

Bezglutenski proizvodi namijenjeni osobama s celijakijom nisu dobar izvor folata i vitamina B₁₂

Sažetak

Bezglutenska prehrana, jedini lijek za oboljele od celijakije, može biti neuravnotežena zbog nedostataka nekih hranjivih tvari. Bezglutenski proizvodi sadrže manju količinu vitamina B, osobito folata, nego slični proizvodi koji sadrže gluten. U zdravih osoba koncentracija homocisteina u plazmi uglavnom ovisi o prehranbenom unosu folata. Povećana vrijednost homocisteina u posljednje se vrijeme povezuje s osteoporozom koja je učestala u osoba s celijakijom. Svrha je ovoga rada utvrditi unos folata i status homocisteina kao metaboličkoga biljega suboptimalnog unosa folata i vitamina B₁₂ u osoba s celijakijom na području Republike Hrvatske. U istraživanju su sudjelovale 52 osobe s celijakijom koje su na bezglutenskoj prehrani (83 % žena, dobi 35±13 godina). Analizom krvi utvrđena je koncentracija homocisteina, folata u serumu i eritrocitima te vitamina B₁₂ u serumu. Kvantitativni je upitnik za procjenu unosa hrane i pića upotrijebljen radi utvrđivanja prehranbenog unosa folata. Prosječni je unos folata bio 206 µg ekvivalenata folata (eng. dietary folate equivalents-DFE), što je kudikamo manje od nacionalne preporuke koja navodi 400 µg DFE odnosno 200 µg folne kiseline. Prosječna vrijednost homocisteina iznosila je 9±2 µmol/L (raspon 5,42-13,90 µmol/L). Povećana vrijednost homocisteina (>10 µmol/L) utvrđena je u 34 % ispitanika. Može se zaključiti da osobe s celijakijom koje se pridržavaju bezglutenske prehrane, a sudjelovale su u ovom istraživanju, imaju mali unos folata i suboptimalan status folata i vitamina B₁₂, vjerojatno zbog unosa folatom siromašnih bezglutenskih proizvoda. Stoga bi obogaćivanje ili dodatak folata u bezglutenske proizvode mogao povoljno utjecati na osobe s celijakijom, te predstavljati izazov prehranbenoj industriji.

Ključne riječi: bezglutenska prehrana, homocistein, vitamin B₁₂, unos folata, celijakija