



TEEMA: TSÖLIAAKIA

*Materjali koostasid: Aive Antson ja Riin Jõgi
Eesti Tsöliaakia Seltsi juhatuse liikmed*

1. Tsöliaakia – definitsioon, avaldumine ja tekkepõhjused

Tsöliaakia ehk gluteenenteropaatia on krooniline autoimmuunhaigus, mille puhul inimesele on keelatud nisu, rukis, oder ja soovitatavalt ka kaer ning nende teraviljade sisaldusega tooted. Keelatud teraviljades sisalduva valgu – üldnimetusega gluteeni – toimel kahjustuvad tsöliaakiahaigel peensoolelimaskesta hatud. Nende kaudu imenduvad organismi olulised toitained – valgurühmad, rasvad, süsivesikud, vitamiinid ja mineraalained. Seega ravimata ja diagnoosimata tsöliaakiahaige organismis esineb toitainete puudus, mis toob omakorda kaasa väga erinevaid organismi tugevalt kahjustavaid haiguseid (aneemia, osteoporoos, hammaste kahjustused jms). Tsöliaakia ainus ravi on eluaegne gluteenivaba range dieet. Õige dieediga peensoole limaskesta hatud paranevad ning toitainete imendumine taastub. Seega on tsöliaakiahaigele rangest gluteenivabast dieedist kinnipidamine ülioluline.

Arstide sõnul on tsöliaakia päriliku eelsoodumusega haigus ning selle vallandumiseks on vaja mitme erineva teguri koosmõju (lühike rinnapiimaga toitmine aeg, esmakordselt lapsele suures koguses antavad gluteeni sisalduvad toidud jne). Kuid veel ei ole täpselt teada, millised konkreetset tekkemehhanismid tsöliaakiat põhjustavad ja millised tegurid võivad haiguse vallandada. Tsöliaakia puhul on tegemist erivajadusega, mille puhul tsöliaakiahaige vajab ranget gluteenivaba dieeti.

2. Esinemissagedus

Tsöliaakiat peetakse üheks sagedasemaks krooniliseks haiguseks. Euroopas, Ameerikas ja Austraalias esineb see 0,5–2%-l elanikkonnast, Rootsis isegi 3%-l elanikest. Tsöliaakia haigustunnused võivad alata erinevas vanuses – imikueast kuni vanaduspõlveni. Rohkem esineb tsöliaakiat naistel. Eesti tsöliaakiahaigete täpset arvu ei oska öelda, kuna Eesti Haigekassa loendab kõik peensoolega seotud haiged kokku ega erista tsöliaakiahaigeid. Arstide sõnul on Eestis tsöliaakia ikka veel aladiagnoositud.

3. Kaasnevad erivajadused

Kaasnevad erivajadused sõltuvad konkreetsest inimesest – pikka aega diagnoosimata tsöliaakia võib kaasa tuua liigesevaevused, allergia, kilpnäärmehaigused jne. Erivajadus oleneb sellest, kas tsöliaakia diagnoos oli õigeaegne või mitte, ja kui suured on püsivad kahjustused ning milline on vaimne tervis.

4. Takistused tööturul osalemisel

Palju probleeme esineb toitlustamisel, kuna toitlustusasutuste teadlikkus gluteenivabast toitlustamisest on väga erinev. Gluteenivaba toidu valmistamine eeldab gluteenivabu tooraineid (vajadusel gluteenivaba määrgisega teraviljatooteid), rangeid reegleid toiduvalmistamisel (ristsaastumise vältimiseks) ning kõikide toiduvalmistamise ja teenindamisega seotud inimeste teadlikkust. Kui toitu satub väikegi osa gluteeni, võib see tsöliaakiahaigele kaasa tuua suured tervisehäired (kõhuvalu, kõhulahtisuse jm). Paljud tsöliaakiahaiged võtavad tööle ise toidu kaasa, et olla kindlad selle puhtuses.

5. Takistused igapäevaelus

Tsöliaakiahaigete kõige suuremaks mureks on gluteenivabade toiduainete väga kõrge hind. Võrreldes tavatoiduga on spetsiaalsed gluteenivabad toiduained 4–6, makaronid kuni 10 korda kallimad. Balti riigid on Euroopas peaaegu ainsad, kus täiskasvanud tsöliaakiahaigetele ei maksta gluteenivabade toiduainete ostmiseks rahalist kompensatsiooni.

Kõikidele tsöliaakiahaigetele on oluline lugeda toidukaupade täpset koostist, nt keelatud teravilju võivad sisaldada erinevad vorstisaadused, kastmed, valmistoidud kuumletis jne. Nii võib tsöliaakiahaigel poes kuluda tunde, et välja selgitada, milliseid toiduaineid ta võib süüa ja milliseid mitte. Palju probleeme esineb ka toitlustusasutustes, et selgitada välja, kas toit on gluteenivaba või mitte.



EESTI PUUETEGA INIMESTE KODA
THE ESTONIAN CHAMBER OF DISABLED PEOPLE

6. Probleemid suhtlemisel. Suhtlemissoovitused

Kõikides olukordades (vastuvõetud, sünnipäevad, konverentsid jne), mis on seotud toidu ja toitlustamisega, peavad tsöliaakiahaiged täpsustama, kas toit on gluteenivaba ning ega see ei ole kokku puutunud ristisaastumisega. Näiteks on tsöliaakiahaigetele oluline teada, kas salati valmistamiseks kasutatud majonees sisaldas nisujahu või mitte või kas maisijahust muffinid olid valmistatud gluteenivaba määrgisega maisijahust. Kui nt hotellis hommikusöögilaual gluteenivaba leiba serveeritakse ühel alusel klassikalise rukkileivaga, tuleb sellest kohe klienditeenindajale teada anda. Gluteenivaba leiba tuleb serveerida kindlasti eraldi kandikul. Põhilised suhtlemisega seotud probleemid tekivad toitlustusasutustes, kuna töötajate teadlikkus puhtast gluteenivabast toiduvalmistamisest ja serveerimisest on väike. Täpsustada tuleb, kas tooraine oli gluteenivaba ning kas ei olnud ohtu ristisaastumiseks. Toitlustusasutuste töötajatel pole alati piisavalt avatud hoiakut ning see võib kaasa tuua suhtlemistõkkeid.

7. Vajalikud abivahendid ja teenused töö- ning igapäevaelus

Kuna tsöliaakiahaige ainus ravi on õige toit, siis meie jaoks on oluline, et kauplustes oleks müügil spetsiaalsed gluteenivabad toiduained ning toitlustusasutustes pakutav toit oleks rangelt gluteenivaba.

8. Müüdid ja eksiarvamused

Kuna gluteenivabast toitumisest on kujunenud trend, siis sageli tsöliaakiahaiged ümbritsevad inimesed (sh toitlustusasutuste töötajad, sotsiaaltöötajad jt) ei erista tsöliaakiahaige ja trendika eluviisi järgija vajadusi. Sageli arvatakse, et „mis see väike tükk torti ikka teeb“. Nii peavad tsöliaakiahaiged oma vajadusi pidevalt uuesti selgitama.

Samuti arvatakse vahel, et kui tsöliaakiahaige peab ranget dieeti, siis on võimalik täielik paranemine. Meeles tuleb pidada, et tsöliaakia on eluaegne haigus ning gluteenivaba toidu söömisel peensoole hatud hävivad taas ning toitainete mitteimendumine toob kaasa uusi tervisehädaid.

9. Lisainfo ja -lugemine

Eesti Tsöliaakia Selts

www.tsoliaakia.ee

info@tsoliaakia.ee