



Infomaterjal tsöliaakiaga lapse vanemale

Lapse tsöliaakia diagnoos mõjutab tugevalt tervet peret. See eluaegne haigus teeb gluteenivaba toitumise planeerimise ja valmistamise igapäevaelu osaks. Oluline on suhelda lasteasutusega, et tagada lapsele sobiv toitlustus. Samuti tuleb pöörata tähelepanu lapse turvatunde tagamisele, et ta uue eluviisiga kiiresti kohaneks. Tsöliaakia tõsidusest tuleks rääkida lapse sõpradele, nende vanematele, sugulastele ja tuttavatele.

Lapse toitumine kodus

- **Gluteenivaba koduköök:** Kõik pereliikmed saavad gluteenivaba dieedi järgimisele kaasa aidata, hoides kööki puhtana, et vältida ristasaastumist.
- **Toiduainete valimine:** Kasuta toiduaineid, millel on gluteenivaba märgistus. Loe toiduainete koostisosade nimekirju hoolikalt, et vältida peidetud gluteeni.
- **Planeeri toidukorrad:** Võid valmistada gluteenivaba toitu, mis sobib kõigile pereliikmetele, et vältida eraldi toitude valmistamist.

Pärast diagnoosi

- **Eluaegne range gluteenivaba toitumine:** Õpeta lapsele, et gluteenivabalt on vaja toitude terve elu. Kõik toidud, mis sisaldavad nisu, otra või rukist, tuleb täielikult vältida.
- **Jälgi toitumist:** Taga, et lapsele oleks kodus, külas ja lasteasutuses tagatud gluteenivaba söök. Lapsevanemana vastutad lapse mitmekesise ja tasakaalustatud toitumise eest.
- **Gluteeni sattumine organismi:** Kui laps sööb kogemata gluteeni, jälgi tema sümptomeid. Mõned lapsed võivad reageerida kiiresti, teised alles mõne päeva pärast. Kui lapse enesetunne on väga halb, pöördu arsti poole, vastasel juhul jätkata tervisliku gluteenivaba dieedi järgimist.
- **Konsulteerige toitumisterapeudiga:** Pöördu toitumisterapeudi poole, kes aitab koostada gluteenivaba toitumise plaani ja annab nõu, kuidas vältida gluteeni sisaldavaid toite. Toitumisterapeutide kontaktid leiad Eesti Tsöliaakia Seltsi kodulehelt.
- **Külasta regulaarselt arsti:** Esimesel diagnoosi järgsel aastal soovitatatakse käia arsti vastuvõtul kahel või kolmel korral, hiljem üks kuni kaks korda aastas perearsti juures tervisekontrollis, et hinnata toitumise mõju.
- **Teavita diagnoosist:** Esita lasteasutusele tervisetõend, mis õigustab gluteenivaba toitumise nõuet. Tõendi saad ka ise Terviseportaal.ee-st alla laadida.

Lapse toitumine lasteaias ja koolis

- **Teavita personali:** Teavita lasteasutust lapse toitumislikust erivajadusest. Selgita kokkadele, juhtkonnale ja õpetajatele, mis on tsöliaakia ja gluteenivaba toitumise põhimõtteid. Vajadusel paku täiendavaid allikaid. Selgita toitude ja koostisosade kontrollimise vajadust.
- **Abi menüü koostamisel:** Ole lasteasutuses abiks menüü koostamisel ja gluteenivabade toorainete valimisel. Vajadusel korralda regulaarseid kokkusaamisi ja küsi tagasisidet.
- **Edukad läbirääkimised:** Ole lasteasutusega suhtlemisel julge, enesekindel ja sõbralik ning pea läbirääkimisi niikaua, kuni lapsele on gluteenivaba toit tagatud.
- **Gluteeni sattumine organismi:** Oluline on, et lasteaias ja koolis on teada, mida teha siis, kui laps sööb kogemata gluteeni.
- **Koostöö teiste vanematega:** Teavita ka teisi õpilasi ja nende vanemaid, et nad mõistaksid, miks on oluline vältida gluteeni sisaldavate toitude jagamist ja miks see lapsele ohtlik on.
- **Koostöö klassijuhatajaga:** Enne erinevaid sündmusi (väljasõidud, sünnipäevad või mõni muu klassiüritus) võta ühendust klassijuhatajaga, et tagada lapsele gluteenivaba toit, kui lasteasutus ei suuda seda pakkuda. Vajadusel anna ise lapsele kaasa gluteenivaba vahepala.

Gluteenivaba toitumise järgimine on tsöliaakia ravimise alus, seega on haridusasutuse teadlikkus ja kohandatud toitumisvõimalused üliolulised.



Nipid ja soovitused

- **Toiduainete nimekirjad:** Vii lasteasutusse lubatud ja keelatud toiduainete nimekirjad (need leiad Eesti Tsöliaakia Seltsi kodulehelt).
- **Kodus küpsetamine:** Gluteenivaba küpsetamine võib olla alguses keeruline, kuid on palju lihtsaid retsepte ja alternatiivseid koostisosade valikuid. Gluteenivabad jahusegud ja muud tooted aitavad valmistada maitsvaid ja tervislikke roogasid.
- **Sõprade ja pereliikmete toetus:** Räägi oma pereliikmete ja sõpradega, et nad mõistaksid, kuidas aidata last gluteenivaba toitumise järgimisel. Soovita neil valmistada lapse jaoks sobivaid toite, kui tegemist on perekondlike üritustega.

- **Toitlustusasutused:** Paljud restoranid pakuvad gluteenivaba menüüd. Enne restorani minekut soovitage helistada ja uurida, milliseid gluteenivabu toite nad pakuvad ja kuidas vältivad ristisaastumist.
- **Sõprade ja pereliikmete toetus:** Lastele võib olla lõbus ja hariv koos teistega toitu valmistada. Õpeta lapsele, kuidas lugeda toidu koostisosasid ja mõista, mis on gluteenivaba.
- **Mugavus ja toidu varumine:** Hoida kodus alati gluteenivabu vahepalasid juhuks, kui pole võimalik kiirelt gluteenivaba toitu valmistada.
- **Positiivne suhtumine:** Kuigi gluteenivaba toitumine võib alguses tunduda keeruline, toeta last positiivselt ja aita tal leida rõõmu tervislikest toitudest ja gluteenivabadest toiduelamustest.



Lapse sotsiaalne toetamine

Tsöliaakiaga lapse sotsiaalne heaolu on oluline, kuna haigus mõjutab tema igapäevaelu ja suhteid. Tsöliaakiaga lapse toetamine on tähtis, et tagada talle tervislik ja õnnelik elu, vältides samas gluteeni, mis võib põhjustada tõsiseid tervisemuresid. Toetav keskkond kodus, koolis ja sõpruskonnas aitab lapsel haigusega kohaneda. Toetamine ei tähenda vaid õiget toitumist, vaid ka lapsele emotsionaalse, sotsiaalse ja praktilise toetuse pakkumist, et ta saaks gluteenivaba eluviisiga kohaneda.

Hari last ja pereliikmeid tsöliaakiast

- **Selgita lapsele, mis on tsöliaakia:** Oluline on, et laps mõistaks, mis haigus tsöliaakia on, miks gluteen on talle ohtlik ja kuidas see tema keha mõjutab. Kasuta lihtsaid ja arusaadavaid selgitusi, et laps oma seisundit ei kardaks.
- **Teadlikkuse tõstmine:** Perekonnaliikmed, sõbrad ja õpetajad peavad mõistma, mis on tsöliaakia ja kuidas gluteen lapsele mõjub. Lähedaste ja kogukonna tugi aitavad perel jagada kogemusi ja leida lahendusi.

Jälgi gluteenivaba toitumist

- **Iseseisev hakkamasaamine:** Aita lapsel aru saada, kuidas valida gluteenivabu toite ja vältida gluteeniga toite. Aja jooksul hakkab laps iseseisvalt õppima, mida ta saab süüa ja mida mitte.
- **Koos kaupluses:** Käi koos lapsega poes ja selgita gluteenivaba märgistuse sisu.
- **Lastele sobivad retseptid:** Otsi gluteenivabade retseptide ideid ja korraldage ühiskokkamisi ja -küpsetamisi koos pere ja sõpradega.

Vanemad saavad läbi teadlikkuse, planeerimise ja toitumise tagada, et nende laps tunneks end nii kodus kui lasteasutuses hästi. Toetav suhtumine ja gluteenivaba toitumisega arvestamine igapäevaelus aitavad vältida haiguse tüsistusi ning kasvada lapsel tervena.

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 kaudu ja meie kodulehe aadress on www.tsoliaakia.ee

