

Vastukaja: veel kord gluteenist ja selle talumatusest



Katre Trofimov
Eesti Tsöliaakia
Seltsi juhatuse
liige



Aive Antson
Eesti Tsöliaakia
Seltsi juhatuse
liige

JAGA FACEBOOKIS



KOMMENTEERI



PRINDI
ARTIKKEL

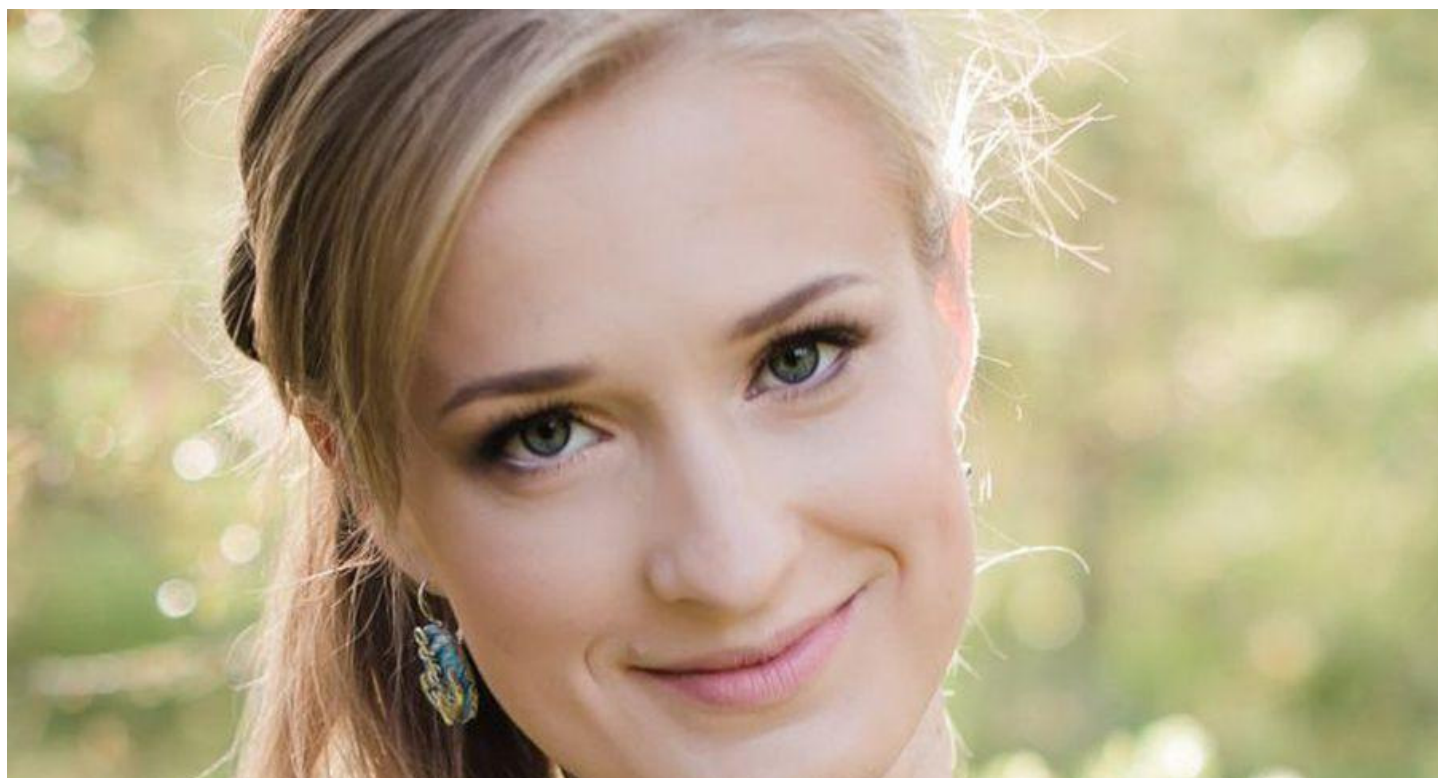


JAGA
ARTIKLIT



SAADA
VIHJE

15. juuni 2017
23:59



Katre Trofimov | FOTO: Erakogu

Ajendatuna Tuul Sepa artiklist «Gluteenitalumatus on osaliselt reklaamitrikk» (PM 8.06) soovime täpsustada gluteeni ja gluteenivaba dieediga seonduvat.



Aive Antson | FOTO: Erakogu

Viimasel ajal on gluteenitalumatusest saanud moesõna. Seda kasutavad erinevad spetsialistid väga erinevates kontekstides ning ka Tuul Sepp toob ära, et «see on inimeste seas laialt levinud endale pandav diagnoos». Oleme tähele pannud, et selle terminiga assotsieerub igaleühele erinev tähendus.

Seetõttu on täpsem rääkida gluteenist põhjustatud haigustest. Ka Euroopa Tsöliaakia Seltside 2015. aasta konverentsil Iirimaa, Dublinis, rõhutas dr Nicholas Kennedy, et kindlasti ei ole soovitatav kasutada väljendeid gluteenitalumatus või gluteensensitiivsus, sest need terminid tekitavad inimestes segadust.

Gluteenist põhjustatud haigused võib jagada kolme suurde rühma. Tsöliaakia on krooniline geneetilise eelsoodumusega autoimmuunne peensoole haigus, mille tekkemehhanismi on Tuul Sepp lahti selgitanud. Oluline on meeles pidada, et selle haiguse diagnoosimiseks on vaja teha peensoole biopsia ning diagnoosi kinnitumisel on vaja pidada ranget gluteenivaba dieeti terve elu.

Tuul Sepp esitab oma artiklis küsimuse, et «kas on veel mingisugune teistsugune gluteenitalumatus, mis ei ole tsöliaakia?». Kui tsöliaakia diagnoos välistatakse ning on kindel, et inimese vaevused on põhjustatud gluteenist, võib tegu olla mitte-tsöliaakia gluteenitundlikkusega. Kuigi mitte-tsöliaakia gluteenitundlikkuse ja tsöliaakia peamised sümptomid on osaliselt sarnased (kõhulahtisus, -puhitus ning -krambid), siis mitte-tsöliaakia gluteenitundlikkuse korral peensoole limaskestale püsivat kahjustust ei teki. Selle haiguse osas aga ollakse erinevates riikides erinevatel seisukohtadel.

On arste, kes väidavad, et selle haiguse kohta on hetkel veel vähe teaduslikke uuringuid. Kolmas gluteeniga seotud haigus on nisuvalgu või teravilja allergia, mida põhjustavad teraviljas leiduvad valgud. Allergia sümptomiteks on näiteks kurgu kinnipaistetamine ja hingamisraskused, nahalööve, ninakinnisus, sügelev ja vesised silmad.

Gluteeni vältimine toidus on ühiskonnas levinud toitumistrend. Osad inimesed usuvad, et nii pikeneb eluiga ning ollakse tervemad, teised usuvad, et tänu gluteenivabale dieedile on võimalik langetada kehakaalu. Gluteeni vältimine või selle söömine on iga inimese vaba valik, kuid tänu sellele moetrendile jäävad sageli tähelepanuta tsöliaakiahaigete huvid ja vajadused.

Ka Tuul Sepp rõhutab oma artiklis, et tsöliaakia näol on tegu tõsise haigusega. Levinud toitumistrendi kasutavad sageli ära toiduainete tootjad ja toitlustusettevõtted, kes teadmata gluteenivabale toidule kehtestatud nõudeid, oma tooteid ja toite gluteenivabadeks nimetavad.

Tuul Sepp nimetab tsöliaakiahaigetele sobivaid toite gluteenivabadeks supertoitudeks. Nii nagu ühiskonnas räägitakse sageli gluteenist ja gluteenitalumatusest, on moesõnaks ka

gluteenivaba. Sageli aga ei teata, mis siis tegelikult tähendab gluteenivaba ja milliseid nõudeid gluteenivabale toidule kehtestatakse.

Õnneks on gluteenivaba toit Euroopa Liidus seadustega väga täpselt reguleeritud. Tootjatel on oluline teada Euroopa Liidu komisjoni määruseid nr 41/2009 ja 828/2014, mis sätestavad nõuded gluteenivaba toidu koostise ja märgistamise kohta ning käsitlevad tarbijatele esitatava teabe nõudeid gluteeni puudumise või vähendatud sisalduse kohta toidus.

Gluteenivaba toidu valmistamisel tuleb rangelt jälgida koostisosi ja ristisaastumise vältimist, et tulemuseks oleks seadusele vastav gluteenivaba toode, mille gluteenisaldus ei ületa 20mg/kg kohta. Gluteenisaldus määratakse rahvusvaheliste põhimõtete järgi akrediteeritud laborites.

Kuna allergiaalast infot on vastavalt seadusele lubatud jagada nii kirjalikult kui suuliselt, siis eeldab see, et kõik toitlustusvaldkonna töötajad on suutelised jagama allergiainfot ning teavad, miks on olemas ranged reeglid gluteenivaba toidu valmistamiseks ja serveerimiseks. Kuid pisemagi eksimise juures ja gluteeni tarbidas kahjustub juba tsöliaatiku peensool ning see omakorda mõjutab tervet organismi.

Nii tsöliaakiahaigetel endil kui kõikidel nendega kokkupuutuvatel isikutel tuleb meeles pidada, et iga toidukord on kui ravim, millest sõltub tema tervislik seisund. Tsöliaakia puhul on inimeste reageerimine gluteenile väga erinev ning juba 50mg gluteeni ühes päevas põhjustab tsöliaakiahaige hattude kahjustumist pikema perioodi vältel. Kui ühes klassikalises saaviilus on ~2000mg gluteeni, siis tsöliaatikule kahjulik 50mg oleks 1/40 saaviilust.

Seega ei tasu tsöliaakiahaigete võõrustajatel pahaks panna, kui me kontrollime ka kõige tavalisemat külalislahkust. Sageli tuleb ette olukordi, kus tsöliaakiahaige palub välja otsida majoneeside-vorstide jm toiduainete pakendid ning kontrollib nende ohutust oma tervisele.

Gluteenivaba kaubamärk on rahvusvaheline intellektuaalomandiga kaitstud kaubamärk. Kaubamärki saavad taotleda ettevõtted, kes soovivad, et nende tooted oleksid eristatavad teistest samataolistest kaupadest. Kaubamärgi eelisteks on selle suur usaldusväärsus sihtgrupi seas ning ühtlane kvaliteet igas riigis. Tähise saamiseks peavad ettevõtted auditeerima tootmishoone iga-aastaselt ning esitama ka kõikide kaubamärki omavate toodete gluteenisisalduse katseprotokollid. Eestis annab gluteenivaba kaubamärki välja Eesti Tsöliaakia Selts.

Tarbides gluteenivaba kaubamärgiga tooteid saavad tsöliaakiahaiged kindlad olla oma tervise kaitsmises. Teraviljatoodete puhul tuleb kindlasti eelistada kaubamärgiga tooteid, kuna nende valmistamine on kõige suurema ristsaastumise ohuga ning saastunud toodet ei saa enam nimetada gluteenivabaks.

Seega ei tohi toidukaupade pakenditel kasutada reklaamitrikina väljendeid «ei sisalda gluteeni» või «ei ole lisatud gluteeni», mida vahel kahjuks tehakse. Tuleb teadvustada, et trendiks kujunenud gluteenivaba dieedi jälgmise kõrval on olemas ka tsöliaakiahaiged, kes vajavad ranget gluteenivaba dieeti.

Autoritest: Aive Antson on Eesti Tsöliaakia Seltsi juhatuse esimees ning Katre Trofimov seltsi juhatuse liikmena gluteenivaba kaubamärgi kontaktisik ning toitlustusasutuste töörühma juht. Eesti Tsöliaakia Selts tegeleb igal tasandil tsöliaakiahaigete toetamise ning huvide kaitsmisega.