

# ***EREDETI KÖZLEMÉNYEK***

## **A gluténmentes étrendet követők életmódbeli és étrendi szokásainak vizsgálata**

**Ellenberger Petra, Breitenbach Zita**

Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi Kar  
Táplálkozástudományi és Dietetikai Intézet

### **Összefoglalás**

**Bevezetés:** A gluténmentes étrend a cöliákia egyetlen gyógymódja.

**Célkitűzés:** Célunk volt felmérni a gluténmentes diéta követésének indokát, jellemzőit, kapcsolatát az életminőséggel.

**Módszerek:** 2022 májusától júliusáig tartott kutatásunkba gluténmentes diétát követő személyeket vontunk be hazai online felületek segítségével. Saját szerkesztésű kérdőívet alkalmaztunk szociodemográfiai, életmóddal kapcsolatos kérdésekkel és validált kérdőívvel (WHO Jól-lét Index 5 tételes változat, Celiac Diet Adherencia Test, Brief Health Literacy Screening Tool). Leíró statisztikai műveleteket, chí-négyzet próbát, korrelációs vizsgálatokat végeztünk az IBM SPSS Statistics 29 programmal, ahol p értéke kisebb volt, mint 0,05.

**Eredmények:** A résztvevők (n=316) több, mint fele (53,8%) a cöliákia, kevesebb, mint negyede (24,4%) a nem-cöliákiás gluténérzékenységből adódóan folytatta a diétát. A kitöltők 54,1%-a rendelkezett klinikai diagnózissal, 55,1%-uk a gluténmentes diétát követően nem vette fel a kapcsolatot dietetikussal. A kitöltők 40,5%-nak jelentett problémát a gluténmentes élelmiszerek ára, leginkább az átlag alatti jövedelműeknél (64,1%,  $\chi^2=46,9$ ,  $p<0,001$ ). Az orvosi diagnózis megléte jobb diéta adherenciával járt együtt ( $\chi^2=19,305$ ,  $p<0,001$ ). A gluténmentes étrendhez való hozzáállásnak az életkorral negatív irányú, nagyon gyenge ( $r=-0,225$ ,  $p<0,001$ ), az egyén jól-létével negatív irányú, gyenge összefüggése ( $r=-0,359$ ,  $p=0,001$ ) volt. Az egészségértés és az iskolai végzettség között pozitív irányú, nagyon gyenge kapcsolat állt fenn ( $r=0,167$ ,  $p<0,003$ ).

**Következtetések:** A megfelelő diagnózis és dietetikai tanácsadás segítségével a diétahibák elkerülése, a tünetek megszüntetése, a gluténmentes élelmi anyagok bővebb ismerete nem feltétlen szorítaná szoros keretek közé az arra rászorulókat.

**Kulcsszavak:** cöliákia, gluténmentes, életminőség, CDAT, BRIEF

## Assessing the lifestyle and dietary habits of people following a gluten-free diet

### Summary

**Introduction:** A gluten-free diet is the only cure for celiac disease.

**Objective:** Our aim was to assess the rationale for following a gluten-free diet, its characteristics and its relationship with quality of life.

**Methods:** Our research, which ran from May to July 2022, involved people following a gluten-free diet through national online platforms in Hungarian. We used a self-designed questionnaire with sociodemographic, lifestyle-related questions and validated questionnaires (WHO General Well-being Index 5-item version, Celiac Diet Adherence Test, Brief Health Literacy Screening Tool). Descriptive statistics, chi-square test, correlation tests were performed using IBM SPSS Statistics 29 with p value less than 0.05.

More than half (53.8%) of the participants (n=316) were on the diet due to celiac disease and less than a quarter (24.4%) due to non-celiac gluten sensitivity. 54.1% of participants had a clinical diagnosis, and 55.1% of their did not contact a dietitian after starting a gluten-free diet. The cost of gluten-free food was a challenge for 40.5% of completers, most commonly for those with below average income (64.1%,  $\chi^2=46.9$ ,  $p<0.001$ ). Having a medical diagnosis was associated with better diet adherence ( $\chi^2=19.305$ ,  $p<0.001$ ). Attitudes towards a gluten-free diet had a very weak negative correlation with age ( $r=-0.225$ ,  $p<0.001$ ) and a weak negative correlation with well-being ( $r=-0.359$ ,  $p=0.001$ ). There was a very weak relationship in the positive correlation ( $r=0.167$ ,  $p<0.003$ ) between health understanding and educational attainment.

**Discussion:** With proper diagnosis and dietary advice, avoiding dietary mistakes, eliminating symptoms, and learning more about gluten-free foods would not necessarily restrict the person in need.

**Keywords:** celiac disease, gluten-free diet, CDAT, BRIEF

**Irodalom:**

1. Bai JC, Fried M, Corazza GR, Schuppan D et al. World Gastroenterology Organisation global guidelines on celiac disease. *J Clin Gastroenterol.* **2013**; 47(2):121-126.
2. Vereczkei Z, Farkas N, Hegyi P, Marcell I et al. It Is High Time for Personalized Dietary Counseling in Celiac Disease: A Systematic Review and Meta-Analysis on Body Composition. *Nutrients.* **2021**; 13(9):2947.
3. Paduano D, Cingolani A, Tanda E, Usai P. Effect of Three Diets (Low-FODMAP, Gluten-free and Balanced) on Irritable Bowel Syndrome Symptoms and Health-Related Quality of Life. *Nutrients.* **2019**; 11(7):1566.
4. Pálfi E. Coeliakia. Életforma, vagy divatdiéta? *Új Diéta.* **2014**; 23(4):2-4.
5. Szűcs V, Fazakas Z, Farr A, Tarcea M. A gluténmentesen táplálkozó fogyasztók életminősége. *Orvosi Hetilap.* **2019**; 160(25):980-986.
6. Halmos EP, Deng M, Knowles SR, Sainsbury K et al. Food knowledge and psychological state predict adherence to a gluten-free diet in a survey of 5310 Australians and New Zealanders with coeliac disease. *Aliment Pharmacol Ther.* **2018**; 48:78–86.
7. Susánszky É, Konkoly Thege B, Stauder A, Kopp M. A WHO-Jól-lét kérdőív rövidített (WBI-5) magyar változatának validálása a Hungarostudy 2002 országos lakossági egészségfelmérés alapján. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika.* **2006**; 7(3): 247-255.
8. Mátyás G, Vincze F, Bíró É. Egészségműveltséget mérő kérdőívek validálása hazai felnőttmintán. *Orvosi Hetilap.* **2021**; 162(39): 1579-1588.
9. Leffler DA, Dennis M, Edwards George JB, Jamma S et al. A simple validated gluten-free diet adherence survey for adults with celiac disease. *Clin Gastroenterol Hepatol.* **2009**; 7(5):530-536.
10. Csölle I, Szabó K, Rébék-Nagy G, Figler M. Egészségértés- és életminőség mérése és a gluténmentes gabonák ismerete cöliakiás egyének körében. *Új Diéta.* **2021**; 30(2):5-9.
11. Arámburo-Gálvez JG, Beltrán-Cárdenas CE, Geralda André T, Carvalho Gomes I et al. Prevalence of Adverse Reactions to Gluten and People Going on a Gluten-Free Diet: A Survey Study Conducted in Brazil. *Medicina (Kaunas).* **2020**; 56(4):163.
12. Csapóné Riskó T, Péntek Á. Kenyér készítési és fogyasztási szokások a gluténmentes diétában Bread making and consumption habits in the gluten. *International Journal of Engineering and Management Sciences (IJEMS).* **2018**; 3(4): 252-262.
13. Ontiveros N, Real-Delor RE, Mora-Melgem JA, Beltrán-Cárdenas CE et al. Prevalence of Wheat/Gluten-Related Disorders and Gluten-Free Diet in Paraguay: An Online Survey-Based Study. *Nutrients.* **2021**; 13(2):396.
14. Csapóné Riskó T, Péntek Á. Kenyér és péksütemény fogyasztási szokások a gluténmentes diétában. *TM* **2018**; 5: 77-89.
15. Bajor J. A HLA genotípus szerepe a coeliakia klinikai képeinek alakításában. Doktori (Ph.D.) értekezés. Pécsi Tudományegyetem Általános Orvostudományi Kar - Gyógyszerésztudományi Kar, Gyógyszertudományi Doktori Iskola. **2020**. [https://aok.pte.hu/docs/phd/file/dolgozatok/2020/Bajor\\_Judit\\_PhD\\_dolgozat.pdf](https://aok.pte.hu/docs/phd/file/dolgozatok/2020/Bajor_Judit_PhD_dolgozat.pdf)