

Ezt a betegséget egy fehérje-alkotórész, a gliadin váltja ki, ami a búzában, a rozsban, az árpában és a zabban egyaránt megtalálható. A szervezetbe kerülve a vékonybél nyálkahártyájának megbetegedését, idült gyulladást okozza, ami a tápanyagok felszívódásának zavarával jár együtt. Tünetei az enyhe, csak szövettani vizsgálattal kimutatható állapottól a súlyos, általános és gyomor-bélrendszeri panaszokig terjedhetnek. A legjellemzőbb a súlygyarapodás és a növekedés elmaradása, gyakori a haspuffadás, a hasmenés és az étvágytalanság. A tápanyagok már említett rossz felszívódása miatt pedig felléphet vitamin- és ásványianyag-hiány, valamint vérszegénység. Egyelőre ismeretlen az a mechanizmus, ahogyan a gliadin és annak kisebb lebomlási terméke, a glutén a vékonybelet károsítja. Egy biztos: kiváltja a szervezet immunrendszerének válaszát, azaz a vérben különféle ellenanyagok jelennek meg. A lisztérzékenység akkor bizonyított, ha gliadin-gluténmentes diétát tartva a klinikai és laboratóriumi tünetek egyaránt megszűnnek (eltűnnek az ellenanyagok). A diétát legalább két évig kell tartani ahhoz, hogy a bélnyálkahártya meggyógyulhasson, csak utána szabad megpróbálni gluténtartalmú élelmiszert fogyasztani. A gyakorlat azt mutatja, a régóta diétázó betegek nagyobb mellékhatásoktól mentesen ehetnek zabot és egy kevés búzakenyeret. A még diétára szoruló, vagyis a bizonyítottan lisztérzékenyek az előzőekben említett négy gabonaféléből és az azokat tartalmazó ételekből semmit sem fogyaszthatnak. Gabonadiétájuk csak rizst és kukoricát tartalmazhat, de szerencsére egyre nagyobb a választék az ezekből készült termékekből (puffasztott rizs és az ebből készült „kenyér”, az ételek sűrítésére finomliszt helyett kukoricakeményítő stb.). Örvendetes az is, hogy sokféle gluténmentes tésztakeveréket is lehet kapni (palacsintához, kenyérhez, pizzához stb.). Valószínű, hogy e betegségeket elsősorban a környezeti és a genetikai tényezők határozzák meg. Mi más magyarázná, hogy míg Írországból minden háromszázra, addig Svédországból ötezer emberre jut egy ilyen beteg. Ezt a feltételezést támasztja alá az is, ha az egyiptei ikrek közül az egyik lisztérzékeny lesz, akkor testvérének is 70% esélye van rá. Sajnos, e betegség egyévestől a felnőttkorig bármikor jelentkezhethet, ha gliadin tartalmú ételt eszünk. Végezetül a kismamák figyelmébe: minél tovább szoptatják csemetéiket, annál kisebb a baba esélye arra, hogy lisztérzékeny legyen, ha pedig mégis az lesz genetikailag, késlelteti a tünetek megjelenését, védettséget ad egy időre.