

## TSÖLIAAKIA E. GLUTEENENTEROPAATIA

Tsöliaakia ehk gluteenenteropaatia on krooniline autoimmuunne 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 – järk-järgult 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 range eluagene nisu-, rukki-, odra- ja soovitatavalt ka kaeravaba dieet. Gluteenivaba dieet - lubatakse tarbida vaid gluteiinivabu toiduaineid. Gluteeni puudumist tootes näitab tootepakendil gluteiinivaba kaubamärk “läbikriipsutatud viljapea” või sõna “gluteiinivaba”.

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, tütre, 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 kulgu. 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.
- ❖ nahalööve ehk tsöliaakia nahavorm herpetiformne dermatiit

### Diagnostika meetodid:

#### Anamnees ja kaebused:

Veeniverest määratakse nisuvalgu vastased (gliadiini) antikehad, organismi oma kudede vastu tekkinud endomüüsiumi ja koe transglutaminaasi antikehad. Seroloogiline diagnostika on esmane uuring, kui kahtlustatakse gluteenivaba dieeti mittepidaval inimesel tsöliaakiat. Määratakse veeniverest IgA tüüpi koe transglutaminaasi vastased antikehad ja üld IgA.

Tsöliaakia diagnoosimiseks on vajalik peensoole biopsia.

#### Gluteiinivaba dieet

| TOIDUAINEGRUPP              | LUBATUD   | KEELATUD  |
|-----------------------------|---|---|
| TERAVILI JA TERAVILJATOOTED | Mais, Hirss, Tatar, Riis, Soja, Amarant ehk rebashein, Aroruut, Kinoa, Maniokk, Saago | 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 |

|                                      |   |   |
|--------------------------------------|---|---|
|                                      | Gluteenivabad: jahud, helbed, kruubid, pastatooted, leivadsaiad, küpsetised, müsliid, hommikusöögihelbed jm   | ja toidud. Ilma gluteenivaba märgiseta 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<br>Keelatud teraviljadega jäätis  |
| LIHA- JA LIHATOOTED                  | Naturaalne liha<br>Lihatooted, mis ei sisalda keelatud teravilju- lihavorstid, riisi-või tatraga verivorst jne  | Teraviljade paneeringute ja kastmetega lihatooted.<br>Teravilju sisaldavad lihatooted- kotletid, pelmeenid, vorstid, verivorstid, verikäkid jne                                     |
| MUNA                                 | Naturaalne muna<br>Munatooted, mis ei sisalda keelatud teravilju.   | Teravilju sisaldavad munatooted.  |
| KÖÖGIVILJAD;<br>PUUVILJAD;<br>MARJAD | Köögiviljad, puuviljad ja marjad ja nendest valmistatud mahlatooted.<br>Konserveeritud tooted, mis ei sisalda keelatud teravilju.   | Teraviljadega paneeringute ja kastmetega köögiviljad.<br>Konserveeritud tooted, mis sisaldavad keelatud teravilju.  |
| SEEMNED,<br>PÄHKLID                  | Seemned ja pähklid  |   |
| MAIUSTUSED                           | Maiustused, mis ei sisalda keelatud teravilju, närimiskumm, martsipan, marmelaad, mesi  | Teravilju sisaldavad maiustused- lagrits, küpsised, vahvlid, batoonkommid, vahvliga šokolaad, vahvlipuistes sefiir jm   |
| KONDIITRITOOTED                      | Besee<br>Gluteenivabad kondiitritooted- küpsised, tordipõhjad jm  | Keelatud teraviljast kondiitritooted-tordid, kringlid, rullbiskviit jm.   |
| MAGUSAINED                           | Mesi, Suhkur, Suhkrualkoholid- sorbitool, ksülitool jm<br>Süntetilised magusained- sahhariin, aspartaam jm  |   |
| ALKOHOOLSED JOOGID                   | Destilleeritud alkohoolsed joogid- viin, džinn, tekiila, brändi, konjak, rumm, viski jm<br>Destilleerimata alkohoolsed joogid- siider, vein, gluteenivaba õlu.              | Õlu, mis on toodetud keelatud teraviljadest.  |
| ALKOHOLITA JOOGID                    | Vesi, Mahl, nektar, mahlajook<br>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<br>Bataat  | Bulgur<br>Durumnisujahu   |

|   |  |
|---|--|
| e-ained ehk lisaained<br>lõhna- ja maitse tugevdajad<br>guaragummi (E412)<br>hummus<br>idud gluteenivabadest taimedest<br>jaanileivapuu viljadest<br>valmistatud pulber (kaokao<br>aseasine)<br>jamss<br>kartul, kartulit sisaldavat tooted<br>kastanijahu<br>kookos ja kookosjahu<br>letsitiin<br>linaseemned- ja jahu<br>maisitärklis<br>mandlijahu<br>pektiin<br>pärm<br>sojajahu<br>želatiin<br>tofu<br>äädikas, veiniäädikas<br>chia | Emmernisu<br>Freekeh ehk roheline nisu<br>Idud gluteeni sisaldavadest taimedest<br>Kamutnisu<br>Khorasan nisu<br>Kruubid<br>Kuskuss<br>Küpsetuspulber<br>Lagrits<br>Linnased<br>Nisutärklis<br>Nisu, nisukliid, nisuidu<br>Oder, odratarklis<br>Qourn (liha asendaja, mida valmistatakse<br>seentest)<br>Riivsa<br>Semolina (durumnisujahust valmistatud jäme<br>jahu või manna)<br>Spelta<br>sinep<br>tritikale (nisu ja rukki hübriid)<br>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

Ajakohastatud: Sisehaiguste kliinik, gastroenteroloog Leana Sits 2023