

# KOKKUVÕTE

Bakalaureusetöö teemaks on „Tsöliaakia“. Töö eesmärgiks on saada referatiivne ülevaade haigusest ja viia läbi küsimustik tsöliaakiahaigete seas, uurimaks nende haiguse diagnoosimise kulgu, pere toitumisharjumuste muutust ja gluteenivabade toodete leiduvust.

Tsöliaakia on päriliku eelsoodumusega haigus, mida 95% juhtudest põhjustab pärilikkusfaktor HLA DQ2 ning mis võib avalduda igas vanuses inimestel. Oluline roll haiguse avaldumises on ka imikuea toidul ja varasemalt põetud infektsioonidel. Haigusega koos esineb lisaks teisigi terviseprobleeme, näiteks aneemia, madalsorptsioon, herpetiformne dermatiit. Haiguse tõttu hävinevad peensoole hatud, mis on peamiseks haiguse tunnuseks.

Tsöliaakia raviks on eluaegne, range gluteenivaba dieet. Toitumises tuleb loobuda nisust, rukkist, odrast ja soovitatavalt ka kaera toitudest. On jõutud avastuseni, et aveniini tsöliaakiahaige võib tarbida, kuid kaera puhul on suur oht selle ristsaastumisel teiste keelatud teraviljadega. Üldiselt on iga haige enda otsus, kas ta kaera tarbib või ei, küll aga soovitakse seda vältida esimesel 6 kuul alates haiguse diagnoosimisest.

Dieeti pidades kaovad tsöliaakiaga kaasnevad haigused ja taastuvad peensoolehatud. Ravi mõju haigetele on erinev, sõltuvalt sellest, kui hävinud on peensoolehatud ning kui tundlik ollakse gluteenile. Kergemate tunnuste korral võib dieeti alustanu märgata tervise paranemist mõne nädala möödudes. Kui tsöliaakia tõttu tekkinud peensoolehattude kahjustus on suur, võib minna kuid, enne kui enesetunne hakkab paranema.

Küsimustikust selgus, et tsöliaakia diagnoosimine võtab sageli kaua aega. Paljudel esines lisaks ka teisi haigusi, mis viisid arstid õigest diagnoosist eemale. Oli ka neid, kes olid ise haiguse diagnoosinud ja gluteenist loobunud.

Dieedi paremaks jälgimiseks on välja töötatud spetsiaalsed gluteenivabad tooted, mida on kaubandusest võimalik osta. Nende abil saab tsöliaakiahaige rikastada oma toidulauda ja toituda võimalikult mitmekülgset.

Gluteenivabu tooteid eelistavad küsimustikule vastajad osta suurematest poodidest, põhjusteks peamiselt madalam hind ning nii saab ka muud ostud samast kohast teha. Mahepoodide tooted on sageli kallimad. E-poode väga ei usaldata, kuna ei olda kindel kvaliteedis.

Antud küsimustikust saadud vastused on antud analüüsimiseks Eesti Tsöliaakia Seltsile.