

Elu ilma gluteenita ja koos tsöliaakiaga

Kui külas pakutakse tavalisest nisujahust tehtud kooki, jätab Paula Johanna (7) selle võtmata. Tal on diagnoositud tsöliaakia ja nisuvalku sisaldav toit paneb tal kõhu tahumatult valutama.



TEKST: KRISTINA TRAKS FOTOD: HELE-MAI ALAMAA

Tsöliaakia on päriliku iseloomuga haigus, mille puhul teraviljades – täpselt nisus, rukkis, odras ja kaeras – leiduv gluteeni-nimeline valk kahjustab inimese peensoole limaskesta ning järk-järgult selle hatud hävivad. Neil hattudel on aga kanda väga tähtis roll, sest just nende kaudu imenduvad organismi kõik toitained, mida keha vajab. Kui peensool on kahjustunud, kujuneb välja mitmete elutähtsate toitainete (nagu valgud, vitamiinid, mineraalained) puudus organismis. Tüüpilised tsöliaakia haigusnähud on kõhuvalud, kõhulahtisus ja kõhnumine.

Just kõhuvaludega oli ka Paula Johanna enne gluteenivaba elu algust väga sageli hädas. “Kõht valutab nii hullusti, et laps oli näost kaame ega tulnud voodist välja. Valud meenusid kõhugrippi ja nende puhul ei aidanud ükski ravim. Need kestsid 5–6 tundi, enne kui vaibusid,” meenutab Paula ema **Kairit Vilu** (39).

Eriti hulluks läks asi siis, kui Paula Johanna lasteaiateed alustas. Ta tuli lõunast koju ja valutab kõhtu kuni õhtuni. Tagantjärele arvab Kairit, et põhjuseks oli see, et lasteaiatoit sisaldas rohkem gluteeni, kui laps kodus-dest toitudest oli saanud. “Kui ta sõi gluteenita toitu, kõht ei valutanud.

Kuid gluteeni leidub ka väga paljudes sellistes toitudes, kust seda otsida ei oskakski, näiteks valmistoidudes ja purgisuppides.”

Haigus avastati juhuslikult

Kuigi Kairit ja tema abikaasa on mõlemad meditsiiniharidusega, ei osanud nad kahtlustada, et tütrekesel võib tsöliaakia olla. Ei tulnud selle peale ka perearst, kelle poole Paula kõhuvaluprobleemidega pöörduti. Diagnoos tuli täiesti ootamatult ja teisest kohast.

“Paula teab, et kui sööb valet toitu, hakkab kõht jälle valutama.” Kairit

Nimelt on Paula Johannal diagnoositud ka diabeet, mistõttu on ta endokrinoloogi jälgimisel. Ühel õhtul helistaski emale Tallinna lastehaigla endokrinoloog **Ülle Einberg** ja teatas, et lapse vereproov näitab tsöliaakiat.

Paula Johanna oli siis kolmeaastane ja Kairit kuulis sellisest haigusest esimest korda. “Sukeldusin internetti ja juba tol õhtul, kui dr Einberg helistas,

panime gluteenile piduri peale,” sõnab ta. Tagantjärele targana tuleb küll öelda, et arstid ei soovita last ainult vereproovi põhjal gluteenivabale dieedile panna. Lõpliku tsöliaakiadiagnoosi annab ikkagi peensoole biopsia, mille käigus võetakse spetsiaalse kapsliga peensoole limaskestalt analüüsiks proovitükk. Kairit aga ei suutnud oma tütrekesse piinu kauem taluda.

Neli kuud hiljem tehti Paula Johannale biopsia ning selgus, et sisuliselt polnud peensoolehatusid enam ollagi. Seega oli tsöliaakiadiagnoos kindel ning kogu ülejäänud elu peab Paula Johanna gluteeni vältima.

Peensoolekahjustus paraneb

Kui tsöliaakiahaige hoidub gluteenist, taastuvad peensoole hatud täielikult ning mingeid vaevusi ei ole. Ka Paula Johanna hirmsad igapäevased kõhuvalud kadusid nädalaga, kui algas gluteenivaba elu ning tüdruk ei maiustanud enam oma lemmiku – tavalise musta leivaga. Aastaga oli lapse peensool taastunud.

Lasteaias lahendati Paula Johanna toitumisküsimused nii, et hommikusöögi sõi ta kodus ja lõunasöögi osas kokk arvestas tüdruku eripäraga. Näiteks kui menüüs olid makaronid, siis Paulale keedeti tatart. →



Paula Johanna on suur hobusehuviline ja naudib üle kõige ratsutamist oma suksu Prooduga.



RIIS MAAILMA KÖÖGIS

Kristel Vokk, Kadri Tran

Raamatus on nii riisortide keetmise õpetusi kui ka eri riisitoodete selgitusi, mis aitavad kirjus kaubavalikus paremini orienteeruda ning annavad värsked ja huvitavaid ideid nende igapäevaseks kasutamiseks.

Lisaks leiad kaante vahelt 50 põnevat retsepti – nii lihtsamaid kui ka pisut keerulisemaid roogi. Hõlpsasti arusaadavate valmistamisjuhendite ja kaunite toidufotodega riisiraamat sisaldab Aasiast pärit suppe, kergeid ja lihtsalt valmistatavaid eelrooge, tervislikke salateid, maailma eri piirkondadest pärit toitvaid pearoogi ning ka hõrke magusroogade retsepte.

► Paula Johanna ema Kairit rõõmustab, et gluteenivaba kaupa on poodides üha rohkem.

→ Et tsöliaakia on geneetiline haigus, pidi kogu Paula pere end selles osas testima. Õnneks ühelgi teisel pereliikmel haigust ei avastatud. Korra aastas tehakse Paulale nüüd tsöliaakia suhtes analüüsid ja need on seni olnud korras.

Haigusele pole muud ravi kui range gluteenivaba dieet. On inimesi, kes ei kannata isegi jahutolmu. Haigus on eluaegne, ei lähe mööda ja sellest ei kasva välja.

Kairit meenutab, et neli aastat tagasi oli gluteenivaba elu üsna keeruline, sest poodides polnud vastavat toitu eriti palju saada. Praeguseks on aga valikud tunduvalt avardunud.

“On olemas isegi gluteenita makaronid, mis maitsevad nagu tavalised. Leidub ka vastavaid homi- miku- ja pudruhelbeid, leiba-saia, maiustusi, jahusid. Vabalt süüa võib riisi, tatart ja maisi. Pannkooki teen Paula Johannale mõnikord hoopis mandlijahust,” ütleb Kairit. “Need tulevad väga maitvad!” kiidab tütar. Kuna gluteenivabad tooted on tavatoodetest tunduvalt kallimad, valmistab ema Paulale eraldi toitu.

Õnneks kooke teeb nüüd ka Kairiti sõpruskond gluteenivabalt. Lasteaia ajal oli natuke kurb, sest seal ei saanud Paula süüa kellegi teise sünnipäevakooki peale enda oma. “Aga üldiselt on lapsel lihtsam ümber harjuda ja toitumist muuta kui täiskasvanul,” leiab Kairit.

Väljas süüa on keeruline

Kodus saab pere ilusti Paula gluteenivabal toidul hoidmisega hakkama, kuid kuhugi välja sööma minna on keeruline. Tallinnas on perel teada paar kohta (näiteks Kivi Paber Käärid ja Basiilik), kust saab ka gluteenita toitu. Seevastu Ida-Virumaal spaas tehti gluteeni- küsimuse peale suured silmad ja



keegi ei teadnud, et on olemas inimesed, kes seda ei talu. “Saaremaa spaades pole aga mingit muret. Seal käib palju soomlasi, neil on tsöliaakia väga levinud ja Saaremaal sellepärast juba osatakse toitu valmistada gluteenivabalt,” räägib Kairit.

Praegu lõpetab Paula esimest klassi ja koolis on söömisteema olnud keeruline. Erinevalt lasteaiast seal väga suurt arvestamist loota pole. Frikadellisupis on frikadellid tingimata jahuga ja üldse pannakse jahu igale poole, kuhu seda vähegi on võimalik panna. Tihti on päevi, kus Paula tuleb koolist ja on seal söönud vaid salatit. Samas ta praegu ei kurda, sest koolipäevad on lühikesed ning köht ei jõua öieti tühjaks minnagi. Igaks juhuks pistab ema talle koolipäeval ampsamiseks kotti gluteenivaba müslibatoon.

Valesid asju Paula aga sööma ei kipu ning sönu talle söögi osas peale lugema ei pea. “Ta teab, et kui võtab valet asja, hakkab jälle köht valutama,” selgitab Kairit. ☺

Kirjuta ja võida auhindu!

Kõigi nende vahel, kes saavad meile 20. maiks oma tsöliaakiahaige lapse loo meilile perekodu@kirjastus.ee, loosime välja kastitäre Peak's Free From gluteenivabu tooteid: makarone, jahusid, pudruhelbeid, krõbeleibu jm (vt ka lk 5).

Igaks juhuks ei tohiks dieeti pidada!



Tallinna lastehaigla juht, gastroenteroloog Katrin Luts ütleb, et kaebused ja sümptomid on tsöliaakia puhul väga varieeruvad, alates toitainete rasketest imendumishäiretest kuni pea sümptomivaba seisundini.

Dr Luts märgib, et tsöliaakiat diagnoositakse tänapäeval sagedamini ja seda suuresti ka tänu kasvanud teadlikkusele. “Eestis on teadusuuringute raames saadud selle haiguse esinemissageduseks 0,37 protsenti. Üldiselt, mida raskemalt haigus kulgeb, seda varasemas lapseas diagnoosini jõutakse – tüüpilise haigusvormi korral tavaliselt esimesel eluaastal,” märgib Luts.

Kõigepealt diagnoos, siis dieet

Gluteenivaba elu tundub olevat moehitt, kuid n-ö igaks juhuks last dieedile panna tohter ei soovita. Esmalt võib tunduda, et piiranguga teeme endale või oma lapsele head, kuid tuleb silmas pidada, et range

piirang hakkab mõjutama meie tegemisi tulevikus igal sammul.

Tsöliaakia diagnoosimine algab veres kaitsekehade tuvastamisega. Kui analüüsis on viited võimalikule haigusele, järgneb peensoole limaskesta biopsia, kus tuvastatakse soolekahjustuse olemasolu.

“Olukord, kus inimese on pidanud juba eelnevalt dieeti, muudab ka diagnoosimise väga keerukaks, sest dieedi foonil võib vereanalüüs normaliseeruda. Sellisel juhul võib abi olla geneetilisest analüüsist, kuid seegi ei anna kohe ühest vastust. Haiguse olemasolu täpsustamine on ajamahukas ja eeldab kindlasti teraviljade tarbimist,” selgitab dr Luts.

Nii et igaks juhuks dieedi pidamine pikendab ja raskendab diagnoosi leidmist. Kuna tsöliaakia näol on tegu haigusega, mis vajab eluaegset dieeti, on kahtluse korral mõistlik esmalt läbida diagnoosimisprotsess, et dieedi vajalikkuses kindel olla.

Kui haigus jääb aga diagnoosimata ja dieetravi ei alustata õigeaegselt, võib see tsöliaakiahaigetel oluliselt suurendada riski haigestuda pahaloomulistesse soolehaigustesse.

Iga kõhuvalu ei ole tsöliaakia

Mida aga soovib arst vanemale, kelle laps kaebab tihti kõhuvalu ja kes kahtlustab tsöliaakiat?

“Tõsi, kõhuvalu võib olla tsöliaakia üheks väljenduseks. Kooliealistest lastest 10–15 protsenti kannatab nn funktsionaalsete kõhuvalude all. 95 protsendil neist ei ole valude põhjuseks tõsine haigus. Seetõttu pole mitte kõikidel kõhuvaluga lastel vaja kahtlustada tsöliaakiat. Selle haiguse suunas tuleb mõelda, kui kõhuvaludega kaasnevad näiteks rauapuudus, lühike kasv, puudulik kaaluiv. Lisaks on rida haigusi, sh diabeet, mille puhul ilma igasuguste kaebusteta tuleb lapsi iga paari aasta tagant tsöliaakia suhtes kontrollida,” selgitab doktor.

Ühe või teise haiguse kahtlus saab alguse kaebuste, lapse läbivaatuse ja esmaste analüüside alusel. Sagedaste kõhuvalude korral tuleb esmajärgkorras pöörduda perearstile. Kui perearst kahtlustab orgaanilist haigust, mille diagnoosimiseks on vaja lisauuringuid, suunab ta lapse edasi lastearsti juurde.

Met Opera

SUVEHOOAEG 2016

COCA-COLA PLAZA, EKRAAN

The Met
ropolitan
Opera **HD LIVE**
Juubelihooaeg

metopera.org/HDLive
forumcinemas.ee/Events/suveooper

Met Live in HD ülekannetesari on võimalik tänu lahketele sponsoritele

The Neubauer Family Foundation

Ülemaailmne sponsor: **Bloomberg Philanthropies**
HD ülekandeid toetab: **Toll Brothers**
America's Luxury Home Builder

Puccini
TOSCA
29. JUUNI

Donizetti
ARMUJOOK
6. JUULI

Puccini
BOHEEM
3. AUGUST

Mozart
**NII TEEVAD
KÕIK NAISED**
10. AUGUST



Neti soodsaim raamatupood

Raamat24.ee

www.raamat24.ee 666 2434

TELLI SIIT