

Gerast sjúk av mjøli

Tað finnast mangar sjáldsamar sjúkur og ein teirra er çeliaki. Hesa sjúkuna hava í dag eini 25 føroysk børn. Sjúkan er tó ikki meira álvarslig enn so, at hon kann fyrirbyggjast gevst tann sjúki við at eta mat við gluten í.

Nú um dagarnar hevði Çeliakifelag Føroya aðalfund og í hesum sambandi hevði felagið boðið kenda danska barnalæknanum Peter Krasilnikoff til Føroya at halda fyrilestur um sjúkuna.

Á aðalfundinum hjá Çeliakifelag Føroya vóru hesi vald í nevnd: Marita Olsen varð afturvald sum formaður, Jákup Mørkøre er næstformaður, Andras Olsen er skrivari og síðani eru Brynhild Hansen og Petura Haraldsen í nevndini.

Hvat er so çeliaki! Hesum verður greitt væl frá í einum faldara, sum felagið hevur givið út og sum vit prenta her:

Hvat er çeliaki?

Çeliaki er sjúka í vilunum. Tað eru summi fólk, sum ikki tola at eta mat, ið er gjørdur av mjøli ella korni, sum gluten er í, og tá fáa tey sjúkuna çeliaki. Gluten er eitt slag av eggjahvítaevni (proteini), sum er í rugu, hveiti, byggi og havra. Vanliga hava vilini tøtt bivhár, eisini kallað »villi«. Biv-

hárini gera, at vilini upptaka meira av teimum góðu føðievnunum í matinum. Um ein, ið hevur sjúkuna çeliaki, etur mat við gluten í, verða bivhárini skadd og týnast heilt. Slímhinna, sum vanliga hevur nógvur knortlutar tægrar, verður fløt, og tískil fær kroppurin ikki nokk av føðievni.

Sjúkueyðkenni

Trýtur kroppinum føðievni vegna tess, at bivhárini eru vorðin fløt, verður sjúkueyðkennið: leyst lív, harður opningur, mæði, blóðtrot, erkvísi, sjúklingurin fer aftur og fólir seg ikki at sláa til.

Hvussu verður ein varur við sjúkuna?

Lyndið til sjúkuna er viðfött og kann bróta út á øllum aldri, men fyrsta tekin um sjúkuna kemur ofta, tá barnið er so mikið gamalt, at tað fær mjølmat, sum gluten er í. Fyri at fáa vissu fyri, at sjúklingurin hevur çeliaki, má hann fara til kanningar hjá lækna. Tað verður tíkið eitt lítið petti av vevnaðinum innan úr vilunum og í sjóneyku sæst tá, um slímhinna er vorðin fløt.

Viðgerð

Er vissa fingin fyri, at ein hevur çeliaki, er einasta viðgerð: Glutenfriur kostur.

Í fyrstani er aloftast neyðugt at fáa tilskot av vitamin-

um og mineralum. Eisini kann tað vera umráðandi, at mjólkarsukur (laktosa) ikki er í matinum. Fær sjúklingurin bert mat við ongum gluten í, vaksa bivhárini skjótt út aftur, og sjúklingurin tekur føðievni til sín eins og frísk fólk. Tað er av allarstørsta týdningi, at maturin er púra glutenfriur. Er minsta vet av rugu, hveiti, byggi ella havra í matinum, ger sjúkan um seg aftur beinanvegin.

Tí má ansast eftir, at hann, ið hevur çeliaki, ikki má eta kækur, kekks, makaroni, liðugt gjørdar rættir, ið vanligt mjøl er í. Í mongum sløgum av søtmeti er eisini gluten.

Vørulýsingar

Hjá honum, ið hevur çeliaki, er týðningarmikið at lesa vørulýsingarnar gjølla. Tað er lógarfest, at allar innballaðar matvørur skulu hava vørulýsing á pakknum. Tí er ógvuliga umráðandi at lesa vørulýsingina hvørja ferð av tí, at hon kann vera broytt frá seinast tú keypti vøruna.

Hvat kann ein, ið hevur çeliaki, eta?

Tað eru fleiri korn- og mjølsøg, sum einki gluten er í. T.d. kunnu vit nevna: meis (heil, knúst, flykrur og mjøl), maizena, eplamjøl, hirs (heil, knúst, flykrur og mjøl), bókhveiti (heil, knúst, flykrur og mjøl), ris (heil, flykrur og mjøl), hørfræ, soyamjøl, sólblómukjarnur og sesamfrø.

Umframt ómanfyri nevndu sløg av korn- og mjølvörum, er ein rúgva av servígjørdum vörum, sum einki gluten er í.

Summi av hesum sløgum eru á goymslu í Keyppsamtøkuni í Hoyvik.

Mjølmaturin

Tað truplasta við matinum hjá teimum, ið hava çeliaki, er breyðið. Men orðtakið sigur: neyð lærir nakna kvinnu at spinna, og tað er ótrúligt so nógv fjølbroytt og vælsmakandi breyð og kækur, fólk, ið hava áhuga fyri at royna ymist, kunnu fáa burtur úr hesum ymsu sløgnum av mjøli og korni. So tað er væl gjørligt dagliga at fáa breyð og kækur, gjørd úr glutenfrium mjøli, men sjálvandi er tað meira tíðarkrevjandi, tí tað mesta verður ein noyðdur at baka sjálvur.

Kostnaður

Tað er kostnaðarmikið at eta glutenfriur mat, tí mjølið og kornið er mangar ferðir dýran enn vanligt mjøl. Frá Almannastovuini kann fáast viðbót til at keypa mjøl til sjúklingar. Felagið kann ikki søkja fyri limirnar; tað mugu teir gera sjálvir. Viðbótin er úr 220 kr. til 780 kr. um mánaðin.

Felagið

»Dansk Çeliaki Forening« bleiv stovnað í 1979 og nøkur av teimum, sum hava çeliaki í Føroyum, hava verið limir ella havt tilknýti til danska felagið. 25. august 1990 bleiv so eitt føroyskt felag sett á stovn og fekk navnið Çeliakifelag Føroya.

Í nevndini eru: Marita Olsen, 512 Norðragøtu, formaður, tlf. 41671. Heidi Abrahamsen, 490 Strendur, næstformaður, tlf. 48552. Andras Olsen, 512 Norðragøtu, skrivari, tlf. 41671. Jákup Mørkøre, 187 Hvítanes, tiltakslimur, tlf. 13914, og Brynhild Hansen, 512 Norðragøtu, tiltakslimur, tlf. 41033.



Tær ovaru myndirnar visa, hvussu eitt barn, sum hevur çeliaki, vanliga sær ut

Niðaru myndirnar: Sama barnið eftir einum ári við glutenfrium mati



Øll eru væl komin at gerast limir og tey, ið hava áhuga fyri felagnum, kunnu ringja til onkran av nevndarlimunum. Felagið hevur uml. 35 limir, og tað felagið veit um, eru eini 25, ið hava sjúkuna í Føroyum, men óvíst er, um ikki onkur kann hava sjúkuna, uttan at vita av tí.

Frá Dansk Çeliaki Forening er møgulegt at fáa hefti, hvar skrivað stendur um sjúkuna, kostvegleiðing, uppskriftir og aðrar bókur. Eisini er møguleiki at læna film um sjúkuna móti at gjalda postgjaldið.



Í sambandi við aðalfundin hjá Çeliakifelag Føroya vitjaði formaðurin í danska felagnum sum sæst uttast til vinstri. Síðani er tað Peter Krasilnikoff, barnalækna, Mariann Paturson, kostvegleiðari, Jógvan Róin, yvirlækni og Marita Olsen, formaður í føroyska felagnum. Mynd jan

Amnesty International

Skrivstovan í Vágshotni er opin mánadag, mikudag og friggjadag kl. 11–16. Tlf. 15816.