Eesti Tsöliaakia Selts

Puhas gluteenivaba tootmine ja gluteenivaba kaubamärk

Katre Trofimov

Gluteenivaba dieet ja selle ebameeldivused

- Tsöliaakiahaiged peavad lugema väga tähelepanelikult mis tahes toote pakendilt infot selle täpse koostise kohta enne, kui nad seda ostma või sööma hakkavad, et vältida „varjatud" keelatud teraviljade esinemist toidus.
- Võimalik on looduslikult gluteenivabadest teraviljadest valmistatud jahude nn saastumine gluteeni sisaldavate teraviljadega, kui veskis kasutatakse terade jahvatamiseks kordamööda sama tootmisliini.
- Väljaspool kodu liikudes võib tekkida probleeme dieedi järgimisega – restoranid, reisid, matkad, külaskäigud.

Gluteenivaba dieet ja selle ebameeldivused

- Tuleb olla julge ja teavitada oma toidupiirangutest ja erisoovidest alati kõiki teenindajaid ning tihti ka sõpru ja sugulasi.

- Gluteenivabad tooted on võrreldes tavatoodetega kordades kallimad ning Eestis ei ole tsöliaakiahaigel toetusi.

Suutmatus pidada ranget gluteenivaba dieeti on peamine põhjus, miks haigusega seotud sümptomid püsivad.

Saastumise vältimine

- Toidu valmistamiseks kasutada kas looduslikult gluteenivabu ja puhtaid või spetsiaalselt gluteenivabu toiduained.
- Kõik tegevused peavad olema minimaalse saastumise riskiga.
- Toidu valmistamise nõuded ja puhastustegevused vältimaks ristsaastumist.

Saastumise vältimine

- Gluteenivabade toitude valmistamisega tegelevaid isikuid tuleb koolitada regulaarselt gluteeniga saastumise ohtudest ja puhtuse olulisusest tsöliaakia puhul.

- Valmistoit peab olema saastumata ning jälgitav kuni selle ostnud kliendini ja asutuse töötajad peavad omama selget infot toidu ja selle valmistamise kohta.

Tooraine puhtuses veendumine

Vastavalt EL rakendusmäärusele 828/2014 defineeritakse toodete gluteenisisaldust järgnevalt:

- **Gluteenivaba toode –** gluteenisisaldus **mitte üle 20mg/kg** kohta. Valmistatakse gluteenivabadest teraviljadest ja toiduainetest, töödeldud nisutärklisest või gluteenivabast kaerast.

  Antud märgistuse kasutamine on põhjendatud vaid toodetel, mis on valmistatud spetsiaalselt gluteenitalumatusega inimesi silmas pidades (nt. gluteenivaba maisileib) või kus muidu tavapäraselt võiks gluteeni leiduda (nt. viiner).

Tooraine puhtuses veendumine

- Tuleb hoolikalt lugeda pakendi koostisosade kohta, sest on palju tooteid, mis võivad sisaldada keelatud teravilju: erinevad vorstisaadused, kastmed, purgisupid jne. - http://tsoliaakia.ee/public/LubatudKeelatud_tootegrupid_1.pdf
- **Gluteenivaba kaubamärk**, mille tähiseks on läbikriipsutatud viljapea, on rahvusvaheliselt tuntud kvaliteedimärk tsöliaakiahaigetele sobilikele toitudele, mida teatakse kui gluteenivabad toidud.

Gluteenivaba kaubamärk

- Gluteenivaba kaubamärgi saanud tooted läbivad igal aastal range kontrolli ning antud tähis on usalduse garantiiks.
  - Annab ühtlase kvaliteedi pakutavale toidule
  - Toodete kvaliteet on sama kõikides riikides
- Jahutoodete puhul soovitame tsöliaakiahaigetel alati valida pigem kaubamärgiga toode, sest siis on välistatud ristsaastumine.

Gluteenivaba kaubamärk

- Täna on suurematest kauplustest võimalik osta spetsiaalseid gluteenivaba kaubamärgiga tunnustatud tooteid – jahu, leiba, saia, pastatooteid, küpsiseid, vahvleid, hommikusöögihelbeid, külmutatud pitsapõhju, kooke, kukleid, külmutatud taigent, pontšikuid jm

Gluteenivaba kaubamärk

GB-123-123

OATS
GB-123-123

Gluteenivabad söögikohad

- Erinevatel Euroopa riikide tsöliaakia seltsidel on olemas toitlustusasutuste jaoks, kes pakuvad gluteenivabu roogasid, spetsiaalsed akrediteerimissüsteemid.
- Eesti Tsöliaakia Selts osaleb Euroopa Tsöliaakia Seltside Assotsiatsiooni (AOECS) töörühmas nimega “Follow-Up Eating Out WG”, kus on järgmiseks plaaniks luua ühtne akrediteerimissüsteem Euroopa toitlustusasutustele (sarnaselt gluteenivaba märgisele)

Gluteenivabad söögikohad

- Erinevate riikide seltside poolt tunnustatud söögikohad leiab kõik AOECS'i koduleheküljelt - http://www.aoecs.org/gluten-free-restaurants

- Eesti Tsöliaakia Selts tegutseb tihedalt koostöös Itaalia, Soome ning Suurbritannia seltsidega, et saada infot korrektse toitlustusasutuste kontrolli kohta.

Gluteenivabad söögikohad

Gluteenitonta
Yhteistyössä Keliakialiiton kanssa

Germany	UK	France (AFDIAG)	Italy
2015	gF	SANS GLUTEN	AiC Associazione Italiana Celiachia
Spain (Face)	**The Netherlands**	**IZG Switzerland**	**Hungary**
	Lekker Glutenvrij 2016	ohne Gluten 2015	GLUTEN GLUTEN

Toitlustuskoha kontroll

Asutuse nõuetele vastavust hinnatakse kontrollnimekirja täitmise kaudu.

1. TOORMATERJALIDE JA TOOTMISVAHENDITE TRANSPORT JA LADUSTAMINE
2. TOOTMINE (SÜSTEEM JA PROTSESSID)
3. TEENINDUS
4. KOOLITUS
5. PÕHINÕUDED
6. TEENUSE/TOOTE KVALITEET JA TEABEVAHETUS

Toidu valmistamise ja serveerimise puhtuse tagamine

Kuidas saada infot?

- Kõigi pakendita toitude müügikohas (nt restoranis serveeritavad road, kohviku letis ostja soovil pakitud salatid) peab klient enne toidu ostmist saama teavet selles sisalduvate põhiliste allergiat tekitada võivate koostisosade kohta.

- Tarbijale pakutava toidu kohta võib toitlustuskoht teavet esitada nii suuliselt, kirjalikult kui ka mõlemat moodi.

Probleemid täna

- Käitlejad ei vii ennast kurssi terminiga gluteenivaba ning arvavad, et tegemist on lihtsalt “trendiga” → tahetakse kõrvale hiilida seaduse nõudest sõnademagoogiatega
  - ei sisalda gluteeni
  - ei ole lisatud gluteeni
  - gluteenitundlik jne.
- **EL määrus 828/2014 artikkel 3 lõik 1** ütleb: tarbijatele väljendite kujul teabe esitamisel gluteeni puudumise või vähendatud sisalduse kohta toidus tehakse seda üksnes käesoleva määruse lisas sätestatud väljenditega ja lisas ettenähtud tingimuste kohaselt

Probleemid täna

- Toitlusasutuste omanikud panevad menüüsse märgid “gluteenivaba” jne., kuid tuleb siiski välja, et tsöliaakiahaiged ei saa seda “gluteenivaba” süüa, sest toit ei ole nii puhas.
  - - ristsaastumise ohu teadmatus (fritüürid, kastmete koostisained, lendlev jahu jne).
- Gluteenivabu tooteid müüakse pakendamata kujul koos gluteeni sisalduvate toodetega –> suur ristsaastumise oht!

Aitäh!

Ei ole olemas sellist asja nagu “natuke gluteenivaba”!

On tohutu RISK mängida teise inimese tervisega!

Eesti Tsöliaakia Selts

www.tsoliaakia.ee

Eesti Tsöliaakia Selts

Katre Trofimov | katre@tsoliaakia.ee | 2017