

# Raskesti tabata tsöliaakia

*Mia (6) oli pealtnäha terve laps. Vaid madal kehatemperatuur ja rauavarude nappus andsid märku, et tal on midagi viga. Arstidel kulus pea aasta, et jõuda jälile tsöliaakiale.*

TEKST: MADE LAAS FOTOD: JULIA-MARIA LINNA

**M**arget (32) ja **Andres Merman** (36) olid kaks aastat tagasi mures. Nende tütar Mia oli jäänud kõrvapõletikku ja arst lasi pärast antibiootikumikuuri teha veriproovi. Proov näitas, et lapse hemoglobiinisisaldus oli korras, aga veres oli liiga vähe rauavarusid. Tüdruk ise väsimuse ega millegi muu üle ei kurtunud: ta oli rõõmus ning aktiivne nelja ja poole aastane laps.

Mia tegi mitu rauapreparaadi kuuri, kuid vere rauasisaldus püsis endiselt madal. Kummalisel kombel oli ka tema kehatemperatuur madal, natuke üle 35 kraadi. “See tekitas muret ja mõtlesime, et kuskil peab midagi valesti olema,” räägib ema Marget.

Kord oli Mia tõbisena vanavanemate juures Türi, kust ta viidi arsti juurde Paidesse. Sealne lastearst **Siiri**

**Tromm** võttis südameasjaks korraldada mitmeid uuringuid, et terviseprobleemile jälile jõuda. Lõpuks soovitas ta teha Tallinnas peensoole biopsia. “Siis saame 100% kinnitust, kas tal on tsöliaakia,” ütles arst.

Tsöliaakiat põdev inimene peab pidama dieeti, milles ei tohi olla nisu-, rukki-, odra- ega kaeravalku. Neis teraviljades sisalduvad valgud kahjustavad haige peensoolt, mistõttu toitained ei jõua organismi.

Marget ootas haiglas hingedärinaga uuringu tulemust. “Kui sain teada, et tal ongi tsöliaakia, oli see nii suur šokk, et ei suutnud nuttu tagasi hoida. See haigus tähendab ju eluaegset ranget dieeti.”

## Muudatused menüüs

Ema pabistas, kuidas reageerib väike laps, kui talle järsku teatada, et harjumuspäraseid pagaritooteid ja makarone ta järgmisel päeval süüa



Marget ja Andres Merman jälgivad hoolega, et tütar Mia sööks vaid gluteenivaba toitu.

ei tohi. “Selgitasin siis, et need võivad tekitada kõhuvalu ja tema keha ei jaksaks korralikult kasvada, sest ei saa vajalikke vitamiine.”

Pereisa Andres, kes töötab kokana, tegi koduköögis põhjalikud ümberkorraldused. Asendas kõik nisu-, rukki-, odra- ja kaerajahu sisaldavad tooted spetsiaalsete gluteenivabade toodetega. “Nii on kõige lihtsam ja kindlam. Pole ohtu, et gluteen kogemata lapse toidusse satub,” märgib ta.

Nii on kergem ka seetõttu, et ei



## Tsöliaakia tüüpilised tunnused

- Krooniline või periooditi esinev kõhulahtisus (väljaheide võib olla ka puderjas).
- Vähene kaaluivve või kõhnumine.
- Kõhupuhitus, gaasid kõhus.
- Kasvupeetus, lühike kasv.
- Muud erinevad seedetraktivaevused: periooditi esinev kõhuvalu või oksendamine, kõhukinnisus.
- Rauavaegusaneemia.
- Luuhõrenemine.

## Ebatüüpilise tsöliaakia tunnused

- Väike kehakaal, kõhnumine.
  - Lühike kasv, lastel kasvupeetus.
  - Haavandid suu limaskestal.
  - Ebaregulaarne roojamine, ka kõhukinnisus.
  - Hammaste emaili ja struktuuri muutused.
  - Herpetiformne dermatiit – sügelev nahk, peenikeste villidega nahalööve.
  - Puberteedi hilinemine, menstruatsiooni hilinemine või tsükli häired, enneaegne menopaus jmt.
- Allikas: dr Oivi Uiibo

pea lapsele midagi eraldi vaaritada. Vanemad söövad tütrega sama toitu ning endale ostavad juurde vaid tavalist saia-leiba ja makarone. Et keelatud saiapuru lapse suhu ei satuks, on Mial oma röster.

Õnneks kohanes tüdruk muutustega hõlpsasti. Hommikuti sööb ta putru, mis on tehtud gluteenivabadest kaerahelvestest, ja pühapäeviti gluteenivabast jahust pannkooke. “Ega maitsesest aru ei saa, et need on teisest jahust. Tegelikult on kõike

võimalik teha, tuleb vaid ise vaeva näha,” nendib Andres.

Mia võib süüa ka praegu oma lemmikmagustoite: tarretist ja jäätist. Loobuma pidi ta aga vahvlikommidest, batoonikestest ja makrapulkadest, mis talle väga meeldisid.

Veidi pärast üleminekut dieedile ütles laps: “Tead, emme, mida ma kõige rohkem igatsen: pelmeene.” Appi tuli vanaema, kes rõõmustab lapselast gluteenivabast jahust isetehtud pelmeenidega.

## Kodust väljaspool raskem

Vanemad teatasid lapse dieedist kohe ka lasteaia õpetajatele ja kokkadele. Lasteaiad ja koolid peavad kõigile lastele kindlustama toidu, kuid Andres ja Margit arvestavad, et piiratud eelarve tõttu on see asutusele keeruline. Seepärast viisid nad lasteaeda Mia jaoks nii eraldi poti kui ka toiduained.

Probleemidest pole paraku pääsu. Paaril korral on juhtunud, et Mia on lasteaias söönud midagi keelatud, näi-



## Tsöliaakiat 30 korda rohkem



**Tsöliaakiat esineb Eestis mitukümmend korda rohkem kui 35 aastat tagasi. Tartu Ülikooli Kliinikumi lastekliiniku arst ja dotsent Oivi**

**Uibo paneb vanematele südamele, et haiguse kahtluse korral tuleb pööruda perearstile. Omaalgatuslikult ei tohi gluteenivaba dieeti alustada.**

### Mis haigus on tsöliaakia?

Tsöliaakia ehk gluteenenteropaatia valandavad nisust, rukkist, odrast ja võimalik, et ka kaerast valmistatud toidud ning tooted. Neis teraviljades sisalduvate valkude toimel kahjustub tsöliaakiahaigel peensoole limaskest. Järk-järgult hävivad peensoole limaskesta hatud kuni nende täieliku kaoni, atroofiani. Et just peensoole limaskesta hattude kaudu imenduvad organismi kõik toitained, valgud, rasvad, süsivesikud, vitamiinid, mineraalained, kujuneb kahjustunud peensoole limaskestaga tsöliaakiahaigel nende kõigi vaegus.

### Kuidas tsöliaakia avaldub?

Tsöliaakia tüüpilised haigusnähud – perioodiline või krooniline kõhulahtisus, vähene kaaluiv, kõhnumine, kasvupeetus, kuid ka juba haiguse tüsistused, nagu rauavaegusaneemia ja luuhõrenemine –, väljendavadki erinevate toitainete kadu organismist.

Tsöliaakia haigustunnused võivad avalduda igas vanuses, alates imikueast kuni täiskasvanueani. Mida nooremas eas tsöliaakia avaldub, seda tüüpilisemad on tavaliselt haigusnähud. Mida hilisemas vanuses tsöliaakia avaldub, seda ebatüüpilisemad võivad nähud olla. Kogu maailmas avastatakse praegu tsöliaakiat kõige sagedamini koolieas lastel ja ka täiskasvanutel vanuses 25–45 aastat.

### Kui palju esineb tsöliaakiat?

Tsöliaakia on nii laste kui ka täiskasvanute üks levinumaid kroonilisi haigusi, mida esineb kogu maailmas keskmiselt ühel-kahel inimesel sajast.

Viimasel aastakümnel on tsöliaakiat avastatud järjest tihedamini. Üks põhjus on see, et arstid oskavad seda rohkem kahtlustada ja saavad haigust uurida. Kuid oma osa on ka haiguse enda sagemisel.

Meie teadusgrupp Tartu Ülikoolis ja Tü Kliinikumi Lastekliinikus on tsöliaakiat uurinud nüüdseks 25 aastat. Meie uuringud näitavad, et tsöliaakiat esineb 0,34 protsendil Eesti koolilastest.

### Kuidas haigust tuvastatakse?

Tsöliaakia kahtluse korral on võimalik veeniverd analüüsides määrata tsöliaakiale iseloomulikud markerid ehk antikehad.

Kui testide tulemused on positiivsed, on vajalik teha gastroskoopia ja selle käigus võtta peensoole limaskestalt biopsiatükk. Biopsiatüki uuring näitab, kas patsiendil on tsöliaakia.

Oluline on, et tsöliaakia kahtluse korral ei järgitaks enne uuringuid omaalgatuslikult gluteenivaba dieeti. Kui seda tehakse, kaovad verest tsöliaakia antikehad ja peensool taastub, ning arstid ei saa kindlaks määrata, kas eelnevalt oli üldse tegu tsöliaakiaga.

### Milline on ravi?

Kui tsöliaakiahaige järgib rangelt nisu-, rukki-, odra- ja soovitatavalt ka kaerava- ehk nn gluteenivaba dieeti, taanduvad kõik vaevused ja ka peensoole limaskest paraneb täielikult. Gluteenivaba dieet ongi tsöliaakia ainus ravi, millest haige peab väga rangelt kinni pidama.

Tsöliaakia diagnoosiga inimesed võivad süüa ka spetsiaalseid gluteenivabadest jahudest valmistatud tooteid. Selliste toodete pakendil on tähis "gluteenivaba" või on pakendile joonistatud gluteenivaba toote tähis – ringi sees kriipsuga maha tõmmatud viljapea (pildil).



### Mida dieedi juures arvestada?

Tähelepanelik tuleb olla võimaliku peidetud gluteeni suhtes, sest seda kasutatakse sageli lisainena paljudes toitudes ja toodetes: purgisuppides, salatikatmetes, kalapulkades, keeduvorsis, maiustustes, ravimites, vitamiinides jne. Seega tuleb väga hoolikalt lugeda pakendilt toote koostist.

## Kas vajad nõu?

Kui sul on küsimusi tsöliaakia kohta, oled oodatud Eesti Tsöliaakia Seltsi nõustamiskabinetti (Tallinn, Toompea 10). Vajalik on eelregistreerimine. Vt ka [www.tsoliaakia.ee](http://www.tsoliaakia.ee).

teks õunakooki, kuid õpetaja on vabandanud ja lubanud edaspidi tähelepanelikum olla.

Ühel päeval näitas laps kodus kommi, mida ta ei julgenud lasteaias süüa, sest ei teadnud, kas see on talle lubatud. "Imestasime ja rõõmustasime, et tal on juba harjumus külge jäänud, ja kiitsime teda kõvasti," räägib ema.

Dieeti on raskem järgida just kodust väljaspool. Vahel on läinud Mia meel kurvaks, kui ta mõne lapse sünnipäevapeol on näinud imeilusat torti, mida tema maitsta ei saa. Siis on vanemad pannud talle kaasa oma koogikese, et Mia ei peaks vesise suuga pealt vaatama.

Kuskile välja einestama pere aga enam eriti ei kipu, sest Miale suupäraseid roogi on keeruline leida. Kuna lihapalle, nisujahust makarone jmt laps süüa ei tohi, tuleb otsida talle midagi täiskasvanute menüüst.

"Oleks tore, kui leiduks rohkem mõistliku hinnaga kohti, kus saaks tsöliaakiahaigega sõõmas käia. Samuti meeldiks näha lastemenüüs peale friikartulite ja lihapallide gluteenivabu toite. Tegelikult on tsöliaakiahaigeid Eestis juba piisavalt palju, et nendega arvestada," arutleb Marget.

## Keerulised ja kallid valikud

Muidugi on tütre dieet muutnud elu keerulisemaks. Enam pole võimalik õhtul koju tulles kii-



Gluteenivabade toodete valik võiks meie poodides olla palju suurem.

ruga purgisuppi teha. Toidu valmistamine nõuab rohkem aega ja kodus peab olema suurem varu toiduaineid. Poes tuleb jälle hoolega uurida tillukeses kirjas tootesilte, sest nisutärklis võib vahel leida seal, kust seda ei ootakski, näiteks kalapulkadest või sojakastmest.

Gluteenivabade toodete riulid on meie poodides kahjuks veel kasina valikuga.

“Oleme õnnelikud, sest elame Tallinnas, kus on valik kolm korda suurem kui maal. Aga ka siin peame mitu poodi läbi käima, enne kui vajalikud asjad kätte saame,” räägib Andres.

Dieedile üleminek tähendas ka suurt hoo-  
pi rahakotile, sest gluteenivabad jahud, saiad, leivad jm on tavatoitudest tunduvalt kallimad (jahu koguni kuus-seitse korda kallim).

## Terve pere toitub tervislikumalt

Vaatamata kõigele on vanemad rahul, et tütre haigus avastati nii varases eas. Kui laps oleks samamoodi edasi söönud, oleksid võinud tekkida tõsisemad tervisehädad, näiteks kasvupeetus.

Nüüd on Mia olnud dieedil juba üle aasta ja terve pere on tänu sellele hakanud tervislikumalt toituma. Ka esialgne suur hirm on lahtunud. “Tegelikult on võimalik tsöliaakiaga ilusti toime tulla. Oleme ka tänulikud, et perekond meid toetab: kõik arvestavad Mia-ga ja katsetavad gluteenivabu toite. Samuti on hea, et on olemas tsöliaakiaselts, kuhu saame alati pöörduda,” tõdeb Marget.

Milline on aga Mia tervis praegu? “Oleme rõõmsad, et rauavarud organismis on kasvanud ning peensool paranemas. Igal aastal peame käime arstlikus kontrollis, kus vaadatakse kõiki näitajaid ja antakse tagasisidet haiguse kulule,” vastab ema.