



Οι "CyChefs" μαζί με αξιόλογους συνάδελφους σεφ, διαιτολόγους - διατροφολόγους και άλλους συνεργάτες μέσα από συνεντεύξεις και παρουσιάσεις ενημερώνουν και επιμορφώνουν τους αναγνώστες του "ΠΟΛΙΤΗ" για θέματα γαστρονομίας, διατροφής και υγιεινής τα οποία αποτελούν μέρος της "καλής ζωής" των πολιτών. Ο Γιώργος Κυριανού β. διευθυντής Επι-

στισιτικών Τεχνών του Υπουργείου Παιδείας & Πολιτισμού "CyChefs", μέσα από μια ενδιαφέρουσα συνέντευξη με τον πρόεδρο του Συνδέσμου "Κοιλιοκάκης" κύριο Κωνσταντίνο Στρατή και μας ενημερώνει για αυτήν την πολύ διαδεδομένη ασθένεια, που τα τελευταία χρόνια ταλαιπωρεί πολλούς συνανθρώπους μας. Το πρόβλημα της δυσανεξίας στη γλουτένη

είναι ένα από τα πιο σύγχρονα προβλήματα τα οποία ταλαιπωρούν την υγεία μας. Οι "CyChefs" σας προσκαλούν να επισκεφθείτε τη γνωστή γαστρονομική τους ιστοσελίδα www.cychefs.com για ενημέρωση και άλλα πλούσια αρθρογράφηση, συνταγές, συμβουλές, καθώς και άλλα θέματα υγείας που έχουν άμεση σχέση με τη διατροφή μας.

Μιλά στον «Πολίτη» ο Κωνσταντίνος Στρατής πρόεδρος του συνδέσμου «Κοιλιοκάκης» Εάν η κοιλιοκάκη παραμένει αδιάγνωστη...



Γιώργος "CyChefs": Αγαπητέ κύριε Στρατή, είσατε ο Πρόεδρος του Συνδέσμου "Κοιλιοκάκης". Πότε ιδρύθηκε ο σύνδεσμός σας και τι είναι η κοιλιοκάκη;

Κωνσταντίνος: Αγαπητέ κύριε Κυριανού σας ευχαριστώ πολύ για την ιδιαίτερη τιμή που μου κάνατε ως "CyChefs" να μου δώσετε την ευκαιρία να ενημερώσω τους αναγνώστες του "Πολίτη" για τη δράση και τους στόχους του συνδέσμου μας που έχει άμεση σχέση με τη διατροφή των συνανθρώπων μας. Ας πάρουμε τα πράγματα από την αρχή. Ο Σύνδεσμος Κοιλιοκάκης Κύπρου ιδρύθηκε στη Λευκωσία στις 08/10/2008, από άτομα ενήλικες πάσχοντες, γονείς παιδιών που πάσχουν από κοιλιοκάκη, και φίλους. Η ίδρυση ήταν αποτέλεσμα της ανάγκης για στήριξη των πασχόντων και των οικογενειών τους.

Η κοιλιοκάκη είναι μια χρόνια αυτοάνοσος ασθένεια. Το ανοσολογικό σύστημα αντιδρά στην κατανάλωση γλουτένης μιας πρωτεΐνης που υπάρχει στα δημητριακά, σιτάρι, σίκαλη και κριθάρι, όπως και σε όλα τα παράγωγά τους. Η γλουτένη συναντάται επίσης σε πολλά προϊόντα με τη μορφή αμύλου. Το αποτέλεσμα της αυτοάνοσης αντίδρασης στη γλουτένη είναι η προοδευτική καταστροφή του βλεννογόνου του λεπτού εντέρου. Η επιφάνεια του λεπτού εντέρου γίνεται επίπεδη με αποτέλεσμα τη φτωχή απορρόφηση θρεπτικών ουσιών από τη διατροφή. Η σιδηροπενική αναιμία, η οστεοπόρωση, η μειωμένη ανάπτυξη στα παιδιά, μυολογικά και νευρολογικά προβλήματα, καθώς επίσης και κακοήθειες στο πεπτικό σύστημα είναι μερικά από τα συχνά επακόλουθα. Η θεραπεία της κοιλιοκάκης είναι η διά βίου αυστηρή διατροφή χωρίς γλουτένη, καθώς και το μικρότερο ίχνος γλουτένης πο-

ρεί να βλάψει τον οργανισμό με μακροχρόνιες, ζημιωτικές συνέπειες.

Γιώργος "CyChefs": Ποιος ο ρόλος και η δράση του Συνδέσμου Κοιλιοκάκης;

Κωνσταντίνος: Ο ρόλος και η δράση του Συνδέσμου Κοιλιοκάκης είναι σημαντικός και πολυδιάστατος, καθώς έχει σαν πρωταρχικό του ρόλο να βοηθήσει όσους συνανθρώπους μας έχουν πρόβλημα με δυσανεξία στη γλουτένη και χρειάζονται ενημέρωση και καθοδήγηση. Σας παραθέτω τις δράσεις του συνδέσμου μας:

- Η παροχή δωρεάν ιατρικής διάγνωσης και διάθεσης εξειδικευμένης διατροφής προς τα άτομα με κοιλιοκάκη/δυσανεξία στη γλουτένη.
 - Η ίδρυση ιατρικών κέντρων για τις ανάγκες των ατόμων με κοιλιοκάκη.
 - Η διοργάνωση διαλέξεων και η έκδοση δελτίου για ενημέρωση και διαφώτιση.
 - Η συνεργασία με αρχές, οργανώσεις, ιδρύματα, επιστημονικά κέντρα και πρόσωπα στην Κύπρο και στο εξωτερικό για την προώθηση των πιο πάνω σκοπών.
 - Ευαισθητοποίηση/κινητοποίηση των αρμοδίων κυβερνητικών φορέων, αλλά και οργανωμένων συνόλων για το πρόβλημα των ατόμων με κοιλιοκάκη.
 - Σοβαρότερα από αυτά τα προβλήματα είναι η έγκαιρη διάγνωση της νόσου, η εξεύρεση προϊόντων χωρίς γλουτένη στην κυπριακή αγορά και η ασφαλή διατροφή των ατόμων αυτών σε νοσοκομεία/κλινικές, εστιατόρια και άλλα κέντρα αναψυχής.
- Γιώργος "CyChefs":** Υπάρχουν κάποιες μετρήσεις, έρευνες που να δείχνουν ποσοστά και αριθμούς ασθενών που υπάρχουν με την πάθηση αυτή;
- Κωνσταντίνος:** Βεβαίως και έχουμε σημαντικά

16 Μαΐου 2017 Παγκόσμια Ημέρα Κοιλιοκάκης

αριθμητικά στοιχεία αν και στην Κύπρο από ότι διαφαίνεται όλο και περισσότερος κόσμος το ερευνά και ανακαλύπτει την πάθηση αυτή. Ι στα 100 άτομα πάσχει από κοιλιοκάκη. Αυτή η αναλογία αναδεικνύει ότι στην Ευρώπη τα άτομα που πάσχουν από κοιλιοκάκη είναι περίπου 7 εκατομμύρια, ωστόσο, μόνο 12% έως 15% των πασχόντων έχουν διαγνωστεί. Στην Κύπρο είναι περιορισμένος ο αριθμός των συμπολιτών μας που έχουν διαγνωστεί με κοιλιοκάκη. Επιπλέον, στην Ευρώπη, το διάστημα που μεσολαβεί μεταξύ της εμφάνισης των πρώτων συμπτωμάτων και της διάγνωσης είναι πάνω από 10 χρόνια. Εάν η κοιλιοκάκη παραμένει αδιάγνωστη και ο πάσχων συνεχίζει να καταναλώνει γλουτένη, αυτό μπορεί να τον οδηγήσει σε πληθώρα σοβαρών επιπλοκών, όπως αναιμία ή στη χειρότερη περίπτωση, καρκίνο του λεπτού εντέρου.

Γιώργος "CyChefs": Η 16 Μαΐου θεωρείται ως η μέρα ενημέρωσης για την πάθηση αυτήν της κοιλιοκάκης; Ενημερώστε μας επίσης για το πώς οι συνανθρώποι μας και οι συμπολίτες μας μπορούν να ενημερωθούν εκτενέστερα και συμβουλευτικά;

Κωνσταντίνος: Στις 16 Μαΐου 2017 που είναι η Παγκόσμια Μέρα Κοιλιοκάκης στόχος της πανευρωπαϊκής κοινότητας, Association Of European Coeliac Societies (AOECS) και των χωρών μελών είναι η ευαισθητοποίηση γύρω από το θέμα της κοιλιοκάκης και συγκεκριμένα των πασχόντων που δεν έχουν ακόμα διαγνωστεί. Η Tunde Koltai, πρόεδρος

της (AOECS), αναφέρει:

"Μια σωστή και γρήγορη διάγνωση είναι βασικό ανθρώπινο δικαίωμα των ατόμων που πάσχουν από χρόνιες ασθένειες, όπως η κοιλιοκάκη. Καλούμε όσους σχετίζονται με τον ιατρικό τομέα, ιδιώτες και οργανισμούς, να λάβουν τα απαραίτητα μέτρα, έτσι ώστε άτομα σε όλη την Ευρώπη να έχουν γρήγορη και εύκολη πρόσβαση σε αξιόπιστα τεστ για την κοιλιοκάκη και αυτά να γίνονται αμέσως μόλις παρουσιάζονται τα πρώτα συμπτώματα. Η Κοιλιοκάκη μπορεί να οδηγήσει σε οστεοπόρωση, κατάθλιψη, υπογονιμότητα, επαναλαμβανόμενες αποβολές, ακόμα και σε κάποια είδη καρκίνου. Γι' αυτό είναι πολύ σημαντικό για ένα άτομο με κοιλιοκάκη να ξεκινήσει διατροφή ελεύθερη γλουτένης το συντομότερο δυνατό, αφού προς το παρόν αυτή είναι η μόνη θεραπεία που υπάρχει για την κοιλιοκάκη".

Εάν πιστεύετε ότι έχετε κοιλιοκάκη επικοινωνήστε με τον προσωπικό σας γιατρό και ζητήστε να σας γίνουν οι ενδεδειγμένες αιματολογικές εξετάσεις. Είναι απαραίτητο να συνεχίσετε να καταναλώνετε γλουτένη μέχρι να ολοκληρωθούν οι απαραίτητες εξετάσεις. Αυτό θα βοηθήσει στο να ληφθούν ακριβή αποτελέσματα, τόσο από τις αιματολογικές εξετάσεις, όσο και από τη βιοψία λεπτού εντέρου.

Σας ευχαριστώ για την ευκαιρία που μου δώσατε να ενημερώσω το αναγνωστικό κοινό της Κύπρου και σας συγχαίρω ως "CyChefs" για το έργο το οποίο επιτελείτε.

Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να επικοινωνήσετε με τον Σύνδεσμο Κοιλιοκάκης Κύπρου με τον κ. Κωνσταντίνο Στρατή στην ηλεκτρονική διεύθυνση cyruscoeliac@gmail.com.

Διατροφή
Νόστιμη & Υγιεινή Κουζίνα

για περισσότερες πληροφορίες επισκευθείτε
www.cychefs.com