

IETEIKUMI AR CELIAKIJU SLIMU BĒRNU ĒDINĀŠANAI PIRMSSKOLAS UN VISPĀRĒJĀS IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒS

Ieteikumi būs noderīgi arī ārstiem – gastroenterologiem, ģimenes ārstiem un medicīnas māsām, sniedzot padomus ar celiakiju slimiem pacientiem bezglutēna uztura jautājumos.

Ieteikumus veidojusi uztura speciāliste Baiba Grīnberga. Konsultācijas ieteikumu tapšanā snieguši dr. Inita Kaže, dr. Konrāds Funka, dr. Zigurds Zariņš.

Celiakija ir autoimūna, lielākoties ģenētiski pārmantota slimība, tā izraisa slimnieka imūnās sistēmas uzbrukumu paša organismam, kā rezultātā rodas tievo zarnu gļotādas bojājums un tam sekojošas sūdzības. Glutēns jeb lipekļis, kas ir graudu olbaltumviela, nonākot zarnu traktā, izraisa tā bojājumu, kā rezultātā bērna organisms cieš no dažādu uzturvielu trūkuma. Celiakija ir neārstējama slimība, taču to ir viegli kontrolēt ar paliekošām bērna ikdienas uztura pārmaiņām. Līdz šim vienīgais celiakijas ārstēšanas veids ir – bezglutēna (BG) diēta visa mūža garumā, to ir apstiprinājuši ārsti gan Latvijā, gan ārzemēs.

Celiakija ir neārstējama slimība, taču to ir viegli kontrolēt ar paliekošām bērna ikdienas uztura pārmaiņām.

Latvijā, līdzīgi kā citās valstīs, ar celiakiju slimo ap 1% cilvēku no visas populācijas. Citur Eiropā celiakiju sastop vienam cilvēkam no 50 līdz 300 iedzīvotājiem. Celiakijas izraisītie simptomi ir ļoti dažādi un netipiski, tas apgrūtina savlaicīgas diagnostikas iespējas.

Glutēns ir nosaukums viena veida olbaltumvielai, kas sastopama kviešos, miežos un rudzos. Tā ir viela miltos, kas piešķir mīklai struktūru un pilda līmes funkciju, saturot produktus kopā. Kad glutēns tiek iekļauts ar celiakiju slima bērna uzturā, tas kļūst toksisks un izraisa tievo zarnu bojājumu. Rezultātā samazinās svarīgāko uzturvielu uzsūkšanās spēja. Ja celiakija netiek ārstēta, ievērojot precīzu diētu, tā var novest pie dažādu uzturvielu deficīta un sekojošām saslimšanām – dzelzs deficīta anēmijas, samazināta kaulu blīvuma, nevēlama svara zuduma, folskābes un vitamīna B12 trūkuma, kā arī kalcija, cinka, vitamīnu D un K deficīta. Pacientiem

ar celiakiju ir augstāks risks saslimt ar cukura diabētu, vairogdziedzera slimībām un citām autoimūnām saslimšanām, kā arī ar neauglību. Nereti neārstēta celiakija bērniem izpaužas uzmanības deficīta sindromā un smagos gadījumos pat šizofrēnijā.

Ja produktos, ko pārdod galapatērētājam, lipekļa saturs nepārsniedz 20 mg/kg, tiem var izmantot apzīmējumu “nesatur lipekli” (angl. - „gluten-free”). Produktiem, kas satur lipekli no 21 mg/kg līdz 100 mg/kg jāliek apzīmējums „ļoti zems lipekļa saturs” (angl. - „very low gluten”). Abiem augšminētajiem apzīmējumiem jāatrodas blakus produkta tirdzniecības nosaukumam.

Visdrošākie produkti bērna uzturā būs tie, kas nesatur glutēnu un uz tiem ir redzama pārsvītrotā vārpa.

Celiakijas pacienti droši drīkst uzturā lietot produktus, kas satur mazāk kā 20 mg glutēna 1 kilogramā produkta. Pēc jaunākajiem pētījumiem, auzas lielākajai daļai celiakijas slimnieku nav toksiskas, ja vien tās ir pasargātas no citu graudu (kviešu, miežu, rudzi) piejaukuma ražas novākšanas, uzglabāšanas, malšanas un iepakojšanas gaitā. Tāpēc bērnu uzturā drīkst iekļaut tikai tādas auzas, kuru iepakojumā norādīts „nesatur lipekli”. No citām valstīm ievestajiem BG produktiem uz iepakojuma būs uzraksts „gluten free” un/vai pārsvītrotā vārpa.

Agrāk tika viennozīmīgi uzskatīts, ka celiakijas pacientiem ir raksturīgs samazināts svars un tauku daudzums organismā, taču jāņem vērā, ka, ievērojot stingru BG diētu, zarnu trakts atveseļojas, atkal spēj uzsūkt tajā nonākušās sagremotās uzturvielas un līdz ar to pacienta svars var pat pieaugt, īpaši, ja uzturā tiek bieži lietoti speciālie BG produkti ar augstu cietes, cukura un tauku daudzumu.

Ievērojot precīzu BG diētu, apmēram 1 – 4 gadu (individuāli) laikā tievā zarna atveseļojas. Bet tas nenozīmē, ka bērns drīkst atsākt uzturā lietot glutēnu saturošus produktus. Tikai pavisam neliels daudzums glutēna var bērna zarnu traktā nodarīt lielu ļaunumu atkal uz nākamajiem gadiem. Dr. Inita Kaže (bērnu gastroenteroloģe, BKUS) apstiprina, ka neliels daudzums glutēna rada gļotādas bojājumu zarnā, bet ne vienmēr uzreiz novēro slimības simptomus. Tie var parādīties pēc kāda laika, kad glutēns

Slimo bērnu uzturā drīkst iekļaut tikai tādas auzas, kuru iepakojumā norādīts „nesatur lipekli”.

Šie ieteikumi paredzēti izglītības iestāžu ēdināšanas personālam; arī pedagogiem, kuri nereti klasēs rīko pasākumus bērniem ar kopīgu našķošanu, kā arī klases ekskursijas, pārgājienu. Mājturības skolotājiem jāpievērš īpaša uzmanība, mācot bērniem praktiski gatavot ēst, ja klasē ir ar celiakiju slims bērns.

Jūsu izpratne par celiakijas nopietnību un ieguldījums rūpēs par šiem slimniekiem atbilstošu, drošu, sabalansētu un garšīgu ēdienu sagatavošanu noteikti atmaksāsies!

tiek lietots nelielā daudzumā bieži vai nepārtraukti, izraisot nopietnus tievās zarnas bojājumus kā slimības sākumā vai pat vēl smagākus.

Celiakijas slimniekam glutēns ir toksisks, pat, ja to uzņem ar pavisam niecīgu produktu daudzumu. Tas ir jāņem vērā, gatavojot maltīti vienā virtuvē ar celiakiju slimiem un veseliem bērniem. Bērnudārzos un sākumskolā audzinātājām un skolotājām būtu jāpievērš uzmanība bērnam ēšanas laikā, lai novērstu situāciju, kad bērnu kāds pacienā ar savu maizes šķēli vai cepumu, vai arī kāds glutēnu saturošs produkts, bērniem kustoties, nejauši iekrīt otra šķīvī.

Uzturvielu daudzums un enerģētiskā vērtība, vitamīni un minerālvielas

- Nepieciešamais uzturvielu daudzums un enerģētiskā vērtība (kcal) bērniem ar celiakiju un veseliem bērniem vienādos vecumos ir vienāda. Veselības ministrijas mājas lapā ir norādītas ieteicamās enerģijas un uzturvielu devas.
- Bērniem, kuru uzturā ilgstoši netiek iekļauts glutēns, nevajadzētu rasties kādu vitamīnu vai minerālvielu trūkumam. Tomēr divas reizes gadā ieteicams apmeklēt uztura speciālistu, lai izvērtētu bērna uzturu un, ja nepieciešams, veiktu korekcijas.

Ieteikumi pārtikas produktu izvēlei un iegādei

- Glutēnu dabīgi nesatur dārzeņi, augļi, gaļa, zivis, piens, biezpiens, kā arī griķi, rīsi, kukurūza un citi mazāk pazīstami graudaugi. Šie produkti ar celiakiju slimiem bērniem ir pilnīgi droši. Tomēr, tiklīdz šie dabīgie bezglutēna produkti tiek gatavoti kopā ar glutēnu saturošiem produktiem (piemēram, makaroniem vai kviešu miltiem), šāda maltīte ar celiakiju slimam bērnam kļūst kaitīga.

- Bērniem, kas slimo ar celiakiju, ārkārtīgi svarīgi ir ievērot stingru BG diētu. Praktiski tas nozīmē, ka patniecīga kviešu, miežu, rudzu vai auzu, vai to miltu daļiņa nedrīkst nonākt ar celiakiju slimā bērna ēdienā.
- Vienmēr izlasiet uz iepakojuma norādīto informāciju produktiem, kuri līdz šim nav saturējuši glutēnu! Ražotājs var mainīt produkta sastāvu, par to iepriekš nebrīdinot. Ja uz iepakojuma ir norāde „nesatur lipekli” vai „Gluten free”, tad šis produkts ir drošs arī bez tā sastāva pārbaudīšanas.
- Ārzemēs ražotie un Latvijā importētie produkti ar norādi „Very low gluten” (latv.v. – „ļoti zems glutēna līmenis”) visiem celiakijas pacientiem nav piemēroti, tāpēc tos bērnu uzturā labāk neizvēlēties. Jauna norāde ārzemēs ražotajiem produktiem ir „No gluten – containing ingredients” (latv.v. – „glutēnu nesaturošas sastāvdaļas”). Šādi marķētiem produktiem nav pārbaudīts glutēna daudzums, taču tie ir ražoti stingri kontrolētos apstākļos, kas izslēdz produkta sajaukšanos ar glutēnu. Tomēr visdrošākie produkti bērna uzturā būs tie, kas nesatur glutēnu un uz tiem ir redzama pārsvītrotā vārpa.
- Reizēm uzraksts „nesatur lipekli” vai „gluten free” ir izvietots ne pārāk labi redzamā vietā, tādēļ, iegādājoties BG produktus, tos ieteicams vēlreiz marķēt ar labi redzamu uzrakstu - „bezglutēna”.
- Speciālie BG produkti bieži vien ir ar zemākām garšas īpašībām nekā konvenciālie (parastie) miltu izstrādājumi. Pētījumi rāda, ka BG maizei ir zems olbaltumvielu daudzums, augsts tauku un ogļhidrātu (pamatā – cietes) daudzums, salīdzinot ar parastu baltmaizi, saldskābmaizi vai rupjmaizi. Tāpēc, veicot BG produktu iegādi, izvēlieties miltus, maizi vai citus produktus ar pēc iespējas augstāku olbaltumvielu un balastvielu (angl. – fibre) saturu.
- BG miltu produktu bieža lietošana uzturā var novest pie vitamīnu, minerālvielu un balastvielu trūkuma organismā, tāpēc rūpīgi jāseko līdzi uztura daudzveidībai un sabalansētībai, par pamatu ņemot Veselības ministrijas izstrādātās uztura normas (MK noteikumi Nr. 172).

Glutēnu dabīgi nesatur dārzeņi, augļi, gaļa, zivis, piens, biezpiens, kā arī griķi, rīsi, kukurūza un citi mazāk pazīstami graudaugi. Šie produkti ar celiakiju slimiem bērniem ir pilnīgi droši.

- Ja izglītības iestādē ir vairāki bērni ar diagnozi – celiakija, ir vērts maizi un citus konditorejas izstrādājumus cept uz vietas. Latvijā ir pieejami dažādu bezglutēna miltu maisījumi. Gatavojot šos produktus, ievērojami var palielināt to uzturvērtību, miltiem pievienojot pienu, augstas kvalitātes eļļu, linsēklas, sezama sēklas, saulespuķu sēklas.

Ēdināšanas personāla personīgā higiēna

- Ja ēdiens tiek vienlaicīgi gatavots gan ar celiakiju slimiem bērniem, gan pārējiem bērniem, ir ļoti svarīgi ievērot roku un apģērba tīrību no miltiem, maizes drupačām u.c. produktiem, kas ir aizliegti BG diētā.
- Vienam cilvēkam vienlaicīgi nevajadzētu gatavot BG ēdienu un glutēnu saturošu ēdienu, lai novērstu netīšu glutēnu saturošu produktu daļiņu nonākšanu BG ēdienā.

Ēdiena gatavošana, tai piemērotas telpas, virtuves aprīkojums, galda piederumi

Svarīgi atcerēties, ka nejauša glutēnu/lipekļa saturošo produktu sajaukšanās ar BG produktiem uzglabāšanas vai ēdiena gatavošanas laikā ir bīstama celiakijas pacientiem, jo pat minimāls glutēna daudzums (> 20 mg glutēna/kg) nodara tādu pašu ļaunumu kā glutēna liels daudzums, piemēram, šķēle baltmaizes vai neliela porcija makaronu.

- Vislabāk, ja varat atvēlēt BG ēdiena pagatavošanai atsevišķu telpu vai virtuves daļu. Tādējādi nodrošināsiet pilnīgu glutēna izslēgšanu no pagatavotā ēdiena.
- Vienmēr noslaukiet visas darba virsmas pēc glutēnu saturošu produktu apstrādes.
- Speciālos BG miltu produktus, kurus esat iegādājušies, uzglabājiet no pārējiem produktiem atsevišķā vietā, lai nepieļautu netīšu produktu sajaukšanos.

Vienmēr izlasiet uz iepakojuma norādīto informāciju produktiem, kuri līdz šim nav saturējuši glutēnu! Ražotājs var mainīt produkta sastāvu, par to iepriekš nebrīdinot.

Tas pats attiecas uz BG majonēzi, tomātu pastu u.c. produktiem, ja tādus izmantojat ēdiena gatavošanā.

- Kopīgā ledusskapī lietojiet atsevišķus traukus sviestam, ievārījumiem, želejām, mērcēm, kā arī pārlicinieties, ka šo produktu katreiz ņemat ar tīru nazi vai karoti.
- BG ēdienu ir jāgatavo atsevišķā traukā – pannā, katlā vai bļodā.
- Ēdiena apmaisīšanai, pasmelšanai nedrīkst lietot tos pašus virtuves piederumus, kurus vienlaicīgi izmantojat pārējo bērnu ēdiena gatavošanas procesā.
- Virtuvē ir nepieciešami atsevišķi maizes un gaļas dēļi, kā arī naži.
- Uz bezglutēna maizes nedrīkst smērēt sviestu no tā paša trauka un ar to pašu nazi, ar kuru smērēta parasta maize (sviestā var palikt acij neredzamas drupačas).
- Bezglutēna makaronus jāvēra tīrā ūdenī, kurā pirms tam nav vārīti parastie makaroni.
- Graudaugu produkti (rīsi, griķi, prosa utt.) pirms lietošanas jānoskalo tekošā ūdenī.
- Ja ēdienu gatavojat tosterī vai citās virtuves ierīcēs, kas nonāk tiešā saskarē ar miltiem un to izstrādājumiem, ir jāparedz otra šāda ierīce tikai BG ēdiena pagatavošanai.
- Pārlicinieties, ka bezglutēna ēdiens tiek gatavots vietā, kur pa gaisu neput kviešu milti.
- Cepeškrāsns pannai, pirms uz tās tiek likti BG produkti, jābūt pilnīgi tīrai un, vislabāk, noklātai ar cepamo papīru. Vienlaicīgi uz vienas pannas drīkst gatavot gaļu un zivis, ja tām nav klāt miltu un dažādu garšvielu maisījumu, kas varētu saturēt glutēnu.
- Cepeškrāsnī uz vienas pannas nedrīkst cept BG produktus un celiakijas slimniekiem aizliegtos produktus (piem., maizi, bulciņas, pīrādziņus, cepumus). Ir pieļaujama šo produktu gatavošana cepeškrāsnī vienlaicīgi, bet uz atšķirīgām pannām. Panna ar BG produktiem vienmēr jānovieto virs citām pannām.
- Vienā traukā nedrīkst likt, piemēram, augļus un glutēnu saturošus cepumus vai smalkmaizītes.
- Žāvētus augļus un riekstus pirms lietošanas vēlams nomazgāt un nožāvēt, jo fasēšanas procesā, iespējams, ir bijusi saskare ar glutēnu saturošiem miltiem.

Ar celiakiju saistītās komplikācijas un alternatīvas pārtikas lietošana šo komplikāciju novēršanai

**Nekādā
gadījumā bērns
nedrīkst
pārtraukt
bezglutēna diētu!**

Ar celiakiju, īpaši, ja netiek ievērota stingra bezglutēna diēta, var būt saistītas dažādas komplikācijas, kuru dēļ uzturā nepieciešamas papildus korekcijas. Bērnam var attīstīties laktozes jeb piena cukura nepanesamība, piena olbaltumvielu nepanesamība, hroniski aizcietējumi vai caureja, osteoporoze, anēmija jeb mazasinība u.c. saslimšanas. Ja vecāki jums ziņo, ka bērnam, kuram ir celiakija, pievienojusies kāda no šīm komplikācijām, diētā, iespējams, ir jāievieš izmaiņas. Taču nekādā gadījumā bērns nedrīkst pārtraukt BG diētu!

1. Laktozes (piena cukura) nepanesamība

- 1.1. Laktoze dabīgi atrodas tikai pienā un tā produktos. Skābpiena produktos laktoze ir aptuveni divas reizes mazākā daudzumā, bet sierā – praktiski nemaz. Bērniem ar laktozes nepanesamību pienu var aizstāt ar skābpiena produktiem (kefīru, paniņām, tīrkultūru), sojas pienu vai rīsu pienu (jāpārbauda etiķeti, vai produkts nesatur glutēnu);
- 1.2. Ja bērns paralēli uzturam lieto medikamentu laktāzi (enzīmu, kas šķeļ laktozi), iespējams, uzturu mainīt nevajadzēs.

2. Piena olbaltumvielu nepanesamība

- 2.1. Šajā gadījumā bērna uzturā nedrīkst lietot nevienu no piena produktiem. Tā kā piens un tā produkti ir vērtīgs kalcija avots, iespējams, ārsts jau būs bērnam izrakstījis kalcija preparātus;
- 2.2. Labs kalcija avots, kas nesatur piena olbaltumu, ir sardīnes (šprotes), sojas siers jeb Tofu, apelsīni, žāvētas vīģes.

3. Hroniski aizcietējumi

- 3.1. Uzturā jānodrošina pietiekams šķidrums daudzums – ūdens, atšķaidītas sulas, zaļu tējas;
- 3.2. Ievērojami jāpalielina balastvielu (šķiedrvielu) daudzums uzturā. Balastvielu avoti – svaigi augļi un dārzeņi, rozīnes, rieksti un sēklas (īpaši linsēklas), pākšaugi, brūnie rīsi, griķi, prosa, kukurūza, bezglutēna auzas. Jāatceras, ka, palielinot uzturā

balastvielu daudzumu, bērnu noteikti ir jāaicina biežāk padzerties, lai nerastos zarnu nosprostojumi.

4. Ja bērns nesēn slimojis ar diareju jeb caureju

- 4.1. Jānodrošina pietiekams šķidrums daudzums uzturā;
- 4.2. Uz kādu laiku no uztura ir jāizslēdz laktoze (piena cukurs);
- 4.3. Uzturā jāierobežo cukura daudzums (tai skaitā augļi ar augstu cukura saturu).

5. Dzelzs deficīta izraisīta anēmija jeb mazasinība

- 5.1. Uzturā būtu nepieciešams palielināt dzelzs daudzumu. Organismam visvieglāk izmantojamā veidā dzelzs atrodas liesā gaļā, zivīs un aknās. Dzelzs vislabāk uzsūcas, ja to lieto kopā ar vitamīnu C saturošiem produktiem – piemēram, svaigu dārzeņu salātiem, skābētiem kāpostiem.

6. Osteopēnija (trausli, smalki kauli) un osteoporozē

- 6.1. Bērnā ir svarīgi uzņemt kalciju. Vislabāk kalcijš organismā uzsūcas tieši no piena produktiem – piena, kefīra, biezpiena, siera. Cietākos siera kalcija ir salīdzinoši daudz vairāk kā mīkstajos, turklāt mīkstie sieri bieži mēdz saturēt glutēnu. Daži cietie sieri jau 100 gramos produkta satur ieteicamo kalcija dienas devu.

Gremošanas sistēmas traucējumi, kas nav atkarīgi no glutēnu saturošiem produktiem

Bezglutēna produktu sastāvā nereti ir tādas **pārtikas piedevas**, kas bērna zarnu traktā var izraisīt līdzīgus simptomus kā ar pārtikas produktiem uzņemtais glutēns. Šīs e-vielas bērna veselībai nav kaitīgas, ja vien tās netiek uzņemtas pārmērīgi.

- **Guāra sveķi (E-412)**. Dabīga viela, kas atrodas guāra koka *Cyamopsis tetragonolobus* sēklās. Pārmērīgi lietojot, var rasties problēmas ar gremošanas sistēmu, var uzkrāties gāzes, būt caureja, vēdera krampji, nelabums. Vielu atļauts lietot bērnu uzturā. Produktiem, kas satur šo vielu, jāuzdzer pietiekams daudzums šķidrums;
- **Nātrijs karbonāts jeb dzeramā soda (E-500)**. Šīs vielas ietekme bērna organismā ir maz pētīta. Taču tai varētu būt ietekme arī uz gremošanas sistēmu;
- **Sorbīts (E-420)**. Dabīgs cukura spirts. Var izraisīt tādu simptomus kā vēdera uzpūšanās, caureja, gāzu uzkrāšanās un vēdera sāpes;

- **Akācijas sveķi (E-414), sinonīmi – Arabika sveķi, Gumiarabiks.** Var būt ietekme uz gremošanas sistēmu. Produktiem, kas satur šo vielu, jāuzdzer pietiekams daudzums šķidruma;
- **Ksantāna sveķi (E-415).** Var izraisīt vēdera uzpūšanos, dažiem cilvēkiem alerģiskas reakcijas un caureju. Produktiem, kas satur šo vielu, jāuzdzer pietiekams daudzums šķidruma;
- **Amonija karbonāts (E-503).** Var izraisīt gremošanas trakta kairinājumu, nelabumu, vemšanu, diareju.



Jūsu izpratne par celiakijas nopietnību un ieguldījums rūpēs par šiem slimniekiem atbilstošu, drošu, sabalansētu un garšīgu ēdienu sagatavošanu noteikti atmaksāsies!



AKTUĀLA INFORMĀCIJA

Latvijas celiakijas pacientu atbalsta

biedrības:

„Dzīve bez glutēna” www.dzivebezglutena.lv,

kā arī www.celiakija.org.lv.



Bezglutēna produktu nozīmīgākie izplatītāji Latvijā:

Mājas lapās www.schaer.com un www.oriola.lv apskatāms Eiropā vadošā vācu bezglutēna produktu ražotāja **Schaer** piedāvātais sortimenta klāsts.



Kā arī vācu firma **Schnitzer** nesēn sākusi piedāvāt savu produkciju arī Latvijā.

Saistoša un izglītojoša informācija par celiakiju angļu valodā:

- www.coeliac.uk

Latvijā praktizējošie uztura speciālisti, pie kā var griezties pēc palīdzības bezglutēna diētas jautājumos:

Baiba Grīnberga, mob.t. 29158362,
Aizkrokles Medicīnas centrs
www.amc.lv, tālr.: 65133875

Veselības un skaistuma centrs
„Helios” Ogrē, Mālkalnes pr.3
www.helios.lv

Klīnika EGV, Rīgā, Ģertrūdes ielā 3.
www.egv.lv

Jeļena Zuboviča, mob.t.: 27501096,
Rīgas Veselības centrs "Pļavnieki", A.
Saharova iela 16, tālr.: 67136971 vai
67246781.

Signe Rinkule, "Jaunķemeri",
Jūrmala, Kolkas iela 20, tālr.:
67733242, poliklinika@jaunkemeri.lv

NRC "Vaivari", Jūrmala, Asaru
prospekts 61, tālr.: 67147291.

Anna Augule, SIA Rehabilitācijas
centrs "Krimulda", Mednieku iela 3,
Sigulda, tālr.: 29111619 vai
67972232. E-pasts:
anna.augule@ldusa.lv

Gundega Rudzīte, ARHO
medicīnas serviss, Bruņinieku iela 28-
7, Rīga, tālr.: 67186055.