

# Gdy jedzenie szkodzi

15 kwietnia 2020

Niewątpliwie budzi kontrowersje, a kiedy pojawia się w rozmowach, prędzej można spodziewać się żartów i pobłażliwych uśmiechów niż zrozumienia tematu. Gluten, bo o nim mowa, wciąż wydaje się być tajemniczą substancją, o której krążą legendy, niż realnym problemem, z którym boryka się wiele osób.

Gluten jest mieszaniną białek roślinnych występującą w ziarnach niektórych zbóż takich, jak np. pszenica, żyto czy jęczmień. To dzięki niemu ciasto zyskuje elastyczną, ciągliwą konsystencję. Większość osób nie ma problemów z tolerancją glutenu, a produkty zbożowe są dla nich bezpieczne. Jednak szacuje się, że nawet kilka procent populacji może cierpieć na problemy zdrowotne spowodowane spożywaniem produktów zawierających gluten.

Choroby glutenozależne to:

- celiakia (choroba trzewna), w której dochodzi do niszczenia kosmków jelita cienkiego i upośledzenia wchłaniania składników odżywczych,
- choroba Duhringa (opryszczkowate zapalenie skóry), w której oprócz zmian w jelicie cienkim dochodzi przede wszystkim do powstawania problemów skórnych,
- alergia na gluten, która objawia się różnego rodzaju reakcjami alergicznymi np. pokrzywką skórną, biegunką, wymiotami, zmianami skórnymi o typie atopowego zapalenia skóry, wodnistym katarem,
- nadwrażliwość na gluten, która daje różne niepokojące objawy, ale nie obserwuje się przeciwna charakterystycznych dla celiakii czy alergii, nie dochodzi także do zmian w obrębie jelita cienkiego.

Warto zaznaczyć, że choroby glutenozależne mogą dawać objawy nie tylko ze strony układu pokarmowego czy skóry, ale także dotyczyć układu endokrynnego, krwionośnego, kostno-stawowego, nerwowego, rozrodczego, wpływać na powstawanie zaburzeń psychiatrycznych, metabolicznych, hematologicznych czy powodować objawy oczne.

Gluten jest jednym z najczęstszych alergenów pokarmowych. Szacuje się, że od 10% do 25% osób z alergią pokarmową jest uczulona na tą mieszaninę białek. Często z chorobami glutenozależnymi występuje także nietolerancja laktozy.

Problem chorób glutenozależnych istnieje i zdaje się być coraz bardziej istotny na tle badań fińskich czy amerykańskich mówiących o wzroście liczby osób cierpiących na problemy zdrowotne spowodowane spożywaniem produktów zawierających gluten. Mitem jest twierdzenie, że choroby glutenozależne dotyczą tylko dzieci i mijają z wiekiem. Mogą się one pojawić nawet u osób 80-letnich. W Polsce niestety wykrywa się niewielki procent wszystkich zachorowań na tego typu schorzenia, co oznacza, że wiele osób jest nieświadomych choroby lub prawdziwej przyczyny schorzeń, z którymi walczą.

Gluten jest obecny niemal wszędzie, począwszy od zbóż, pieczywa, makaronów, poprzez słodycze, ciasta, proszek do pieczenia, płatki śniadaniowe, aż po przyprawy i kosmetyki. Nawet produkty naturalnie bezglutenowe jak niektóre kasze, ryże, mąka kokosowa mogą być zanieczyszczone produktami zawierającymi gluten (np. inną mąką) w procesie transportu, przechowywania czy pakowania. Tylko produkty oznaczone licencjonowanym symbolem przekreślonego kłosa dają pewność, że nie ma w nich glutenu. Warto także zwracać uwagę na informacje dla alergików zawarte na opakowaniach produktów.

Można zadać pytanie, dlaczego wpływ glutenu na zdrowie nie jest szerzej dyskutowany. W Polsce na przykład nie ma krajowego rejestru osób chorujących na celiakię, a dane liczbowe są szacunkowe. Choroby glutenozależne są lekceważone,

często mylnie diagnozowane jako zespół jelita wrażliwego. Dodatkowo w przestrzeni publicznej forsowany jest pogląd, że unikanie glutenu jest swego rodzaju kaprysem i wymysłem celebrytów, a ludzie, którzy z przyczyn zdrowotnych muszą stosować dietę bezglutenową, są postrzegani z pewnym przymrużeniem oka i zdziwieniem. Jeśli nie wiadomo, o co chodzi, zapewne chodzi o pieniądze i wpływy producentów zbóż, mąk i żywności. Pszenica jest bardzo szeroko wykorzystywana, a podniesienie tematu szkodliwości współczesnych, bogatych w gluten odmian zbóż miałoby ogromny wpływ na przemysł spożywczy, wymuszając na nim daleko idące zmiany, a na konsumentach konieczność zmiany nawyków żywieniowych.

Temat wpływu glutenu na nasze zdrowie jest niewątpliwie wieloaspektowy, złożony i przede wszystkim aktualny. Wymaga dyskusji i dalszych badań, rozmów nie tylko o zbożach, ale także ogólnie o żywności dostępnej na rynku, jej modyfikowaniu i konsekwencjach zdrowotnych tych procesów, ponieważ te niewątpliwie istnieją i mogą być podwaliną poważnych chorób.

Autorstwo: JZ

Źródło: WolneMedia.net