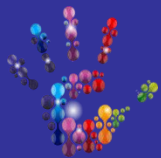


# Dieta w zespole Ehlersa-Danlosa

Olga Haus

Katedra i Zakład Genetyki Klinicznej CM UMK  
w Bydgoszczy



II Spotkanie Osób z zespołem Ehlersa-Danlosa  
Bydgoszcz, 05.04.2019

# Zespół Ehlersa-Danlosa (EDS)

Najczęstsza choroba tkanki łącznej  
wynikająca z zaburzeń struktury kolagenu

Zaburzenia przewodności pokarmowej ?

# Zaburzenia ze strony przewodu pokarmowego w EDS

Towarzyszące, czy stanowiące element obrazu klinicznego ?

Bóle brzucha

Wzdęcia

Zgaga

Refluksy

Nudności

Wymioty

Wypełniony żołądek (spowolnienie opróżniania)

# Przewód pokarmowy cd.

- Zaburzenia pasażu jelitowego (spowolnienie?)
- Bóle
- Uchyłki (stany zapalne)
- Biegunki albo zaparcia lub na zmianę
- Zespół jelita drażliwego
- Hemoroidy
- Nietrzymanie kału
- Wypadanie odbytu

# Celiakia ?

## Związek z EDS ?

- Badania szwedzkie: wyniki biopsji jelita cienkiego wykazujące zanik kosmków – rozpoznanie celiakii: 28 631 badanych (5x więcej osób kontrolnych)
- Badanie występowania hEDS u tych osób
- Osoby z celiakią – przeciwciała IgA p/gliadynie i p/kolagenom I, III, V, VI

## Mechanizm?

- Immobilizacja gliadyny przez wiązanie do kolagenu?

- Osoby z celiakią – podnabłonkowe „taśmy” kolagenowe, znikające po wprowadzeniu diety bezglutenowej
- Celiakia: 1.5x ryzyko hipermobilności stawów
- Ale Autorzy NIE postulują rutynowych badań w kierunku celiakii u chorych z EDS

Laszkowska i wsp. 2016

# Celiakia ?

- Hipermobilność stawów: ryzyko celiakii ?
- Celiakia: genetycznie uwarunkowana tendencja w ok. 50% populacji (warianty układu HLA B). Rozpoznanie - jeśli są objawy.
- Prawdopodobnie EDS → celiakia

# Nietolerancja laktozy ?

- koincydencja ?
- nieprzypadkowe współistnienie ?
- zależność ?

Inne nietolerancje pokarmowe ?



# Dieta

Niskoglutynowa (+badanie w kierunku celiakii  
!)

Niskolaktazowa

Inne : niskocukrowa, ograniczenie fruktozy  
(owoce!), ograniczenie sałatek, surówek  
(świeże warzywa!)

Indywidualna !

# Suplementacja diety w EDS

„Zdrowa i zrównoważona dieta może poprawić funkcję stawów” Castori 2015

- Hiper mobilność stawów
- Zaburzenia czucia głębokiego
- Ból (i jego zaburzona percepcja)

- Osteopenia/osteoporoza
- Zaburzenia naczyniowe
- Zaburzenia skórne
- Niewyjaśnione stany zapalne – dysfunkcja mastocytów
- Zaburzenia snu
- Przewlekłe zmęczenie

# PREWENCJA

# Prewencja hipermobilności i stanów zapalnych stawów

- Kwas eikozapentainowy i dekozaheksainowy
- Glukozamina/chondroityna /hialuronian
- Fitoflawonoidy/polifenole
- S-adenozylometionina
- Selen/mangan/cynk/
- Niezdenaturowany kolagen II
- Witaminy: C, E, D3, K2
- Kwas gammalinolenowy

# Prewencja zaburzeń skórnych

- Kwas eikozapentainowy i dekozaheksainowy
- Fitoflawonoidy/polifenole
- Witaminy: C, E

# Prewencja zaburzeń naczyniowych, w tym kapilarnych

- Witamina C
- Rutyna
- Preparaty p/żylakowe

# Prewencja utraty masy kostnej

- Witamina D3



# LECZENIE

# Leczenie przewlekłego zmęczenia

- L-acetylo-karnityna
- Koenzym Q10
- Napoje izotoniczne
- Magnez
- Fosfolipidy błonowe
- NADH
- Kwas alfa ketoglutaryny

# Leczenie bólu

- Magnez
- Palmitynoetanolamid (PEA)
- Witaminy B; tiamina, pirydoksyna, cyjanokobalamina

# Leczenie zaburzeń okulistycznych

- Karnityna
- Napoje izotoniczne
- Wit A

# Leczenie zaburzeń snu

- melatonina

# Leczenie zespołu jelita drażliwego

- Probiotyki
- Dieta

## Leczenie zaburzeń skórnych, naczyniowych

- Wit. C

## Leczenie utraty masy kostnej

- Wit D3

# LECZENIE WSPOMAGAJĄCE !



