IDA-TALLINNA KESKHAIGLA

AS Ida-Tallinna Keskhaigla
Ravi 18, 10138 Tallinn
Rg-kood 10822068
Tel 666 1900
E-post info@itk.ee
www.itk.ee

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 nisus, rukkis ja odras sisalduva valgu – gluteeni suhtes tekkiv organismi reaktsioon kahjustab peensoole limaskesta. Kuna peensoole limaskesta hattude 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
- hambaemaili 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 KORRAL (nimekiri põhineb Eesti Tsöliaakia Seltsi andmetel)

TOIDUAINETEGRUPP	LUBATUD TOIDUAINED	KEELATUD TOIDUAINED	SOOVITUSED

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, riivsai, 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 müslid, hommikusöögihelbed, kama, makaronid jm.	Eelistada tootja poolt gluteenivabaks märgitud või gluteenivaba kaubamärgiga tooteid. Gluteenivaba leiva ja saia lõikamisel tuleb kasutada puhast nuga ja lõikelauda, et vältida ristsaastumist. Gluteenivaba leiva ja saia röstimisel tuleb kasutada eraldi rösterit, et vältida ristsaastumist.
PIIM JA PIIMATOOTED	• Piim • Hapupiim, keefir, pett • Jogurt, mis ei sisalda keelatud teravilju • Puding • Kohupiim • Juust, sh sini- ja valgehallitusjuust • Jäätis, gluteenivaba vahvlitopsis jäätis	• Keelatud teravilju sisaldav jogurt, juust ja jäätis.	Jogurtite, toor- ja määrdejuustude puhul lugeda toote koostist.
TOIDUAINETE GRUPP	**LUBATUD TOIDUAINED**	**KEELATUD TOIDUAINED**	**SOOVITUSED**
LIHA JA LIHATOOTED	• Naturaalne liha • Lihatooted, mis ei sisalda keelatud teravilju – lihavorstid, riisi- või tatraga verivorst jm.	• Keelatud teraviljade paneeringute ja kastmetega lihatooted. • Keelatud teravilju sisaldavad lihatooted – kotletid, pelmeenid, vorstid, verivorstid, verikäkid jm.	Lugeda etiketilt toote koostist, sest paljud lihatooted (nt suitsuvorst) võivad olla nii gluteenivabad kui ka gluteeni sisaldavad.
KALA JA KALATOOTED, KOORIKLOOMAD	• Naturaalne kala • Kalatooted, mis ei sisalda keelatud teravilju – kalasült jm.	• Keelatud teraviljade paneeringute ja kastmetega kalatooted. • Keelatud teravilju sisaldavad kalatooted – kalapulgad, kalakotletid jm.	Lugeda etiketilt toote koostist, sest paljud kalatooted (nt makrapulgad) võivad olla nii gluteenivabad kui ka gluteeni sisaldavad.
MUNA JA MUNATOOTED	• Naturaalne muna • Munatoidud, mis ei sisalda keelatud teravilju.	• Keelatud teravilju sisaldavad munatooted.	Toitlustusasutustes tuleb alati kontrollida munaroogade (omlett, munapuder) koostist.

KÖÖGIVILJAD, PUUVILJAD, MARJAD	• Köögiviljad, puuviljad, marjad ja nendest valmistatud mahlatooted. • Konserveeritud tooted, mis ei sisalda keelatud teravilju.	• Keelatud teraviljade paneeringute ja kastmetega köögiviljad. • Konserveeritud tooted, mis sisaldavad keelatud teravilju.	Konserveeritud toodete (nn purgitoidud) puhul tuleb lugeda etiketilt koostist.
SEEMNED, PÄHKLID	• 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.	Lisanditega toodete puhul tuleb lugeda toote etiketilt koostist.

TOIDUAINETE GRUPP	**LUBATUD TOIDUAINED**	**KEELATUD TOIDUAINED**	**SOOVITUSED**
KONDIITRITOOTED	• Besee • 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 õllel puudub märge “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	• Naturaalne kohv • Kakao • Tee - must, valge, roheline, punane, taime	• Viljakohv	Kohvi- ja kakaosegude kasutamisel tuleb lugeda etiketilt koostist.
TOIDUAINETE GRUPP	**LUBATUD TOIDUAINED**	**KEELATUD TOIDUAINED**	**SOOVITUSED**
KASTMED	• Kastmed, mis ei sisalda keelatud teravilju.	• Kastmed, mis sisaldavad keelatud teravilju.	Kastmete puhul lugeda etiketilt koostist, sest nt majoneesid võivad olla nii gluteenivabad kui ka gluteeni sisaldavad.
TOIDURASVAD	• 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

TOITAINE	**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 rabedust, 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 arütmiat, koordinatsioonihäireid, depressiooni, peavalusid, unehäireid, letargiat, luukoe nõrkust.
TOITAINE	**TOIDUAINED**	**TOITAINETE PUUDUSEST TINGITUD VAEVUSED**
A-VITAMIIN	• Gluteenivaba maksapasteet • Rohelised lehtköögiviljad • Maguskartul • Porgand • Punane paprika • Võililleleh ed	Puudus põhjustab kanapimedust, silmade ja limaskestade kõrgenenud nakkustundlikkust, nahakuivust, kasvuhäireid ja sugurakkude moodustumise häireid.
D-VITAMIIN	• 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

Käesolev infomaterjal on kooskõlastatud 01.01.2026. a