



Cøliaki

KENNA OV LÍTIÐ TIL CØLIAKI

Sonja Tausen, forkvinna í Cøliakifelag Føroya, vildi ynskt, at føroyingar og almenna skipanin vóru meiri tilvitað um, at tað millum okkara eru nøkur, sum ikki kunnu eta gluten.

DANJAL AV RANA

Tey eru ikki mong, sum hava cøliaki, og tí er kunnleikin um cøliaki sera lítil millum manna. Hetta merkja tey í Cøliakifelagi Føroya væl.

– Ja, vitanin um cøliaki er næstan eingin í Føroyum og tað merktist manga staðni í samfelagnum, sigur Sonja Tausen, forkvinna í Cøliakifelagi Føroya.

Í mánaðarskifti er ein bóklungur hjá felagnum klárur, sum greiðir frá um cøliaki og inniheldur millum annað onkrar søgur frá fólki, sum hava cøliaki.

– Við bóklinginum vóna vit at fáa kunning út til almenningin um hvat cøliaki er fyri nakað og hvussu sjúkan ávirkar okkara lív. So vóna vit, at bæði fólk og tað almenna í størri mun fara at taka atlit til okkum sum hava glutenviðkvæmi sigur hon.

Stovnarnir eru eftirbátar

Nógv hevur verið tosað um atkomilgheit fyri rørslutarnað og hoyri- og sjónveik, men Cøliakifelag Føroya heldur, at atkomi-

ligheit eisini er týðningarmikil fyri tey.

– Fyri okkum er tað sera týðningarmikið, at vit hava atgongd til matvørur uttan gluten. Uttan hann ber illa til hjá okkum at liva í Føroyum. Matvøruhandlarnir eru seinnu árin vordnir nógv raskari at taka glutenfríar vørur inn í vørútsalið, men á øðrum økjum haltar enn, sigur hon og nevnr millum annað ellisheimini.

– Bæði á ellisheimum og sjúkrahúsum kann tað koma fyri, at fólk við cøliaki fáa mat við gluten í. Onkur teirra kunnu gerast rættliga sjúk av matinum. Tað er ikki altíð, at tey eru føri fyri at siga frá. Kanska eru tey dement og hava gloymt, at tey ikki tola gluten. Kanska megna tey ikki at greiða heilt frá, hvat tað er, sum er galið, tá tey hava etið. Tí er tað so týðningarmikið, at starvsfólk á stovnum eru tilvitað um, at onkur kann hava cøliaki, greiðir Sonja Tausen frá.

Hon vónar eisini, at úrvalið á matstovnum fer at batna.

– Fíni matstovurnar hava ofta búffar ella fisk, sum vit kunnu eta, men tey ungu eru oftast í

pitsastøðum ella grillbarrum og har er sera lítið, sum egnar seg hjá teimum, sum hava cøliaki, sigur hon.

Mugu als ikki eta gluten

Cøliaki er ovurviðkvæmi fyri gluten og virkar á leið á sama hátt sum ovurviðkvæmi fyri nøtum ella rækjum. Hetta merkir, at tað ikki er ein spurningur um, at fólk við cøliaki ikki mugu fáa ov nógv gluten í seg. Tey skulu als ikki eta gluten.

– Tað er munur á, hvussu illa fólk reagerað upp á at eta gluten. Nøkur føla seg illa, men klára at virka víðari, meðan onnur mest sum gerast songjarliggjandi eina tíð. Tað hevur tó einki at gera við, hvussu nógv gluten tey hava etið. Vit mugu ikki eta gluten yvirhøvur, sigur hon.

– Tað er ikki nokk hjá okkum at pilka pastaskrúurnar úr salatini ella taka páleggið av breyðnum og leggja tað á okkara glutenfría breyð. Tá er tað longu dálkað. Føðin má vera glutenfrí allan vegin ígjøgnum tilvirkingina, sigur Sonja Tausen.

Hon vónar, at bóklungurin, sum

tey lata gera, fer at gera tað lættari, serliga hjá avvarðandi, at kunna um, hvat cøliaki er fyri nakað. Bóklungurin verður í fyrstu løgu býttur út til limir í Cøliakifelag Føroya, til elisheim, sjúkrahús, kommunulæknar og matstovur.

Eitt, sum órógvur arbeiðið hjá Cøliakifelagnum eitt sindur, er at tað nú er vordnið so væl umtókt at eta glutenfrítt, tí tað skal vera so sunt.

– Fólk hava lyndi til at blanda okkum, sum mugu eta glutenfrítt og tey, sum velja at eta glutenfrítt. Fyri okkum er hetta ikki eitt val, vit gerast veruliga sjúk av at eta gluten. Samstundis vera vit eisini væl fylgd upp av heilsuverkinum, fyri at kanna, at vit ikki fáa nakrar mangulsjúkur. Tað er ikki bara, bara at fara upp á ein glutenfrían kost, sigur Sonja Tausen, sum eisini viðmerkir, at enn er ikki prógvað, at glutenfríur matur hevur nakran heilsufyrirmon fyri annars frísk fólk.

– Bygg, hveiti, rug og havri innihalda jú, umframt gluten, nógv aðra føðslu, sum okkum tørvar.

Talan er um kroniska sjúku, sum tú ikki sleppur av við, men sum tú kanst læra teg at liva við. Og sum tú kanst liva væl við, etur tú rættan kost.

Han a mugu vit so fáa aðrastaðni frá í staðin. Tað er serliga týðningarmikið hjá børnum, at tey fáa eina rætta kostætlan, sigur hon.

Kenna seg einsom og uttanfyri

Forkvinnan í Cøliaki-felagnum sigur, at ein avbjóðing hjá teimum glutenviðkvømu í Føroyum eru, at tey kunnu kenna seg einsom, tá tey eru til veitslur og annað.

– Vit hava nakrar sosialar avbjóðingar. Fara vit í bindiklubb, í føðingardag ella veitslu, so hava fólk altíð baka okkurt ella gjørt mat á annan hátt. Tað er tó sum oftast einki, sum er glutenfrítt, og sum vit tí kunnu eta. So nógv okkara hava lært, at hava okkurt við okkum. Men tað er lætt at