

S CELIAKIJO NA POT

Projekt LQ-CELIAC, katerega vodilni partner je Mestna občina Maribor, si z izobraževanjem in ozaveščanjem širše javnosti že tretje leto zapored prizadeva k izboljšanju življenja celiakašev na obmejnem območju severovzhodne Slovenije in jugozahodne Madžarske. Eden od pomembnih ciljev projekta je tudi povečanje čezmejne mobilnosti celiakašev – ne le preko meja sosednjih držav. In prav poletje je čas, ko se večina odpravi preko meja varnega zavetja doma in domovine – na dopust ali potovanje v tuje države, kjer se je nemogoče izogniti novim okusom, prehranskim posebnostim in za celiakaše tudi izzivom, kako si na tej poti zagotoviti ustrezno in varno hrano brez glutena.

Za večino je prehranjevanje na poti preprosto: ustavijo se v bližnji pekarni po sendvič, v trgovini po prigrizek ali v restavraciji na okusnem obroku in že lahko nadaljujejo svoje počitniško raziskovanje. Ponudba hrane za celiakaše je danes sicer zelo pestra, vendar si ne morejo privoščiti kar česarkoli za pod zob, še posebno, če ne poznajo jezika, v katerem je napisana deklaracija na izdelku v trgovini, ali jezika, ki ga govori prodajalec ali natakar. Pa tudi ob poznavanju jezika v restavracijah ni vedno preprosto razložiti, kaj pomeni, da ne smeš jesti glutena ali moke.

Kljub vsemu pa se lahko z nekaj predhodnimi pripravami tudi celiakaši brez zadržkov podajo na pot kamorkoli po svetu in uživajo v dopustu. V nadaljevanju podajamo nekaj nasvetov, usmeritev in idej, s katerimi bodo tudi celiakaši brez težav in z zadovoljstvom obiskali kateri koli kotiček sveta in uživali na zasluženem dopustu.

NAČRTUJTE

Pred izbiro destinacije se povežite se z lokalnim društvom za celiakijo – z veseljem vam bodo posredovali informacije o letalskih družbah, hotelih, restavracijah, posebnostih v njihovi tradicionalni prehrani in skritih pasteh, itd. Tako boste lažje izbrali, kam se boste odpravili.

Pred odhodom na dopust preverite, kje boste lahko kupili izdelke brez glutena – tudi pri tem vam lahko pomagajo v lokalnem društvu za celiakijo, ali pa se obrnete kar neposredno na proizvajalca svoje priljubljene blagovne znamke, ki vam bo posredoval aktualne lokacije.

Pri nakupovanju vedno preverite sestavine na izdelku – če v domači trgovini nek izdelek ne vsebuje glutena to še ni zagotovilo, da je varen tudi povsod drugje.

V vsakem primeru s sabo na pot vzemite nekaj osnovnih živil (kruh, piškoti, krekerji, ...) za prva dva ali tri dni, dokler se v svojem novem okolju ne boste dovolj udomačili in odkrili trgovin, kjer boste nabavili sveže zaloge. Hkrati se boste tako ob začetku dopusta izognili stresu zaradi morebitne neustrezne kulinarične ponudbe in si zagotovili varne obroke.

POGOVARJAJTE SE

Poznavanje celiakije in brezglutenske diete se od države do države razlikuje, s prijaznim in temeljitim pogovorom pa lahko tudi nepoznavalce usmerite, da vam bodo znali svetovati, kaj lahko in česa ne smete jesti.

O dieti lahko obvestite že svojo turistično agencijo, ki bo o tem obvestila hotel in lokalnega vodiča, ta pa vam lahko pomaga pri komunikaciji z osebjem hotela.

Ob prihodu opozorite osebje restavracije ali hotela, kaj lahko česa ne smete jesti in večina bo z

veseljem poskrbela, da se boste tudi med dopustom počutili dobro in boste brez zadržkov uživali v hrani (brez glutena, seveda). Če je to mogoče, se pogovorite z vodjo kuhinje ali kuharjem ali vsaj temeljito preverite pri natakarju, ali res razume posebnosti vaše diete ter katere sestavine se skrivajo v jedeh, ki vam jih bo do pripravili v kuhinji in postregli.

Nagradite dobro postrežbo in skrbno osebje z napitnino – tako jih boste spodbudili, da se bodo za vas še bolj potrudili, hkrati pa boste olajšali pot morebitnemu naslednjemu celiakašu na vaši poti.

Če ne poznate jezika, si lahko pomagate s predpripravljenimi karticami (gluten free restaurant card), na katerih je na kratko razloženo, kaj je celiakija, zakaj ne smete uživati glutena in kje se gluten lahko skriva. Na spletu najdete številne strani s tovrstnimi karticami, enega od predlogov pa posredujemo med koristnimi nasveti na dnu tega članka.

POSKRIBITE ZA PRIGRIZKE

Tudi če zaupate, da boste na počitniški destinaciji brez težav našli trgovine in gostinske lokale s ponudbo za celiakaše, s seboj vzemite vsaj brezglutenske prigrizke, s katerimi boste brez tveganja potešili lakoto med obroki.

Prigrizki so lahko dobra rešitev tudi na letalu. Večina letalskih družb ponuja vsaj en brezglutenski obrok, o tem, da imate celiakijo in bi želeli ta obrok na letalu tudi pojesti, pa jih je običajno potrebno obvestiti ob rezervaciji. Ob vstopu na letalo osebje obvestite, da imate celiakijo in tako poskrbite, da bo brezglutenski obrok dejansko našel pot do vas. Če vam letalska družba ne more zagotoviti brezglutenskega obroka, imejte s sabo piškote ali sendvič ali pa se najejte pred letom.

Tudi če potujete z vlakom (še posebno na dolgih vožnjah) pred nakupom karte preverite, ali ponujajo brezglutenske obroke ali jedi, priljubljeni prigrizek pa vam lahko še kako prav pride tudi na trajektih, ladjah, bencinskih črpalkah in drugih točkah na poti, kjer morda ne boste povsod našli jedi brez glutena.

Pred odhodom v tujino se pozanimajte prenosu hrane preko meje. S sabo vedno vzemite originalno pakirane izdelke, najbolje v vakuumski embalaži.

IZBERITE VARNO

Številne države se lahko pohvalijo s tradicionalnimi in zelo okusnimi jedmi, ki že po naravi živil, iz katerih so pripravljene, ne vsebujejo glutena. Raziskujte nove okuse, s katerimi boste morda želeli obogatiti svojo kuhinjo tudi po vrnitvi domov, vsekakor pa se že pred odhodom pozanimajte o posebnostih tradicionalnih in značilnih jedi države, kamor odhajate – tako boste pravočasno vedeli, kje se morda skriva gluten in boste lažje izbrali svoj obrok oziroma natakarja opozorili na morebitne problematične sestavine.

Ne prepustite se želji po preizkušanju novih okusov, če niste prepričani v varnost sestavin. Kršenje brezglutenske diete se vam lahko grdo maščuje. Kadar ste v dvomu, ali jed vsebuje gluten, se vedno raje odločite za drugo jed, ki ji zaupate. Če niste prepričani, da vam bodo ponudili varno hrano brez glutena, se raje zahvalite in izberite drug lokal, kjer boste lahko med jedmi izbirali brez zadržkov. Zaupajte občutku in se ne bojte postaviti pomembnih vprašanj.

BOLJE PREPREČITI ...

In ne pozabite na osnovna pravila potovanja, ki veljajo tako za celiakaše kot za vse ostale popotnike in s katerimi boste preprečili morebitno diarejo ali dehidracijo:

- pijte samo vodo iz originalno zaprtih steklenic,
- ne pijte pijač z ledenimi kockami (te so lahko pripravljene iz vode iz pipe),
- ne uživajte nepasteriziranih mlečnih izdelkov,
- sadje pred uživanjem olupite,
- ne jejte surovih ali slabo kuhanih morskih sadežev ali rib,

- pri mesu bodite pozorni, da je dobro kuhano oz. pečeno in ob postrežbi še toplo,
- ne kupujte hrane od uličnih prodajalcev,
- zobe si umivajte s pitno vodo, po uporabi toaletnih prostorov pa si vedno umijte roke,
- če nimate ustrezne pitne vode, jo obvezno prekuhajte ali dezinficirajte,
- poskrbite za primerno zdravstveno zavarovanje, da vam bo po potrebi na voljo na izbrani destinaciji.

GOOGLE VE VEČ ...

Za konec pa še nekaj koristnih spletnih strani za celiakaše na poti:

- Spletna stran z informacijami o več kot 40.000 restavracijah, picerijah, trgovinah, hotelih in drugih pomembnih točkah, kjer ponujajo brezglutensko hrano v državah po vsem svetu (seznam redno dopolnjujejo), vključno z mnenji uporabnikov ter vrsto uporabnih nasvetov za potovanje brez glutena: <http://www.glutenfreeroads.com/en/>
- Tu najdete že pripravljene kartice z najpogostejšimi frazami, ki jih potrebujejo celiakaši na poti – kartice si preprosto natisnete in jih pokažete v restavraciji ali hotelu: <http://www.celiactravel.com/cards/>
- seznam društev za celiakijo po svetu: <http://celiac.org/celiac-disease/resources/celiac-associations-around-the-world/>
- 44 vodičev za potovanje brez glutena po državah z vsega sveta – med njimi je tudi vodič po Sloveniji: <https://www.coeliac.org.uk/gluten-free-diet-and-lifestyle/holidays-and-travel/country-guides/>
- Vrsta uporabnih nasvetov in zgodb o brezglutenskem potovanju po vsem svetu: <http://www.celiactravel.com/>

Več o projektu LQ-CELIAC:

Jasmina Dolinšek

Vodja projekta LQ-CELIAC

Mestna občina Maribor

02 2201 460

jasmina.dolinsek@maribor.si

O celiakiji in brezglutenski dieti

Celiakija je sistemska bolezen, ki najpogosteje prizadene tanko črevo, pri kateri morajo bolniki iz svoje prehrane izključiti vse prehranske izdelke, ki vsebujejo gluten (beljakovina, ki se nahaja v pšenici, ječmenu, ovsu in rži). Kot posledica uživanja glutena se pri njih med najpogostejšimi simptomi pojavljajo prebavne motnje, zdravstvene težave zaradi pomanjkanja vitaminov in drugih sestavin hrane ter padec odpornosti organizma. Bolezen se zelo pogosto kaže tudi z neznačilnimi znaki in lahko prizadene številne organske sisteme, zato je potrebno zgodnje odkrivanje, saj le pravočasno zdravljenje lahko prepreči razvoj težkih zapletov bolezni.

Po rezultatih trenutnih raziskav se celiakija pojavlja pri več kot 1% celotne populacije, kar bolezen uvršča med najpogostejše kronične bolezni razvitega sveta nasploh. Diagnosticiranje celiakašev pa je v številnih regijah Evrope žal še vedno zelo nizko, kar velja še posebno za območja, ki so oddaljena od pomembnih medicinskih središč. Nemalokrat se tako zgodi, da bolnik diagnozo od pojava prvih simptomov išče tudi več kot 10 let.

Edini način zdravljenja celiakije je stroga doživljenjska brezglutenska dieta, saj že najmanjše količine glutena (20 ppm oz. delcev na milijon) v prehrani teh bolnikov lahko privedejo do hudih dolgoročnih zapletov bolezni in lahko vodijo tudi v razvoj malignih bolezni.

O projektu LQ-CELIAC

V projekt LQ-CELIAC je vključenih pet projektnih partnerjev iz Slovenije in Madžarske – Mestna občina Maribor, Univerzitetni klinični center Maribor, Slovensko društvo za celiakijo ter Bolnica Szombathely in Društvo za celiakijo Železne županije iz mesta Szombathely na Madžarskem. Do junija 2014 bodo izvedli serijo aktivnosti, s katerimi želijo odkriti nove bolnike s celiakijo, povečati ozaveščenost širše javnosti o problematiki bolezni, izboljšati življenje celiakašev na obmejnem območju severovzhodne Slovenije in jugozahodne Madžarske ter povečati njihovo čezmejno mobilnost. Projekt v vrednosti 627.000 EUR sofinancira Evropski sklad za regionalni razvoj v okviru Operativnega programa čezmejnega sodelovanja Slovenija – Madžarska 2007 – 2013.