

Celiaki

Celiaki är en sjukdom där gluten (proteinet i vete, råg och korn) orsakar skada på tunntarmens tarmludd. Ibland kan symptomen vara lindriga eller så kan man vara helt symptomfri och sjukdomen kan upptäckas av en slump. Symptomen är bl.a. magbesvär, anemi, avmagring och trötthet. Glutenet orsakar en reaktion i tarmen och som följd skadas tarmluddet. Vissa av orsakerna till celiaki är kända medan vissa orsaker känner man inte till. Insjuknandet förutsätter en viss typs arvs massa/genotyp och vävnadstyp. Celiaki förekommer hos två av hundra finländare.

Behandlingen är livslång glutenfri kost. Att förändra sina matvanor och läsa noggrant igenom innehållsförteckningen på matvaror kan till att börja med kännas jobbigt och celiaki påverkar alla i närkretsen.

Undersökningar

- Förändringar i dieten görs först efter att celiakidiagnosen är fastställd. Diagnosen fastställs efter laboratorieprov och provbitar som tagits i samband med gastroskopi.
- Tillfrisknandet av tarmluddet följs upp genom samma undersökningar. Oftast har blodets antikroppar sjunkit till normala om 6-9 månader.
- Trots att antikropparna i blodet och tarmluddet skulle vara normalt får man inte avsluta begränsningarna i dieten.
- Gastroskopi görs på nytt 1-1,5 år efter att sjukdomen har konstaterats. Vid den tiden har skadorna på tunntarmens tarmludd läkt, ifall dietföreskrifterna har följts.

Förändringar i dieten och att leva med dem

- Vete, råg och korn är förbjudna spannmål, det samma gäller livsmedel som innehåller dessa.
- Havre och vetestärkelse och livsmedel som innehåller dessa är tillåtna.
- Finländska spannmålsprodukter kan ersättas med naturligt glutenfria spannmål såsom majs, ris, hirs och bovete. De är bra källor för fiber, vitaminer och järn.
- Följ dietföreskrifterna i samband med matlagning, när du äter på restaurang eller reser.
- Lägga märke till att inta tillräckligt med fiber, kalcium och D-vitamin.
- Följ normala diet rekommendationer, då behöver du inte kosttillskott.
- Förvara glutenfria produkter skilt från andra produkter.
- Bjud på bröd och mat från egna kärl med egna bestick.
- Skär brödet på rent bord med egen kniv och underlag.
- Ha eget smörpaket, smörkniv och brödrost.

- För att underlätta vardagen tillverka i mån om möjlighet samma mat åt hela familjen.

Kamratstöd

Du kan bekanta dig med Celiakiförbundet (www.keliakialiitto.fi/liitto/pa_svenska/) och bli medlem om du vill. Från nätsidorna och tidningen får du aktuell information angående celiaki.