

Tsöliaakia olemus ja tsöliaakiaga inimeste toimetulek

Aive Antson

13. mai 2011

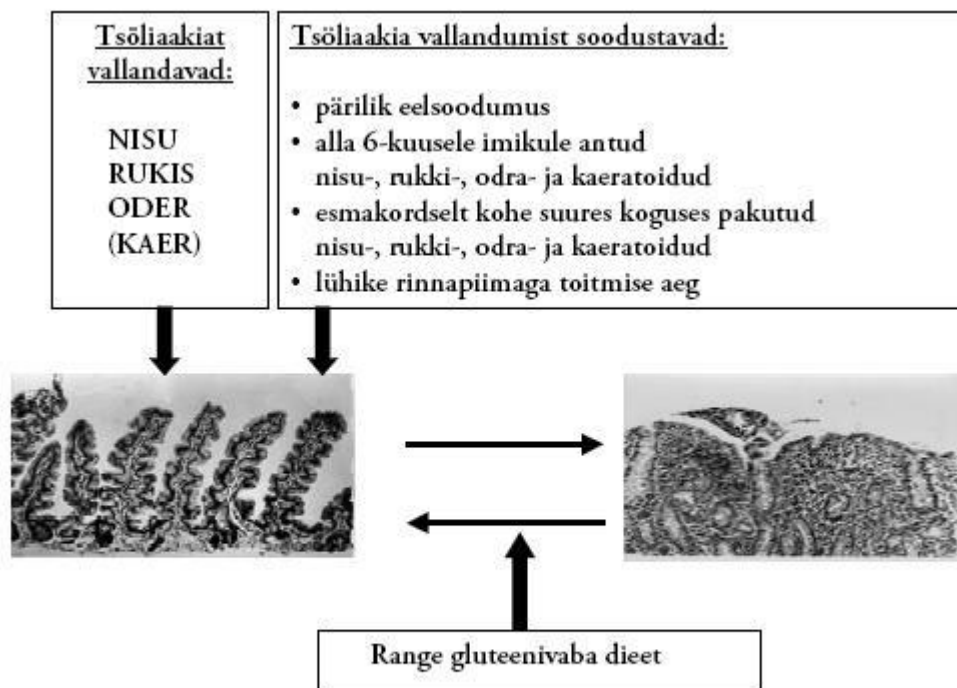
Mis on tsöliaakia?

- **Tsöliaakia ehk gluteenenteropaatia on haigus, mille vallandavad päriliku eelsoodumusega isikutel nisust, rukkist, odrast ja võimalik, et ka kaerast valmistatud toidud ja tooted (Uibo 2008)**

Mis on tsöliaakia?

- **Nendes teraviljades sisalduvate valkude toimel kahjustub tsöliaakiahaigel peensoole limaskest – järk – järgult hävivad limaskesta hatud kuni täieliku kaoni – atroofiani (Uibo 2008)**
- **On autoimmuunne haigus (kahjustuvad omaenese koed)**

Hatud atrofeeruvad (Uibo 2008)



Joonis 1. Tsöliaakia puhul kujunev peensoole limaskesta kahjustus ja limaskesta paranemine range gluteenivaba dieedi toimetel.

Gluteenid

- **Tsöliaakiat vallandavaid valke nimetatakse koondnimetusena gluteenideks ning tsöliaakia ravimeetodit gluteenivabaks dieediks, kuigi rukkivalgud on hoopiski sekaliinid, odravalgud hordeiinid ning kaeravalgud aveniinid (Uibo 2008)**



Allergia või tsöliaakia?

- **On kaks täiesti erinevat haigust**

Tsöliaakia ravi ja kaasnevad haigused

- Ainsaks raviks on eluaegne gluteenivaba dieet
- Range dieediga vaevused taanduvad ja peensoole limaskesta hatud taastuvad (Uibo 2008)
- Tsöliaakiale iseloomulik: kõhuvalu (gaasid), kõhnumine, kaalulangus.
- Kaasnevad haigused: allergia, liigesevaevused jm.

Kaer tsöliaakia vallandajana

- Ühtsed seisukohad puuduvad
- Nn. “Puhast kaer”



Diagnoosimine

- **Ainus diagnoosimise alus on peensoole biopsia**

Kas harv või sage haigus?

- Eestis harva esinev haigus
- Põhjamaades põeb seda haigust 1 inimene 70 – 100st inimesest
- Eesti tsöliaakiahaigete arv ei ole teada
- Sagedasti diagnoosimata haigus
- Arstid ei oska haigusnähtusid seostada tsöliaakiaga

Uute tsöliaakiahaigete pöördumine...

- on kahekordistunud
- Kui siiani pöördus aastas meie poole 8 – 9 uut haiget, siis eelmisel aastal pöördus meie poole 17 uut haiget

Olulised faktorid vallandajana

- **Päriliku eelsoodumusega haigus (Ligi 95%l tsöliaakiahaigetest on pärilikkuse marker HLA DQ2 – Uibo 2008).**
- **Alla 6 – kuusele lapsele antud gluteeniga toit**

A – tüüpiline tsöliaakia

- **“Varjatud” tsöliaakia**
- **Tüüpilised haigustunnused on tagasihoidlikud**
- **Kõhnumine**
- **Rauavaegusaneemia**

Tsöliaakia puhul lubatud toiduained

- **Teraviljadest on lubatud gluteenivaba nisujahu (gluteen on eemaldatud), tatar, hirss, mais, soja, riis**
- **Kõik liha, kala, piima- ja munatooted, mis ei sisalda keelatud teravilju**
- **Kõik aedviljad**
- **Naturaalne kohv, tee, kakao**

Varjatud gluteen

- Usaldame tooteid, millel märk peal



- Aga majonees,itärklis?
- Linnased?
- Alkohol?

Hetkeolukord kaubanduses

- **Jaekaubandusketid suurendavad üha enam eritoitude sortimenti**
- **Demokraatlikus ühiskonnas arvestatakse erinevate toitumisvajadustega inimeste – ja nende vajadustega**

Gluteenivabad tooted

■ Kauplustes müügil:

- gluteenivabad makaronid (tatra-, maisi, riisijahust)
- gluteenivaba leib (nt. Rustico) sh. näkileib, sai (nt. Duo)
- jahu (Sunnuntai, Mix A, Mix B, Mix C) s.h. maisi- ja riisijahu
- gluteenivaba õlu

Gluteenivabad tooted

- **gluteenivabad küpsised (tatra-, maisi, riisijahust)**
- **vahvlid (maisijahust, kartulitärklisest)**
- **muffinid**
- **müsli**
- **paneerimispulber**
- **suur vajadus - taigen**

Gluteenivabad tooted

- **Kõige suurem sortiment Itaalia gluteenivabade toodete tootjalt Dr. Schär GmbH (importija Oriola AS):**





Gluteenivabad tooted

- **Glutano (importija AS Oriola)**
- **Schneekoppee**
- **Fria**
- **Risenta**
- **Finax**

Aga Eesti tootjad?

- **AS Euroleib – Glutago**
- **Palju sooviavaldajaid (OÜ Pagaripoisid – tordid, AS Leibur jt)**
- **Kohviku idee eritoitu vajavatele inimestele**

Kus gluteenivabu tooteid müüakse?

- **A – Selver, Prisma Peremarket, Stockmann**
- **Kauplus Pomona**
- **Lõuna – Eesti ökokeskus**
- **OÜ Looduspere**
- **Öko- Talukauplus**

Millised on meie mured?

- **Toiduained on kallid**
- **Erinevalt teistest maailma arenenud riikidest ei saa meie riigis täiskasvanud tsöliaakiahaiged rahalist toetust gluteenivabade toiduainete ostmiseks**
- **Eritoidu väike sortiment**
- **Jaekaubanduskettide ja -poodide väike huvitatus eritoidu müümisest**

Millised on meie mured?

- **Eestis ühiskonna teadlikkus väike**
- **Osade arstide ebakompetentsus tsöliaakia alal**
- **Kaubandus- ja toidlustustöötajate väike teadlikkus**

Millised on meie mured?

- **Vastuolu meie ja Euroopa arstide teadmistes – alkohoolsed joogid; kas 20 mg/kg gluteeni sisaldav toiduaine on gluteeniga või gluteenita?**
- **Eesti toiduainete tootjate ebateadlikkus “puhtast gluteenivabast” tootmisest**

Probleemid seoses perearstide tsöliaakia alase teadlikkusega

- **Ei suunata edasi gastroenteroloogile**
- **Ei tunta haigust ära – “kunagi ülikoolis õppisin, ei tulnud selle peale, et keegi seda haigust põeb”**
- **Ei teata täpset dieeti – “keelatud kõik teraviljad”**

Veel arstide eksimusi

- Diagnoos määratakse ilma biopsiata
- Enne vereanalüüsi tegemist kästakse hakata pidama kohe gluteenivaba dieeti
- Haigus on mööduv, mitte eluaegne

Mis on veel oluline?

- Soovitatav on ka laktoosivaba dieet poole aasta jooksul, et peensool saaks paremini taastuda
- Tihtilugu esinevad tsöliaakia ja laktoositalumatus käsikäes, tuleks saata hiljem ka seda testi tegema

Mis veel oluline?

- Tihti esineb A – tüüpiline e. varjatud tsöliaakia (sümptomid vähe avaldunud, nt. kõhulahtisuse alusel kõhukinnisus).
- Kui on patsiendil suur raua või B - vitamiinide puudus, peaks kindlasti tsöliaakiat kahtlustama ja vereanalüüsid tegema



Eesti Tsöliaakia Selts

- **Eesti Tsöliaakia Selts ühendab tsöliaakiahaigeid, nende pereliikmeid, meditsiinitöötajaid ja kõiki teisi, kes soovivad tsöliaakiahaigetele toeks olla.**



Eesti Tsöliaakia Selts

- **Eesti Tsöliaakia Seltsi peamiseks tegevussuundadeks on tsöliaakiahaigete toetamine, tsöliaakia alase info levitamine ja tsöliaakiahaigete huvide kaitsmine.**

Eesti Tsöliaakia Selts

- Tegevus toimub projektide alusel, mida finantseerib EPIF.
- Lisaraha oleme taotlenud ka HMN – st, välistoetajatelt, Eesti Haigekassast
- Juhatus on 2 liikmeline
- Seltsi kuulub 122 liiget, nendest 46 tsöliaakiahaiget ja 2 gluteenitalumatusega inimest

Ajalugu

- **Eesti Tsöliaakia Selts tuli kokku 1996. a. märtsis tsöliaakiat põdevate laste vanemate ja Tartu Ülikooli Lastekliiniku lastearstide Külli Miti ja Oivi Uibo initsiatiivil. 23.märtsil 1996.a. kirjutasid esimesed tsöliaakiahaige lapsega pered avaldused sooviga astuda Tsöliaakia Seltsi liikmeteks.**

Ajalugu

- **14. veebruaril 1998.a. – asutamiskoosolek Tartus ning samal aastal registreeriti Eesti Tsöliaakia Selts mittetulundusühinguna.**

Katusorganisatsioonid

- **1998 - Eesti Puuetega Inimeste Koja – liige**
- **2006 - AOECS - i (Association of European Coeliac Societies - Euroopa Tsöliaakia Seltside keskorganisatsioon) liige.**

Juhatus ja peamised tegevused

- **Alates 2008. aasta aprillist kuuluvad seltsi juhatusse Riin Jõgi ja Aive Antson. Erinevad tegevused teostuvad projektidena, projekte juhivad projektijuhid. Üldkoosolekud toimuvad 2 - 3 korda aastas, ülevabariigiline infopäev igal aastal sügisel. Lisaks toimub seltsi liikmetele kevadel tervisepäev, suvel suvelaager ja detsembris Jõulupidu.**

Teenused

- Patsiendiinfo "Mis haigus on tsöliaakia?" levitamine
- Tsöliaakiahaige Meelespea levitamine
- Lasteraamatu " Miina vanaema juures. Kui ei talu gluteeni. " levitamine
- Koolituste korraldamine
- Tsöliaakiaalase info levitamine

Miks osaleda meie seltsi töös?

- **Konkreetne abi seltsist – info, kirjandus, “küünarnukitunne”**
- **Eneseteostus, uued väljakutsed**
- **Uus tutvusringkond**

Meie saavutused

- **Kauplustes (Selver, Prisma) saadaval gluteenivabad tooted**
- **Teabepäevad – koolitused, loengud**
- **Tsöliaakiaalase kirjanduse levitamine**
- **Populaarne koduleht – töötavad 5 erineva teemaga foorumit**

Meie saavutused

- **Oleme koostanud oma organisatsiooni väärtused ja motivatsioonisüsteemi**
- **Aktiviseerunud on seltsi liikmete tegevus – nii on kuues maakonnas oma kontaktisikud**
- **Eraldi inimene on gastroenteroloogide kontaktisik**

Arengusuunad

- **Ka Eestisse täiskasvanud tsöliaakiahaigetele riiklik toetus**
- **Gluteenivabade toodete sortimendi kindlustamine kauplustes**
- **Suhted välisseltsidega**
- **Uus info**
- **Koostöö arstidega (eriti perearstidega)**

Olulisemad projektid

- Valmis lasteraamat “Miina vanaema juures. Kui ei talu gluteeni” – tiraaž 300 eksemplari
- Kõige emotsionaalsem projekt
- Pidulik esitlus märtsis 2010

Meelespea`d perearstidele

- **Rahastas Eesti Haigekassa**
- **Esimene katse “koolitada” perearste**
- **Kohtumine perearstide esindajatega ei ole õnnestunud**
- **Osales 16 seltsi liiget**
- **42 perearsti- või keskust**
- **137 perearsti (jaotasime 685 meelespead)**

Patsiendiinfod gastroenteroloogidele

- **Projektijuht Merle Maisla**
- **24 haiglat või polikliinikut**
- **42 + 3 gastroenteroloogi**
- **Merle jaotas Tallinnas ja Aive mujal Eestis (Tartu, Kuressaare, Kohtla- Järve, Narva, Sillamäe, Põlva, Jõgeva, Viljandi, Võrumaal Lõuna – Eesti Haigla)**



Patsiendiinfod gastroenteroloogidele

- **305 Patsiendiinfot ja 520
Tsöliaakiahaige Meelespea`d**



Kutseõppe toetamine

- **Koostasid e – õpiobjekti “Eri- ja uuendtoit”**



Sellel kevadel.....

- Oleme avamas oma nõustamiskabinetti
- Tähistame seltsi 15- ndat aastapäeva
- Võtsime osa konverentsist Leedus
- Peame Tervisepäeva
- Suvelaager Lääne - Virumaal

Kontaktid

- **Juhatuse liige, president – Aive Antson- aiveantson@hot.ee,
tel. 55 18 448**
- **Juhatuse liige – Riin Jõgi,
toiduainetega tegelemine – riinj@hot.ee**
- **www.tsoliaakia.ee**



Kasutatud kirjandus

- **Uibo O, Mis haigus on tsöliaakia. Tartu Ülikooli Kirjastus 2008**

- 
- **Loodan, et sellest koolitusest tõuseb tulu ja sujuv koostöö edaspidi!**