

Akiknek a kenyér is árt... (a lisztérzékenyekről röviden)



Az új kenyér ünnepe után ünneprontónak tűnhet e cikk, de semmiképpen sem annak szánom.

Talán felfigyeltek néhányan a májusban megjelenő plakátokra, amelyek az **I. Lisztérzékeny Világnapot** hirdették.

De mi az, hogy lisztérzékeny? Az egyszerűen kimondható szó mögött nem is sejtik, mennyi

nehézség, odafigyelés és főleg akadály rejlik.

A lisztérzékenység (coeliakia) egész életen át tartó glutén-intolerancia. Ami azt jelenti, hogy a lisztérzékeny soha nem fogyaszthat olyan ételeket, italokat, amelyek glutént tartalmaznak.

A **glutén** a gabonafélékben – búza, árpa, rozs, zab, triticales stb. – megtalálható fehérje. A glutén tápértéke csekély, ennek a fehérjének a legfőbb feladata az, hogy a búzalisztból készült tésztát összetartsa, vázat képezzen, s ezzel lehetővé tegye a kenyér- és tésztakészítést.

A fél nem ismert és kezeletlen betegség súlyos szövödményeket, társult betegségeket okozhat: a glutén miatt a bélbolyhok károsodnak, a szervezet nem tudja felszívni a nélkülözhetetlen tápanyagokat (fehérjék, szénhidrátok, vitaminok, ásványi sók). Okozhat csonttritkulást, férfi-női meddőséget, spontán vetélést, pajzsmirigybetegségeket és rosszindulatú daganatos betegségeket. Ezekben az esetekben a páciens nem az elvárt módon reagál a szokásos kezelésre, ami felesleges kiadást okoz a társadalombiztosításnak és indokolatlanul hosszas szenvedést a betegeknek.

Amikor öt évvel ezelőtt harmadik lányunkról, Eszterről kiderült, hogy lisztérzékeny (dr. Kovács Zsuzsannának, gyermekorvosunk „jó szimatának” lehetünk hálásak), először kétségbeesés lett úrrá rajtunk. Miért? Gondolják csak végig! Ha hirtelen arra kérémm Önöket, hogy egy napi átlagos étrendüket tartalmuk szerint vegyék szemügyre, bizony meglepődhetnének, hogy mi mindenről kellene lemondaniuk: Nincs reggelre pl. friss, finom kenyér, császárszömlé, kalács, s ezekhez felvágottat is módjával, mert többségüket lisztszármazékokkal sűrítik, és aromákkal ízesítik. De müzli sincs azoknak, akik a könnyebb reggelit kedvelik, s a gyümölcsjoghurttal is óvatosan. Délelőtt nem vágunk be egy ízletes pogácsát, s meleg forntit sem veszünk. Délben nincs hagyományos habarás, rántás a levesen (sok tejföl is problémás), s a rántott hús vagy a milánói is száműzve, de a pizzatésztá is álom. Mártások, ízesítők – csak lassan a testtel. Az ebéd utáni nassolás? Tortaszettek, jégkrémek, fagyaltok, cukorkák, bonbonok – ki tudja, melyik mit tartalmaz? Kockázatosak a rosttal dúsított gyümölcslevek is. Délután fagyizni támad kedvünk? A tölcsér, de a fagyaltok többsége sem jó. Este összejött egy kis társaság? A sör tilos. De még ha „egészségesen”, sok gyümölcsöt fogyasztva akarunk is táplálkozni, akkor sem mehetünk biztosra, mert a tetszetősség és tartósság miatt gyakran gluténtartalmú szerekkel kezelik, illetve vonják be őket.

Persze ezekre folyamatosan jöttünk rá... No meg arra is, hogy milyen kiszolgáltatott az ember, ha tudja, hogy a gyártóknak (néhány tisztességestől eltekintve) eszük ágában sincs pontosan feltüntetni a termékeken a tartalmukat. Így hiába böngészgetjük az összetételt...

Mit lehet tenni? Szerencsére egyre több olyan termék jelenik meg a kereskedelemben, amelyeket speciálisan a lisztérzékenyeknek készítenek. Ehhez csak a pénztárcánkat kell jól kinyitni. A gluténmentes élelmiszereket a társadalombiztosítás nem támogatja, pedig azok többször annyiba kerülnek, mint a szokványos termékek és beszerzésük is sok nehézséget okoz. Fél kilogramm gluténmentes kenyér (a legegyszerűbb) például 3-400 forint, egy kilogramm gluténmentes liszt pedig 6-800 forint. Ezek a termékek válogatott alapanyagokból, gyógyszerári körülmények között készülnek.

Egy lisztérzékeny emiatt tízszer többet költ alapvető élelmiszerekre, mint egészséges társai.

A másik út – s a legtöbben ezt választják –, hogy minél több mindent otthon elkészíteni: kenyeret, süteményt és a többi. Csak hogy az ember gyereke szeretne kifli formájú kiflit (4 db apró 742 Ft), s finom, szeletelt, pirítósnak is jó fehér kenyeret enni (400 g 938 Ft), vagy apró sóspercet ropogatni (75 g 490Ft), olyat, mint a többiek.

Mindezek után nézzük, milyen támogatást kaphatnak a lisztérzékenyek: közgyógyellátási igazolványt; a gyermek után emelt családi pótlékot; a felnőttnek 2000 Ft/hó adójóváírás jár. Vessük össze az árakkal...

E cikkkel elsősorban a kívülállók figyelmét akartam felhívni a lisztérzékenyek nehézségeire, ugyanakkor azt is szeretném összegyűjteni, hányan vannak városunkban (felnőttek is!).

Az Oktatási Bizottság elnökeként arra is kíváncsi vagyok, hogy a haraszi intézményekbe hány érintett gyermek jár. Arról már vannak információim, hogy az óvónők, tanárok – ha tudják – odafigyeléssel segítenek, hisz ezek a gyerekek a közétkeztetésben nem vehetnek részt, de egy osztálykirándulás vagy nyári tábor is komoly szervezést igényel.

Kérek mindenkit, aki bármilyen módon érintett, **jelentkezzen Hajdu Zsolt képviselőnél a 462-541-es telefonszámon.**

Egyúttal kérek mindenkit, orvosokat, pedagógusokat, rokonokat, vagy aki olvassa e cikket, hogy hívja fel az érintettek figyelmét a kezdeményezésre.

A végén szeretnék külön köszönetet mondani a lányom osztályába járó gyerekeknek és szüleiknek, akik soha nem felejtkeznek el egy-egy összejövételkor, hogy Eszternek „neki valót” vegyenek vagy készítsenek.

Hajdu Zsolt