

Wprowadzenie

Co to jest celiakia?

Częstość występowania celiakii w populacji

Jakie są objawy kliniczne celiakii?

Jak potwierdzić rozpoznanie celiakii?

Objawy kliniczne

Badania laboratoryjne

Badania histopatologiczne

Inne odchylenia w badaniach laboratoryjnych

Leczenie celiakii

Rokowania

Produkty spożywcze zawierające gluten

Charakterystyka glutenu i innych białek zbożowych

Gluten w środkach spożywczych

Wykaz produktów spożywczych zawierających gluten

Produkty spożywcze bezglutenowe

Charakterystyka zbóż bezglutenowych

Wymagania dotyczące bezglutenowych produktów spożywczych

Produkcja żywności bezglutenowej – regulacje prawne

Praktyczne zalecenia oraz wskazówki dotyczące układania diety w celiakii

Jak wybierać odpowiednie produkty i układać jadłospis?

Co na śniadanie?

Co na obiad?

Przykładowe jadłospisy dla osób z celiakią

Sezon letnio-jesienny

Sezon zimowo-wiosenny

Niedobór witamin i składników mineralnych w celiakii

Leki a dieta bezglutenowa

Piśmiennictwo