



# Tsöliaakia ja sotsiaalsus

Tsöliaakiaga inimest mõjutab toitumine väga oluliselt. Esiteks on see tema ravim ja teiseks on see seotud toitumispiirangutega, mis mõjutab ka suhtlemist. Rõõmsameelne, tark ja enesekindel käitumine aitab olukorrad enda kasuks pöörata nii, et kõik osapooled jäävad rahule.

## Kohanemine tsöliaakiaga

Söömisel on oluline roll nii sotsiaalses lävimises kui ka inimestevahelises suhtluses. Olgu selleks sõbranna külaskäik, koosviibimine tööl, koolitusel pakutav lõunasöök või mistahes peod. Toit on sageli seltskondlike koosviibimiste keskpunktiks, mis suurendab kuuluvust ja ühtsustunnet.

Tsöliaakia diagnoosi saamine tähendab suurt elumuutust. Selle haigusega kohanemise algus võib olla keeruline ning tekitada küsimusi ja ebakindlust. Mida

kiiremini inimene uue elukorraldusega harjub, seda lihtsam on tal enda eest hoolitseda ja teistele oma olukorrast selgelt teada anda.

Tsöliaakia diagnoosi tõttu ei tohiks tõmbuda teistest eemale. Pigem tuleks suurendada ümbritsevate teadlikkust ja vähendada eelarvamusi. „Ei“ ütlemine ei tähenda eraldatust, vaid näitab vastutustunnet ja aitab luua mõistmist nende seas, kellega suhtleme.

## Negatiivsed tunded

Tsöliaakiaga inimesed on kokku puutunud järgmiste negatiivsete tunnetega:

- Eelarvamused. Kuna nisu, rukis ja oder on eestlaste toidulaual olnud aastasadu, ei mõista paljud, kuidas näiteks rukkileib ja nisusai võivad olla kellegi jaoks keelatud või tervisele kahjulikud.
- Ebakindlus. Kas toiduvalik restoranis on tsöliaakiaga inimesele ohutu? Kas sõprade või kolleegide seas arvestatakse tema vajadustega? Need küsimused võivad tekitada emotsionaalset pinget.
- Negatiivset suhtumist on tajunud tsöliaakiaga lapsed ja teismelised ilmselt rohkem kui täiskasvanud. Just lapsed ei taju olukorra tõsidust, on hinnangulised ning näitavad oma negatiivset suhtumist teisiti sööjasse välja.



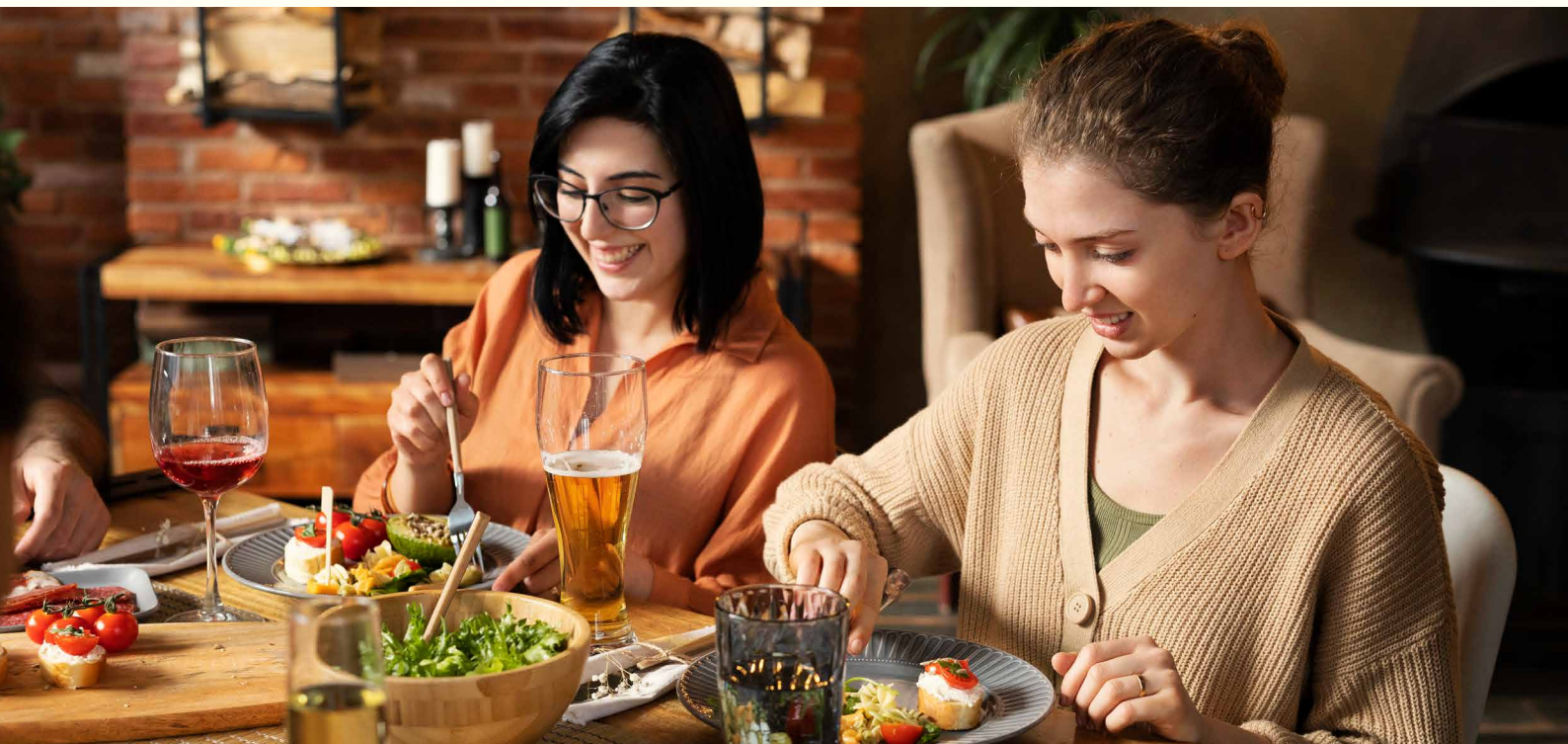
**NB!** Jää ka keerulistes olukordades sõbralikuks ja enesekindlaks!

## Kuidas aitame end ise?

- Pärast diagnoosimist vii enda pereliikmed, sõbrad, sugulased, töökaaslased ja kõik teised sind ümbritsevad inimesed kurssi gluteenivaba toitumise põhimõtetega.
- Kui ürituse registreerimisvormis on vastav lahter, täida see hoolikalt. Kui pole, võta korraldajaga ühendust ja selgita gluteenivaba toitumise vajadust. Kohapeal kontrolli, et toit oleks õigesti valmistatud ja serveeritud.
- Selgita rahulikult ja kindlalt tsöliaakia tõsist, rõhutades, et tegemist ei ole „moehaigusega“. Faktid, näiteks gluteeni väikseimate koguste kahjulik mõju peen-

soolele, aitavad suurendada mõistmist ja usaldust. See vähendab eelarvamuslikku suhtumist ning suurendab usaldust. Kuigi vahel võib tunduda, et tsöliaakiaga inimene paneb külalislahkuse proovile, siis ümbritsevatele inimestele selgitades suureneb ka nende teadlikkus ning meiega hakatakse üha rohkem arvestama.

- Ütle alati „ei“ toidule, mis sisaldab gluteeni või mille gluteenivabaduses sa kindel ei ole. Ära lase ennast heidutada lausest „Mis see suts gluteeni sulle ikka teeb?“.



- Ole alati valmis ümbritsevatele inimestele tutvustama, mida on sobilik tsöliaakiaga inimesele pakkuda ning milliseid gluteenivabu toiduained saab poest osta. Tutvusta neile ka millistest restoranidest ja kohvikutest saab kondiitritooteid tellida.
- Korralda pere, sõprade, sugulaste, naabrite ja töökaaslastega kooskõppamisi. See on hea võimalus neile näidata, et gluteenivaba toidu valmistamine ja küpsetamine on lihtne, toidud on maitsvad ning pakuvad ka tervetele inimestele mõnusat vaheldust.

Nii saavad teisedki inimesed ideid, mida tsöliaakiaga inimesele pakkuda.

- Restoranides ja kohvikutes anna alati enne toidu tellimist teenindajale teada enda erimenüü vajadusest ning ole hoolikas menüü lugemisel. Korrektnel lühend gluteenivaba toidu tähistamisel on GV (mõistlik on selle tähendus siiski üle kontrollida).
- Alati saad abi küsida Eesti Tsöliaakia Seltsist, kus nõustajad jagavad oma kogemusi ning toitumisterapeudid jagavad toitumisnippe.

### • Kasutatud allikad:

- Antson, A.; Keerd, S. (2022). Tsöliaakia, sotsiaalsus ja hakkamasaamine erinevates olukordades.
- [www.kodus.ee/artikkel/tsoliaakia-sotsiaalsus-ja-hakkamasaamine-erinevates-olukordades](http://www.kodus.ee/artikkel/tsoliaakia-sotsiaalsus-ja-hakkamasaamine-erinevates-olukordades)

Eesti Tsöliaakia Seltsi missiooniks on huvikaitse ja koostöö kaudu tsöliaakiaga inimeste ja nende perede heaolu ja elukvaliteedi tõstmine. Meiega on oodatud liituma kõik, keda antud teema huvitab. Tule ja osale meie ägedatel ühisüritustel või liitu meie vabatahtlike tiimiga! Meie poole võib pöörduda [info@tsoliaakia.ee](mailto:info@tsoliaakia.ee) kaudu ja meie kodulehe address on [www.tsoliaakia.ee](http://www.tsoliaakia.ee)