

Chestionar pentru determinarea sensibilitatii la gluten.

Nume:

Prenume:

Varsta:

Simptome digestive

- Pofte pentru produse de patiserie (prajituri, fursecuri, paine, briose, etc.)**
- Pofte de alimente dulci
- Balonare intestinala frecventa, gaze intestinale frecvente
- Sindromul colonului iritabil**
- Reflux acid, arsuri**
- Indigestie
- Constipatie
- Diaree**
- Stare de rau sau de vomă**
- Dificultate in a creste in greutate
- Anemie prin deficienta de fier

Simptome ale sistemului nervos

- Dureri de cap frecvente
- Congestie a sinusului
- Migrene**
- Ameteli**
- Memorie slaba
- Dificultate in a gasi cuvintele
- Senzatie de "ceata a mintii"
- Concentrare slaba
- Diagnostic cu ADD sau ADHD
- Ameteli frecvente**
- Depresie

- Anxietate
- Neuropatie
- Iritabilitate
- Schimbari bruste de dispozitie
- Sindromul picioarelor nelinistite
- Sindromul obosealii cronice**
- Scleroza multipla sau Parkinson**

Simptome ale sistemului muscular si articular

- Dureri frecvente de articulatii cu sau fara activitate
- Dureri muscular cronice
- Dureri articulare care migreaza (exclus accidente)
- Spasme muscular frecvente (in special la picioare)
- Fibromialgia**
- Artrita autoimuna (artrita reumatoida, lupus, artrita psoriazica, artrita reactiva, spondiloza, Sjogren)**
- Dureri de oase
- Dureri de genunchi (la copiii in crestere in special)
- Osteoporoza sau osteopenie**

Simptome hormonale

- Oboseala
- Inabilitate de a scade in greutate
- Dificultate de a adormi sau de a ramane in starea de somn
- Infertilitate
- Pierderi de sarcina sau avorturi spontane
- Probleme menstruale– PMS
- Afectiuni ale tiroidei**
- Hiperprolactinemie**
- Diabet (tip I sau II)
- Hipoglicemie
- Ovare polichistice- PCOS
- Endometrioza

Simptome imune

- Infectii urinare cronice
- Infectii respiratorii cronice
- Astma**
- Infectii fungale (vaginale, orale, la unghii)

Probleme de piele

- Ulcer bucal
- Iritatii pe piele
- Eczema
- Psoriazis
- Dermatita herpetiforma**
- Vitiligo**

Alte probleme

- Probleme cu colecistul
- Valoare crescuta a enzimelor ficatului
- Ficat gras (non alcoholic)
- Hepatita autoimuna**
- Limfoma**
- Probleme ale trombocitelor

Rezultate:

- Daca ai bifat 1-2 simptome, se recomanda sa faci un test de laborator pentru a afla daca esti sensibil la gluten sau sa eviti glutenul o luna, dupa care sa il reintroduci in dieta si sa observi reactiile.
- Daca ai bifat 4 sau mai multe simptome, exista riscul sa fii sensibil la gluten. Se recomanda sa eviti glutenul o luna, dupa care sa il reintroduci in dieta si sa observi reactiile.
- Daca ai bifat afectiunile/ simptomele notate cu **bold** si *italic* sunt sanse mari sa fii sensibil la gluten. Se recomanda evitarea acestuia cel putin 3 luni sau eliminarea completa din alimentatie.

Sursa: www.glutenfreesociety.org, dr Peter Osborne