

TERAVILJA- TALUMATUSE vastu rohtu pole

Teraviljatalumatus ehk tsöliaakia ehk gluteen-teropaatia haigusnähte osati kirjeldada juba II sajandil eKr, kuid selle tekkepõhjuse jälile on jõutud alles nüüd.

Praegu teatakse, et tsöliaakia puhul on tegu autoimmuunhaigusega, mis tekib päriliku eelsoodumusega inimestel (eriti lastel) nisust, rukkist ja odrast valmistatud toidu söömisel.

Moodsa aja haigus

Põhiliselt nisus, kuid vähemal määral ka rukkis, odras ja tõenäoliselt ka kaeras sisalduva valgusegu (glutateeni) toimel kahjustub haigel peensoole limaskest. Selle tagajärjel tekib pikaajaline soolepõletik ning limaskesta hattude kärbus.

Peensoole limaskest kõhetub ja selle tõttu häirub organismile vajalike toitainete, vitamiinide ja mikroelementide imendumine. Haigel kujuneb välja nende ainete vaegus, mis omakorda põhjustab tüsistusi.

Viimastel aastakümnetel on tsöliaakiasse haigestumine maailmas tuntavalt sagenenud. Sama kehtib ka Eesti kohta, nagu nendib oma doktoriväitekirjas Tartu Ülikooli kliinikumi arst-õppejõud Oivi Uiibo.

Ilmselt on põhjuseks inimeste toitumisharjumuste muutused. Kartuli, rukkileiva, liha ja kala asemel eelistatakse üha enam valgest jahust valmistatud saia, pitsat ja pastat, mis eelsoodumustega isikuil võib peensoole limaskestale kahjulikult mõjuda. Sageli võivad nad varem olla põdenud soolenakkusi, mis on nende soole limaskesta juba kahjustanud.

Tsöliaakia võib avalduda nii lastel kui täiskasvanutel. Lastehaigusnähtud on tüüpilisemad. Nendeks on kõhulahtisus, kõhupuhitus (punnis kõht), kõhuvalud ja kehakaalu langus. Ka on lastel haiguse kulg mõnevõrra ägedam.

Haiguse iseloomulikud sümptomid on veel rauavaegus, liigesevalud, luuhõrenemine, hammaste emaili muutus, puberteedi hilinemine, menstruaatsioonihäired,

abordid, viljatus, suu- ja limaskestahaavandid, samuti võib lastel esineda kasvupeetus ja mõningad närvisüsteemi probleemid. Haigust ei ole alati võimalik kiiresti ära tunda, seetõttu võib see jääda ka pikemat aega ravimata.

Tsöliaakia diagnoosimine

Diagnoosi aluseks on gastroenteroskoopial võetud peensoole koeproov ja veres esinevate spetsiifiliste antikehade määramine.

Tsöliaakiat on võimalik ravida ainult seda vallandava toiduteravilja vältimisega. Vaid see aitab peensoole limaskestal täielikult taastuda. Ei tohi unustada, et range toidupiirang kehtib eluaegselt. Kui dieet katkestada, taastuvad ka haigusnähtud.

Teraviljatoitudest loobumisel taanduvad haigusnähtud mõne kuuga, kuid peensoole limaskesta hattude kõhetumise taandumiseks läheb tunduvalt rohkem aega. Selleks võib kuluda isegi paar aastat.

NAOMI LOOGNA



**Ruumid lamajatele
Sõbralik personal
Rahulik miljöö
Ilus loodus**

HOOLDEKODU JÕGEVAMAAL

Kääpa küla, Saare vald, Jõgevamaa
tel 773 4744, 528 8217
info@kaapahooldekeskus.ee

www.kaapahooldekeskus.ee