

Gluteenivabad tooted – kellele ja miks?

Aive Antson

Eesti Tsöliaakia Seltsi juhatuse esimees

Tänapäeval võid poes ringi käies märgata gluteenivabu tooteid või restorani menüüd lugedes näha tähti „GV“. On mitu põhjust, miks inimesed gluteenivaba dieeti peavad, kuid enamasti tuleneb see toitumisvalik siiski tervisest. Üheks gluteenist põhjustatud haiguseks on tsöliaakia.

Mis haigus on tsöliaakia?

Tsöliaakia on gluteenist põhjustatud eluaegne autoimmuunne geneetilise eelsoodumusega haigus, mille diagnoosi kinnitab peensoole biopsia. Kui tsöliaakiahaige sööb gluteeni, reageerib tema immuunsüsteem ning peensoole limaskesta hatud kahjustuvad. Kahjustunud peensoole tõttu ei omasta keha enam toitaineid täielikult. Sümptomid on inimestel alati erinevad, kuid kõige sagedasemad on näiteks puhitus, kõhulahtisus, iiveldus, kõhukinnisus jm. Diagnoosi saades on ainsaks raviks eluaegne range gluteenivaba toitumine, st ilma nisu, rukki- ja odrata toit.

Kuidas inimesed saavad tsöliaakia diagnoosi?

Tsöliaakia kahtluse korral tuleb esmalt pöörduda perearsti konsultatsioonile, kes tsöliaakiale viitavate vereanalüüsi tulemuste korral suunab patsiendi gastroenteroloogi konsultatsioonile. Diagnoosi kinnitamiseks on vajalik peensoole biopsia tegemine ja enne tsöliaakia lõplikku diagnoosimist **ei tohi pidada gluteenivaba dieeti**. Kui tunned, et gluteen sinu kehale ei sobi, siis diagnoosi saamine on oluline, kuna siis on sul võimalik saada gluteenivaba toitu nii haiglas, koolis kui ka lasteaias ja hoida ära hilisemad tervisekahjustused.

„Selleks et lasteaias, koolis või haiglas saada gluteenivaba toitu, peab sul olema diagnoositud tsöliaakia või mõni muu gluteenist põhjustatud haigus.“

Kuidas tsöliaakiaga inimesed peavad edaspidi toitumist jälgima?

Suurtest piirangutest hoolimata on võimalik toituda tervislikult ning mitmekesiselt, lähtudes toidupüramiidi põhimõtetest. Gluteenivaba toitumise korral tuleb erilist tähelepanu pöörata kiudainete ja B-rühma vitamiinide olemasolule toidus. Lubatud on aedviljad, liha, kala, munad ja kõik muud tooted, mis meile keelatud teravilju ei sisalda.

„Gluteenivaba dieeti pidava inimese silmad on nagu laserid, mis riiulite vahel kõndides otsivad hinnasiltidelt G-tähte või kirja „gluteenivaba“.“

Kuidas tsöliaakiaga inimesed poest endale vajalikku leiavad ja milline on ostukäitumine?

Alguses on inimesel palju abi erinevatest riiulirääkijatest või hinnasiltidest, mis aitavad poes kiiremini ohutuid tooteid leida. Alles diagnoosi saanuna on keeruline tooteid leida ja harjuda sellega, et pakendite sildid tuleb piinliku täpsusega üle lugeda, et seal ei leiduks gluteeni sisaldavaid koostisosi. Äsja diagnoosi saanud inimene veedab poes umbes tund aega rohkem kui tavaklient.

„Oluline on mõista, et poed valitakse selle järgi, kus on kõige parem gluteenivaba valik ning terve pere ostukorv ostetakse just sellest poest.“

Mis juhtub siis, kui tsöliaakiaga inimene ostab kogemata valesti märgistatud toote, mis pole tegelikult gluteenivaba, ja sööb seda kodus?

Organismi tundlikkus on erinev, aga sagedasemateks vaevusteks on kõhuvalu ja kõhulahtisus, aga ka pea- ja liigesevaevused. Seetõttu on meile väga oluline, et kaupluses oleks korrektne märgistus, mille järgi orienteeruda. Vahel on riiulirääkijad paigast nihkunud ning kui inimene pakendi märgistust ei kontrolli, siis ongi tervisemure käes.

Kuidas saavad kõik teised aidata inimesi, kellel on tsöliaakia?

Kuna teadlikkus tsöliaakiast on Eestis endiselt vähene, siis tihtipeale inimesed pöörivad silmi, kui me ütleme, et ei saa gluteeni süüa. Arvatakse, et gluteenivabalt toitutakse trendist lähtudes. Teadlikkuse kasvades muutub tsöliaakiahaige elu ka lihtsamaks. Oluline on harida ka oma lähedasi ja sõpru, kes oskaksid arvestada meiega näiteks külas, sünnipäevadel jms perekondlikel kokkusaamistel.

Kui inimene kohaneb, siis ei ole tegelikult see üldse nii keeruline ja vastav tugi on olemas seltsi näol.

Kui tekib kahtlus, et sul võib olla tsöliaakia, siis mine kindlasti perearsti juurde kontrolli. Selle haigusega elamine ei ole tegelikult üldse nii keeruline, kui esmapilgul võib tunduda. [Eesti Tsöliaakia Selts](#) pakub igakülget tuge äsja diagnoosi saanutele erinevate nõustamise ja kogemuste jagamise teel.

Maikuu on tsöliaakia teadlikkuse tõstmise kuu ning soovime, et kõik gluteenivaba toitumisega kokku puutuvad inimesed saavad sellele rohkem tähelepanu pöörata.

Rohkem infot: <https://tsoliaakia.ee/>