



## LISZTÉRZÉKENYSÉG TÜNETEI, KEZELÉSE

---

A lisztérzékenység (coeliakia) a vékonybél krónikus, felszívódási zavarhoz vezető megbetegedése, mely az étkezéssel bevitt bizonyos növényi fehérjék (glutén) hatására alakul ki az erre fogékony egyéneknél.

A lisztérzékenység hajlama családi öröklődést mutat (elsőfokú rokonok 8,5 százalékában diagnosztizálható a betegség). Kialakulásában - a genetikai tényezők mellett - immunológiai és környezeti hatások is szerepet játszanak. A betegség gyakorisága az utóbbi időben nőtt (házánkban 1:85 arányt észleltek), de az esetszám emelkedését valószínűleg a sokat javuló diagnosztika okozza, azaz olyan embereknél is felismerik a glutén érzékenységet, akiknél korábban erre nem került sor.

A betegség kiváltója a búzában lévő *glutén* alkoholban oldódó komponense, a gliadin. Emellett a rozs (secalin), az árpa (hordein) és feltehetően a zab (avenin) hasonló fehérjéi is fokozzák a gyulladást az arra érzékeny betegekben.

### A lisztérzékenység tünetei

- klasszikus, ám nem csak a lisztérzékenységre jellemző tünet a nagytömegű, laza széklet, hasmenés, fogyás, puffadás;
- következményes vérszegénység, gyengeség, fáradékonyság;
- gyermekkorban a növekedés elmaradása, alacsony termet;
- szimmetrikusan eloszló erősen viszkető kiütés a váll, ülep, fejbőr, térd, könyök területén (dermatitis herpetiformis);
- ataxia (akaratlagos mozgások hibás koordinációja), idegbántalmak;
- alopecia areata (foltokban jelentkező kopaszság);
- **pikkelysömör** (psoriasis);
- ismeretlen eredetű májenzim-emelkedés is a lisztérzékenység tünete lehet.

Egyre gyakoribbak az atípusos tünetekkel járó coeliakiás esetek. Gyakran a vashiányos vérszegénység a lisztérzékenység egyetlen megnyilvánulása, ezért ismeretlen eredetű vérszegénységben fel kell hogy merüljön a kórkép lehetősége.

A felnőttkorban diagnosztizált lisztérzékeny betegek többsége - ellentétben a gyermekgyógyászati esetekkel - nem alultáplált, sőt gyakran túlsúlyos. A tünetek általában a gabona étrendbe iktatását követően 6-12 hónappal kezdődnek, rendszerint fokozatosan alakulnak ki.

A betegség hevéssége és a tünetek kialakulásának időpontja különböző lehet, ami összefügg azzal, hogy a glutén mikor került az étrendbe, és befolyásolja a glutén fogyasztott napi mennyisége is.

## Vizsgálatok lisztérzékenység gyanúja esetén?

Vérvétel során a gluténérzékenységre jellemző antitestek mutathatók ki. Jelenleg az *anti-endomysium antitest (IgA)* és a *szöveti transzglutamináz elleni antitest (IgA és IgG)* kimutatása az elfogadott, ez utóbbi érzékenysége és specificitása is 99 százalék fölötti.

Pozitív szerológia esetén is javasolt a vékonybél nyálkahártyájának biopsziás mintavétele (**gyomortükrözés** során) és szövettani vizsgálata. Az ekkor észlelt eltérések a következők: boholyatrófia, nyálkahártyában emelkedett nyiroksejt-szám.

## Lisztérzékenység kezelése: Gluténmentes étrend

A lisztérzékenység kezelése a teljes gluténmentes étrend. Ha ezt sikerül maradéktalanul megvalósítani, a beteg tünetei megszűnnek, a szöveti eltérések rendeződnek.

- **Lisztérzékenyek számára tiltott ételek, italok:** búza (liszt, búzacsíra), rozs, korpá, árpa, maláta, tönkölybúza, durumbúza, sör, whiskey, vodka, gin.
- **Nyomokban glutént tartalmazhatnak:** stabilizátorok, karamell, citromsav, dextrin, maltodextrin, maltóz, növényi sűrítőanyag, rizstej, szójaital, szójaszós, rokfort sajt, sütőpor, instant kakaó és kávé, levespor, mártáspor, mustár, ketchup, nápolyi, keksz, fogyókúrás porok.
- **Gluténmentes, fogyasztható ételek:** burgonya, rizs, kukorica, köles, hajdina, szója, bab, borsó, gyümölcsök, zöldségek, halak, húsok, tejtermékek. Gyári termékek közül a gluténmentes jelzéssel ellátott élelmiszerek fogyaszthatók.

Bár a diéta betartása nem könnyű, a glutén teljes kihagyása teljes gyógyuláshoz vezet. Nagy segítség lehet a betegek számára coeliákiás klubokhoz, betegcsoportokhoz való csatlakozás (receptek megosztása, beszerzési források ismerete).

*Szerző: WEBBeteg - Dr. Plósz János, belgyógyász gastroenterológus*

