

framhald

um og matstovum blivið so stórt, at eg stórt sæð altíð fái keypt mær glutenfrían mat. Tí hugsi eg ikki so nógv um tað í gerandisdegnum, sigur hon. Hon sigur, at fyrr mátti hon baka alt sjálv, men at nú er nógv lættari at keypa glutenfrían mat í handlunum, um hon fer ein túr onkustaðni.

Elly Lind Jóanesarson sigur, at sjálv roynir hon at leggja dent á tað, sum hon kann, heldur enn á tað, hon ikki kann.

– Tað er kanska lættari hjá mær, sum er uppvaksin við sjúkuni. Hjá mær hevur tað altíð verið okkurt, sum eg ikki kann eta, men eg kann gleðast um alt tað, sum eg kann eta. Ein, sum hevur fingið sjúkuna staðfesta sum vaksni, hevur kanska lættari við at iðra seg um alt, sum nú ikki er loyvt at eta longur, sigur hon.

Tosi opið um sjúkuna

Enn í dag, so er lykilin at vera fyri-reikaður viðvíkjandi mati. Nógv teirra, ið hava cøliaki, hava tí altíð mat við sær, tá tey fara út.

– Eg havi lært, at tað er týðningarmikið at vera opin um sjúkuna og tora at spyrja, hvat er í matinum, um eg ivist. Hetta var kanska torfórari sum tannáringur, tá tordi man kanska ikki so væl at spyrja. Samstundis var tað alt ov flóvisligt at hava matpakka við alla tíðina, sigur hon.

Hon sigur, at tað kemur meiri enn so fyri, at tá hon er inni hjá fólki viðmerkja tey, at hon ikki etur nakað.

– Tá má eg greiða teimum frá, at eg havi cøliaki og tí ikki kann fáa mær av smákøkunum, sum standa á borðinum. Tey flestu royna so tað tey kunnu, at bjóða mær okkurt annað, men sum oftast, so eri eg nøgd við at njóta drekkamunnin og kanska eta frukt, um tað stendur á borðinum, sigur hon.

– Eg eri eitt sindur smæðin av lyndi, so tað er ikki altíð, at eg tori at spyrja, hvat er í matinum. Ofta traðkar maðurin ella vinkonurnar so til og spyrja fyri meg, tí tey eru eisini upptikin av, at eg skal kunna njóta sama mat, sum tey fáa, sigur hon.



Familjan hjá mær og vinkonurnar vistu um sjúkuna, so tá eg var hjá teimum, royndu tey altíð at gera okkurt, sum eg eisini kundi eta. MYND: PRIVAT

Tøl í grannalondum okkara vísa, at millum eitt og fyra prosent av fólkinum hava cøliaki. Hetta kann benda á, at fleiri enn 400 føroyingar eru glutenviðkvom.

Elly Lind Jóanesarson heldur, at umstøðurnar hjá teimum, sum hava cøliaki eru vorðnar nógv betur, enn tær vóru fyrr.

– Sum sagt er vøruúrvalið batnað nógv. Matstovurnar eru eisini vorðnar nógv meiri tilvitaðar um trupulleikan og nógv staðni ber nú til at keypa til dømis glutenfría pitsu. Ofta er tað sósini, sum er ein trupulleiki. Nógv brúka mjøl at javnað við ella supputerning fyri eyka smakk, men har er gluten í báðum, og so kunnu vit ikki eta sósina. Fyri okkum hevði verði betri, um fólk nýttu maizena, tí tað inniheldur ikki gluten, sigur hon.

Hon heldur, at størstu avbjóðingarnar hjá teimum, sum hava cøliaki, er at onnur eru so óvitandi um sjúkuna.

– Tað eru nógv sum siga, at tað er ikki so farligt, eg kann eta eitt sindur, bara ein bolla ella eina vaflu, tú fært bara eitt sindur ilt í búkin. Tað kann eg tó ikki. Vit mugu halda okkum heilt frá gluten, tí vit tola tað veruliga ikki, sigur hon.

Kakurnar eru ein avbjóðing

Føroyar eru eitt kakuland, vit bjóða altíð smákøkur ella kaku, tá fólk dettur inn á gólv, og til veitslur er kakuborðið kanska tað størsta í húsinum.

– Tað er ein avbjóðing, serliga hjá foreldrum at børnum við cøliaki, tí tey mugu royna at syrgja fyri, at teirra barn eisini



Viðgerðin fyri cøliaki er einføld, men samstundis beinhørð. Tú mást gevast at eta gluten. Fullkomiliga, sigur Elly Lind Jóanesarson.

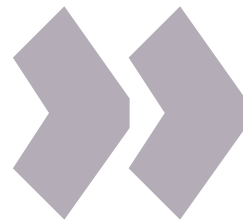
MYND: PRIVAT

hevur okkur gott at eta. Eisini er týðningarmikið at spyrja seg fyri, hvat er í matinum, so tú veistst, hvat tú kanst eta, sigur hon.

– Einki er tó so gott, sum tá onkur hevur bakað glutenfría kaku ella gjørt annan glutenfrían mat til tín. Tá blívi eg sera glað. Tað er ikki nemt at baka glutenfrítt, so eg taki hattin av fyri teimum, at tey ditta sær at gera eina roynd, sigur Elly Lind Jóanesarson.

– Alt í alt, so eru tað nógv, sum hava tað verri enn eg. Eg skal ikki taka nakrar tablettur ella nakað. Tað einasta er at halda seg til ein strongan glutenfrían kost. Eina ferð um árið taki eg so eina blóðroynd, fyri at kanna, um eg havi nakrar mangulsjúkur, men tað er tað.

– Eg haldi, at tað týðningarmesta er at vera opin um sjúkuna. Ert tú ikki tað, kunnu nógv misskiljingar standast av tí. Situr tú við tómmum tallerki í eini veitslu, kunnu fólk halda, at tú ert kræsin ella okkurt sovorið. Tí er betri at tosa opið um sjúkuna og greiða frá. Og spyr um matin. Tað er býtt at sita við



Einki er tó so gott, sum tá onkur hevur bakað glutenfría kaku ella gjørt annan glutenfrían mat til tín. Tá blívi eg sera glað

ongum, um okkurt glutenfrítt nú kortini er á borðinum, sigur hon.

Leita sær ráð í felag

Elly Lind Jóanesarson hevur stovnað bólkin Cøliaki í Føroyum,

sum nú hevur 343 limir.

– Eg valdi at stovna hann, fyri at vit, sum hava cøliaki, kunnu hjálpa og stuðla hvørjum øðrum. Eg hugsaði nógv um mammu mína, hvussu hon stóð púra á berum, tá eg fekk staðfest sjúkuna. Tað er ikki lætt, at skula leggja um til ein glutenfrían kost, og tá kann vera gott at leita sær ráð hjá øðrum, sum eru í somu støðu, sigur hon.

Gluten er í einum hópi av matvørum, eisini vørum, ein ikki vildi trúð, og tað kann vera torført at hava yvirlit yvir alt.

– Tað eru eisini fleiri vørur, har gluten ikki er upplýst í vøruinnihaldinum. Onkuntið goymir tað seg í e-stoffum. Tá er gott at kunna leita sær ráð. Onnur spyrja um føroyskan mat ella hvar tey kunnu keypa glutenfríar burgarabollar ella siga frá, um nýggja vøru í handlunum. Eg haldi, at fólk eru glað fyri, at tey hava eitt slíkt stað, har tey kunnu spyrja um ráð frá teimum, sum hava verið í somu støðu, sigur hon.