata Niezychowska
DIETETYK

GlutenDetect