

## **Організація дієтичного харчування для дітей з целиакією та непереносимістю глютену:**

У доповнення до циклу статей про організацію дієтичного харчування в закладах освіти, звертаємо увагу ще на одну групу захворювань, що потребують особливого підходу з боку батьків, організаторів харчування та медичного персоналу - целиакія.

Поширеність целиакії у світі становить 1% (приблизно 1 на 100 осіб).

Целиакія – це генетично обумовлене аутоімунне захворювання дітей і дорослих, що характеризується ураженням тонкого кишківника в результаті контакту його слизової оболонки з глютенем.

Що таке глютен? Це білок, що міститься у пшениці, житі та ячменю. Овес природно не містить глютен, однак авенін у його складі може викликати у деяких хворих на целиакію імунну відповідь, схожу при вживанні глютену, але для більшості хворих на целиакію неконтамінований глютенем овес є безпечним для здоров'я.

Вживання навіть маленької крихітки хліба може призвести до виникнення у хворих на целиакію таких симптомів як діарея, закріп, блювання, головний біль, спазми у животі, загострення атопічного дерматиту, анемія тощо. Симптоми можуть тривати від декількох годин до декількох днів.

Продукти, дозволені при безглютеновій дієті:

- овочі (картопля, батат, гарбуз);
- фрукти та ягоди;
- бобові (горох, квасоля, нут, сочевиця, соя);
- безглютенові злакові (рис, кіноа, пшоно, амарант, сорго, тефф, кукурудза, гречка);
- горіхи та насіння;
- м'ясо та риба без обробки;
- молочні продукти без добавок;
- рослинна олія;
- натуральні соки, чай, какао, кава;
- мед.

Важливо! Єдиним ефективним методом лікування і профілактики ускладнень целиакії є суворе дотримання безглютенової дієти протягом усього життя. Забороняється використовувати харчові продукти, на яких зазначено: «може містити глютен» «може містити сліди глютену» «виготовлено на потужностях, де обробляється пшениця/жито/ячмінь».

## **Вимоги до організації безглютенового харчування:**

- безглютенові інгредієнти зберігати в окремих, чітко промаркованих контейнерах;

- розміщувати їх в окремих шафах або холодильниках, або на окремих полицях, що знаходяться над полицями з глютенівмісними інгредієнтами у спільних шафах або холодильниках;
- після відкриття упаковки необхідно продукти пересипати в герметичні промарковані контейнери з кришкою;
- у разі розсипання глютенівмісної продукції, наприклад, пшеничної муки - необхідно негайно провести ретельне прибирання із використанням одноразових матеріалів;
- використовувати окремий кухонний інвентар або забезпечити його ретельне миття перед використанням;
- застосовувати одноразові рушники та серветки з метою уникнення розповсюдження глютену по поверхням, що гарантує максимальну відсутність перехресної контамінації глютену;
- за можливості, використовувати окреме приміщення, ізольоване від приміщення, в якому готуються глютенівмісні страви. Якщо набір приміщень харчоблоку недостатній, то перше готуються безглютенівмісні страви, а потім глютенівмісні;
- перед приготуванням безглютенівмісних страв працівники харчоблоку зобов'язані ретельно помити руки, якщо перед тим використовували глютенівмісні продукти;
- забезпечити контроль за повноцінністю раціону (вміст білків, жирів, вуглеводів, вітамінів і мінералів).

Організація безглютенівмісного харчування у закладах освіти – це не лише вимога законодавства, а й необхідна умова збереження здоров'я дітей з целіакією. Чітке дотримання технології приготування та умов зберігання продуктів дозволяє мінімізувати ризики та забезпечити безпечне харчування для кожної дитини.