



Hevur tú cøliaki, toilir tú ikki gluten. Gluten er eitt protein, sum finst í hveiti, rug, bygg og kann eisini vera í havra. Gluten kann sostatt vera í nógvum vanligum matvørum – eisini har tú minst væntar tað.

ER VORÐIÐ LÆTTARI AT LIVA VIÐ CØLIAKI

Tað góða er, at um tú heldur teg til kostin, so kanst tú liva eitt púra vanligt lív, júst sum øll onnur, sigur Nicolina Højgaard, heilsufrøðingur.

DANJAL AV RANA

Tað er fyrst og fremst foreldrini, sum mugu traðka til, um børnini hava cøliaki. Tað sigur seg sum so sjálvt, tí tað er einans ein rættur gluten-fríur kostur, sum hjálpir.

Nicolina Højgaard, heilsufrøðingur, sigur, at

Etur ein persónur, sum hevur cøliaki, gluten, verða tunntarmarnir alsamt veikari, og persónurin kann fáa fleiri sjúkueyðkenni. Gevst ein persónur, sum hevur cøliaki at eta gluten, steðgar niðurbrótingin, og persónurin kann fáa tað betri.

størsta ávirkanin, sum cøliaki hevur á gerandisdagin hjá einum barni, er við matinum.

– Halda fólk seg til ein strangan gluten-frían kost, kunnu tey gera alt tað, sum onnur kunnu, sigur hon.

Sum heilsufrøðingur starvast hon við børnum undir og í skúlaaldri.

– Fyrstu tíðina er tað sjálvandi foreldrini, sum hava mest stríð av sjúkuni. Tað er teirra ábyrgd, at geva børnunum glutenfrían kost. Tey mugu keypa inn, gera mat, smyrja matpakkar, júst sum øll onnur foreldur, men samstundir syrgja fyri, at børnini ikki fáa gluten í seg, sigur hon.

– Míni ráð eru, at tey leita sær hjálp og vegleiðing hjá einum kostráðgeva, sum kann hjálpa teimum, sigur hon.

– Hetta er tó ein stór pedagogisk avbjóðing hjá foreldrunum, sum skulu greiða barninum frá og gera tað tilvitað um, hvat tað kann eta og ikki kann

eta, sigur hon.

– Á stovnunum, serliga vøggustovum, hava so starvsfólkini eisini eina ábyrgd. Tað er jú sera vanligt, at smábørn taka úr matpakkunum hjá øðrum og eta okkurt, sum tey ikki skulu. Har mugu starvsfólkini vera vakn og traðka til.

Hon heldur tó, at børnini veksa skjótt við uppgávuni, og tá tey koma í skúlaaldur, duga tey væl at ansa sær sjálvi og fyri mong teirra er sjúkan tá vorðin so náttúrligur partur av lívinum, at tey tosa opið um tað. Tað gevur eisini klassafeløgnum og vinunum eitt náttúrligt forhold til sjúkuna.

Nicolina Højgaard, sum sjálvur hevur cøliaki, sigur at hon títtleikin av cøliaki bara veksur, men tíbetur veksur kunnleikin um sjúkuna og kostin eisini.

– Tað eru alsamt fleiri, sum fáa staðfest sjúkuna, sum ger, at hon gerst vanligari og at kunnleikin um hana økir. Hetta kemur børnunum til góðar. Fólk gerast raskari at geva teimum ans, eins og at tað gerst lættari hjá teimum at liva

glutenfrítt, sigur hon.

Hon sigur, at fyrr var kanska vanligari, at fólk hugsaðu, at hesi børnini vóru eitt sindur “besverlig.” Nú er tað tó vorðið nógv vanligari at hava cøliaki ella annað ovurviðkvæmi.

– Nú eru so nógv sum hava cøliaki og annað ovurviðkvæmi, at tað er vorðið vanligari hjá foreldrum at ringja heim áðrenn ein føðingardag og spyrja, hvat verður bjóðað, so at tey kunnu fyrireika tað, um barnið skal hava egnan mat við, sigur hon.

Hon peikar eisini á, at úrvalið av glutenfríum vørum er vorðið nógv betri.

– Her í høvuðsstaðnum hava FK í miðbýnum og Miklagarður eitt stórt úrval av glutenfríum vørum. Samstundis bakar bakarín á Skála eitt glutenfrítt breyð, sum smakkar avbera væl. So tað er lættari og lættari at liva við sjúkuni, sigur hon.

Hvat skal eg so gera, um eg havi illgruna um at eg sjálvur ella barn mitt hevur cøliaki.

– So er at seta seg í samband við

lækna sum skjótast. Cøliaki ger, at roðan í tunntarminum tekur skaða. Her er tað, at føðslan í matinum verður upptikin og tí hevur tú gjarna fingið fleiri trotsjúkur, áðrenn cøliaki verður staðfest. Tíbetur lekist roðin nokk so skjótt, tá tú gevst at eta gluten, sigur hon.

Mest vanligu sjúkueyðkennini hjá børnum er, at tey fáa diaré, magapínu, lufttrupulleikar, eru móð, gremja seg um pínu, eru óuppløgd og kedd.

– Eg haldi, at í dag leita lækna nokk so skjótt til cøliaki, um slík sjúkueyðkenni eru til staðar. So verður man vístur til barnalækna og til serlækna í maga- og tarmsjúkum, sigur hon.

Viðgerðin er einkul, men krevur tó sjálsvaga.

– Tú mást halda teg til ein glutenfrían kost og tað má vera gjøgnumført. Tú kanst ikki eta eitt sindur av gluten her og har. Tað góða er so, at um tú heldur teg til kostin, so kanst tú liva eitt púra vanligt lív, júst sum øll onnur, sigur Nicolina Højgaard.