



## Kaj je celiakija?

Celiakija je kronična avtoimunska bolezen, pri kateri telo ob uživanju glutena in sorodnih beljakovin (najdemo jih v pšenici, piri, ječmenu, rži in nekaterih drugih žitih) sproži imunski odziv, ki poškoduje tanko črevo. Zaradi tega pride do motenj pri vsrkavanju hranil, kar lahko povzroča številne težave tako v otroštvu kot v odrasli dobi.

Celiakija ni alergija na gluten, je pa sistemska bolezen, ki zahteva dosledno in trajno izločitev glutena iz prehrane. Pojavi se lahko v kateremkoli življenjskem obdobju, pri dojenčkih pa šele po uvajanju glutena v prehrano.

## Kako jo prepoznamo?

Pri dojenčkih in majhnih otrocih se lahko kaže kot upočasnjena rast ali slabše pridobivanje telesne teže, napihnjen trebuh, pogosti vetrovi, driske ali svetlo, mastno, smrdeče blato, razdražljivost ali utrujenost, včasih tudi bruhanje ali zaprtje.

Pri starejših otrocih in odraslih se najpogosteje pojavljajo bolečine v trebuhu, napihnjenost, driska, utrujenost ali razdražljivost, kožne spremembe (herpetiformni dermatitis), težave z zbranostjo ali razpoloženjem, pri ženskah se lahko pojavijo motnje menstrualnega cikla ali neplodnost.

Bolezen lahko dolgo ostane neprepoznana, ker njeni znaki včasih niso zelo izraženi in prebavne težave niso v ospredju (bolezen se lahko kaže tudi samo s slabokrvnostjo, osteoporozo, zaostankom v rasti ipd.).

## Kako poteka diagnostika?

Ob sumu na celiakijo bo zdravnik s preiskavami potrdil ali izključil prisotnost bolezni. Najpogosteje se opravijo preiskave krvi (določitev protiteles in/ali genetsko testiranje), včasih pa je (pri otrocih redkeje) potrebna gastroskopija z odvzemom vzorcev sluznice dvanajstnika.

Ta preiskava se vedno opravi po predhodnem posvetu s starši in otrokom.

Brezglutenske diete nikoli ne uvajajte pred zaključkom diagnostičnega postopka, saj to vpliva na rezultate in močno oteži postavitve pravilne diagnoze.

## Kako postopamo?

Celiakije ni mogoče pozdraviti z zdravili, vendar je ob dosledni in doživljenjski brezglutenski dieti popolnoma obvladljiva. Pomembno je tudi izogibanje navzkrižni kontaminaciji (npr. uporaba iste delovne površine v kuhinji). Varna je uporaba živil, označenih z napisom "brez glutena" oziroma z mednarodno dogovorjenim znakom prečrtanega žitnega klasa z ustrezno serijsko številko certifikata. Otrok se mora diete brez glutena držati tako doma kot v vrtcu oz. šoli ter povsod drugje (npr. na obisku, na počitnicah ipd.). Ob dieti bolezenski znaki izzvenijo, črevesna sluznica se obnovi, rast in razvoj sta nemotena.

Veliko koristnih informacij in aktivnosti za bolnike s celiakijo je dostopnih v okviru društev bolnikov za celiakijo.

## Kdaj k zdravniku?

- Če otrok ne pridobiva telesne teže ali zaostaja v rasti,
- če ima kronične prebavne težave (npr. ponavljajoče se driske, bolečine v trebuhu, napihnjen trebuh),
- če je pogosto utrujen, razdražljiv ali slabokrven,
- če obstaja pozitivna družinska anamneza celiakije (ožji sorodniki s potrjeno diagnozo).

Gradivo je informativne narave in kot tako namenjeno izključno splošnemu informiranju. Gradivo ne more nadomestiti pregleda pri zdravniku. Opisane informacije so splošne narave in morda niso primerne za vsak posamezen primer. V primeru nejasnosti ali vprašanj se posvetujte s svojim zdravnikom, v primeru nujnih stanj vedno pokličite 112. Gradivo temelji na smernicah, veljavnih v maju 2026. Pregledali so ga pediatri in zdravniki, ki obravnavajo otroke in mladostnike. Avtorji gradiva ne zagotavljajo, da so informacije vedno popolne, popolnoma posodobljene ali primerne za vsak klinični primer. Prav tako ne prevzemajo odgovornosti za kakršnekoli posledice, ki bi lahko nastale zaradi uporabe navedenih informacij. Uporaba gradiva je na lastno odgovornost.