

## ΚΟΙΛΙΟΚΑΚΗ ΚΑΙ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗΣ ΔΙΑΒΗΤΗΣ



Όπως έχει ήδη αναφερθεί σε πρόσφατο ξεχωριστό άρθρο, η κοιλιοκάκη αποτελεί μια μορφή δυσανεξίας στη γλουτένη. Εμφανίζεται σε ποσοστό 1-2% του γενικού πληθυσμού ενώ μόνο ένας στους δέκα με κοιλιοκάκη είναι διαγνωσμένος. Στην Ελλάδα έχουν βρεθεί περίπου 12.000 ασθενείς. Είναι πιο συχνή σε άτομα με οικογενειακό ιστορικό, με κληρονομικά νοσήματα (συμπεριλαμβάνεται σε αυτά και το σύνδρομο Down) καθώς και σε άτομα με άλλα αυτοάνοσα νοσήματα (αυτοάνοση θυρεοειδίτιδα, πολλαπλή σκλήρυνση κ.α).

Το 10% των ασθενών με Σακχαρώδη Διαβήτη τύπου I εμφανίζει κοιλιοκάκη !!! Δυστυχώς οι διαβητικοί τύπου I και μεταγενέστερη νόσηση απο κοιλιοκάκη, δεν εμφανίζουν συμπτώματα εξ'αρχής αλλά συνήθως μετά απο αρκετά μεγάλο χρονικό διάστημα. Αυτό δυσχεραίνει πολύ την έγκαιρη διάγνωση αλλά και την θεραπεία. Συχνά στους διαβητικούς ασθενείς μπορεί να συνυπάρχουν και άλλα είδη δυσανεξίας, όπως πχ αυτή στη λακτόζη.

Συμπτώματα και κλινικά σημεία με τα οποία μπορεί να εμφανισθεί η κοιλιοκάκη σε ασθενείς με Σακχαρώδη Διαβήτη τύπου I: απώλεια βάρους, διαταραχές εμμήνου ρύσεως στις έφηβες αλλά και σε μεγαλύτερα κορίτσια, κοντό ανάστημα, εξανθήματα, κόπωση, αδυναμία - καταβολή δυνάμεων, δυσκολία συγκέντρωσης στα μαθήματα του σχολείου κ.α. Τα συμπτώματα αυτά μπορεί να παραπλανήσουν τον ιατρό και το περιβάλλον των διαβητικών ατόμων με Σακχαρώδη Διαβήτη τύπου I και να αποδοθούν αποκλειστικά στον Διαβήτη και όχι στην κοιλιοκάκη.

Δεν είναι σπάνιο επίσης, ενήλικες διαβητικοί τύπου I, να αναφέρουν εναλλαγές διαρροιών και δυσκοιλιότητας με συνεχής τιμές σακχάρου εκτός επιθυμητών στόχων. Πιθανόν σε αυτούς τους ασθενείς να θεωρηθεί ως αιτία των συμπτωμάτων τους η διαβητική νευροπάθεια ενώ ταυτόχρονα να υποκρύπτεται χωρίς να διαγνωσθεί τυχόν δυσανεξία στην γλουτένη. Τέλος, μελετήθηκε και έχει βρεθεί ότι η κοιλιοκάκη σε κάποιες περιπτώσεις μπορεί να ενοχοποιείται ακόμη και για υπογονιμότητα στις γυναίκες με Σακχαρώδη Διαβήτη τύπου I.

Επομένως, η συνύπαρξη της κοιλιοκάκης με τον Σακχαρώδη Διαβήτη οποιασδήποτε μορφής (κυρίως όμως με τον τύπο I), καθιστά την καθημερινότητά των ατόμων πολύ δύσκολη, κυρίως στην επιλογή συγκεκριμένων τροφών: **άνευ γλουτένης για τη κοιλιοκάκη από τη μία** (αυτές συνήθως έχουν υψηλο γλυκαιμικό δείκτη) και **με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη από την άλλη για την ρύθμιση του διαβήτη τους** (στην πλειονότητά τους αυτές περιέχουν γλουτένη). Ένας δύσκολος φαύλος κύκλος !! Με άλλα λόγια για τα άτομα αυτά, μια καινούργια ζωή ξεκινά μετά την διάγνωση της κοιλιοκάκης μέσα στην γνωστή παλιά, ούτως ή άλλως διαφορετική ζωή με τον διαβήτη !!!

### ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ ΕΣΤΙΑΣΗΣ

- να γνωρίζουν τα συστατικά που επιτρέπεται να χρησιμοποιούν για γεύματα πελατών με δυσανεξία στη γλουτένη και να συνεργάζονται με αξιόπιστους προμηθευτές
- να αποθηκεύουν σωστά τα τρόφιμα άνευ γλουτένης σε ξεχωριστούς χώρους φύλαξης και να χρησιμοποιούν ξεχωριστά μαγειρικά σκεύη (απαιτείται συνεχής εκπαίδευση του προσωπικού)
- να πλένονται καλά και συχνά τα χέρια, οι επιφάνειες προετοιμασίας και τα σκεύη που χρησιμοποιήθηκαν νωρίτερα κάθε φορά που πρόκειται να εξυπηρετηθούν άτομα με κοιλιοκάκη
- να υπάρχουν στους καταλόγους όλες οι απαραίτητες πληροφορίες για το κοινό, και να αναγράφονται ακόμα και οι συστάσεις-εντολές της νομοθεσίας για την τήρηση των μέτρων αναγραφής των συστατικών των τροφών-γευμάτων στους καταλόγους των καταστημάτων και στις ετικέτες των πρώτων υλών.