

Masz Hashimoto?



**Sprawdź, jaki wpływ może
mieć nieleczone celiakia na
Twoją tarczycę**

Czym jest celiakia?



Celiakia jest to trwała nietolerancja glutenu, czyli białek najpopularniejszych zbóż (pszenicy, żyta, jęczmienia). **Jest choroba uwarunkowaną genetycznie**, co oznacza, że mogą na nią zachorować tylko osoby posiadające geny do niej predysponujące DQ2 i/lub DQ8. **Bez wątpienia celiakia jest najpoważniejszą nietolerancją pokarmową**, ponieważ od momentu jej aktywacji organizm traktuje gluten jak toksynę i zaczyna produkować przeciwciała wyniszczające kosmki jelitowe (małe wypustki, które są odpowiedzialne za wchłanianie substancji odżywczych z pożywienia, suplementów diety, a nawet leków).

Celiakia jest chorobą trudną do zdiagnozowania ze względu na różnorodność objawów, **stąd aż 95% chorych Polaków nie wie o jej obecności**. Nieleczona prowadzi do poważnych powikłań zdrowotnych, **m.in. nowotworów, niepłodności oraz poronień**.

Co wspólnego ma celiakia z Hashimoto?

Podobieństwa

Hashimoto

- ✓ to choroba autoimmunologiczna (niszczy tkankę tarczycową);
- ✓ to choroba dziedziczna;
- ✓ jest od pięciu do ośmiu razy bardziej powszechna wśród kobiet niż wśród mężczyzn;
- ✓ czynnikiem aktywującym chorobę może być: nietolerancja pokarmowa, gluten, obniżenie odporności, stres, ciąża;
- ✓ nawet 50% osób z tą chorobą może mieć geny związane również z trwałą nietolerancją glutenu, czyli celiakią.

Celiakia

- ✓ to choroba autoimmunologiczna (niszczy kosmki jelitowe);
- ✓ to choroba dziedziczna;
- ✓ dwukrotnie częściej występuje u kobiet niż u mężczyzn;
- ✓ czynnikiem aktywującym celiakię często jest Hashimoto, a także obniżenie odporności, stres, ciąża;
- ✓ celiakia występuje 10-krotnie częściej u osób z Hashimoto.



Liczne badania dowodzą, że nawet 50% chorych na Hashimoto może mieć również geny związane z celiakią [1].

Objawy Hashimoto mogą być również objawami celiakii



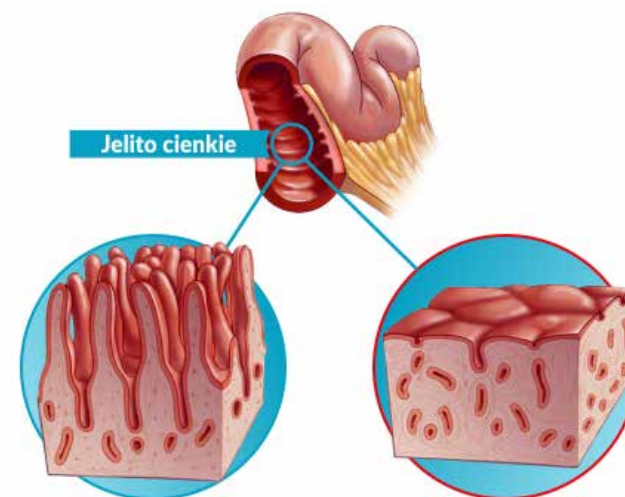
Wspólne objawy Hashimoto i celiakii:

- ✓ Zmęczenie
- ✓ ospałość
- ✓ smutek
- ✓ depresja
- ✓ stany lękowe
- ✓ nerwowość
- ✓ rozdrażnienie
- ✓ rozchwianie emocjonalne
- ✓ apatia
- ✓ uczucie otępienia
- ✓ problemy ze snem
- ✓ problemy z koncentracją
- ✓ wypadanie włosów
- ✓ utrata wagi
- ✓ problemy ze schudnięciem
- ✓ bóle stawów, problemy skórne
- ✓ opuchnięta twarz
- ✓ bóle żołądka
- ✓ rozdrażnienie

Nieszczelność jelit czy może po prostu celiakia?

Wiele mówi się o nieszczelności jelit przy chorobie Hashimoto, choć tak naprawdę nie ma żadnych dowodów naukowych, że takie schorzenie istnieje. Za problemy z wchłanianiem przy Hashimoto może odpowiadać celiakia, ponieważ prowadzi do wyniszczenia kosmków jelitowych, które odpowiadają za przyswajanie substancji odżywczych z pożywienia, suplementów diety, a nawet leków. W związku z tym terapia farmakologiczna często okazuje się mało skuteczna.

Do czego prowadzi celiakia?



Prawidłowy obraz błony śluzowej jelita

Patologiczny obraz błony śluzowej jelita osoby chorej na celiakię

Wykrycie celiakii i wprowadzenie diety może spowodować remisję Hashimoto

Naukowcy uznali, że nie ma lekarstwa na Hashimoto, jednak można doprowadzić do remisji choroby. Badania pokazują, że **nawet u 20% osób z celiakią i Hashimoto może nastąpić remisja choroby po roku od przejścia na dietę bezglutenową [1].**

Przeprowadzone przez włoski ośrodek badania pokazały, że wprowadzenie diety bezglutenowej u osób z subkliniczną (utajoną) niedoczynnością tarczycy i celiakią doprowadziło do znacznego unormowania pracy tarczycy:

- ✓ u 71% po roku diety bezglutenowej doszło do uregulowania subklinicznej niedoczynności tarczycy;
- ✓ u 19% chorych przestrzegających diety bezglutenowej poziom przeciwciał przeciw-tarczycowych zaczął mieścić się w normie [1].



Badanie genetyczne na celiakię **jest rekomendowane przez Europejskie Towarzystwo Gastrologii, Hepatologii i żywienia Dzieci (ESPGHAN) u osób z Hashimoto [2] ze względu na to, że nawet 50% osób z tą chorobą może mieć geny związane również z trwałą nietolerancją glutenu.**

A co, jeśli już teraz jesteś na diecie bezglutenowej?

Jeśli już teraz jesteś na diecie bezglutenowej, to tym bardziej powinieneś wykonać badanie. Zdaniem specjalistów: jeśli pacjent nie ma celiakii, a jedynie nadwrażliwość na gluten, to może ona minąć. Co to oznacza dla Ciebie? **Być może nie będziesz musiał na zawsze rezygnować z produktów bezglutenowych.** Po pewnym czasie Twoje jelita się zregenerują i niewielkie ilości glutenu będą dla nich obojętne.

„Jeśli chorujesz na celiakię, może zauważysz poprawę w ciągu kilku dni, jednak całkowite wyleczenie zajmie od 3 miesięcy do 2 lat. U osób wrażliwych na gluten poprawa będzie dostrzegalna po 2-3 tygodniach, a leczenie potrwa od 6 do 8 tygodni. Istnieją wstępne dowody na to, że celiakia jest chorobą nieuleczalną, ale nadwrażliwość na gluten można cofnąć. Dlatego osoba chora na celiakię będzie musiała skrupulatnie unikać glutenu przez całe życie, a osoba wrażliwa na gluten będzie mogła pozbyć się toksycznej reakcji na to białko.” – Wentz I., Hashimoto. *Jak w 90 dni pozbyć się objawów i odzyskać zdrowie*, Kraków 2017.

Skutki niepotrzebnej eliminacji glutenu

Dieta bezglutenowa obecnie jest bardzo modna. Wiele osób zaleca ją jako zdrową, np. w przypadku chorych na schorzenia autoimmunologiczne. Warto jednak zdawać sobie sprawę, że eliminacja glutenu jest konieczna tylko przy celiakii. Jeśli nie masz wskazań zdrowotnych, unikanie glutenu może przynieść więcej szkody niż pożytku.

Badania dowodzą, że niepotrzebna eliminacja glutenu:

- ✓ **Może być przyczyną wzrostu patologicznej mikroflory w jelitach oraz spadku tej korzystnej.**
Prawdopodobnie wynika to z tego, że niestrawiony gluten, podobnie jak błonnik, staje się pożywką dla bakterii jelitowych [3].
- ✓ **Często prowadzi też do zwiększonego spożycia arsenu** – wiąże się to ze zwiększonym spożyciem produktów bezglutenowych opartych na ryżu, który kumuluje ten toksyczny pierwiastek [4].
- ✓ Zwiększa ryzyko wystąpienia otyłości brzusznej i insulinooporności.
- ✓ **Zwiększa ryzyko wystąpienia cukrzycy oraz chorób serca.** Może to być związane m.in. z rezygnacją z pełnoziarnistych zbóż, które mają pozytywny wpływ na profilaktykę tych chorób.
- ✓ **Zwiększa ryzyko nadwagi** – pełnoziarniste zboża, które zawierają gluten, przyczyniają się według badaczy do mniejszego ryzyka nadwagi oraz zmniejszają śmiertelność ze wszystkich przyczyn o ponad 20% [5].

Dieta bezglutenowa jest obecnie bardzo modna. Wiele osób zaleca ją jako zdrową, np. w przypadku chorych na schorzenia autoimmunologiczne. Warto jednak zdawać sobie sprawę, że eliminacja glutenu jest konieczna tylko przy celiakii. Jeśli nie masz wskazań zdrowotnych, unikanie glutenu może przynieść więcej szkody niż pożytku.

Jak sprawdzić, czy możesz jeść gluten?

W przypadku osób z chorobą Hashimoto, a więc tych będących w grupie ryzyka zachorowania na celiakię, diagnostykę najlepiej rozpocząć od badania genetycznego. **To jedyny sposób, aby w 100% wykluczyć tę chorobę.** Jeśli nie masz genów z nią związanych, to celiakia nigdy u Ciebie nie wystąpi. Są jeszcze badania przeciwciał (badania z krwi), ale nie u wszystkich osób z celiakią wynik będzie wiarygodny (bo nie wszyscy wytwarzają przeciwciała). Sięga się po nie dopiero wówczas, gdy test genetyczny wykaże istnienie układu genów DQ2 lub DQ8.

„Współczesne badania w kierunku celiakii pozostawiają wiele do życzenia. Badanie przesiewowe krwi często wypada pozytywnie wyłącznie w najbardziej zaawansowanych przypadkach. Jeśli jednak podejrzewasz u siebie celiakię, możesz rozważyć przeprowadzenie badania genetycznego (...) badania w kierunku nadwrażliwości na pokarmy, na przykład wrażliwości na gluten są jeszcze mniej wiarygodne” – Wentz I., Hashimoto. Jak w 90 dni pozbyć się objawów i odzyskać zdrowie, Kraków 2017.

Co jeszcze może mieć negatywny wpływ na Twoje Hashimoto?



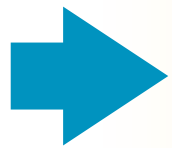
Mowa tu o nietolerancji laktozy, która bardzo często towarzyszy Hashimoto. **Szacuje się, że nawet 79% osób z tą chorobą ma też nietolerancję laktozy [6].**

Nietolerancja laktozy również bardzo często współwystępuje z celiakią, co więcej – celiakia czasem może powodować wtórną (odwracalną) nietolerancję laktozy.



Laktoza bardzo często dodawana jest do leków stosowanych przy leczeniu Hashimoto. Grupa badaczy zaobserwowała, że po usunięciu laktozy z diety u osób z nietolerancją laktozy po 8 tygodniach zmniejszył się poziom przeciwciał TSH [6].

Jak sprawdzić, czy masz nietolerancję laktozy ?



Jasną odpowiedź da w tym przypadku badanie genetyczne. Dlaczego?

Ponieważ nietolerancja laktozy jest stwierdzoną laboratoryjnie obniżoną ilością enzymu trawiącego cukier mleczny, czyli laktozę. Za prawidłową produkcję tego enzymu odpowiedzialny jest gen *LCT*. Badanie genetyczne mutacji w genie *LCT* daje jednoznaczną odpowiedź, czy masz nietolerancję laktozy czy nie.

Skorzystaj teraz z bezpłatnej konsultacji

- ✓ Chcesz dowiedzieć się więcej na temat celiakii i nietolerancji laktozy?
- ✓ Chcesz poznać szczegóły promocyjnego pakietu „zdrowe jelita” obejmującego badanie w kierunku celiakii oraz nietolerancji laktozy?
- ✓ Chcesz dowiedzieć się, gdzie możesz wykonać badanie?



Magdalena Łyżniak

Konsultant medyczny



TELEFON:

kom. **+48 570 070 762**

pon.-pt.: 7:00 - 23:00, sob.-niedz.: 9:00 do 21:00



E-MAIL:

biuro@testDNA.pl



CZAT ONLINE:

bezpłatny i anonimowy czat na stronie

www.testDNA.pl



Sprawdź, gdzie zrobisz badanie

www.testDNA.pl/testDNA_placowki/



Zapraszamy do odwiedzenia naszych stron internetowych:

www.testDNA.pl | www.celiakia-badanie.pl

Bibliografia

[1] Wentz I., Hashimoto. *Jak w 90 dni pozbyć się objawów i odzyskać zdrowie*, Kraków 2017.

[2] *Nowe wytyczne diagnostyki celiakii wg Europejskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci (ESPGHAN)*, oprac. A. Rybak, „Standardy Medyczne Pediatria” 2012, 9, 179-184.

[3] De Palma G., Nadal I., Collado M.C., Sanz Y., *Effects of a gluten-free diet on gut microbiota and immune function in healthy adult human subjects*, “The British journal of nutrition” 2009, 102(8), 1154-1160.

[4] Zdrojewicz Z., Jagodziński A., Kowalik M., *Ryż to zdrowie – prawda czy mit?*, „Medycyna Rodzinna” 2017, 20(1), 53-59.

[5] Gaesser G.A., *Carbohydrate quantity and quality in relation to body mass index*, “Journal of the American Dietetic Association” 2007, 107(10), 1768-1780.

[6] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24078411>