

Nem ehetsz liszteset? Akkor mit ehetsz?

Szabó Zsuzsanna

játszóház-vezető, Zabhegyező Gyerekanimátorok Egyesülete,
Budapest

„Ha nem ehet lisztet tartalmazó ételeket, akkor mégis mit eszik lisztérzékeny társatok?” A gyerekek e kérdést hallva elkezdik sorolni a kedvenc ételeiket (zsömlé, kifli, rántott hús, péksütemények, kekszek...). A lisztérzékeny gyerekek azonban csak rázzák a fejüket, mert egyiket sem ehetik meg! Ha pedig még jobban belegondolunk, hogy mi mindenbe kerül liszt, vagy annak származéka, akkor bizony roppant hosszúra nyúlik a „tiltólista”.

Íme egy kis segítség ehhez a – laikusok számára nem túl könnyen kezelhető – diétához.

D
3.4
1

Tartalom	Oldal
1. A lisztérzékenység (coeliakia)	2
2. Lisztérzékeny gyermek a közösségben	3
3. Mi történik, ha nem tartjuk/tartatjuk be a megfelelő diétát?	4
4. Gyakorlati tanácsok kirándulásra	5
5. Mit ehet és mit nem ehet, aki lisztérzékeny?	7

Napjainkban egyre több gyermek szenved lisztérzékenységekben. Ők igen sok nehézségen mennek keresztül egész életük során. Azok, akik nem érintettek ebben a „betegségben” (sem a családjukban, sem a közvetlen környezetükben nincs ilyen ember), általában nem tudnak mit kezdeni a lisztérzékenységekben szenvedő emberekkel, de az is előfordulhat – ha nem is szándékosan –, hogy ártanak nekik.

Nehéz megélni és átélni ezt az állapotot akár a családban, akár a közösségekben. Az óvodába, iskolába, vagyis közösségbe kerüléskor minden gyereknek sok újdonsággal, nehézséggel kell megküzdenie. A lisztérzékenységekben szenvedő gyerekeknek azonban még ennél is több gonddal kell számolniuk. A pedagógusok között akad ugyan, aki felismeri a problémát, de ők sajnos kevesen vannak.

E cikk abban szeretne segítséget nyújtani, hogy ha találkozunk egy lisztérzékeny gyermekkel, akkor tudjuk, hogyan kell kezelni a problémáját, hogyan kell bevezetni a közösségbe, de ami a legfontosabb: **tanuljunk meg kellő biztonsággal bánni velük.**

1. A lisztérzékenység (coeliakia)

Lisztérzékenységnek nevezzük azt az állapotot, amikor a gabonafélékben előforduló fehérje (gliadin) a vékonybél nyálkahártyáját károsítja. A vékonybélbe jutó **gliadin** hatásának következtében a tápanyagok felszívódásában zavar támad. Megfelelő diétával a tünetek megszüntethetők. A diéta célja a kórokként számon tartott fehérjének, a **glutén**nak – pontosabban annak alkohololdékony komponensének, a gliadinnak – a kiiktatása az étrendből. **A glutén a búzában, árpában, rozsban és zabban fordul elő.** Az e gabonák lisztjével gyártott ételeket akkor sem szabad fogyasztaniuk, ha azokban csak nyomokban található meg a coeliakiások vékonybélbolyhait károsító, számukra toxikus gliadin. A diétát szigorúan egész életen át be kell tartani, mert ellenkező esetben a tünetek ismét jelentkeznek. **A lisztérzékenység néha más ételallergiával is párosul!**

2. Lisztérzékeny gyermek a közösségben

A lisztérzékeny gyermekkel való találkozás az iskolában is mindennapos helyzet lehet a pedagógus számára. Emellett a **többnapos vagy akár egyhetes kirándulások** azok, ahol fokozott figyelmet kell szentelnünk a „beteg” gyermeknek. Általában minden pedagógus a saját osztályát, gyerekcsapatát viszi egy vagy több napra messze a szülőktől, az otthontól. Az óvatosság talán még ilyenkor – tehát „ismerős” gyerekekkel is – szükséges. Az utazás előtt érdemes minden gyerektől (illetve szüleitől) bekérni a szokásos orvosi és a gyógyszerérzékenységre vonatkozó igazolás mellé, hogy mire allergiás még a gyermek. Ezt a szülők legtöbbször maguk is nagy gondossággal kezelik (néha az elegendőnél jóval több információt kapunk a gyermekről). Ennek ellenére azonban sosem lehetünk elég óvatosak, hiszen arra a pár napra mi leszünk felelősek érte.

Nagyon fontos tudnunk, hogy a gyermek mióta diétázik, hiszen a diétával töltött évek arányában van tisztában azzal, hogy mit ehet és mit nem. Akinél nemrég (körülbelül 1-2 éve) derült ki a lisztérzékenységre, még nem támaszkodhatunk a tapasztalataira, hiszen magának a szülőnek is idő kell, mire felfogja, megismeri és kitapasztalja ezt az életmódot. Azzal a gyerekekkel, aki már több (legalább 3-4) éve diétázik, könnyebb dolgunk lesz, mert nála már nagyjából rögzült, hogy mit ehet. Akkor kell neki segítség, ha például nem tudja még elolvasni a címkéket az ételeken, vagy olyan étellel, itallal találkozik, amit még nem ismer.

Ha a lisztérzékeny gyermek először kerül a csoportba, akkor ülünk le a csoporttal néhány percre, és **beszéljük meg a gyerekekkel, hogy ő sem más, mint a többiek**, csak egyszerűen nem ehet meg mindent, amit ők. Érdemes magát a gyermeket is megszólaltatni. Tapasztalataink szerint a gyerekek nagy érdeklődéssel figyelik, amikor elmeséli, hogy nem ehet kenyeret, kiflit, zsömlét (pedig eszik, csak nem ugyanabból a lisztből!). Biztosan vannak még a csoportban olyan gyerekek, akiknek van valami „bajuk”, de ezt a többiek nem tudják; ilyenkor ők is megnyílnak, hisz látják, hogy „másságukkal” nem lesznek egyedül.

3. Mi történik, ha nem tartjuk/tartatjuk be a megfelelő diétát?

A gluténmentes diéta rendszeres be nem tartásának korai és késői tüneteit különböztetjük meg.

- A **korai következmények** közé tartoznak a gyomor-bél rendszeri tünetek ismételt megjelenése (hasfájás, hasmenés), a súlyfejlődés lelassulása, a vashiányos vérszegénység kialakulása és a vékonybél szövettani elváltozásának ismételt megjelenése.
- Kezeletlen coeliakia **késői következményei** gyermekkorban a hosszúnövekedés leállása, a fogzománc károsodásainak kialakulása, a serdülés késedelme. Az élet későbbi szakaszaiban a női és férfi nemi zavarok, személyiségzavar és a daganatos betegségek magasabb előfordulási aránya figyelhető meg. A női nemi zavarok közül a menstruációs zavarok, spontán vetélések, meddőség fordulhat elő. A férfi nemi zavarok között pedig az impotencia és a meddőség lehet gyakoribb. A személyiségzavarok depresszióban vagy nyugtalanságban nyilvánulnak meg.

D
3.4
4

Mindezen tünetek a gluténmentes diéta hatására megszűnhetnek, ha más kiváltó ok nincs.

Fokozott figyelmet érdemel az is, hogy a nem diétázó coeliakiás betegeknél a rosszindulatú gyomor- és bélrendszeri daganatok előfordulási aránya magasabb, mint az átlagnépességben, valamint a gluténmentes diétát betartó coeliakiás betegek között. Mindezekből az a következtetés vonható le, hogy **a gluténmentes diéta szigorú betartása az egyetlen lehetőség a coeliakiában jelentkező korai és késői következmények elkerülésére.**

A fentiekből is kiderül, hogy a diétahibának azonnali, testi tünete (talán a ritkán megjelenő kiütésen kívül) csak lelki okokból fordulhat elő (hányás, hasmenés, rossz közérzet, gyengeség, kiütések).

Sajnos gyakran még a lisztérzékenyek – főleg a gyerekek – sem tudják pontosan, hogy mit ehetnek és mit nem, ugyanis a glutén nem feltétlenül mint (búza-, árpa-, rozs-) liszt jelenik meg az ételekben, hanem színezőekben, adalékanyagokban, keményítőként is előfordulhat.

Azok a termékek biztosan gluténmentesek, amelyeken az áthúzott búzakalász-embléma megjelenik. A 10/1998. (VI. 30.) MÉM-SZEM-rendelet szerint gluténmentes az az élelmiszer, amelynek előállítása, raktározása és árusítása során biztosították, hogy a búzát, árpát, rozst vagy ezekből származó bármely

élelmiszer-alapanyagot (például keményítőt) még nyomokban sem tartalmaz. Az újabb gluténmentes termékek nevei a *Népjó-léti Közlönyben* és az OÉTI által kiadott listákban jelennek meg. Az interneten pedig az alábbi oldalon tájékozódhatunk ezekről a termékekről: www.liszterzekeny.hu.

A megfelelően kezelt lisztérzékenység nem betegség! Ne kezeljük a gyereket betegként, egyszerűen csak nem lehet meg mindent, ezért ezen a téren nagyobb odafigyelést igényel. Szerencsére a lisztérzékeny gyerekek nagyon fegyelmezettek, és odafigyelnek arra, hogy mit esznek.

4. Gyakorlati tanácsok kirándulásra

4.1 Egynapos kirándulás

Ha egész nap az otthonról hozott szendvicseket eszik a résztvevők, akkor különösebb teendők nincsenek. Arra figyeljünk, hogy a lisztérzékeny gyerek ne cserélgessen ételt, ne egye meg más szendvicset. Emellett arra is figyeljünk, hogy bármennyire is szeretné, ő ne adja be a „közösbe” a sajátját akkor sem, ha a hangulat ezt követelné. Magyarázzuk meg, hogy természetesen nem azért, mert a többi gyerek nem lehet gluténmentes szendvicset, hanem azért, mert esetleg neki magának nem marad elegendő!

Ha olyan helyre megyünk, ahol vásárlási lehetőség van, ellenőrizzük, hogy mit vesz a gyerek. Ha kell, segítsünk neki elolvasni a terméken feltüntetett összetevőket. Ha előre megrendelt ebédünk van például egy étteremben, érdeklődjünk előre, hogy a gluténmentes ételt el tudják-e készíteni. Ha nem, válasszunk másik helyet.

Semmiképpen se menjünk bele az alkudozásba, hogy „nincs olyan sok” liszt abban az ételben, vagy hogy csak nyomokban tartalmaz lisztet! A diéta elmulasztása súlyos következményekkel járhat a gyermek számára.

4.2 Többnapos kirándulás

Ha nem tudjuk biztosítani a gyermeknek a gluténmentes kenyeret, akkor előre figyelmeztessük, hogy hozzon otthonról annyit, amennyi elegendő több napra is!

Ne cseréljen mással ételt, szendvicset, rágcsálnivalót, édességet! Ha megkínálják, csak akkor fogadja el, ha azt olyan felnőtt engedte meg, aki tisztában van azzal, hogy egy lisztérzékeny gyerek

mit lehet és mit nem. Vásárláskor ellenőrizzük, hogy mit szeretne venni. Ha olyan ételt akar venni, amit otthon nem szokott enni vagy inni, inkább ne engedjük meg neki!

4.3 Tábor

A lisztérzékeny gyermekek gyakran nem tudnak „egészséges” társaikkal táborba menni, mert az étkezésüket bonyolult egy hétig megoldani (megromlik a kenyérük, nincs megfelelő konyhai fertőtlenítés, nincs a közelben jól felszerelt közért...). Szüleik is hasonló gondokkal küszködnek a családi nyaraláskor. Ezért szoktak a lisztérzékenységgel élő gyerekek olyan kifejezetten nekik szervezett táborba menni, ahol mindenki ugyanazt eszi, és a tábori (fertőtlenített) konyhán kizárólag gluténmentes ételek készülnek.

Ha azonban mégis úgy gondoljuk, hogy belevágunk, és – a szülei beleegyezésével, a velük való alapos konzultáció után – a lisztérzékeny gyermeket is táborozni vinnénk, akkor **pontosan informálódjunk róla, hogy a konyhán vállalják-e a gluténmentes étkeztetést**. Ha „nem” a válasz, akkor bármilyen szomorú szívvel is hozzuk meg a döntést, ne vigyük oda a lisztérzékeny gyermeket. A „majd megoldjuk valahogy” hozzáállás igen felelőtlen, és mind a gyermek, mind a nevelő „megszenvedheti” a közös napokat, mert sokszor még akkor is nagyon nehéz megoldani az étkezés problémáját, ha megfelelő tudással és tapasztalattal kezdünk hozzá. Hiszen még a speciális táborokban is van dietetikus, aki folyamatosan ellenőrzi a gluténmentes ételkészítésben gyakorlattal rendelkező szakácsokat, az alapanyagokat, a konyhát és az előírások, valamint a diéta betartását!

A Lisztérzékenyek Érdekképviseletének Országos Egyesülete minden évben megszervezi a lisztérzékenyek nyári táborát. Erről bővebb információt szintén a www.liszterzekeny.hu weboldalon találunk.

Ha a konyha vállalja a lisztérzékeny gyermek étkeztetését, akkor fellelgeezhetünk. Ilyenkor már csak arra kell figyelniünk, hogy valóban a megfelelő gyerek kapja azt az adagot (ez fontos, mert ha más eszi meg, nem biztos, hogy gyorsan tudják pótolni). Ha van büfé, közért, vagy más vásárlási lehetőség, ott ugyanúgy kell felügyelniünk a vásárlását, ahogy a kirándulások alkalmával. Kérdezzük meg azt is, hogy a konyhában kenyeret is biztosítanak-e neki. A legbiztosabb az, ha hoz magával egy hétre valót, és azt viszi magával az étkezésekre, főleg a reggelikre.

4.4 Ha mégis diétahiba történik

Diétahiba esetén ne veszekedjünk a gyermekkel, ne keltsünk benne lelkiismeret-furdalást. A gluténtartalmú étel elfogyasztása után közvetlenül fizikai tüneteket csak lelki okokból produkálhat. Ha van rá lehetőség, beszéljünk a szüleivel, és mondjuk el nekik, hogy mi történt.

Ilyenkor nem nagyon tehetünk mást (ha a gyermek tudomására jutott, hogy olyasmit evett, amit nem kellett volna), mint megnyugtatóan, hogy ez biztos nem fog többet előfordulni, és minden rendben lesz. Mivel a diétahibának általában (a kiütésen kívül) nincs azonnali következménye, így különösebb kezelést nem kívánnak ezek a gyerekek. Amennyiben mégis hányást, hasmenést, rosszulletet produkálnak, az „általános gyógymódokkal” – amelyeket otthon is megtennénk saját gyermekünkkel –, illetve egy kis odafigyeléssel tudjuk kezelni.

4.5 Ha mi készítjük az ételt

Ha olyan étel készül, amelybe alapvetően nem kell liszt (például grill vagy bogrács), akkor is figyeljünk, hogy ne kerüljön bele olyan ételízesítő (esetleg tészta!), amit nem ehet meg a lisztérzékeny gyermek.

Ha az étel lisztes, mert például panírozott, tésztás, rántásos, vagy valamelyik belevaló (például virsli, mustár, ketchup, fűszer) lisztet tartalmazhat, akkor neki készítsünk valami mást (például natúr húst rizzsel), esetleg még mielőtt belekerülne a lisztes összetevő, vegyünk ki neki egy adagot az ételből.

Ha olajban sütünk, az ő húsadagját, krumpliját süssük meg először! Nagyon fontos, hogy az ételle ne érintkezzen olyan edényekkel, ételkkel, amelyek glutént tartalmazhatnak. Ha ugyanazt az edényt, vizet, olajat használjuk, az ő ételle legyen az első, amit elkészítünk!

5. Mit ehet és mit nem ehet, aki lisztérzékeny?

Mielőtt az alábbi listát „szentírásnak” tekintenénk, tájékozódjunk a már többször említett weboldalról vagy az OÉTI-listákból! Akad ugyanis olyan gyártó, amely gyárt gluténmentesen olyan termékeket (például ketchup, mustár, majonéz), amelyek az alábbi listában a *Tilos!* oszlopban szerepelnek.

Tilos!	Ehető
<ul style="list-style-type: none"> • Búza, árpa, rozs, az ezekből készült pehely, a liszt, illetve a zabpehely • Tészták, sütemények, kekszek, nápolyik, tölcsérek • A húsipari készítmények (hurka, kenőmájas, párizsi, virsli...) és húskonzervek (vagdalthús, májkrém, hús-krém) állománymódosítóként glutént tartalmazhatnak. • A natúr kefir, joghurt, tejföl, tejdesszert, joghurthab, túró-krém, ízesített joghurt csak akkor fogyasztható, ha jelölten gluténmentes. • Holland sajtok • A gyorsfagyasztott burgonya gluténtartalma lehet. • Az import zöld alma gluténtartalma bevonatot tartalmazhat. • A levesporok, leveskockák, mártásporok, ételízesítők, fűszerkeverékek, fűszerkrémek, ketchupok, mustárok, majonézek többsége gluténtartalmú. • A malátából készült pótkávé, valamint az instant kakaó és kávé fogyasztása tilos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Kukorica, burgonya, rizs, köles, sárgaborsó, szója (és az ezekből készült liszt, illetve őrlemény), valamint a kukorica- és a burgonyake-ményítő • Gluténmentes tészták, süte-mények, kekszek, nápolyik, tölcsérek • Hal, baromfi, sovány sertés, marha, nyúl, vad (párolva, főzve, fóliában sütve, sütő-zacsokban sütve, római tál-ban grillezve, mikrohullámú sütőben elkészítve) • Az ízesítés nélküli tej, író, túró, juhtúró • Sajtok • Tojás (főzve, sütve) • A gyümölcsök, zöldségek gluténmentesek, frissen fo-gyaszta és gyorsfagyasztva egyaránt használhatók. • A zöld és száraz fűszernövé-nyek • Víz, ásványvíz, rostos és szénsavas üdítők, teák • Az egyéves korig adható bébitápszerek és bébiételek. • Minden jelölten gluténmentes termék.

Fontos információkat találunk itt:

www.liszterzekeny.hu

www.liszterzekeny.lap.hu

A lisztérzékenységgel kapcsolatos minden kérdésre készséggel válaszolnak itt:

Lisztérzékenyek Érdekképviselőinek Országos Egyesülete

Cím: 1025 Budapest, Palánta u. 11.

Telefon: 06-1-438-02-33