

ELU POLE LÄBI: HAIGUSEGA TULEB OSATA SÕBRAKS SAADA

Elu gluteenivabana on samuti elu

MERIT MÄNNI

ANNI GLUTREENIVABAD VASTLAKUKLID

Vaja lähleb:
• 2-3 banaani
• 300-400 g gluteenivaba jahu (kasutasin Schäri Mixi jahusegu)
• 50 g võid
• 1 tl küpsetuspulbrit (veendu, et ei sisaldaks gluteeni)
• 1 tl vanillisuhkrut
• 1 tl soodat
• 1 sl pofiberit e kartulikiudu (kasutasin Sempri toodet)
• näpuotsaäisi soola
• vahukoor

Püreesta banaan, lisa sulatatud või, küpsetuspulber, vanillisuhkur, sooda, pofiber ja näpuotsaäisi soola. Seejärel hakka lisama jahu ja sõtku tainas ühtlaseks massiks. Vooli parajad pallikesed ja küpseta 170-180 kraadi juures, kuniks kuklid on kuldpruunid. Vahusta vahukoor, täida kuklid ja kaunistada tuhksuhkruga.

Olin pea kaks nädalat kõrges palavikus, verenäidud olid kehvad. Esimene hinnang arstilt oli, et ilmselt on keha lihtsalt üle koormatud. Ometi suunas ta mind eriarstide juurde kontrolli. Pikkade ooteaegade tõttu sain gastroenteroloog vastuvõtule kolme kuu pärast Tartus. Selleks hetkeks oli haigus taandunud ja mäletan, et olin juba valmis arstiviisi tühistama, sest Tallinnast Tartusse reis võtab ju terve tööpäeva.

Arst rõhutas, et sellega on kiire ja esimene võimalus ilma narkoosita protseduur teha on juba mõne päeva pärast. Kõhkulepituid ajaks söömata-loomata bussiga Tartusse sõites tegi teadmus mind ärevaks ja mõtet võimaliku diagnoosi kohta kuhjusid. Sisimas siiski lootust, et sain ju terveks ja kõik on hästi. Protseduuri tegemisel oli arstile kohe selge, diagnoos on tsöliaakia. Kuid sellegipoolest oli diagnoosi kinnitamiseks vaja biopsia analüüsi kinnitust laborist, mis selgus alles nädala pärast. Toibunud protseduurist, sain põhjaliku loengu haigusest, edasisest elukorraldusest ja võimalikest ohtudest. See oli šokk, napp oli kurgus ja abi ega mõttekaaslast otsida ei osanudki.

Mida üldse enne sellest haigusest teadsid?

Kui olen aus, siis ma polnud sellest haigusest mitte midagi kuulnud. Teadsin, mis on allergia, aga mõte, et ei tohi enam gluteeni sööda, oli seni tundunud vaid võõra inimeste pseudoprobleemina. Olen kogu aeg olnud kõigesõja.

Millise meeoluga arstikabinetti lahkusid?

Esialgu oli teadmus, mida täpselt toidulaualt vältida ja mida mitte. Mind hirmutas väga teadmine, et nüüd pean söömisest tegema suure tseremoonia, toima kõigi uudishimu ja olema «eriline». Minu toitumisvalikutest sai huviorbiit pea igas seltskonnas, ikka küsiti, miks ma üht või teist ei söö.

eesmärk oli joosta maratoni. Eesmärk sai purki sama aasta septembris ja 2017. aastal tuli lisaks Riia maratonile ultradistants.

Pidasin vastu, meel oli rõõmus, kuni jäin sügisel pärast SEB Tallinna maratoni haigeks.

Kuidas said teada, et oled tsöliaakiahäige? Võin ilmselt julgelt väita, et minu puhul saadi haigusele jälle spordi kaudu. 2016. aastal alustasin hoogsalt jooksutreeninguid,

tohtul infot oma haiguse ja saatusekaaslaste kohta. Seal leidsin ka Eesti tsöliaakia seltsi kohta infot.

Haiguse tekitavad teraviljad leitudvad valgud: nisus gluteen, odras hordeiin, rukkis sekaliin ja kaeras aveniin, mis põhjustavad tsöliaakiahäigel peensoole limaskestata hattude taandarengut kuni nende kaoni.

Kahjustunud peensoole limaskestata kaudu ei imendu enam vajalikud toitained, mille tulemusena tekib toitainete vaegus.

Tsöliaakia võib avalduda igas vanuses. Tsöliaakia puhul võivad esineda järgmised sümptomid: üldine väsimus ja haiglane enesetunne; kaaluangus (ka normaalselt toitudes); seedetrakti vaevused (köhuvalu, gaasid, kõhupuhitus, oksendamine, kõhulahtisus ja -kinnisus); kasvupuetus; raua- ja/või foolhappevaegus, sellest tingitud kehvveresus; menstruaaltsükli häired, iseeneslikud abordid, viljatuse, väikese sünnikaaluga enneaegne laps, varajane menopaus;

luuhõrenemine ehk osteoporoos; liigesevaegused; jäähämmaste emali ja struktuuri muutused;

lisaks peensoolele ka muude kudede kahjustumine (nahal herpetiformne dermatiit ehk villiline nahalööve).

Tsöliaakiat diagnoositakse patsiendi kaebuste ja anamneesi põhjal. Seejärel võetakse vereproov, kus määratakse tsöliaakiale iseloomulikke antikehad.

Diagnoosi fikseerimiseks teeb gastroenteroloog peensoole biopsia, mille käigus võetakse peensoole limaskestalt proovitükk ning kui selle uurimisel ilmneb limaskestata kahjustus, võib tsöliaakia diagnoos kinnitada.

Tsöliaakia ainus ravi on range gluteenivaba dieet.

Ristsaastumine – GV teravilil võib saastuda gluteeni sisaldavate teraviljadega kasvatamise, lõikuse, transpordi, tootmise ja ladustamise vältel.

Näiteks ei tohiks gluteenivaba toidu valmistamiseks kasutada sama lõikelauda, mida on varem kasutatud gluteeni sisaldava toidu lõikamiseks. See on lubatud vaid juhul, kui see on korralikult puhtaks pestud.

ALLIKAS: ESTI TSÖLIAAKIA SELTS



ERAKOJU

See oli alguses väga keeruline, just emotsionaalselt. Ühelt poolt püüdes olla iseenda vastu õiglane, väärtustades oma organismi, oma haigust, teisalt

püüdes olla normaalne inimene ja sulanduda sotsiaalsesse keskkonda.

Õnneks on tänapäeval internet, mis andis vabaduse leida

tohtul infot oma haiguse ja saatusekaaslaste kohta. Seal leidsin ka Eesti tsöliaakia seltsi kohta infot.

Haiguse tekitavad teraviljad leitudvad valgud: nisus gluteen, odras hordeiin, rukkis sekaliin ja kaeras aveniin, mis põhjustavad tsöliaakiahäigel peensoole limaskestata hattude taandarengut kuni nende kaoni.

Kahjustunud peensoole limaskestata kaudu ei imendu enam vajalikud toitained, mille tulemusena tekib toitainete vaegus.

Tsöliaakia võib avalduda igas vanuses. Tsöliaakia puhul võivad esineda järgmised sümptomid: üldine väsimus ja haiglane enesetunne; kaaluangus (ka normaalselt toitudes); seedetrakti vaevused (köhuvalu, gaasid, kõhupuhitus, oksendamine, kõhulahtisus ja -kinnisus); kasvupuetus; raua- ja/või foolhappevaegus, sellest tingitud kehvveresus; menstruaaltsükli häired, iseeneslikud abordid, viljatuse, väikese sünnikaaluga enneaegne laps, varajane menopaus;

Tsöliaakiat diagnoositakse patsiendi kaebuste ja anamneesi põhjal. Seejärel võetakse vereproov, kus määratakse tsöliaakiale iseloomulikke antikehad.

Diagnoosi fikseerimiseks teeb gastroenteroloog peensoole biopsia, mille käigus võetakse peensoole limaskestalt proovitükk ning kui selle uurimisel ilmneb limaskestata kahjustus, võib tsöliaakia diagnoos kinnitada.

Tsöliaakia ainus ravi on range gluteenivaba dieet.

Ristsaastumine – GV teravilil võib saastuda gluteeni sisaldavate teraviljadega kasvatamise, lõikuse, transpordi, tootmise ja ladustamise vältel.

Näiteks ei tohiks gluteenivaba toidu valmistamiseks kasutada sama lõikelauda, mida on varem kasutatud gluteeni sisaldava toidu lõikamiseks. See on lubatud vaid juhul, kui see on korralikult puhtaks pestud.

ALLIKAS: ESTI TSÖLIAAKIA SELTS

toet varem tarbinud, sest koostised võivad muutuda.

Vaid ametliku gluteenivaba kaubamärgiga tooted võib pimesi usaldada, sest need on läbinud range kontrolli.

Olen rõõmus, et ka Eestis on juba mitu sertifitseeritud gluteenivaba tootjat, tixs neist meie oma järvamaa tegija Marta Pagar, kelle šokolaadi-vaarika brownie on minu suur lemmik.

Arvestades minu väga tempoikat ja tiheda graafikuga elustiili, siis käin tihti väljas söömas. Kuid

On meie toidupoed vajaliku kraamiga varustatud?

Meie toidupoode varustatus sõltub suuresti ketist, poest ja asukohast. Tallinnas on valik suhteliselt mitmekesine. Kuid igal juhul on oluline lugeda iga toote etiketti, isegi siis, kui oled

Oled spordi ja tervisliku eluviisiga sina peal, kas haiguse tõttu tuli millestki loobuda?

Keevisraamil haagis plastkaanega

Kampaania kestab 01.03-30.04.2019



Brentexi haagisega veab kindlalt!

NB! Pakkumine kehtib üle Eesti
Võta ühendust meie lähima edasimüüjaga

Raplamaa: Jarex Invest OÜ | Küüni, Iira küla | tel 5887 7330
Vaata ka teisi sooduspakkumisi

WWW.BRENTEX.EE

BRENTEX

Humoorikas, soe ja sõbralik seklussari

MEIE AASTA AAFRIKAS

Alates 3. märtsist
pühapäeviti kell 19.35



Lõhkused akutööriista? Remondime TASUTA!

metabo[®]
PROFESSIONAL POWER TOOL SOLUTIONS

ALL-IN SERVICE**36 kuud TASUTA remont**

www.metabo.ee

