
"Agro-technological training methodology based on organic farming - Einkorn - Ancient innovation II"

Project No 2014-1-BG01-KA202-001570

ГЛУТЕН – ВРЕДИ И ПОЛЕЗНОСТ

Глутенът е протеин, състоящ се от глиадин и глутенин, който се намира в пшеницата и другите житни растения като овес, ечемик, ръж и камут (вид едра твърда пшеница).

Глутенът има много ниска хранителна стойност. В действителност основната функция на този протеин е да служи като свързващ агент, който позволява брашното да се свързва и прави възможно печенето на хляба.

При генетично предразположени хора от всяка възраст приемането дори на малки количества храни, съдържащи глутен, отключва имунна реакция в тънките черва и причинява хронично възпаление. То на свой ред може да доведе до изчезването на чревните влакнца. Този процес се придружава от поредица симптоми, който са различни при различните хора.

Има цял спектър от разстройства, свързани с глутена, включително целиакия, глутенова чувствителност и алергия към пшеница. Алергията към пшеница е неблагоприятна имунологична реакция, специфични за житните протеини. Разпространението на документирана алергия към пшеница е доста ниско и възлиза на едва 0,1% от хората в западните страни.



PETKOM
PETKO ANGELOV



INSTITUTE FOR PLANT
GENETIC RESOURCES "K. MALKOV "



"Agro-technological training methodology based on organic farming - Einkorn - Ancient innovation II"

Project No 2014-1-BG01-KA202-001570

Тъй като алергия към пшеница може да се третира с избягването на храни от пшеница, диетата, несъдържаща пшеница, може да бъде по-приемлива от строгата диета без глутен. **Глутоновата чувствителност** (наричана също глутенова нетърпимост) се характеризира с повишена имунологична реакция към глутен в генетично предразположени хора. Клиничната диагноза обикновено се базира на безглутеновата диета. Най-честите симптоми на глутеновата чувствителност като умора и главоболие, стомашно разстройство, включително подуване на корема, диария и газове се избягват при преминаването към **диета без глутен**.

Въпреки здравните претенции за безглутеново хранене, няма публикувани експериментални доказателства в подкрепа на тези твърдения за населението като цяло. В действителност има данни, които показват, че самия глутен може да предоставя някои ползи за здравето и избягването на глутен не може да бъде оправдано за иначе здрави индивиди.

РЕГЛАМЕНТ ЗА ИЗПЪЛНЕНИЕ (ЕС) № 828/2014 от 30 юли 2014, относно изискванията за предоставяне на информация на потребителите за липса или намалено присъствието на глутен в храната

Хората с **целиакия** страдат от постоянна непоносимост към глутен. Пшеницата (т.е. всички видове Triticum, като твърда пшеница, спелта и khorasan пшеница), ръж и ечемик са били идентифицирани с научни изследвания като съдържащи глутен. Съдържащият се глутен в тези храни може да доведе до неблагоприятни последици за здравето на хората, които имат непоносимост към глутен, и поради това тяхната консумация трябва да се избягва.



PETKOM
PETKO ANGELOV



INSTITUTE FOR PLANT
GENETIC RESOURCES "K. MALKOV "



"Agro-technological training methodology based on organic farming - Einkorn - Ancient innovation II"

Project No 2014-1-BG01-KA202-001570

Регламент (ЕО) № 41/2009 на Комисията излага хармонизирани правила относно информацията, предоставяна на потребителите за отсъствие ("без глутен") или намалено присъствие на глутен ("с много ниско съдържание на глутен") в храните. Правилата на този регламент, се основават на научни данни и гаранция, че потребителите не са подведени или объркани от информация, предоставена по различен начин за отсъствието или намаленото присъствие на глутен в храната.

В контекста на преразглеждането на законодателството в областта на храните, предназначени за специфична хранителна употреба, **Регламент (ЕС) № 609/2013** на Европейския парламент и на Съвета отменя **Регламент (ЕО) № 41/2009** на Комисията от 20 юли 2016 г. Тя следва да гарантира, че след тази дата, предоставянето на информация относно отсъствието или намаленото присъствие на глутен в храната продължава да се основава на съответните научни данни и не е предоставена по различен начин, което би могло да подведе или обърка потребителите, в съответствие с изискванията, установени в член 36 (2) от **Регламент (ЕС) № 1169/2011**.

Прояви на глутенова непоносимост

Типичен малабсорбционен синдром: Хронична диария; Загуба на тегло; Подуване на корема

Нетипично представяне: Вторична малабсорбция; Дерматит herpetiformes; Нуро / хипертиреоидизъм; Нарушение на зъбния емайл

Асимптоматична форма: Наличие на хистологични промени; Видимо отсъствие на симптоми



PETKOM
PETKO ANGELOV



INSTITUTE FOR PLANT
GENETIC RESOURCES "K. MALKOV "

