

TSÖLIAAKIA E. GLUTEENENTEROPAATIA

Tsöliaakia ehk gluteenenteropaatia on haigus, mille vallandavad päriliku eelsoodumusega isikutel nisust, rukkist, odrast ja võimalik, et ka kaerast valmistatud toidud ja tooted. Nendes teraviljades sisalduvate valkude toimel kahjustub tsöliaakiahaigel peensoolelimaskest – järkjärgult hävivad limaskesta hatud kuni täieliku kaoni.

Tsöliaakia tüüpilised haigusnähud – krooniline kõhulahtisus ja kõhnumine, mis väljendavadki toitainete kadu organismist.

Dieedi osa tsöliaakia ravis

Tsöliaakia ainsaks raviks on nisu-, rukki-, odra- ja soovitatavalt ka kaeravaba dieet (tuntud ka kui gluteenivaba dieet).

Tsöliaakiahaige vaevused taanduvad ja peensoole limaskesta hatud taastuvad aga täielikult, kuid ainult siis, kui haige järgib rangelt nisu-, rukki-, odra- ja soovitatavalt ka kaeravaba dieeti. See, niinimetatud gluteenivaba dieet, ongi tsöliaakia ainus ravi, mida tsöliaakiahaige peab järgima väga rangelt kogu elu. Kui tsöliaakiahaige aga dieeti rikub, kahjustub varem või hiljem tema peensoole limaskest uuesti. Peale 1-2 aastat kestnud ranget gluteenivaba dieeti taastub peensoole limaskest täielikult.

Tsöliaakia esineb ligikaudu 2 korda sagedamini tüdrukutel ja naistel kui poistel ja meestel. Tsöliaakia puhul esineb perekondlik eelsoodumus. Ligikaudu iga kümnes (8-18%) tsöliaakiahaige veresugulastest(ema, isa, õed, vennad, tütreid, pojad) põeb sama haigust.

Tsöliaakia võib avalduda esmakordselt igas vanuses ning väga erinevate vaevustega. Mida nooremas eas tsöliaakia avaldub, seda tüüpilisemad on haigusnähud ning seda ägedam võib olla haiguse kulg. Mida hilisemas vanuses tsöliaakia avaldub, seda varjatum ehk atüüpilisem see võib olla.

Sümptomid:

- ❖ kahjustunud peensoole limaskest,
- ❖ tuju, une ja isu muutus,
- ❖ iseloomulik on krooniline või perioodiline kõhulahtisus,
- ❖ suur, puhitunud kõht,
- ❖ kõhnumine,
- ❖ kasvupeetus- pikemaajalisemal esinemisel, eriti lastel,
- ❖ teiste toitainete, vitamiinide, mineraalainete vaeguse nähud - näiteks naha kuivus ja ketendus, küünte murdumine, igemete veritsemine, juuste väljalangemine jne,
- ❖ rauavaegusaneemia - tsöliaakiale viitab olukord, mil rauavaegusaneemia korraliku rauaravikuuri tulemusel ei taandu,
- ❖ sageli leitakse tsöliaakiahaigetel ka rahhiiti,
- ❖ jäävhammaste emaili ja struktuuri muutused: tsöliaakiale võib viidata jäävhammaste emaili muutumine sinakaks,
- ❖ luuhõrenemine ehk osteoporoos,
- ❖ endokriinsüsteemi häired.

Diagnostika meetodid:

Anamnees ja kaebused.

Veeniverest määratakse nisuvalgu vastased (gliadiini) antikehad, organismi oma kudede vastu tekkinud endomüüsiimi ja koe transglutaminaasi antikehad.

Tsöliaakia diagnoosimiseks on vajalik peensoole biopsia.

Gluteiinivaba dieet

TOIDUAINEGRUPP	LUBATUD	KEELATUD
TERAVILI TERAVILJATOOTED	JA Mais Hirss Tatar Riis Soja Amarant ehk rebashein Aroruut Kinoa Maniokk Saago Gluteenivabad: jahud, helbed, kruubid, pastatooted, leivad-saiad, küpsetised, müsliid, hommikusöögihelbed jm	Nisu (ka spelta, durum, kamut ja teised nisuliigid) ja kõik nisu sisaldavad tooted ja toidud, Rukis ja kõik rukist sisaldavad tooted ja toidud, Oder ja kõik otra sisaldavad tooted ja toidud. Ilma gluteenivaba määrgiseta kaer ning kõik sellist kaera sisaldavad tooted ja toidud, Müsli Maisihelbed (linnastega) Kama Keelatud teraviljadest makaronid sh kuskuss
PIIM JA PIIMATOOTED	Piim Hapupiim, keefir, pett Jogurtid, mis ei sisalda keelatud teravilju Puding Kohupiim Juust sh sini- ja valgehallitusjuust Jäätis, gluteenivaba vahvlitopsis jäätis	Jogurtid, mis sisaldavad keelatud teravilju Keelatud teraviljadega jäätis
LIHA- JA LIHATOOTED	Naturaalne liha Lihatooted, mis ei sisalda keelatud teravilju- lihavorstid, riisi-või tatraaga verivorst jne	Keelatud teraviljade paneeringute ja kastmetega lihatooted. Keelatud teravilju sisaldavad lihatooted- kotletid, pelmeenid, vorstid, verivorstid, verikäkid jne
MUNA	Naturaalne muna Munatooted, mis ei sisalda keelatud teravilju.	Keelatud teravilju sisaldavad munatooted.
KÖÖGIVILJAD; PUUVILJAD; MARJAD	Köögiviljad, puuviljad ja marjad ja nendest valmistatud mahlatooted.	Keelatud teraviljadega paneeringute ja kastmetega köögiviljad.

PATSIENDI INFOMATERJAL

Tervist!

	Konserveeritud tooted, mis ei sisalda keelatud teravilju.	Konserveeritud tooted, mis sisaldavad keelatud teravilju.
SEEMNED, PÄHKLID	Seemned ja pähklid	
MAIUSTUSED	Maiustused, mis ei sisalda keelatud teravilju. Närimiskumm Martsipan Marmelaad Mesi	Keelatud teravilju sisaldavad maiustused- lagrits, küpsised, vahvlid, batoonkommid, vahvliga šokolaad, vahvlipuistes sefir jm
KONDIITRITOOTED	Besee Gluteenivabad kondiitritooted- küpsised, tordipõhjad jm	Keelatud teraviljast kondiitritooted-tordid, kringlid, rullbiskviit jm.
MAGUSAINED	Mesi Suhkur Suhkrualkoholid- sorbitool, ksülitool jm Süntetilised magusained- sahhariin, aspartaam jm	
ALKOHOOLSED JOOGID	Destilleeritud alkohoolsed joogid- viin, džinn, tekiila, brändi, konjak, rumm, viski jm Destilleerimata alkohoolsed joogid- siider, vein, gluteenivaba õlu.	Õlu, mis on toodetud keelatud teraviljadest.
ALKOHOLITA JOOGID	Vesi Mahl, nektar, mahlajook Karastusjoogid Spordi- ja energiajoogid	Kali
KOHV, TEE, KAKAO	Naturaalne kohv Kakao Tee, Must , valge, roheline, punane, taime	viljakohv
KASTMED	Kastmed, mis ei sisalda keelatud teravilju	Kastmed, mis sisaldavad keelatud teravilju, näiteks HP
TOIDURASVAD	Või, margariin Taimeõli Rõõsk koor, hapukoor	
KRÕPSUD, SNÄKID	Krõpsud, snäkid, mis ei sisalda keelatud teravilju	Krõpsud, snäkis, mis sisaldavad keelatud teravilju
MUUD	Agar Bataat e-ained ehk lisaained lõhna- ja maitse tugevdajad	Bulgur Durumnisujahu Emmernisu Freekeh ehk roheline nisu

guaaragummi (E412) hummus idud gluteenivabadest taimedest jaanileivapuu viljadest valmistatud pulber (kaokao aseasine) jamss kartul ja kartulit sisaldavat tooted kastanijahu kookos ja kookosjahu letsitiin linaseemned- ja jahu maisitärklis mandlijahu pektiin pärm sojajahu želatiin tofu veiniäädikas äädikas chia	Idud gluteeni sisaldavatest taimedest Kamutnisu Khorasan nisu Kruubid Kuskuss Küpsetuspulber Lagrits Linnased Nisutärklis Nisu, nisukliid, nisuidu Oder, odratärklis Qourn (liha asendaja, mida valmistatakse seentest) Riiv sai Semolina (durumnisujahust valmistatud jäme jahu või manna) Spelta sinep tritikale (nisu ja rukki hübriid) itärklis
--	---

Viited: Haiguspuhune toitumine, Lege Artis. Tallinn 2003

Kasutatud kirjandus: <http://www.tsoliaakia.ee> Eesti Tsöliaakia Selts 2017

Koostatud: Sisehaiguste osakond, arst dr Toomas Vestman Koostatud 2010

Ajakohastatud: Sisehaiguste kliinik, vanemõde Ingrid Karu 2017