

Tsöliaakia

Käesoleva infolehe eesmärk on tutvustada gluteenist põhjustatud haiguse – tsöliaakia olemust, sümptomeid, diagnostikat ja ravi ning anda Teile toitumissoovitused gluteenivaba dieedi järgimiseks.

Tsöliaakia olemus

Tsöliaakia on pärilik ja krooniline autoimmuunhaigus, mille korral nius, rukkis ja odras sisalduva valgu – gluteeni suhtes tekkiv organismi reaktsioon kahjustab peensoole limaskesta. Kuna peensoole limaskesta kattude kaudu imenduvad organismi kõik toitained – valgud, rasvad, süsivesikud, vitamiinid, mineraalained ja mikroelemendid, siis peensoole limaskesta kahjustuse korral häirub toitainete imendumine, mis omakorda põhjustab toitainete vaegust organismis.

Tsöliaakia sümptomid

Tsöliaakia võib tekkida igas vanuses. Mida nooremas eas tsöliaakia avaldub, seda tüüpilisem võib olla haiguse kulg. Mida hilisemas vanuses tsöliaakia avaldub, seda varjatum võib see olla.

Tsöliaakiale võivad viidata mitmed sümptomid:

- üldine väsimus ja haiglane enesetunne
- püsivad või seletamatud seedetrakti vaevused, nagu iiveldus ja oksendamine
- krooniline või perioodiline kõhulahtisus (koguseliselt suur ja puderjas väljaheide), sagedased kõhugaasid ja/või kõhukinnisus
- sagedased kõhuvalud või kõhupuhitus
- kaalulangus vaatamata normaalsele toitumisele
- raua- ja/või foolhappevaegus, sellest tingituna kehvveresus (aneemia), mis ei allu ravile
- menstruaaltsükli häired, korduv raseduse katkemine, viljatus, väikese sünnikaaluga enneaegne vastsündinu, varajane menopaus (<45 aastat)
- luutiheduse vähenemine (osteopeenia), luukoe hõrenemine (osteoporoos)
- liigesevaevused
- hambaemali probleemid (sinakas värvus), korduvad haavandid suu limaskestal (aftid)
- nahalööve (herpetiformne dermatiit)
- neuroloogilised probleemid, nagu ataksia (koordinatsioonihäired, kehv tasakaal) ja perifeerne neuropaatia (käte ja jalgade tuimus ja kihelustunne).

Diagnostika

Tsöliaakia diagnoosi kinnitamiseks on arstile oluline nii patsiendi kaebused kui ka haiguse kulg, laboratoorne diagnostika ning vajaduse korral peensoole limaskesta histoloogiline uuring (proovitüki võtmine).

Kui perekonnas on kellelgi diagnoositud tsöliaakia, on oluline, et lähisugulased (isa, ema, poeg, tütar, vend, õde) läbiksid sõeluuringu, mis võimaldab haigust varakult avastada.

Ravi

Tsöliaakiahaige ainus ravivõimalus on eluaegne gluteenivaba dieet!

Gluteenivaba dieedi järjekindlal järgimisel paraneb peensoole limaskest ja vaevused taanduvad. Gluteenivaba dieedi mittejärgimisel tekivad haigusnähud uuesti ning peensoole limaskest kahjustub taas. Ravimata tsöliaakia võib põhjustada tõsiseid tüsistusi (nt hammaste emaili ja struktuuri muutusi, rauavaegusaneemiat, puberteedi hilinemist, varajast menopausi, luuhõrenemist, kasvajaid jt haiguslikke seisundeid).

Gluteenivaba dieedi järgimisel on oluline, et toiduks kasutatakse ainult gluteenivabu toiduaineid. Gluteeni puudumist tootel näitab tootepakendil olev sõna „gluteenivaba“ või läbikriipsutatud viljapea kujutis (gluteenivaba kaubamärk). Paljud toiduained, näiteks kartul, mais, riis, munad, kala, liha, puuviljad, köögi- ja kaunviljad, piim ja piimatooted ei sisalda gluteeni. Ent kui neid toiduaineid on kasutatud toiduvalmistamisel, näiteks juurvili kastmes, võib kastmes sisalduda varjatud kujul gluteeni. Seega on tähtis pöörata tähelepanu toote etiketile ja koostisele, et tarbida vaid gluteenivabu tooteid. Gluteenisisalduse piirmäär toidu ristsaastumisel ei tohi olla tootes suurem kui 20 mg/kg toote kohta. See kehtib ka ravimite, vitamiinide ja toidulisandite suhtes, kus gluteeni võidakse kasutada lisaainena. Tehnoloogilisel eesmärgil toidule lisatud ained (E-ained) gluteeni ei sisalda.

Pärast tsöliaakia diagnoosimist on tähtis käia regulaarselt arsti juures kontrollis. Esimene kontroll on vajalik 6 kuu möödudes haiguse diagnoosimisest, edaspidi kord aastas. Tervisenäitajate kontroll hõlmab vereanalüüsi, et hinnata antikehade taseme alusel peensoole limaskesta paranemist ja ravi (dieedi) tulemust ja gastroskoopiat, et hinnata limaskesta histoloogilist paranemist.

Gluteenivabad toiduained

Gluteenivabad toidud ja joogid ei sisalda nisu (sh durumnisu, speltat, kamutit), rukist, otra ega teisi ristsaastunud teravilju. Gluteeniga ristsaastumise vältimiseks on oluline toidu valmistamisel säilitada gluteenivaba keskkond, st hoidke gluteenivabad toiduained teistest toiduainetest ja toidust eraldi ning toiduvalmistamise ajal kasutage alati eraldi köögitarvikuid. Maitsestamiseks kasutatavate ainete lisamisel (majonees, sinep) pöörake tähelepanu toote koostisele, et toode ei sisaldaks gluteeni.

Kui tsöliaakiahaige sööb talle lubatud mitmekesist toitu – teraviljadest riisi, tatart, hirssi ja maisi, köögi- ja puuvilju, mitmesugust liha ja kala, muna, piimatooteid ja marju, saab ta igapäevasest toidust kätte vajalikud toitained. Toitainete vaeguse korral organismis on vajalik defitsiitsete vitamiinide ja mineraalide asendusravi.

Tsöliaakiahaigetel võib esineda organismis puudujääke B-grupi (B1, B2, B12), A-, E-, D- ja C-vitamiinide, magneesiumi, kaltsiumi, raua ja tsingi osas ning kiudainetest.

LUBATUD JA KEELATUD TOIDUAINED GLUTEENIVABA DIEEDI KORRA PÕHINEB EESTI TSÖLIAAKIA SELTSI ANDMETEL)

TOIDUAINETEGRUPP	LUBATUD TOIDUAINED	KEELATUD TOIDUAINED	SOC
-------------------------	---------------------------	----------------------------	------------

TERAVILI JA TERAVILJATOOTED

- Mais
- Hirss
- Tatar
- Riis
- Soja
- Gluteenivaba kaer
- Amarant
- Aroruut
- Kinoa
- Maniokk
- Saago
- Gluteenivabad jahud, helbed, manna, kruubid, pastatooted, leivad, saiad, küpsetised, müsli, hommikusöögihelbed jm.

- Nisu (ka speltanisu, durum, kamut ja teised nisuliigid) ning kõik nisu sisaldavad tooted ja toidud - sai, riiv sai, sepik, küpsetised, pastatooted, hamburgerid jm.
- Rukis ja kõik rukist sisaldavad tooted ja toidud – jahu, manna, kliid, leib jm.
- Oder ja kõik otra sisaldavad tooted ja toidud – jahu, manna, karask jm.
- Gluteenivaba kaubamärgita kaer ning kõik sellist kaera sisaldavad tooted ja toidud – helbed, küpsised jm.
- Keelatud teravilju sisaldavad müsli, hommikusöögihelbed, kama, makaronid jm.

Eelis
pool
glute
märg
või g
kauk
toote

Glut
ja sa
tulek
puha
lõike
välti
rists

Glut
leiva
rösti
kasu
röste
rists

<p>PIIM JA PIIMATOOTED</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Piim • Hapupiim, keefir, pett • Jogurt, mis ei sisalda keelatud teravilju • Puding • Kohupiim • Juust, sh sini- ja valgehallitusjuust • Jäätis, gluteenivaba vahvlitopsis jäätis 	<ul style="list-style-type: none"> • Keelatud teravilju sisaldav jogurt, juust ja jäätis. 	<p>Jogu mää puh luge koos</p>
<p>TOIDUAINETE GRUPP</p>	<p>LUBATUD TOIDUAINED</p>	<p>KEELATUD TOIDUAINED</p>	<p>SOC</p>
<p>LIHA JA LIHATOOTED</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Naturaalne liha • Lihatooted, mis ei sisalda keelatud teravilju – lihavorstid, riisi- või tatruga verivorst jm. 	<ul style="list-style-type: none"> • Keelatud teraviljade paneeringute ja kastmetega lihatooted. • Keelatud teravilju sisaldavad lihatooted – kotletid, pelmeenid, vorstid, verivorstid, verikäkid jm. 	<p>Luge toote sest lihat suits olla glute ka g sisa</p>

<p>KALA JA KALATOOTED, KOORIKLOOMAD</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Naturaalne kala • Kalatooted, mis ei sisalda keelatud teravilju – kalasült jm. 	<ul style="list-style-type: none"> • Keelatud teraviljade paneeringute ja kastmetega kalatooted. • Keelatud teravilju sisaldavad kalatooted – kalapulgad, kalakotletid jm. 	<p>Lug toot sest kala mak võiv glute ka g sisa</p>
<p>MUNA JA MUNATOOTED</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Naturaalne muna • Munatoidud, mis ei sisalda keelatud teravilju. 	<ul style="list-style-type: none"> • Keelatud teravilju sisaldavad munatooted. 	<p>Toitl tulek kont mun (om mun koos</p>
<p>KÖÖGIVILJAD, PUUVILJAD, MARJAD</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Köögiviljad, puuviljad, marjad ja nendest valmistatud mahlatooted. • Konserveeritud tooted, mis ei sisalda keelatud teravilju. 	<ul style="list-style-type: none"> • Keelatud teraviljade paneeringute ja kastmetega köögiviljad. • Konserveeritud tooted, mis sisaldavad keelatud teravilju. 	<p>Kon tood purg tulek etike</p>
<p>SEEMNED, PÄHKLID</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Seemned ja pähklid 		

MAIUSTUSED

- Maiustused, mis ei sisalda keelatud teravilju
- Närimiskumm
- Martsipan
- Marmelaad

- Keelatud teravilju sisaldavad maiustused – lagrits, küpsised ja vahvlid, batoonkommid, vahvliga šokolaad, vahvlipuistes sefiir jm.

Lisa
tood
tuleb
etike

TOIDUAINETE GRUPP

LUBATUD TOIDUAINED

KEELATUD TOIDUAINED

SOOVITUSED

KONDIITRITOOTED

- Besees
- Gluteenivabad kondiitritooted – küpsised, tordipõhjad jm.

- Keelatud teraviljadest kondiitritooted – tordid, kringlid, rullbiskviidid jm.

Eelistada tuleb gluteenivaba kaubamärgiga tooteid. Lahtiselt müüdavad koogid/tordid jm võivad olla ristsaastunud, sest tihti kasutatakse samu kandikuid/aluseid /tordilabidaid, mida on kasutatud gluteeni sisaldavate toodete korral.

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.

Kui õlles puudub märke “gluteenivaba”, siis on see keelatud.

MAGUSAINED

- Mesi
- Suhkur
- Suhkrualkoholid (sorbitool, ksülitool jm)
- Sünteetilised magusained (sahhariin, aspartaam jm)

ALKOHOLITA JOOGID

- Vesi
- Mahl, nektar, mahlajook
- Karastusjoogid
- Spordi- ja energiajoogid

- Kali (odrast ja rukkist valmistatud)

Smuuti puhul lugeda etiketilt koostist.

KOHV, TEE, KAKAO	<ul style="list-style-type: none"> • Naturaalne kohv • Kakao • Tee - must, valge, roheline, punane, taime 	<ul style="list-style-type: none"> • Viljakohv 	Kohvi- ja kakaosegude kasutamisel tuleb lugeda etiketilt koostist.
TOIDUAINETE GRUPP	LUBATUD TOIDUAINED	KEELATUD TOIDUAINED	SOOVITUSED
KASTMED	<ul style="list-style-type: none"> • Kastmed, mis ei sisalda keelatud teravilju. 	<ul style="list-style-type: none"> • Kastmed, mis sisaldavad keelatud teravilju. 	Kastmete puhul lugeda etiketilt koostist, sest nt majoneesid võivad olla nii gluteenivabad kui ka gluteeni sisaldavad.
TOIDURASVAD	<ul style="list-style-type: none"> • Või, margariin • Taimeõli • Rõõsk koor, hapukoor 		

KRÕPSUD JA SNÄKID

- Krõpsud ja snäkid, mis ei sisalda keelatud teravilju.

- Krõpsud ja snäkid, mis sisaldavad keelatud teravilju.

Krõpsude ja snäkkide puhul lugeda etiketilt koostist, sest nt kartulikrõpsud võivad olla nii gluteenivabad kui ka gluteeni sisaldavad.

TOITAINETE SISALDUS TOITUDES JA TOITAINETE PUUDUSEST TINGITUD VAEVUSED

TOITAININE

TOIDUAINED

TOITAINETE
PUUDUSEST
TINGITUD
VAEVUSED

TIAMIIN
(B1-VITAMIIN)

- Päevalilleseemned
- Oad
- Tuunikala
- Rohelised herned
- Läätsed
- Sealiha
- Maapähklid
- Kuivatatud petersell
- Seesamiseemned
- Mooniseemned

Puudus põhjustab seedehäireid, nõrkust, isutust, ärrituvust, depressiooni ja unehäireid.

RIBOFLAVIIN
(B2-VITAMIIN)

- Kuivatatud petersell
- Pärm
- Seened
- Hautatud spinat
- Sojaoad
- Gluteenivaba maksapasteet
- Feta juust
- Mandlid

Puudus põhjustab lõhenenud suunurki ja huuli; väsimust ja masendust; tõsise puuduse korral ka silma-, naha- ja suulimaskesta põletikku.

TOITAINE

TOIDUAINED

**TOITAINETE
PUUDUSEST
TINGITUD
VAEVUSED**

NIATSIIN
(B3-VITAMIIN)

- Maapähklid
- Seened
- Avokaado
- Brokoli
- Tuunikala
- Lõhe
- Kanafilee

Puudus põhjustab lihaste nõrkust, väsimust, isutust, unetust, ärrituvust, depressiooni, igemete valulikkust ja nahapõletikku.

SELEEN

- Parapähkel
- Pärm
- Merekalad
- Koorikloomad
- Munakollane
- Subproduktid
- Viinamarjad ja rosinad
- Seesami- ja päevalilleseemned
- Laugud

Puudus põhjustab vaimset alaarengut, nägemishäireid, kardiomüopaatiat, vähenenud immuunsust, suurenenud riski reumaatilisteks haigusteks, lihaste valulikkust ja nõrkust, isutust.

FOLAADID

- Pärm
- Maks
- Rohelised lehtköögiviljad (spinat, lehtkapsas jne)
- Kaunviljad, sh soja ja läätsed
- Peedid
- Brokoli
- Paljud seemned (nt päevalille)

Puudus põhjustab ärrituvust, kõhulahtisust, mälu nõrgenemist, kasvupeetust, suunurkade haavandeid ja keelepõletikku.

RAUD

- Liha
- Veretooted (jälgi gluteenisisaldust!)
- Läätsed
- Sojaoad
- Tofu
- Koorikloomad
- Munad

Puudus põhjustab väsimust, pearinglust, depressiooni, küünte rabadust, südamepekslemist, ärrituvust.

KALTSIUM

- Rohelised lehtköögiviljad ja maitseürdid
- Sardiinid ja sprotid
- Mandlid
- Mooni- ja seesamiseemned
- Vetikad

Puudus põhjustab krampe, liigeste valulikkust, pulsi aeglustumist, unetust, kõhukinnisust, lastel kasvuhäireid- ja valusid. Pikaajaline puudus viib luude pehmenemiseni ning arteriaalse vererõhu muutusteni.

MAGNEESIUM

- Rohelised lehtköögiviljad
- Kõrvitsaseemned
- Päevalilleseemned
- Mustad oad

Puudus põhjustab väsimust, lihasnõrkust, lihasevärinaid, spasme, südame arütmiaid, koordinatsioonihäireid, depressiooni, peavalusid, unehäireid, letargiat, luukoe nõrkust.

TOITAIN	TOIDUAINED	TOITAINETE PUUDUSEST TINGITUD VAEVUSED
A-VITAMIIN	<ul style="list-style-type: none">• Gluteenivaba maksapasteet• Rohelised lehtköögiviljad• Maguskartul• Porgand• Punane paprika• Võilillelehed	Puudus põhjustab kanapimedust, silmade ja limaskestade kõrgeenenud nakkustundlikkust, nahakuivust, kasvuhäireid ja sugurakkude moodustumise häireid.
D-VITAMIIN	<ul style="list-style-type: none">• Angerjas• Lõhe• Sardiinid ja sprotid• Koha• Munakollane	Puudus põhjustab kaltsiumi imendumise häireid ja seeläbi luude pehmenemist ning lastel rahhiiti.

E-VITAMIIN

- Rohelised lehtköögiviljad
- Päevalilleseemned
- Mandlid
- Sarapuupähklid

Puudus põhjustab hemolüütilist aneemiat, langenud viljakust, reflekside nõrgenemist, maksa- ja neerukahjustusi, lihaste kõhetumist ning enneaegset vananemist.

Tõsine puudus on südame-veresoonkonna- ja närvikahjustuste ning kasvajate tekkimise riskiteguriks.

K-VITAMIIN

- Rohelised lehtköögiviljad
- Brokoli
- Rooskapsas

Puudus põhjustab vere hüübimise häired, kergelt tekivad verevalumid ja ninaverejooksud.

KIUDAINED

Kiudainete suurendamiseks dieedis tuleks tarbida rohkesti köögivilju, kaunvilju, puuvilju, täisteratooteid. Kiudaineid leidub enim taimede koortes ja teistes tugevakoelistes osades ning terade ja seemnete kestades.

Lisateavet tsöliaakia kohta leiate Eesti Tsöliaakia Seltsi kodulehelt.

Lisainfo saamiseks ja haigussümptomite püsimisel pöörduge oma raviarsti poole.

ITK392

Kinnitatud AS ITK ravikvaliteedi komisjoni 29.01.2020. a otsusega (protokoll nr 2-20)