



Sonja Tausen
er forkvinna
í Cøliakifelag
Føroya.

Nógv
fólk, sum
hava cøliaki, merkja
serliga sjúkuna við,
at tey hava leyst lív
og magapínu. Men
sjúkueyðkennini eru
nógv og ymisk.

kenna seg eitt sindur einsamallan ella utt-anfyri, tá einki er matgjørt til tín, sigur hon. Avbjóðingin er tó ikki størri enn so, at ein kann hava okkurt við sjálvur, ella minna vertin á, at ein hevur cøliaki.

– Fólk ynskja jú at vera blíð, so øgiliga ofta verður atlit tikið at tær, so okkurt hóska seg til tín. Tað er heldur ikki so torført, tað snýr seg til dømis um at seta nakað av salatini til viks, áðrenn pasta-skrúurnar verða stoyttar oman yvir, sigur Sonja Tausen.

Vita ikki at tey hava cøliaki

Her liggur eisini eitt ynski hjá henni og øðrum við cøliaki. At vit onnur gerast meiri varug við tey.

– Vit vaksnu og tilkomnu kunnu altíð spyrja um matin, um nakað gluten kann hugsast at vera í honum. Børn hava tó lyndi til at gloyma sjúkuna, meðan tey ungu kanska ikki vilja stinga seg út sum øðrvísi. Tí hava børn og ung kanska størri trupulleikar av hes-um enn vit vaksnu, sigur hon.

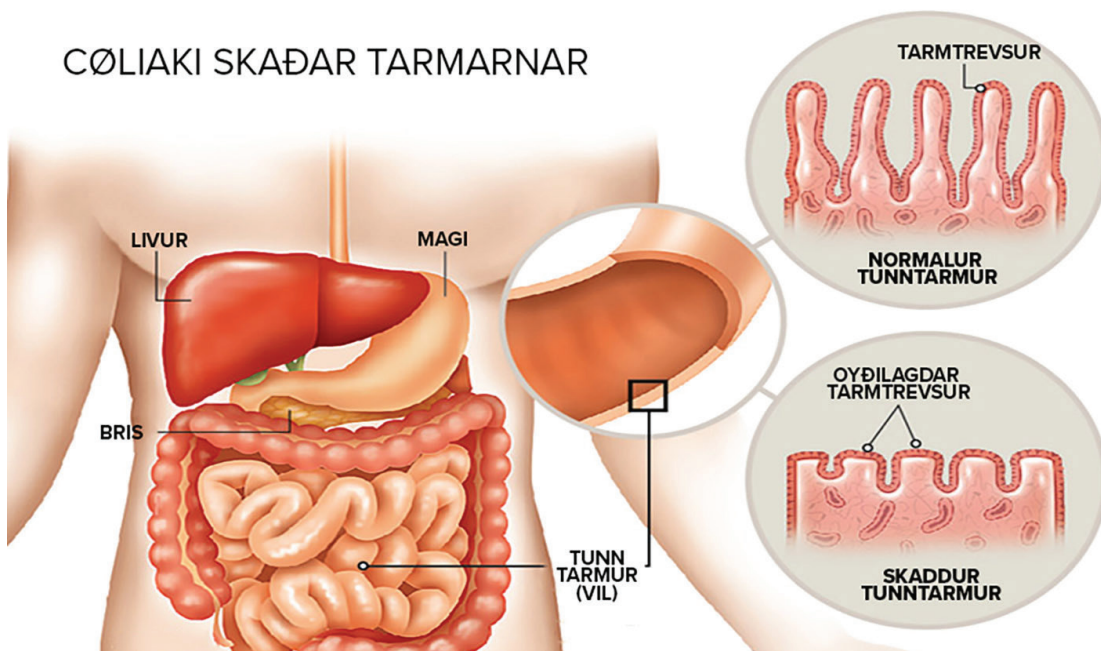
T á ð eru um 50 limir í Cøliakifelag Føroya, men sambært hagtølunum skuldu tað verið umleið 450 føroyingar, sum hava cøliaki.

– Tað er tí ein góðu móguleiki fyri, at nógvir føroyingar ikki vita av, at teir hava cøliaki. Tað kemur ofta í bland við aðrar sjúkur og kann satt at siga vera eitt sindur torført at staðfesta, sigur Sonja Tausen. Mátin cøliaki verður staðfest er við einum blóðprøva, sum verður kannaður fyri andevni. Tað er tó ikki altíð, at andevnini sýnast í blóðinum, hóast ein hevur cøliaki.

– Tí verður ein magakikari eis- ini brúktur og ein litil roynd tikin av tunntarminum, griðir hon frá. Mælt verður tí til, at fólk hyggja gjøgnum listan við sjúkueyðkenn- um og hugsa um, hvørt tey kunnu hava cøliaki.

Má læra teg at liva við sjúkuni

CØLIAKI SKAÐAR TARMARNAR



Cøliaki, ella kálksótt, er ein kronisk sjúka, sum tú ikki sleppur av við. Men ber tú teg rætt at, ber til at liva væl við sjúkuni.

DANJAL AV RANA

Nýbakaðir bollar. Ein pitsa, júst komin úr ovnum. Spaghetti. Nýbakaðar vaflur við súltutoy. Keks, ostakeks, grønar keks, skipskeks. Og kakur. Alskyns kakur.

Tey flestu fara at munga, tá tey lesa ein slíkan lista. Tey flestu skuldu fegin kunna fingið sær ein bit ella fleiri. Men meðan hetta eru leskiligir rættir fyri nøkur, so eru hetta vandamiklir rættir fyri onnur. Mett verður at ein av hundrað føroyingum hava cøliaki ella glutenallergi. Hetta merkir, at tey í hovuðsheitum ikki kunnu eta mat við gluten í. Og gluten er í so gott sum øllum vanligum mjóli.

Cøliaki – Sprotin sigur, at tað eitur kálksótt á føroyskum – er ein lutvist arvalig sjúka. Tað merkir, at øll kunnu hava hana, men um tú hevur foreldur, systkin ella børn, sum hava cøliaki, eru umleið 10 prosent líkindi fyri, a tú eisini hevur ella fert at fáa sjúkuna.

Cøliaki er ein sjálvórinssjúka (auto-immun), sum ger, at órins-verjan (immunskipanin) fatar gluten sum boð um at framleiða andevni. Hesi andevnini oyðilegga tunntarmarnar. Nógv føðsluevni verða tikin upp í tunntarmunum,

og tí ávirkar sjúkan í stóran mun kropsligu vælveruna. Tá ein, sum hevur cøliaki etur gluten, verður trevsulta slímhinna í tunntarm-unum slitin og samlaða yvirflatan minskar. Kroppurin tekur ikki longur ímóti føðsluevnum, sum hann skal, og fer tí at mangla lívsneyðug evni.

Tess longur tú etur gluten, verri verður standurin á tunntarmunum. At enda eru teir als ikki førir fyri at taka til sín neyðugu føðsluevnini, sum ger, at tú kanst fáa alt frá vaml til livshóttandi blóðtrot.

Um tú hinvegin etur glutenfrían mat, lekjast tarmarnir so spakuliga, og kroppurin verður aftur førur fyri at taka ímóti neyðugu føðsluevnum.

Nógv, ið hava cøliaki, merkja serliga sjúkuna við, at tey hava leyst lív og magapínu, men sjúku-eyðkennini eru nógv og ymisk.

Cøliaki er ein kronisk sjúka, sum merkir, at tú ongantíð sleppur av við hana. Tú kanst tó læra teg at liva við henni og, etur tú rættan kost, kanst tú liva væl við henni.

Heilivágurin móti cøliaki er rættur kostur. Fyri ein, ið er gluten-viðkvæmur, er glutenfríur kostur púra avgerandi

Fakta:

Sjúku- eyðkenni

Sjúkueyðkenni við cøliaki eru ymisk og samansett. Nøkur teirra eru, at tú

- hevur luft í maganum
- hevur leyst lív
- hevur hart lív
- hevur magapínu
- lætt fært vaml
- lætt tapir teg
- lætt tekur uppá
- hevur liðapínu
- hevur sár í munnum
- hevur húðtrupulleikar
- hevur húðsjúku
- missir hár
- hevur trupulleikar við emaljuni á tonnnum
- ofta kennir teg móðan