**Pealkiri:**

Esapekka Lappi: Tsöliaakia ja MM-ralli käivad käsikäes

**Sisu:**

Soome Tsöliaaka Seltsi ajakirjas ilmus aprillikuu numbris artikkel Soome rallimehest Esapekka Lappist, kellel on diagnoositud tsöliaakia.

Juba 2009 aastal unistas 18-aastane Esapekka rallist ning tegeles treeningutega jõusaalis. Kuid tema tervis muutus ühtäkki nõrgaks ning paaril korral tundis ta, et ei suuda trenni edasi teha, pilk hägustus, tulid värinad ning külm higi. Peale vee joomist ja rahunemist, muutus enesetunne taas paremaks.

Tema isal oli diagnoositud tsöliaakia kolm-neli aastat varem, seega oli vajalik ka pojal teha tsöliaakia veremarkerite kontroll, mille tulemus oli positiivne ning biopsia kinnitas tsöliaakia. Nagu ka kõik teised tsöliaatikud, võttis Esapekkal diangoosiga harjumine aega, sest üllatus, kui paljudes kohtades leidub gluteeni, tabas ka teda.

Rallimaailmas tuleb töö tõttu ette pidevaid reisimisi ning nii ongi Lappil olnud oluline, et meeskonna kokk mõistaks haigust ja oskaks pakkuda gluteenivaba toitu. Õnneks ei ole tekkinud tal kokkadega probleeme ning Toyota tiimis sõites olid kokad soomlased, kes teadsid tsöliaakiat väga hästi. Ka teiste tiimide kokad on saanud edukalt hakkama.

Lappi vajab tihti ka kiired vahepalasid, sest pingeliste rallietappide vaheaegadel tuleb pidada koosolekuid meeskonnaga ning korralikuks söögiks ei jää aega ja samas liiga täis kõhuga ei ole ka hea sõita. Selle tarbeks on ta õppinud kaasa pakkima omale sobilikke gluteenivabu proteiinibatoone, mis tema sõnul töötavad väga hästi ning maitse on samuti hea.

Tihti sööb ta neid ka lennukites, kus ei ole alati gluteenivaba toiduvalikut. Samuti on kasulik hoida gluteenivabu näkse kaasas reisidel, sest isegi igas lennujaamas ei ole võimalik gluteenivabalt süüa. Nii, et Lappi seisab reisides silmitsi samade muredega, mis iga teine tsöliaakiahaige. Välismaal väljas süües kasutab ta kas inglise keelt või vajadusel otsib mobiilis kohalikus keeles “tsöliaakiakaardi”, et selgitada teenindajatele teema tõsidust. Kõige keerulisem on olnud tsöliaatikuna olla Mehhikos ja Argenitiinas, kus teadlikkus haigusest on alles lapsekingades. Maailma parim on Lappi meelest Itaalia oma gluteenivaba toiduvalikuga.

*FOTO: Helsingin Sanomat artikkel „Keliakiaa sairastava Esapekka Lappi nimeää Italian maailman parhaaksi gluteenittomaksi maaksi: ”Suomeakin kattavampi valikoima”*

**Loe tervet soomekeelset artiklit**

Soome Tsöliaakia Selts, tekst Eija Kallioniemi *„Esapekka Lappi: Keliakia ja MM-ralli sopivat yhteen“* (pane link artikli nime sisse): <https://www.keliakialiitto.fi/ajankohtaista/gluteenitonta/esapekka-lappi-keliakia-ja-mm-ralli-sopivat-yhteen/?fbclid=IwAR2kk21OFgkn-InaNqt8vejdtI6RJstzJRQiU0jGIgsdj4qSJdUGzdJ5YcY>

Hensingin Sanomat*, „Keliakiaa sairastava Esapekka Lappi nimeää Italian maailman parhaaksi gluteenittomaksi maaksi: ”Suomeakin kattavampi valikoima”* (pane link artikli nime sisse): <https://www.hs.fi/urheilu/art-2000006486492.html?fbclid=IwAR3Tv9wB8bht8h_eQZLx9Jyft2agJWxb2QP5qCJktEESMdVXewN9dXrSLDU>