



Mitybos specialistai pastebi, kad šiuo metu Lietuvoje itin madinga laikytis dietos be glitimo. Tą liudija ir nemenko populiarumo tarp skaitytojų sulaukianti pirmoji lietuviška knyga apie gyvenimą be glitimo. „Tokios knygos reikalingos. Tik jos turėtų būti skirtos ne visiems, o tiems, kurių organizmas išties netoleruoja glitimo“, – sako gydytoja dietologė **ŽANA ANTONOVA** ir patikina, kad Lietuvoje yra visos galimybės išsiaiškinti, kam glitimas iš tikrųjų kelia pavojų.

Lietuvoje matome ir girdime du skirtingus pavadinimus – glitimas ir gliutenas. Jais nusakomi skirtingi ar tapatūs dalykai?

Gliutenas (angl. *gluten*) – baltymas, esantis kviečiuose, rugiuose ir miežiuose. Glitimas – lietuviškas šio baltymo pavadinimas, kurį rekomenduoja vartoti VLKK.

Glitimas kelia pavojų visiems žmonėms ar tik sergantiems celiakija?

Dieta be glitimo sergantiems celiakija skiriama nuo 1950 metų. Tačiau nuo 2013 m. ši dieta pradėjo sparčiai populiarėti visuotinai. Šiuo metu galima skirti trim atvejais:

1. Kai žmogus serga celiakija ir glitimas gali negrįžtamai pažeisti žarnyno gleivinę.
2. Kai žmogus alergiškas kviečiams.
3. Kai žmogaus organizmas jautriai reaguoja į glitimą. Šiuo atveju taikoma ne tokia griežta dieta be glitimo, kaip sergant celiakija.

Norint išvengti glitimo reikia vengti ir gėrimų, kurių sudėtyje gali būti kviečių, rugių ar miežių.



DIETA
BE GLITIMO –
sveika ar
pavojinga
MADA?

PASTEBĖTA, KAD
**BESILAIKANTYS
DIETOS BE GLITIMO
DAŽNIAU SERGA
CUKRODINE DIABETU.**

Pasak Pasaulio gastroenterologų organizacijos (WGO), celiakija – reta genetinė liga. Ja serga vos 1 % pasaulio gyventojų. Kodėl glitimo keliami pavojai parūpo plačiosioms masėms?

Gana dažnai žmonės, laikęsi dietos be glitimo, pasakoja, kad jaučiasi lengvesni, nepatiria nemalonių simptomų. Tačiau bet koks mitybos ribojimas skatina kokius nors pokyčius. Taip pat laikantis dietos daugiau krepiama dėmesio į simptomatiką. Ši dieta dažnai siejama ne tik su sveikatinimu, bet ir su lieknėjimu. Tik pamirštama, kad iš kviečių, rugių ir miežių gaminama daug saldumynų, kepama bandelių – produktų, iš kurių dažniausiai ir gaunama daugiausia papildomų kalorijų. Atsisakius glitimo apribojamas jų vartojimas. Padidėja lengvai įsisavinamų angliavandenių kiekis, todėl kūno apimtys mažėja.

Maždaug kas 5 m. išpopuliarėja nauja madinga dieta. Anksčiau buvo populiari dieta pagal kraujo grupę, šiuo metu – dieta be glitimo. Labai tikėtina, kad ją pakeis nauja, sparčiai populiarėjanti FODMAP dieta, kuri taikoma esant dirgliosios žarnos sindromui ir netoleruojant glitimo. Nepaisant visų teigiamų pokyčių, apie kuriuos pasakoja dietos be glitimo besilaikantys žmonės, reikėtų žinoti, kad ji nėra tokia nekalta. Atvirkščiai – gali kelti pavojų. Jei dietos be glitimo laikosi šį baltymą toleruojantis žmogus, jis negauna grūduose esančių sudėtinių angliavandenių. Grūdai gausūs skaidulų ir B grupės vitaminų. Būtent šios medžiagos saugo organizmą nuo širdies ir kraujagyslių susirgimų bei nutukimo. Pastebėta, kad besilaikantys dietos be glitimo dažniau serga cukriniu diabetu.

Vadinasi, jei dietos be glitimo laikomasi be reikalo, sau labiau kenkiama nei padama?

Galima ir taip sakyti. Juk nevartojama organizmui naudingų grūdų. Be abejo, juos įmanoma keisti kitais produktais. Tik reikia žinoti, kokiais. Ir toli gražu ne visada tai įmanoma padaryti. Į maisto produktus be glitimo dažnai papildomai dedama cukraus ir konservantų. Todėl negalima teigti, kad gaminyje be glitimo yra sveikas.

Celiakija – liga be simptomų. Taip manantys žmonės profilaktiškai griebiasi dietos be glitimo ir įtiki jos nauda. Ar tiesa, kad celiakija Lietuvoje diagnozuojama kone prasčiausiai?

Celiakija – reta autoimuninė liga. Ji gali pasireikšti bet kokiam amžiuje. Tačiau prieš sau diagnozuojant ligą būtina pasitarti su gydytoju ir atlikti specialius tyrimus. Nuovargis ar pilvo pūtimas nebūtinai susijęs su glitimo netoleravimu. Lietuvoje yra tyrimų, kuriuos atlikus galima nustatyti, ar tikrai sergama šia liga.

Apie dietą be glitimo plačiau auditorijai pradėta kalbėti tik nuo 2013 metų. Ar Lietuvoje medikai ir mitybos specialistai informuoti apie glitimo keliamus pavojus?

Tikrai taip. Gydytojai vadovaujasi medicinine literatūra. Žmogui, neturinčiam medicininio išsilavinimo, tokią informaciją sunkiau rasti. Lietuvoje nemažai organizacijų, susijusių su celiakija, noriai dalijasi turima informacija, taip pat ir mitybos klausimais.

Glitimas vienodai pavojingas vaikams ir suaugusiems?

Jei žmogus serga celiakija, amžius visiškai nesvarbu, glitimas visus veikia vienodai neigiamai. Glitimo netoleravimas dažniau būdingas suaugusiems žmonėms, ne vaikams.

Apie laktozės netoleravimą girdėjo daugelis. Kodėl tiek nedaug žinoma apie glitimo netoleravimą ir keliamus pavojus?

Laktozės netoleravimas yra labiau paplitęs reiškinys nei glitimo netoleravimas.

Kokiuose produktuose tikrai nėra glitimo?

Jo tikrai neturi griekiai, kukurūzai, burnočiai, bolivinės baltosios, ryžiai, sojos ir kiti retesni augalai (posmilgės). Visų šių augalų miltai taip pat yra be glitimo. Norint išvengti glitimo, reikia vengti ir gėrimų, kurių sudėtyje gali būti kviečių, rugių ar miežių. Avižos irgi gali neturėti glitimo. Tačiau jas apdorojant tose pačiose patalpose, kaip ir kitus grūdus, gali likti glitimo pėdsakų. Avižos tiesiog gali būti užterštos. Todėl prieš perkant reikėtų atidžiau paieškoti specialaus ženklo, ypač, kad produktas neturi glitimo, arba apsipirkti specializuotose parduotuvėse.

Ar produkte gali būti saugus glitimo kiekis?

Žmogui, sergančiam celiakija, saugaus glitimo kiekio nėra. Tiems, kurių organizmas netoleruoja glitimo, mokslininkai ligi šiol negali atsakyti, kokia šio baltymo dozė yra minimali, o kokia – maksimali.

Kalbėdami apie cukrų specialistai vartoja sąvoką „paslėptas cukrus“. Ar gali būti „paslėptas glitimas“?

Taip, gali būti. Todėl celiakija sergantis žmogus, pirkdamas produktą, turėtų kreipti dėmesį į jo sudėtį. Jei parašyta „hidrolizuoti daržovių baltymai“ ar „salyklas“, reikėtų žinoti, kad už šių sąvokų slypi glitimas. O jei ant grikių pakuotės parašyta, kad juose nėra glitimo, tai viso labo rinkodaros triukas. Nes ir taip aišku, kad juose glitimo nėra. Tik šiuo metu madinga viskas be glitimo, todėl gamintojai nepraleidžia progos tuo naudotis.

Greitai paruoštame, perdirbame, apvoliotame džiūvėsiuose maiste greičiausiai bus glitimo. Todėl į tai irgi reikėtų kreipti dėmesį. Dieta be glitimo – labiau natūralios maisto dieta.

Kaip atskirti glitimo neturintį produktą?

Tokie produktai žymimi specialiu ženklu, kuriame pavaizduota perbraukta javo varpa, arba užrašu „be glitimo“.

Lietuvos viešojo maitinimo įstaigose retai kada žymimi patiekalai be glitimo. Ar reikėtų reikalauti tokio žymėjimo?

Žmonių, kuriems išties pavojingas glitimas, yra labai mažai. Jiems, žinoma, būtų malonu išvysti užrašą „be glitimo“. Netgi keliose kavinėse taikomas toks žymėjimas. Tik beveik kiekvienoje viešojo maitinimo įstaigoje yra užrašas, išspėjantis, kad kokiems nors maisto produktams alergiški žmonės turėtų iš anksto apie tai perspėti aptarnaujantį personalą. Toks išspėjimas ir turėtų apsaugoti nuo produktų su glitimu.

Kartais mamos, nežinodamos, nuo ko tiksliai alergizuoja vaikus, pradedą taikyti dietą be glitimo. Ar tai patiseisina?

Mamos pačios stebi savo atžalas. Jei laikantis dietos be glitimo nepagerėja po 1–2 savaitių, vadinasi, alergijos priežastis – ne glitimas. Tačiau kartais nutinka taip, kad vaikui alergiją gali sukelti ne viena, bet kelios medžiagos. Tai – kompleksinė alergija. Tokiu atveju gerokai sunkiau išsiaiškinti tikrą priežastį.

RAMUNĖ DAUGĖLIENĖ

Maisto be glitimo mada Lietuvos grūdų gamintojų akimis

„KG Group“ Rinkodaros tarnybos direktorius **Artūras Skairys**

Dirbdami su didžiausiomis pasaulio kompanijomis gaminame joms įvairius produktus (miltai, makaronai, košės ir kt.), tad būtų neteisinga sakyti, jog visame pasaulyje šiuo metu svarbiausia – maistas be glitimo. Į tai daugiau dėmesį kreipia Skandinavijos šalys. Tačiau Vidurio Europai svarbūs visi kiti dalykai ar produktų savybės, tad bijoti šios „mados“ tikrai nėra tikslo. Turime ką pasiūlyti rinkai, plečiamės, šiuo metu pradėtos ir naujo greitai paruošiamų produktų fabriko statybos. Esame didelė įmonių grupė, todėl dažnai ir patys galime formuoti tam tikrų produktų poreikį.

VISIŠKAI ATSISAKIUS PRODUKTŲ SU GLITIMU

RIZIKUOJAMA NEGAUTI DAUGELIO NAUDINGŲJŲ MEDŽIAGŲ.

KĄ VERTA ŽINOTI APIE CELIAKIJĄ?

Biomedicinos mokslų daktaras, docentas Vaidotas Urbonas

Švedijoje gyvena apie 9 mln. žmonių, mūsų šalyje – beveik 3 mln. Švedijoje celiakija sergančių žmonių draugiją sudaro 35 000, Lietuvoje – apie 100 žmonių. Vadinasi, Lietuvoje kol kas ši problema beveik nesuprantama. Mūsų krašte greičiausiai yra apie 5000 sergančių celiakija asmenų. Didžiausia bėda – jie to net nenutuokia, o gydytojai dažnai negeba nustatyti ligos.

CELIAKIJOS POŽYMIAI

Kūdikystė ir vaikystė

- Simptomų paprastai pasireiškia, kai kūdikis pradedamas maitinti duona ir kitais grūdinių produktais, kuriuose yra glitimo.
- Iš pradžių tėveliai pastebi, kad kūdikis mažai valgo, nepriauga svorio, dažnai yra suirzęs ir neramus.
- Išmatos tampa stambios, šviesios ir dvokiančios.
- Kūdikis vemia ir viduriuoja, todėl dažnai nustatoma kita patologija – gastroenteritas (žarnyno uždegimas).
- Išsipučia vaiko pilvelis.
- Vėliau pradeda nykti rankų ir kojų raumenys.

Suaugusiems žmonėms pasireiškiantys simptomai

- Krinta svoris.
- Vargina viduriavimas arba vidurių užkietėjimas.
- Išsipučia pilvas.

Daugiau nei pusė pacientų nesiskundžia virškinimo trakto sutrikimais, bet kreipiasi į gydytoją dėl kitų simptomų. Kokių?

- Nuolatinio nuovargio, kuris paprastai yra anemijos požymis.
- Kaulų skausmo.
- Opelių burnoje.
- Psichologinių problemų, tokių kaip depresija.
- Herpetiforminio dermatito – pūslelių tipo bėrimo odoje, dažniausiai kelių ir alkūnių srityse.

FAKTAI APIE CELIAKIJĄ

- Sergantiems celiakija 3 kartus padidėja tikimybė susirgti viena iš šių autoimuninių ligų: I tipo cukriniu diabetu, autoimuniniu tiroiditu, autoimuniniu hepatitu, sisteminėmis jungiamojo audinio ligomis, vilklige ir reumatoidiniu artritu. Kitos su celiakija susijusios ligos: kaulų tankio sumažėjimas, osteopenija, osteoporozė. Pati sunkiausia komplikacija – onkologinės ligos, pavyzdžiui, plonosios žarnos limfoma.
- Ne daugiau kaip 1 % žmonių, kurie serga celiakija ir nesilaiko dietos, formuojasi piktybiniai navikai.
- Moksliniais tyrimais nustatyta, kad motinos pienu maitinami kūdikiai rečiau serga celiakija. Vaikai, per anksti pradėti maitinti glitimo turinčiu maistu, turi didesnę riziką susirgti celiakija.

KĄ REIKIA ŽINOTI APIE GLITIMĄ?

- Glitimas – dviejų baltymų, gliutenino ir gliadino, junginys. Jį sudrėkinus formuojasi plonų tamprųjų gijų tinklas. Jis ir suteikia tešlai elastingumą, todėl iš jos galima daryti makaronus, kepti duoną ar pyragus.
- Glitimo yra ne tik kviečiuose, bet ir miežiuose bei rugiuose. Visiškai atsisakius produktų su glitimu rizikuojama negauti daugelio naudingųjų medžiagų.

Maisto produktai, kuriuose yra arba gali būti glitimo

Miežiai, rugiai, kvietrugiai, kviečiai, avižos
Kvietiniai miltai, manų kruopos
Alus
Duona
Krekeriai
Skrebučiai
Makaronai
Salotų padažai, sojų padažas
Greitai paruošiamos sriubos

Maisto produktai, kuriuose natūraliai nėra glitimo

Šviežia mėsa ir paukštiena
Natūralios vaisių ir daržovių sultys
Medus
Kukurūzai
Šviežia žuvis ir jūrų gėrybės
Žemės riešutai
Sviestas
Kiaušiniai

5 POPULIAUSIAI MITAI APIE GLITIMĄ

1. Glitimas pučia pilvą ir sukelia meteorizmą

TIESA. Toks šio baltymo poveikis.

2. Glitimas sukelia autoimunines ligas

NETIESA. Jei tai nėra genetiškai paveldėta, sveikam žmogui glitimas autoimuninių ligų nesukelia.

3. Glitimo vartojimas skatina nutukimą

NETIESA. Glitimas nėra nutukimo priežastis. Jo priežastis – kalorijos.

4. Glitimas didina širdies ir kraujagyslių ligų riziką

NETIESA. Atvirkščiai. Atlikti tyrimai rodo, kad glitimo turinčių produktų vartojimas gali apsaugoti nuo širdies ir kraujagyslių susirgimų.

5. Glitimas skatina vėžio atsiradimą

NETIESA. Jei taip būtų, dieta be glitimo padėtų užmiršti onkologines ligas.

REVOLIUCINĖ NAUJIENA:

nervų sistemai stiprinti - penkiskart galingesnis ginklas

„Išprotėsiu!!!“ – nesakykite, kad kartais neapima noras taip imti ir sušukti. Įtampa, stresas, nuovargis, galvos skausmas, apatija, nemiga – kaina, kurią mokame, jeigu nesirūpiname savo nervų sistema. Taip, ja rūpintis reikia, nes tokia savijauta sukelia dar daugiau įtampas ir nerimo. Užsisuka užburts ratas, kuriuo ir „riedame“ visus metus. Gyvenimo džiaugsmą, energiją ir vidinę ramybę nesunku susigrąžinti – į pagalbą nervų sistemai skuba naujas, dar stipresnis purškiamas maisto papildas „Oiledixin B Ultra Strong“.

Šiuolaikinis gyvenimo tempas dažnai yra lydimas emocinės įtampas ir nerimo. Kartkartėmis nerimą patiriame visi, ir tai yra natūrali psichologinė reakcija į tam tikras momentines situacijas. Tačiau vis daugiau žmonių skundžiasi patiriantys nuolatinį nerimą. O tai labai varginanti būseną, dėl kurios sutrinka gyvenimo kokybė, santykiai šeimoje, darbe, draugų rate, silpsta psichinė sveikata ir nervų sistema.

Nerimą patiriantis žmogus praranda gyvenimo džiaugsmą, motyvaciją siekti tikslų profesiniame ir asmeniniame gyvenime, tampa irzlus, sutrinka jo miegas. Mūsų nervų sistemai iš tiesų tenka atlaikyti daug, o ji – ne geležinė.

Nervų sistema – voratinklis, kuriam neleidžia sutrūkti B vitaminas

Žmogaus nervų sistema – tai šimtai milijardų tarpusavyje sujungtų neuronų (nervų ląstelių). Daugiausiai jų yra galvos smegenyse – apie 100 mlrd. Kai jaučiame stresą, nyksta cheminės medžiagos, užtikrinančios tinkamą nervų ląstelių veiklą ir tarpusavio sąveiką. Kuo daugiau emocinės įtampas patiriame, tuo silpnesnė tampa nervų sistema.

Nervų sistemą labai svarbu stiprinti, o vienas pagrindinių jos stiprybės šaltinių – B grupės vitaminai. Jie svarbūs bendrai sveikatai palaikyti, tačiau ypač reikalingi normaliai nervų sistemos veiklai užtikrinti.

B grupės vitaminai tirpsta vandenyje, todėl jų atsargas organizme būtina papildyti kasdien. Su maistu gaunamų šių vitaminų, galime pakakti normaliai nervų sistemos veiklai palaikyti. Jeigu esate įsitempę, dažnai patiriate stresą, nerimą, prastai miegate, susiduriate su nuotaikų kaita – jūsų nervų sistemai reikia gauti papildomai B grupės vitaminų.

Penkiskart stipresnis ginklas kai reikia stiprinti nervų sistemą

Dabar numalšinti stresą ir susigrąžinti vidinę ramybę galima dar greičiau. Kasdienę mitybą B grupės kompleksu praturtinančio maisto papildu „Oiledixin B“ šeimą papildė naujas narys – „Oiledixin B Ultra Strong“.

„Oiledixin B Ultra Strong“ – tai purškiamas B grupės kompleksas, kurį papildė nauji komponentai: GABA ir fosfatidilserinas. Subalansuota formulė ir atnaujinta sudėtis maisto papildui suteikė dar daugiau galios – dabar poveikis net 5 kartus stipresnis.

GABA – tai Gama-amino sviesto rūgštis, padedanti nerviniams impulsams pereiti ir susisiekti per neuronų sandūras. Ji turi didelį teigiamą poveikį nervų sistemai, padeda jai tinkamai funkcionuoti.

Fosfatidilserinas – tai ląstelėse esantis fosfolipidas, kurio daugiausiai yra smegenų ląstelėse. Jis gerina atmintį, nuotaiką, mažina apatiją, skatina smegenų aktyvumą. Fosfatidilserinas taip pat labai svarbus nervinių impulsų perdavimui smegenyse.

„Oiledixin B Ultra Strong“ kompleksą papildė komponentai užtikrins dar didesnę efektyvumą, stiprinant nervų sistemą ir gerinant jos veiklą.

Unikali maisto papildu forma – su puršktuvu – labai patogi nešiotis ir vartoti. Galite B grupės kompleksą visada turėti su savimi, tad niekada nepamiršite jo tiesiog įsipurkšti.

Taip užtikrinsite, kad organizmas visada bus aprūpintas nervų sistemą stiprinančiais ingredientais.

Sunkiai dirbate? Jums reikia išbandyti veikliųjų medžiagų derinį esantį Oiledixin B

Suaugusiam žmogui vidutinė vitamino B paros norma yra 2-3 mg. Kadangi šio vitamino atsargos organizme nesikaupia, jo būtina gauti kasdien.

Kur kas daugiau vitamino B reikia žmonėms, dirbantiems sunkų fizinį darbą, sportuojantiems, per karščius ar suvalgius daug angliavandenių turinčių maisto. Taip pat svarbu įsidėmėti, kad įsisavinti B grupės vitaminus trukdo alkoholis, rūkymas ir mažas skrandžio rūgštingumas.

B grupės vitaminų kasdien galime gauti su maistu. Ypač daug vitamino B turi galvijų kepenys, sardinės, austrės, tunas ir varškė, taip pat pienas, įvairūs grūdai, ankštinės daržovės, jautiena, žuvis, avokadai, rupi duona, kiti produktai. Tačiau nustatyta, kad su maistu dažniausiai negauname visos vitaminų paros normos, tad čia į pagalbą ir skuba „Oiledixin B“ ir net penkis kartus stipresnis „Oiledixin B Ultra Strong“.

„Oiledixin B“ grupės kompleksą nervų sistemai vartoję žmonės jau po pirmųjų savaičių teigė pajutę teigiamą poveikį nervų sistemai.

Stipri nervų sistema – gera savijauta, ramus miegas ir sugrįžusi vidinė ramybė.



www.oiledixinb.lt oiledixin B - nervų sistemai