

Tallinna 32. Keskkool

Mari Leen Rosenberg

11.b klass

# **TSÖLIAAKIAHAIGE SÖÖMISHARJUMUSED**

Uurimistöö

Juhendaja: Kaire Lõhmus

Tallinn 2014

Olen uurimistöö koostanud iseseisvalt. Kõik selle kirjutamisel koostatud teiste autorite tööd, põhimõttelised seisukohad, kirjanduslikest allikatest ja mujalt pärinevad andmed on viidatud.

/allkiri/

Koostaja ees- ja perekonnanimi

Töö vastab Tallinn 32. Keskkooli uurimistöödele esitatud nõuetele ja selle võib esitada retsensendile.

/allkiri/

Juhendaja ees- ja perekonnanimi

# Sisukord

SISSEJUHATUS.....	4
1 TSÖLIAAKIA.....	5
1.1 Tsöliaakia sümptomid.....	6
1.2 Diagnoosimine.....	6
1.3 Tsöliaakia riskirühmad.....	7
1.4 Ravivõimalused.....	7
2 METOODIKA.....	8
3 TSÖLIAAKIAHAIGE SÖÖMISHARJUMUSED.....	9
4 KOKKUVÕTE.....	15
KASUTATUD KIRJANDUS.....	16
RESÜMEE.....	17
<i>SUMMARY</i> .....	18
LISAD.....	19
Lisa 1. Lubatud ja keelatud.....	19
Lisa 2. Küsitlus.....	23
Lisa 3. Söögikohad.....	26

## SISSEJUHATUS

Uurimistöö teemaks on autor valinud tsöliaakiahaige söömisharjumused, kuna autoril on endal kokkupuuted tsöliaakiahaigetega ning on ise riskigrupis.

Uurimistöö teema olulisus seisneb inimeste teavitamisest sellest haigusest. Tähtis on ka anda lisateadmisi inimestele, kes haigusega kokku puutuvad. Umbes 60%-l tsöliaakiahaigetest on varjatud haigusvorm ning seetõttu jääb ka diagnoos saamata ja haigus ravimata. (Uibo, Mitt 2012: 16)

Esimeses peatükis keskendub autor tsöliaakia olemusele, tuues välja haiguse erinevad sümptomid, diagnoosimis-, ravivõimalused ning räägib, kas ja kuidas on võimalik haigust ennetada. Teises peatükis räägib autor küsitluse vastustest

Uurimistöö eesmärgiks on saada ülevaade tsöliaakiahaigete söömisharjumustest. Autor uurib, kas ja millistes kohtades käivad inimesed, kellel on tsöliaakia, söömas, et informeerida neist söögikohtadest ka teisi. Uurimistöö hüpoteesina eeldame, et tsöliaakiahaiged ei käi väljas söömas, vaid võtavad pigem sööki kodust kaasa.

Uurimistöö esimeses peatükis räägib autor, mis on tsöliaakia, kuidas seda diagnoosida, kes on riskirühmas ning millised on ravivõimalused. Teises pooles viib autor läbi küsitluse, analüüsib vastuseid ning teeb kokkuvõtte. Välja on toodud ka vastuseid iseloomustavad joonised.

Uurimistööd saaks jätkata, näiteks uurides söögikohtade teadlikkust gluteenisisaldusest toiduainetes või võrreldes erinevate söögikohtade hindasid.

Uurimistöö autor avaldab tänu oma juhendajale Kaire Lõhmusele, kes oli abiks uurimistöö koostamisel.

# 1 TSÖLIAAKIA

Tsöliaakia ehk gluteenenteropaatia on tervaviljavalgu talumatus. Ja sel puhul inimene ei talu nisu, rukist, otra ning mõningatel tingimustel võib ka kaer olla seedetraktile kahjulik (Lisa 1). Selle haiguse tulemusena tekib peensoole kahjustus, nimelt teraviljavalk kahjustab geneetilise eelsoodumusega inimesel peensoolt ja seetõttu tekivad rasked imendumishäired. Peensooles teatavasti imenduvad kõik meie eluks vajalikud ained - valgud, süsivesikud, lipiidid, samuti ka vitamiinid ja mineraalained. Kõik see võib viia selleni, et haiguse pilt võib olla vägagi mitmekülgne.

Klassikaline tsöliaakia, mis tavaliselt diagnoositakse imikueas, kui laps hakkab sööma teraviljatooteid, avaldub eelkõige kõhulahtisuse ja kasvupeetuse näol. Samas on olemas ka sellised ebatüüpilised tsöliaakia väljendused, mis siis tekivad rauavaegusest ja mis põhjustavad kehvveresust. Või siis näiteks muutuvad luud hõredaks ja tekivad hambaemali defektid, kuna kaltsiumit on organismis vähevõitu. Võivad esineda ka organismi kasvupeetused juba suuremas eas, ma pean siin silmas puberteediealisi lapsi või näiteks tekivad menstruatsioonid noortel naistel tunduvalt hiljem, kui nad peaksid tekkima. Haigus on seega salakaval, sest tal võib olla mitu eri nägu. Sellepärast ei saadudki haigusele pikka aega jälile. Tsöliaakial on üks meditsiiniajaloo põnevamaid avastamislugusid. Minu meelest üks huvitavamaid seiku ajaloost on see, mis pärineb Teise Maalimasõja ajast. Teatavasti oli Hollandis siis suur jahupuudus ja pandi tähele, et ka haigust on oluliselt vähem. Kui aga Rootsist saabus suur abisaadetis saia näol, siis tõusis ka järsult haigestumise esinemissagedus. Side haiguse ja teravilja söömise vahel sai seega selgeks,“ Ida-Tallinna Keskhaigla gastroenteroloogiakeskuse juhataja, arst Triin Rimmel.

*(Tsöliaakia mitu nägu, 2006)*

## 1.1 Tsöliaakia sümptomid

- üldine väsimus ja haiglane enesetunne
- kaalulangus vaatamata normaalsele toitumisele
- seedetrakti vaevused (korduv kõhuvalu, gaaside kogunemine soolde, oksendamine, kõhulahtisuse perioodid, mis võivad vahelduda kõhukinnisuse perioodidega, koguseliselt suur ja puderjas väljaheide).
- raua- ja/või foolhappevaegus, sellest tingituna kehvveresus
- menstruaaltsükli häired, iseeneslikud abordid, viljatus, väikese sünnikaaluga enneaegne laps, varajane menopaus (<45 aastat)
- luuhõrenemine ehk osteoporoos
- liigesevaevused
- jäävhammaste emaili ja struktuuri muutused (hammaste sinine värvus)
- lisaks peensoole kahjustusele võivad esineda muutused ka organismi muudes kudedes, näiteks närvisüsteemis ja nahal (*dermatitis herpetiformis*).

(Tsöliaakia, 2007)

## 1.2 Diagnoosimine

Tsöliaakiat diagnoositakse erinevate tegurite põhjal:

- Patsiendi kaebused ning anamnees, mis viitab pärilikule eelsoodumusele
- Tsöliaakiahaige esimese astme sugulastele tuleb teha sõeluuring regulaarselt iga kahe aasta järel
- Kõigil, kellel kahtlustatakse tsöliaakiat, on vaja määrata veeniverest haiguse „märktuled“ ehk tsöliaakiale iseloomulikud antikehad
- Lõplikuks ja korrektseks diagnoosiks tehakse peensoole biopsia – peensoole limaskestalt võetakse uuringu jaoks proovitükk.

(Tsöliaakia, 2007)

### **1.3 Tsöliaakia riskirühmad**

Tsöliaakia riskirühma kuuluvad tsöliaakiaga kindlalt kaasuvaid haigusi põdevad isikud ja tsöliaakiahaigete I astme sugulased. Teades, et tsöliaakia võib eriti just riskirühmade isikutel olla atüüpiline või varjatud, on vaja eelkõige just neil isikutel määrata tsöliaakia sõeluuringud ja seda kindlasti regulaarselt, vähemalt iga kahe aasta järel. Ja seda kindlasti vaatamata sellele, et neil haigetel ei pruugi esineda tsöliaakiale viitavaid haigusnähte. (*Tsöliaakia avaldumisvormid...* 2007)

### **1.4 Ravivõimalused**

„Tsöliaakia on mõnes mõttes üks väga hea haigus, sest seda on võimalik toitumisharjumuste muutmisega taandarenema panna. Ja raviks on eelkõige teatud toiduainete vältimine. Keelatud toiduaineteks on nisu, rukis, oder ja ka võimalik et kaer, selles suhte praegu veel 100% üksmeelt kirjanduses ei ole. Ravi on kindlasti eluaegne, st seda et inimene peab vältima nende toiduainete kasutamist terve oma elu. Mõnes mõttes on see muidugi suhteliselt raske, sest väga paljudes toitudes on nisu, rukist, otra või kaera varjatud kujul sees. Aga kogenud tsöliaakiahaige, kes näiteks kuulub ka Eesti Tsöliaakia Seltsi, saab suurepäraselt sellega hakkama,“ räägib arst Triin Remmel. (*Tsöliaakia mitu nägu*, 2006)

## 2 METOODIKA

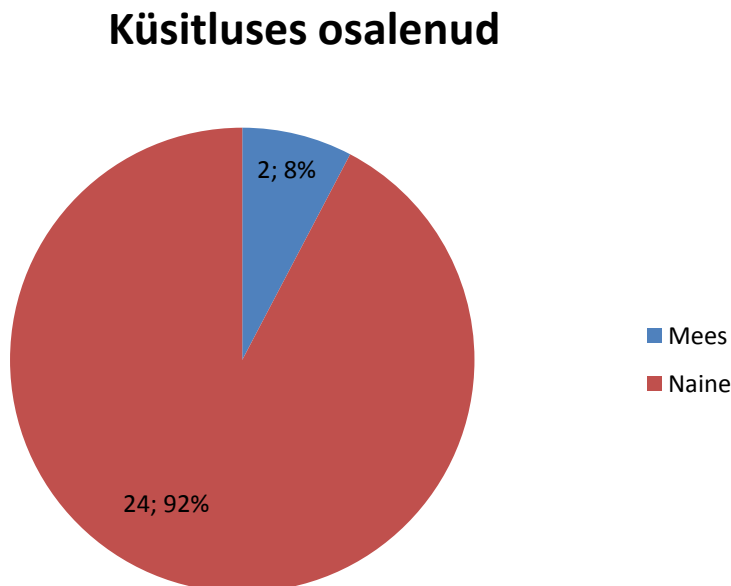
Uurimistöö eesmärgiks on välja selgitada, kas tsöliaakiahaiged võtavad pigem omal toidu kodust kaasa või lähevad välja sööma. Samuti soovib uurimistöö autor teada saada, millistes söögikohtades pakutakse gluteenivaba toitu ning saadud informatsiooni ka teiste tsöliaakiahaigete ja nende lähedastega jagada.

Uurimistöö koostaja viis läbi veebipõhise küsitluse, mis koosneb kümnest küsimusest (Lisa 2). Küsitlusele vastasid tsöliaakiahaiged nii autori tutvusringkonnast kui ka Eesti Tsöliaakis Seltsist. Vastajaid kokku oli 26. Küsitlus viidi läbi ajavahemikus 12. jaanuar kuni 12. veebruar.



### 3 TSÕLIAAKIAHAIGE SÖÖMISHARJUMUSED

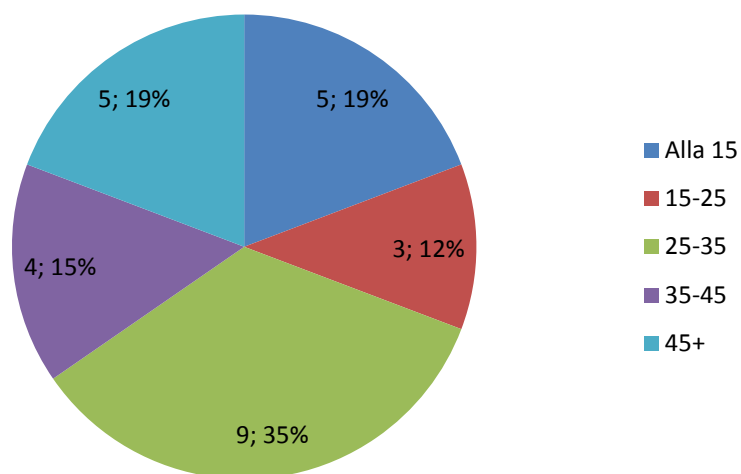
Autori uurimistöö veebiküsitluses osales 26 inimest. Joonisel 1 on näha vastanute sooline jaotuvus, millelt saab näha, et 26 vastanust olid 24 naised ning 2 mehed.



Joonis 1. Küsitluses osalenud

Joonisel 2 on näha, uurimuse vanuseline koosseis, kus kõige nooremas vanusegrupis (alla 15 aasta) vastajaid oli viis. Järgmises vanuserühmas (15-25 aastat) oli kolm vastajat, kellest üks oli mees. Kõige rohkem oli vastajaid vanuserühmas 25-35 eluaastat, kus oli üheksa vastajat. Vanuserühmas 35-45 oli vastajaid neli, kelle seas üks oli mees. Kõige vanemas uuritavas vanuseastmes (45+ aastat) vastajaid oli samuti viis.

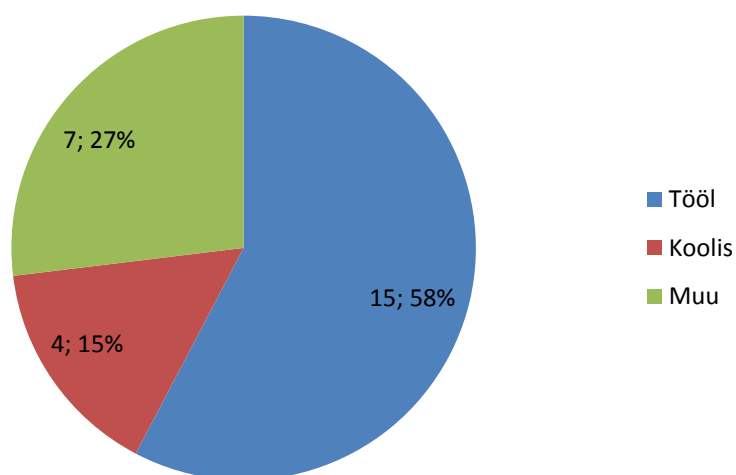
## Vanuseastmed



Joonis 2. Vanuseastmed

Uurimuses selgus, et enamus vastajatest (Joonis 3.) käib tööl, neli käib koolis ning seitse inimest käivad kas lasteaia, on kodused või käivad nii tööl kui ka koolis.

## Uuritavate hõivatus

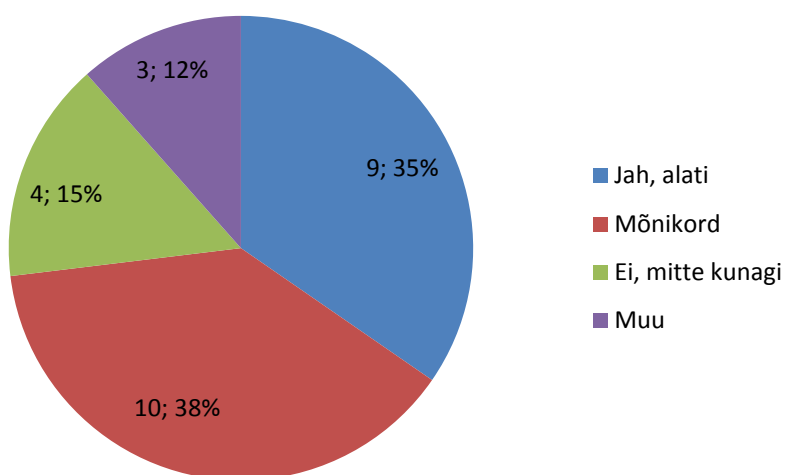


Joonis 3. Uuritavate hõivatus

Tsöliaakiahaigete söömiskordade arv ei erine tavainimese söömiskordade arvust. Gluteenitalumatu sööb samuti keskmiselt 4-5 korda päevas.

Jooniselt 4 on näha, et suurem osa vastanuist võtab kas alati või mõnikord omale toidu kodust kaasa. Kolm söövad kas kodus või võtavad harva toitu kaasa ning neli vastajat ei võta kunagi omale sööki kaasa.

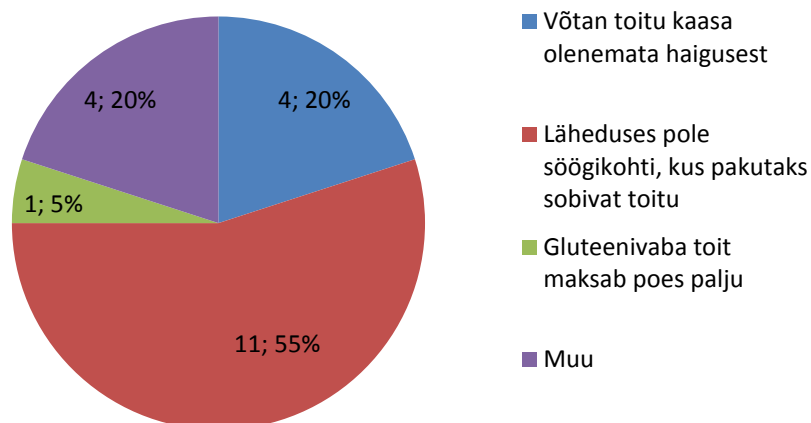
### Kui paljud võtavad söögi ise kaasa



Joonis 4. Isikliku toidu kaasavõtmise osakaal

Küsimusele „Miks võtate kodust süüa kaasa?“ vastanutest võtab suurem osa söögi kaasa, kuna läheduses pole söögikohti, kus sobivat toitu pakutakse (Joonis 5). Neli võtab söögi kaasa haigusest olenemata. Teised neli vastajat ei usalda poode ega söögikohti ning üks vastaja ütleb, et gluteenivaba toit on poodides liiga kallis.

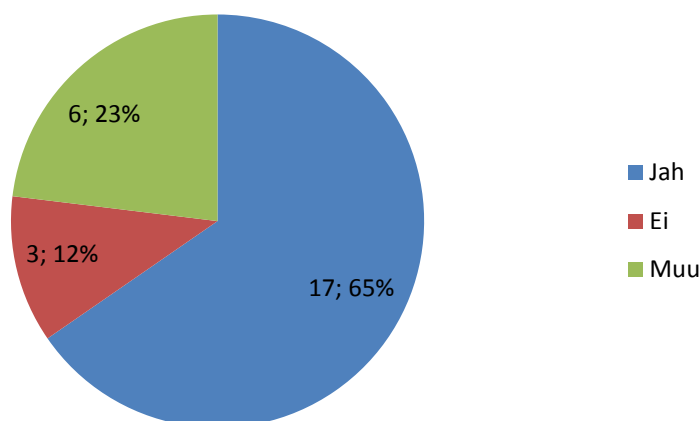
## Miks võtavad tsöliaakiahaiged toitu kaasa



Joonis 5. Isikliku toidu kaasa võtmise põhjused ja nende osakaal

Jooniselt 6 on näha, et 17 inimest 26-st käivad kohvikutes või restoranides söömas. Kolm vastajat ei käi üldse väljas söömas ning kuus inimest on kas pärast diagnoosi saamist väljas söömas käimise ära jätnud, käivad väga harva või ainult tööalaselt.

## Kui paljud käivad kohvikus/restoranis sööma

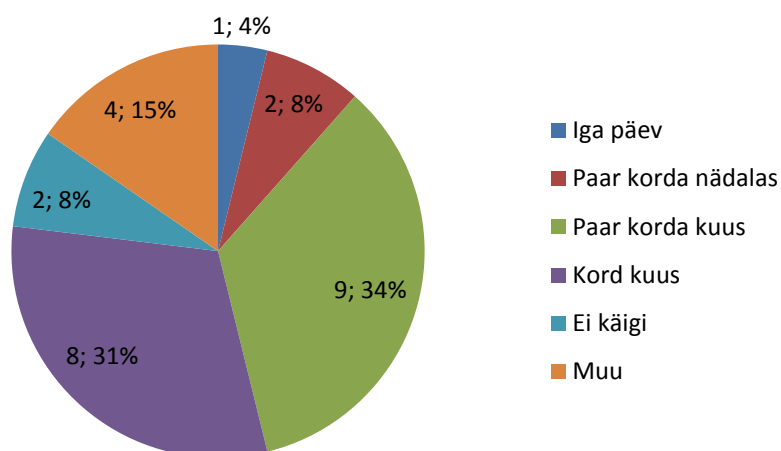


Joonis 6. Väljas söömas käimised

Vastajad loetlesid söögikohti, kus nad söömas käivad ning kõige tihedamini kõlasid pubid ja restoran Pizza Rosso. Neile järgnesid Baby Back, Vapiano, Chopsticks, Mac Bar-B-Que, erinevad sushikohad ning Pärnus kohvik Männi, baar Bumerang ning restoran Edelveis.

Üheksa inimest vastanuist käib paar korda kuus väljas söömas, kaheksa aga üks kord kuus (Joonis 7.). Kaks vastajat käib regulaarselt paar korda iga nädal kohvikus/restoranis ning üks käib igapäevaselt. Diagnoosi tõttu ei käi kaks vastajat üldse väljas söömas. Neljast, kes vastasid „Muu“, kaks ei käi üldse kohvikutes ega restoranides ning kaks käivad kas kord kvartalis või mõned korrad aastas.

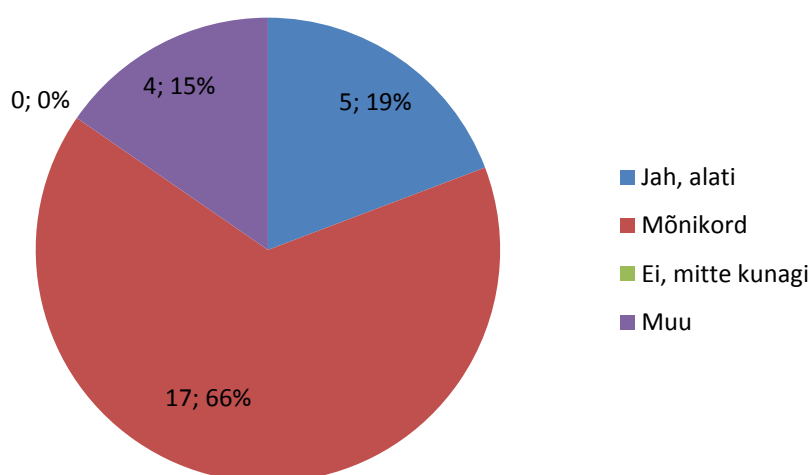
## Kui tihti käivad tsöliaakiahaiged restoranis/kohvikus söömas



Joonis 7. Väljas söömas käimise tiheus

Jooniselt 8 võib lugeda, et kõik tsöliaakiahaiged, minnes üritusele, on omale toidu ise kaasa võtnud. Vastanuist viis võtab iga kord omale söögi kaasa ning ülejäänud võtavad mõnikord, vastavalt üritusest.

## Kas üritusele võetakse toitu kaasa



Joonis 8. Isikliku toidu kaasavõtmine üritusele

## 4 KOKKUVÕTE

Küsitlusele vastanute seas olid inimesed nii lasteaiast, koolist kui ka töölt ning keskmiselt süüakse 3-4 korda päevas.

Küsitluses selgus, et suuremas osas võtavad tsöliaakiahaiged omale tööle, kooli või lasteaeda kodust gluteenivaba toidu kaasa. Põhjuseid on erinevaid. Peamine põhjus on aga see, et läheduses puudub söögikoht, kus sobivat toitu pakutakse. Paljudes toitudes on gluteen hästi ära peidetud ning iga inimene ei tea selle olemasolust. „Tsöliaakiahaige peab olema teadlik ja tähelepanelik ka võimalikust "peidetud" gluteenist toidus, sest seda kasutatakse sageli lisainena maiustustes, valmistoitudes jne., näiteks purgisuppides, salatikastmetes, kalapulkades, keeduvorstis, ka ravimites ja vitamiinides. Võimalik on ka looduslikult gluteenivabadest teraviljadest (tatar, riis, hirss, mais) valmistatud jahude saastumine gluteeni sisaldavate teraviljadega, kui veskites kasutatakse terade jahvatamiseks ühte ja sama tootmisliini.“ (*Mis on tsöliaakia...*). See on ka põhjuseks, miks ei saa alati kindel olla, et toit on gluteenivaba. Toidud, mis on 100% gluteenivabad, märgistatakse vastavasildiga. Põhjuseid, miks võtta kodust oma toit kaasa, on veelgi. „Uurimuse käigus poode külastades, üksikult toodete hindasid vaadates ja ka keskmiste hindade arvutuste tulemusena on näha, et gluteenivabad tooted on tunduvalt kallimad kui gluteenisisaldusega tooted,“ räägib Liisa Tiits oma uurimistöös (*Gluteenivaba...* 2013).

Sõltumata sellest, et paljud toidud sisaldavad gluteeni, käivad paljud tsöliaakiahaiged siiski julgelt söömas mõnes kohvikus või restoranis. Populaarsemad söögikohad tsöliaakiahaigete hulgas on erinevad pubid, restoran Pizza Risso, Baby Back, Vapiano ja erinevad sushikohad. Pärnus külastatakse peamiselt restorani Edelveis, kohvikut Männik ning baari Bumerang. Külastatakse ka söögikohti, kus saab prae ise kokku panna. Samas on ka inimesi, kes ei vali söögikohta seoses oma haigusega, vaid valivad menüüst mõne salati või muu gluteenivaba toidu. Söögikohad, mis uuringus on välja toodud, on antud lisas 3.

Minnes mõnele üritusele, näiteks firmapeole või sünnipäevale, võtavad tsöliaakiahaiged tihtipeale omale ise toidu kaasa. Muidugi oleneb ka kohast, kuhu minna. Kui on teada, et üritusel pakutakse vaid gluteenisisaldusega toite, võetakse omale ühtteist kaasa, kuid kui võõrustajateks on lähedased, siis tavaliselt arvestatakse gluteenitalumatutega ning valmistatakse ka vastav toit.

## KASUTATUD KIRJANDUS

Ida-Tallinna Keskhaigla, 2007. *Tsöliaakia*. [http://www.itk.ee/upload/files/Patsiendi-infomaterjal/ITK392\\_TSOLIAAKIA.pdf](http://www.itk.ee/upload/files/Patsiendi-infomaterjal/ITK392_TSOLIAAKIA.pdf) (1.04.2014)

Lill, A. 2006. *Tsöliaakial on mitu nägu*. <http://www.vedur.ee/puutepunkt/?op=body&id=55&cid=301> (1.04.2014)

Uibo, O. 2007 *Tsöliaakia avaldumisvormid väljaspool seedetrakti: atüüpiline ja varjatud tsöliaakia*.

[http://www.eestiarst.ee/static/files/092/tsoliaakia\\_avalumisvormid\\_valjaspool\\_seedetrakti\\_at\\_yypiline\\_ja\\_varjatud\\_tsoliaakia.pdf](http://www.eestiarst.ee/static/files/092/tsoliaakia_avalumisvormid_valjaspool_seedetrakti_at_yypiline_ja_varjatud_tsoliaakia.pdf) (25.02.2014)

Tiits, Liisa 2013. Uurimistöo, *Gluteenivaba toidulaud*. Tallinn

Uibo, O., Mitt, K. *Keelatud – lubatud toiduained*. Eesti Tsöliaakia Seltsi kodulehekülg.

<http://www.tsoliaakia.ee/index.php?id=10597> (1.03.2014)

Uibo, O., Mitt, K. 2012. *Tsöliaakia ehk gluteenenteropaatia*. Tartu: Tartu Ülikooli kirjastus.

Uibo, O., Mitt, K. *Mis on tsöliaakia ravi?* <http://www.tsoliaakia.ee/index.php?id=10547> (1.03.2014)



# RESÜMEE

## Tsöliaakiahaige söömisharjumused

Käesolev uurimistöö on eelkõige oluline tsöliaakiahaigetele ja nende lähedastele. Paljud inimesed ei ole sellest haigusest kuulnudki ning uurimistöö autor soovib tõsta inimeste teadlikust selles valdkonnas. Tsöliaakia on haigus, millel on palju erinevaid sümptomeid ning see ei ole kergesti äratuntav. Umbes 60%-l tsöliaakiahaigetest on varjatud haigusvorm ning seetõttu jääb ka diagnoos saamata ja haigus ravimata. (Uibo, Mitt 2012: 16)

Uurimistöö eesmärgiks on välja selgitada, kas tsöliaakiahaige võtab pigem söögi omale lasteaeda/kooli/tööle kaasa või mitte. Samuti uurib autor, millistes söögikohtades tsöliaakiahaiged julgelt söömas käivad.

Teoreetiline osa koosneb ühest suuremast teemast, mis käsitleb tsöliaakia olemust. Peatükk jaguneb omakorda neljaks väiksemaks alapeatükiks:

1. Tsöliaakia sümptomid
2. Diagnoosimine
3. Tsöliaakia riskirühmad
4. Ravivõimalused

Uurimuslikus osas viib autor läbi veebipõhise küsitluse, mis koosnes kümnest küsimusest (Lisa 2). Küsitluse põhjal analüüsib koostaja söömisharjumusi ja seda, milliseid söögikohti eelistavad inimesed, kes ei talu gluteeni.

Töös on välja toodud graafikud, mis iseloomustavad vastuseid. Kokkuvõtte osas on esitatud uurimistöö üldistatud tulemused. Lisas 3 on välja toodud söögikohad, kus tsöliaakiahaiged söömas käivad.

Uurimistöö annab kinnitust, et tsöliaakiahaiged ei saa pärast diagnoosi saamist toituda omale harjumuspäraselt ning peavad hakkama jälgima, mida söövad. Need inimesed ei käi enam nii palju väljas söömas ning võtavad tihtipeale omale ise toidu kaasa.

Võtmesõnad: tsöliaakia; gluteenivaba toit; söögikohad, mis pakuvad gluteenivaba toitu

## ***SUMMARY***

### Celiac Disease

The topic of the current research paper is celiac disease. Celiac disease is a digestive and autoimmune disorder that results in damage to the lining of the small intestine when food with gluten is eaten. Gluten is a form of protein found in corn, barley, rye and oat. People who have celiac disease have to have a gluten-free diet.

The theoretical part of the research paper falls into 6 subchapters. Chapter 1 gives an overview of Celiac Disease, what it means to be intolerant to gluten, what the symptoms are, how to diagnose it, and how to treat it.

Author carried out a survey, which consisted of 10 questions. It was sent to Estonian association of celiac disease.

This research paper reveals that people with celiac disease carry their own gluten-free food with them. On the other hand, some of them eat in the café or restaurant, choosing food carefully. Gluten-free food, however, is more expensive than ordinary food.

# LISAD

## Lisa 1. Lubatud ja keelatud

Toiduaine	lubatud toidud	keelatud toidud
<p>piim ja piimatooted (piim on keelatud vaid ~6 kuu jooksul alates tsöliaakia diagnoosimisest, edaspidi lubatud, kui ei esine hüpolaktaasiat - laktoosi talumatust)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-piim</li> <li>-hapupiimatooted: keefir, pett, hapupiimajook</li> <li>-jogurtid, mis ei sisalda nisu, rukist, otra ja kaera</li> <li>-kohupiim, kodujuust, juust</li> <li>-jäätis</li> <li>-hapukoor, rõõsk koor</li> <li>- imikutele mõeldud piimasegud</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- jogurtid, mis sisaldavad nisu, rukist, otra ja kaera</li> <li>- jäätis vahvliga või küpsistega, jäätisetort</li> <li>- osad juustud*, lahjad määrdejuustud*</li> <li>- osad imikutele mõeldud purgitoidud ja pudrud*</li> <li>- sünteetiline koor*</li> </ul>
<p>liha, kala, kana ja nendest valmistatud tooted</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- liha</li> <li>- kala</li> <li>- linnuliha</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- paneeritud liha, kala või kana</li> <li>- (jahu)kastmes liha, kala või kana</li> <li>- täidetud liha- või vormiroad</li> <li>- kotletid</li> <li>- pelmeenid</li> <li>- frikadellid</li> <li>- verivorstid, verikäkid</li> <li>- tanguvorstid</li> <li>- lihakonservid, mis sisaldavad keelatud teraviljadest valmistatud jahu</li> <li>- lihapallid*</li> <li>- kalapulgad*</li> <li>- kalaburgerid</li> <li>- linnulihapallid*</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- pikkpoiss*</li> <li>- osad keeduvorstid*</li> <li>- viinerid, sardellid*</li> </ul>
kanamuna	<ul style="list-style-type: none"> <li>- keedetud muna, praetud muna</li> <li>- ilma jahuta valmistatud toidud munast</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- munatoidud, mille valmistamiseks on kasutatud jahu(näiteks omlett)</li> </ul>
kartul ja kartulitooted	<ul style="list-style-type: none"> <li>- keedetud kartulid</li> <li>- kartulipuder</li> <li>- ahjukartulid</li> <li>- friikartulid</li> <li>- kartulikrõpsud</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- kartulitooted, mis sisaldavad keelatud teravilju (näiteks kartulipudru pulbrid)</li> <li>- kartulivahvlid</li> </ul>
köögivili	<ul style="list-style-type: none"> <li>- kõik toored, keedetud ja küpsetatud köögiviljad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- paneeritud ja/või jahukastmes köögiviljad</li> </ul>
puuvili ja puuvilja mahlad	<ul style="list-style-type: none"> <li>- kõik puuviljad ja puuviljamahlad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- marjapudrud, mis sisaldavad keelatud teravilju</li> </ul>
teravili ja teraviljatooted	<ul style="list-style-type: none"> <li>- riis</li> <li>- tatar</li> <li>- hirss</li> <li>- mais</li> <li>- kartulitärklis</li> <li>- maisitärklis</li> <li>- sojajahu</li> <li>- aroruut (maranta)</li> <li>- tapiok</li> <li>- saago</li> <li>- soja</li> <li>- gluteenivabad jahud</li> <li>- gluteenivabad pastatooted</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- nisu (ka spelt, couscous, durum jahu)</li> <li>- kamut</li> <li>- rukis</li> <li>- oder</li> <li>- soovitatavalt kaer</li> <li>- manna, mannaeht</li> <li>- kaerahelbeküpsised</li> <li>- leivasupp, leivavorm</li> <li>- sepik</li> <li>- saiavorm</li> <li>- koogid, pirukad, tordid</li> <li>- kõrsikud</li> <li>- hamburgerid</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- gluteenivabad leivad ja saiad</li> <li>- gluteenivabad küpsetised</li> <li>- gluteenivabad maisihelbed</li> <li>- riisileivad</li> <li>- riisinuudlid</li> <li>- maisileivad</li> <li>- pop corn</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- müsli</li> <li>- kliid</li> <li>- idud</li> <li>- linnased</li> <li>- linnastega maisihelbed</li> </ul>
rasvad	<ul style="list-style-type: none"> <li>- või, margariinid</li> <li>- taimeõlid</li> <li>- koor</li> <li>- osad majoneesid ja salatikastmed</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- osad salatikastmed ja majoneesid, mis sisaldavad gluteeni*</li> <li>- madala rasvasisaldusega määrded*</li> </ul>
joogid	<ul style="list-style-type: none"> <li>- tee</li> <li>- kakao</li> <li>- oakohv</li> <li>- mahlad</li> <li>- mineraalvesi</li> <li>- gluteenivaba õlu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- viljakohv</li> <li>- lahustuv kohv, mis sisaldab otra</li> <li>- õlu</li> <li>- pulbritest valmistatavad kakao ja shokolaadijoogid*</li> <li>- spordijoogid*</li> <li>- viski*</li> <li>- viin*</li> </ul>
maiustused	<ul style="list-style-type: none"> <li>- suhkur</li> <li>- mesi</li> <li>- tarretis</li> <li>- siirup</li> <li>- täisshokolaad</li> <li>- gluteenivabadest jahudest valmistatud küpsetised</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- lagrits</li> <li>- vahvlid</li> <li>- küpsised</li> <li>- koogid, tordid, rullbiskviit</li> <li>- saiakesed</li> <li>- kamashokolaad</li> <li>- shokolaadivõidekreem</li> <li>- batoonikesed</li> <li>- shokolaadibatoonid</li> <li>- röstitud pähklid*</li> <li>- närimiskumm*</li> </ul>

muud	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zelatiin</li> <li>- kuivpärm, värske pärm</li> <li>- tofu</li> <li>- sinep</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- küpsetuspulber*</li> <li>- koogikaunistused*</li> <li>- martsipan*</li> <li>- purgisupid</li> <li>- pakisupid</li> <li>- puljongikuubikud</li> <li>- puljongipulbrid</li> <li>- tomatipasta*</li> <li>- ketšup</li> </ul>
------	--	--

\* tuleb lugeda koostist, võib sisaldada gluteeni

Koostanud: Oivi Uibo, Külli Mitt

(Keelatud – lubatud... )

## Lisa 2. Küsitlus

Tere! Olen Mari Leen Rosenberg ja õpin Tallinna 32. Keskkoolis 11. klassis. Teen uurimistööd teemal "Tsöliaakiahaige söömisharjumused". Eesmärgiks on välja selgitada, kas tsöliaakiahaiged söövad rohkem kodust kaasa võetud toite või käivad nad ka kohvikus/restoranis söömas. Küsitlusele vastamine ei võta rohkem kui paar minutit. Tegemist on anonüümse uuringuga ning saadud tulemusi kasutan ainult käesoleva uurimuse raames.

Ette tänades,

Mari Leen

\* Kohustuslik

### 1. Sugu \*

Mees

Naine

### 2. Vanus \*

- Alla 15
- 15-25
- 25-35
- 35-45
- 45+

### 3. Kas te käite tööl või koolis? \*

- Tööl
- Koolis
- Muu:

**4. Mitu korda päevas sööte? \***

**5. Kas võtate tööle/kooli kaasa kodus valmistatud toidu seoses Teie haigusega? \***

- Jah, alati
- Mõnikord
- Ei, mitte kunagi
- Muu:

**6. Miks võtate kodust sööki kaasa?**

Kui vastasite eelmisele küsimusele eitavalt, jätke antud küsimus vahele.

- Võtan toitu kaasa olenemata haigusest
- Läheduses pole söögikohti, kus pakutaks sobivat toitu
- Gluteenivaba toit maksab poes palju
- Muu:

**7. Kas käite kohvikus/restoranis söömas? \***

- Jah
- Ei
- Muu:

**8. Millistes söögikohtades söömas käite? (Nimetage need)**

Kui vastasite eelmisele küsimusele eitavalt, jätke see küsimus vahele



**9. Kui tihti käite kohvikus/restoranis söömas?**

- Iga päev
- Paar korda nädalas
- Paar korda kuus
- Kord kuus
- Ei käigi
- Muu:

**10. Kas võtate üritusele (sünnipäevale, firmapeole) minnes ise toidu kaasa? \***

- Jah, alati
- Mõnikord
- Ei, mitte kunagi
- Muu:

### **Lisa 3. Söögikohad**

- Arturi trahter
- Baar Bumerand
- Butterfly Lounge
- Café Josephine
- Hiina restoran
- Kiirtoidurestoran Chopsticks
- Kohvik 3 Sibulat
- Kohvik Amps 3
- Kohvik Cafe Creperie
- Kohvik La Creperie Mac
- Kohvik Moon
- Kohvik Männi
- Krantsi kõrts
- Lounge Deja vu
- Nõmme kõrts
- Olümpia kohvik
- Restoran Ancho-Mexican
- Restoran Baby Back
- Restoran Döner kebab
- Restoran Edelvais
- Restoran Mac-B-Que
- Restoran Olde Hansa
- Restoran Peppersack
- Restoran Pizza Rosso
- Restoran Rucola
- Restoran Vapiano
- Sushi restoranid
- Vana Villemi Pubi