

„Tervislik ning mitmekesine toitumine gluteenivabalt“

Funktsionaalse toitumise nõustaja

Maire Vesingi

Fotod: Lauri Kulpsoo ja Maire Vesingi
Raamatutest „Tervise hoidmise toidud“

Gluteenivaba toitumise vajalikkus

- ▶ Tsöliaakia
- ▶ Mitte-tsöliaakialine gluteenitundlikkus
- ▶ Tartu Tervishoiu Kõrgkool, õe õppekava lõputöö
http://www.tsoliaakia.ee/public/Kruusing_ja_Rebane_loputoo.pdf

- ▶ Gluteenivaba dieet moenähtusena on muutnud toitlustusasutuste personali suhtumist gluteenivaba dieeti vajavasse klienti

Gluteeni- ja piimavaba dieeti on viimasel aastakümnetel edukalt kasutatud selliste terviseprobleemide korral nagu:

- ▶ tähelepanupuudulikkus ja käitumishäire lastel,
- ▶ autism,
- ▶ epilepsia,
- ▶ erinevad psüühikahäired, skisofreenia,
- ▶ liigese- ja nahahaigused,
- ▶ hingamisteedega seotud probleemid,
- ▶ Seedehäired - *SIBO*, *candida*, läbilaskev sool ...
- ▶ Autoimmuunhaigused, *detox*

Toitumiskava peab tagama

- ▶ Organismile vajalikud toitained
- ▶ Gluteenivaba toitumise puhul on oht järgmiste toitainete puuduseks:
 - ▶ Kiudained
 - ▶ D-vit
 - ▶ B-rühma vit
 - ▶ Ca, Fe, Mg (amarant, teff)

Päevas peab täiskasvanud inimene saama 25-35 g kiudaineid, sõltuvalt päevasest energiavajadusest (ca 13 g kiudaineid 1000 kcal kohta).

Kiudainete leidumine:

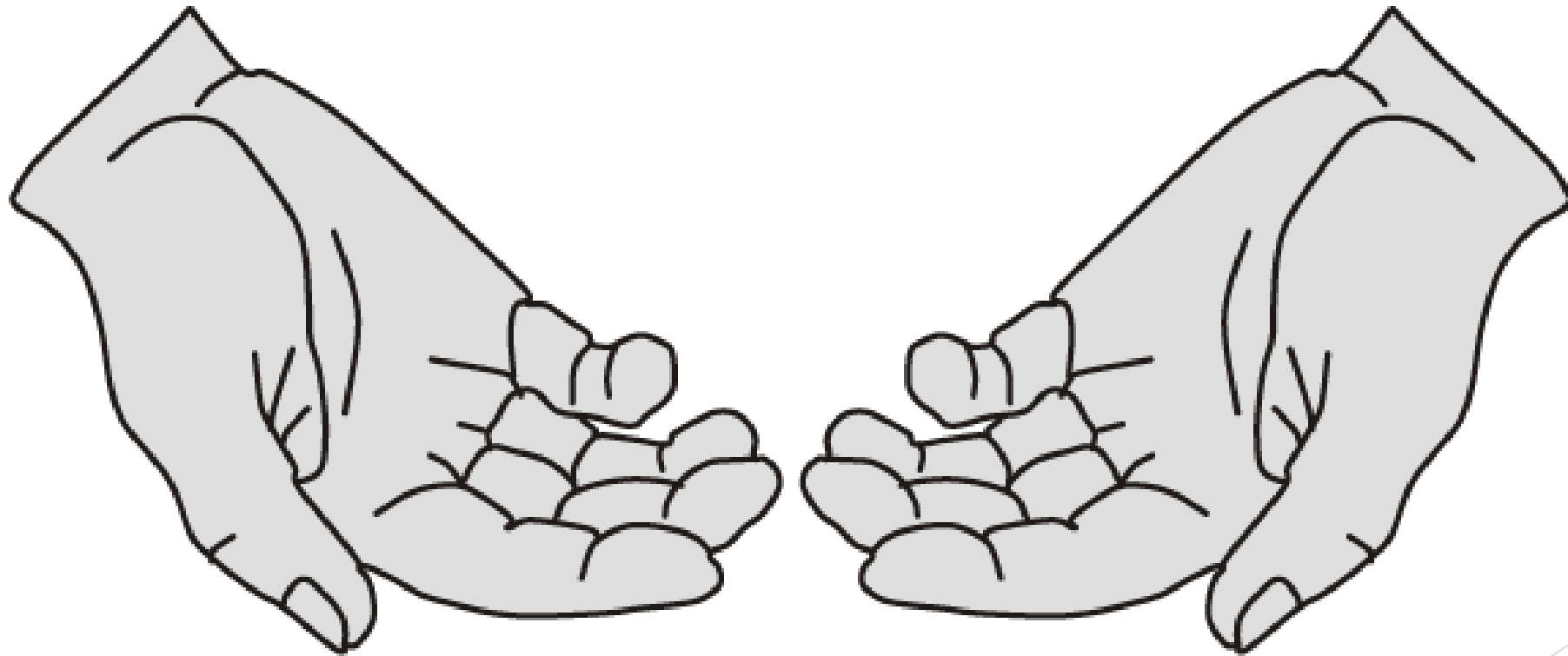
- ▶ köögiviljades,
- ▶ kaunviljades,
- ▶ puuviljades,
- ▶ täisteratoodetes,
- ▶ leidub enim taimede koortes ja teistes tugevakoelistes osades ning terade ja seemnete kestades



▶ Nutridata.ee

- ▶ Kiudainerikkaid toite süües on oluline tarbida ka piisavalt vedelikku, kuna kiudained seovad endasse vett, mistõttu suureneb toidu mass maos ja täiskõhutunne tekib kiiremini
- ▶ Inimene saab piisava koguse kiudaineid, kui tarbida päevas 5-7 portsjonit köögivilju, 4-5 portsjonit puuvilju ja marju ning 4-6 portsjonit täisteraviljatooteid.

Köögi- ja juurviljad - nii palju kui mõlemasse kätte mahub



<http://www.diabeet.ee>

Puuviljad - ühe rusika suurune kogus



<http://www.diabeet.ee>

Miks soovitatakse süüa vähemalt 5 portsjonit erinevat värvi puu- ja köögivilju päevas?

- ▶ Süües vähemalt 5 portsjonit (sellest 3 köögi- ja 2 puuvilja) ja tehes seda võimalikult „värviliselt”, on tõenäoline, et organism saab kätte vajaliku koguse vitamiine ning mineraalaineid!



HEA LAPSEVANEM!

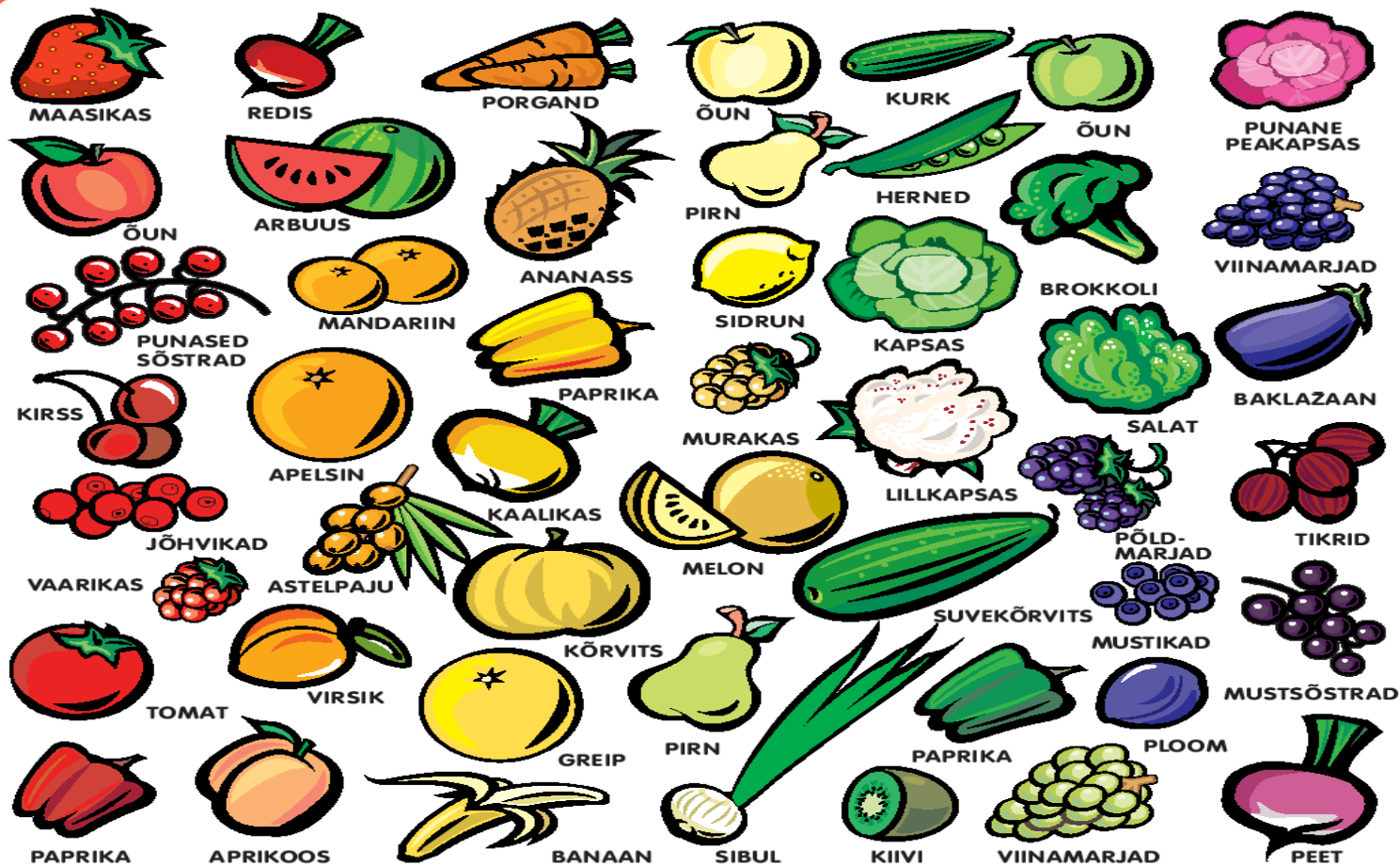
SELLEKS, ET SU LAPS KASVAKS
TERVEKS JA TARGAKS, PEAKS TA SÖÖMA

**PÄEVAS VIIS PORTSJONIT
PUU- JA KÖÖGIVILJA KÕIGIS
VIKERKAAREVÄRVIDES,** IGA SÖRME JAOKS ÜHE.

ÜKS PORTSJON ON UMBES NII SUUR, ET MAHUB LAPSELE PIHKU.



NEED SIIN ON HEAD VIKERKAAREVILJAD



Snäkkideks kasuta tooreid köögivilju



„Figuurisõbra krõpsud“



**Lisa kaunvilju või
köögivilju
hakkliharoogadele.**

Pikkpoiss ubadega



Hakklihapallid aedubadega



Kasuta küpsetistes kaunvilju



Kartul, porgand, suvikōrvits taignas



Lillkapsast pitsapõhi



Lillkapsa-puljongi kaste



Ära keeda köögivilju päris pehmeks



Valmista taimseid spagette suvikõrvitsast



Gluteenivabad täisteraviljatooted

- ▶ Täisteraviljad sisaldavad B-grupi vitamiine, need on koondunud peamiselt väliskesta, mis rafineerimisel eemaldatakse.
- ▶ E-vitamiini leidub peamiselt idus, mis samuti rafineerimisel eemaldatakse.
- ▶ Lisaks sisaldab täistera veel mineraalaineid: magneesiumi, kaltsiumi, rauda, fosforit, tsinki, mangaani, vaske.
- ▶ Töötlemise käigus väheneb kiudainete hulk teraviljas kuni 70%.

- ▶ Täisteraviljast valmistatud tooted sisaldavad madala GK (glükeemilise koormusega) süsivesikuid, on kiudainerikkamad ning sisaldavad oluliselt rohkem vitamiine ja mineraalaineid kui rafineeritud teraviljad.
- ▶ Valgest riisist ja valgest jahust tooted on kõrge GK (glükeemilise koormusega) ning väiksema vitamiinide ja mineraalainete sisaldusega.

Glükeemiline koormus

- ▶ GK näitab, kui kiiresti imenduvad toidus olevad süsivesikud vereringesse. Lisaks arvestab GK toiduainest imenduvate süsivesikute kogust ja toiduportsjoni suurust.
- ▶ Madala GK - kaer, täisterariis, tatar, kinoa, ja amarant



Süsivesikud

- ▶ Tärklis - 80%
- ▶ Suhkur - 10 %
- ▶ Kiudained - 10%

- ▶ imenduvad süsivesikud = süsivesikud
kokku - kiudained

Kiudainete sisaldus 100 g-s (nutridata.ee)

- ▶ Kaerakiud - 86,3 g
- ▶ Kanepijahu - 42,6 g
- ▶ Jaanikaunajahu - 39,8 g, köömned 38 g
- ▶ Linaseemned - 34,8 g, Chia seemned - 34,4 g
- ▶ Kakaopulber - 30,4 g
- ▶ Kanepiseemned - 27,6 g, kuiv. porgand 26,3 g
- ▶ Lambaläätsed - 24,6 g
- ▶ Kuiv. valged oad - 22,9 g (oad keskmiselt 22,3 g)
- ▶ Linajahu - 22,4 g
- ▶ Mooniseemned - 20,5 g
- ▶ Sojahelbed - 18,5 g
- ▶ Kaerakliid 17,5 g, kookoshelbed 12,6 g,
- ▶ seesamiseemned 11,6 g,
- ▶ toortatar 10 g, mandlid 10,6 g ...

Kasuta gluteenivabasisid täisteraviljatooteid



Küpseteta tatra- või täisterakajaerajahuga



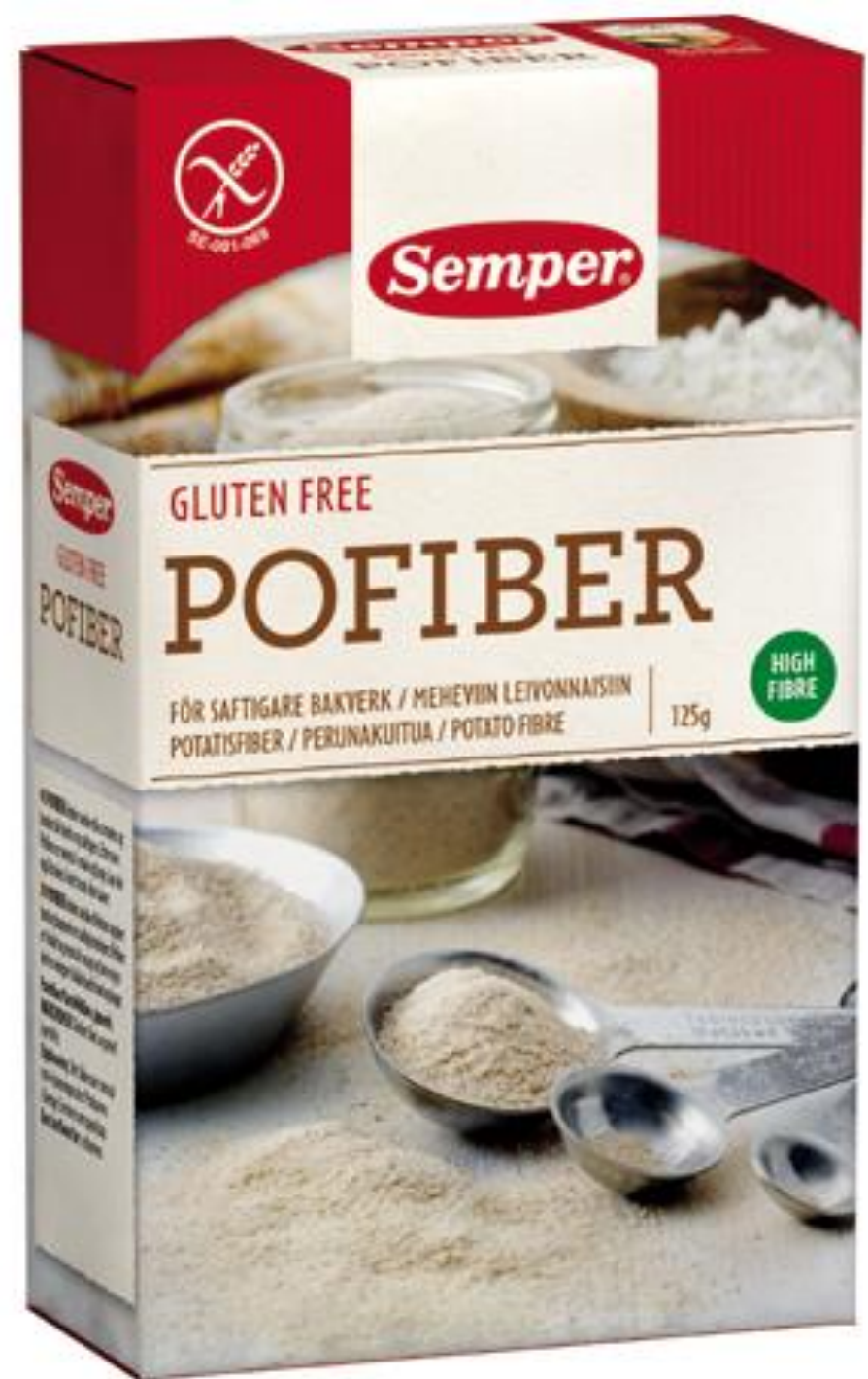
Kinoaküpsised



Pofiber

Spetsiifilise tootmismeetodi abil, milles ei kasutata keemilisi aineid, puhastatakse kartulitärklisest ja kuivatatakse tema viljaliha, mis seejärel peeneks pulbriks - pofiberiks - jahvatatakse.

65 g kiudaineid/ 100 g



Psyllium

Kuulub Plantago teeleheliste perekonda.

85 g kiudaineid/ 100 g



Süsivesikutevaesed kuklid psylliumiga



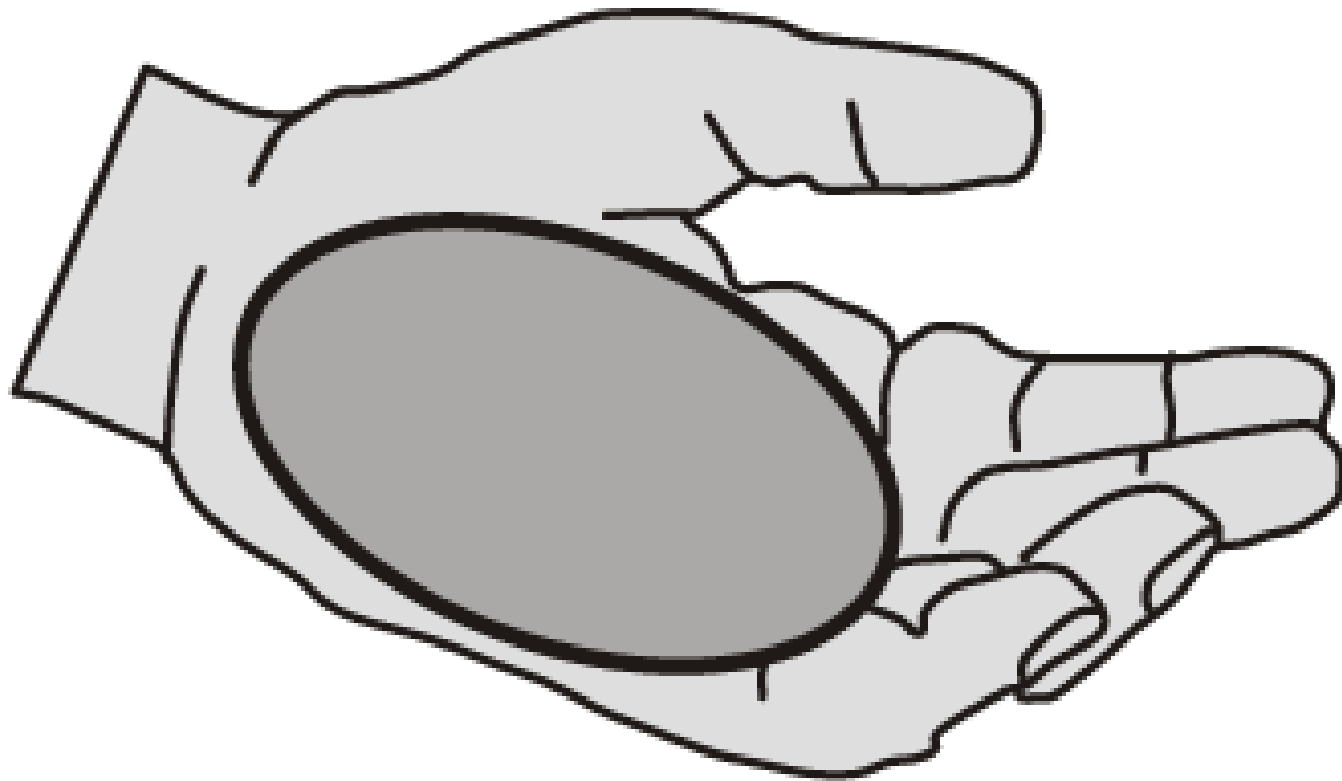
Toored kakaooad
32,7 g kiudaineid
(lisaks Ca, Mg, Fe)



Lisaks kiudainetele
vähendab valgu ja rasva
lisamine toidu üldist
glükeemilist toimet

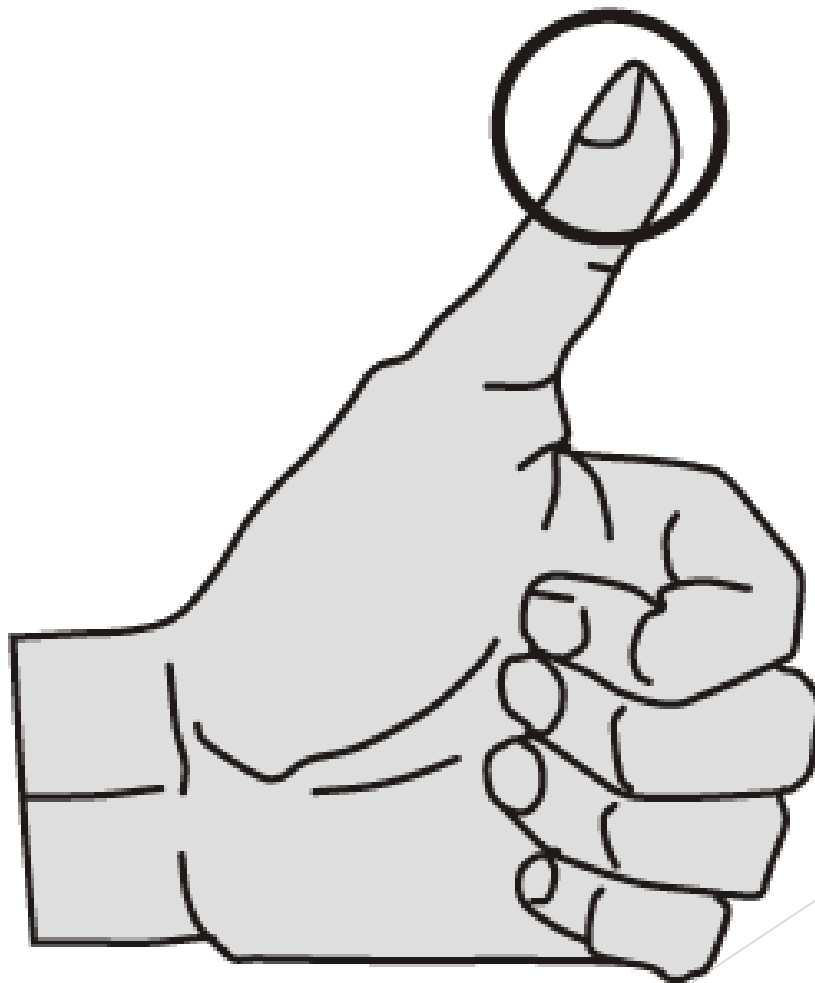


Valgud - valige söömiseks peopesa suurune
valgurikas toiduaine, mis oleks väikese sõrme
jämedune



Rasv:

rasva kogus vastab Teie poole pöidla suurusele

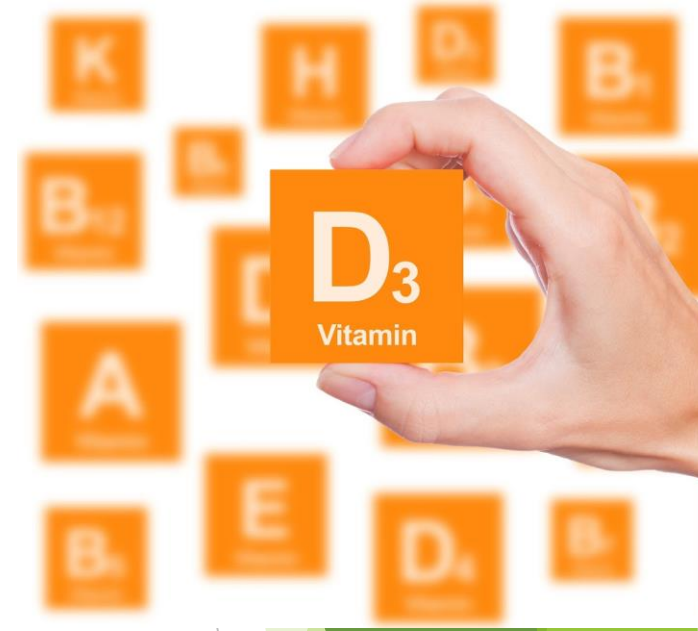


<http://www.diabeet.ee>

D-vitamiini vorm, mida soovitatakse lisandina tarbida, on D3 ehk kolekaltsiferool.

(25 mcg, µg mikrogramm = 1000 IU)

- ▶ Optimaalne tase seerumis on üle 75 nmol/L
- ▶ 2016.a.uutes toitumissoovitustes on antud ohutuks suurimaks igapäevaseks annuseks 100 mcg ehk 4000 IU
- ▶ Keskmiseks päevaseks vajaduseks loetakse umbes 50 mcg ehk 2000 IU
- ▶ Kõik ravimitekkelised D-vitamiini mürgistusjuhud, mida esile tuuakse, on olnud seotud D2-vitamiiniga, mitte D3-vitamiiniga.



Eksitava D-vitamiini kogusega tooted

- ▶ Sel aastal analüüsis veterinaar- ja toiduamet 20 Eesti turul müüdavat D-vitamiini toodet, et kontrollida, kas tooted sisaldavad D-vitamiini samas koguses, mis on märgistusel välja toodud.
- ▶ Solvitale Vitamin D toidulisand, kus oli pakendil kirjas, et toode sisaldas 42,5 mikrogrammi D-vitamiini, ameti analüüsi tulemusel leiti sealt aga ainult 0,1 mikrogrammi.
- ▶ fits.ee kapslites - 25 mikrogrammi asemel 14,6

D-vitamiin

- ▶ D-vitamiin imendub kogu peensoole ulatuses
- ▶ **D-vit defitsiit võib tekkida:**
 - ▶ peensoole haiguste korral,
 - ▶ alkoholiga liialdamisel,
 - ▶ Ca-vaese või kiudaineterikka toidu kestval ja rohkel tarbimisel
- ▶ **D- vitamiini leidumine toiduainetes:**
 - ▶ kalaõlid,
 - ▶ Kalad, kalamari - tursamaksa- ja sprotikonservkonserv, lõhe, ahven, koha, vikerforell, heeringas
 - ▶ Munakollane
 - ▶ Määrdemargariin

Enamus D-vitamiinist tekib nahas
kolesteroolist päikesevalguse
toimel





VITAMIINI REVOLUTSIOON

Kuidas selle vitamiini
jõud võib muuta Teie elu

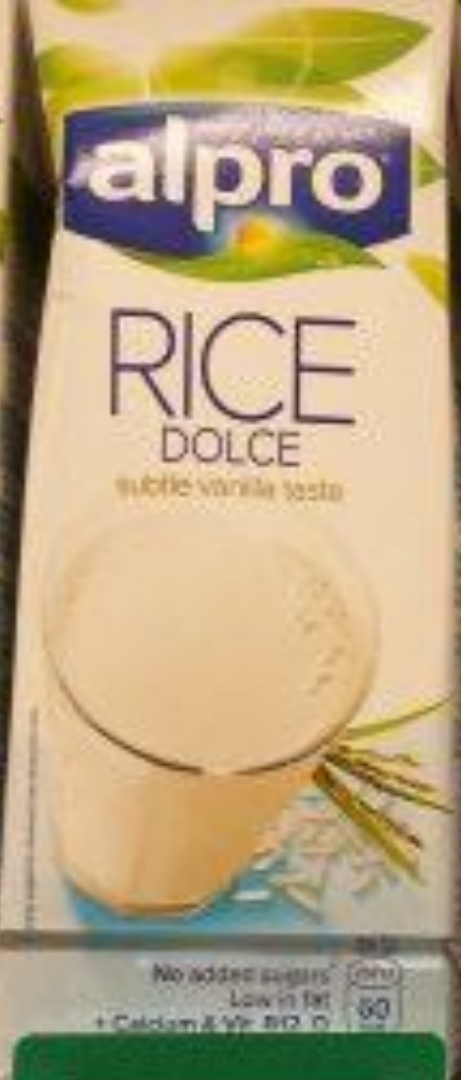
Gluteeni- ja piimavaba menüü



Laktoosivabad tooted

Kaseiinivabad tooted





Alpro Almond Original
 4,7 ltr (2,29 €)
239

Alpro Soya Chocolate
 4,7 ltr (2,29 €)
239

The Bridge Bio Drink saraceno Grano
 4,7 ltr (2,19 €)
219

The Bridge Bio Rice Drink Natural
 4,7 ltr (2,19 €)
219

The Bridge Bio Rice Drink Natural
 4,7 ltr (2,19 €)
219

Laktoosi-

Laktoosi-

Gluteeni-



Ca-rikkad toiduained

- ▶ Ürdid
- ▶ Seesami-, sinepi- ja linaseemned, *Chia* seemned, köömned
- ▶ Kaneel
- ▶ Nõges, võililled, till, kuiv.porrulaukm pesto
- ▶ Nori vetikalehed, kuiv.
- ▶ Jaanikaunajahu, kanepijahu, mandlid, mandlijahu
- ▶ Amarant, soja
- ▶ Mandlivõi
- ▶ kuiv. oad, kikerhersed, lambaläätsed, kuiv. mustikad
- ▶ Kala, munakollane
- ▶ Kreeka ja sarapuupähkel
- ▶ <http://tka.nutridata.ee/tka/findCompMostLeast.action>

Kiudainete-, valgu-, vitamiinide- ja mineraalainetesisalduse suurendamiseks ning küpsetiste struktuuri parandamiseks on soovitatav lisada taignale

- ▶ Oapüreed
- ▶ Läätsepüreed
- ▶ kikerhernepüreed



Riivitud kõrvitsat



Riivitud peeti



- ▶ **Puuviljapüreed**
 - ▶ **Õun, pirn, banaan**
 - ▶ **mango**
- ▶ **Ploomimoos šokolaadikoogis**



Gluteenivabadele jahudele võib lisada:

- ▶ pähklijahu



Mandli- ja kookosjahuga vähese süsivesikutesisaldusega röstsai



Porgandi-suvikõrvitsa- õunakook mandlijahuga



Gluteenivaba
(piimavaba)
hommikusöök



Hommikusöök

- ▶ Peab andma 25% päevasest energiavajadusest
- ▶ Aeglaselt imenduvad süsivesikud - täisteraviljadest puder, täisteraleib, müsli
- ▶ Olema suhteliselt rasvavaene



Sisaldama veidike valku - kala, linnuliha, muna,
kohupiim, juust



Eelista madala rasvasisaldusega valkusid - kala, muna, lahja liha, lahja juust

- ▶ Kala - D-vitamiin, oomega-3
rasvhapped, Ca
- ▶ Seesamiseemned -
kiudained, Ca
- ▶ Köögivili - kiudained,
vitamiinid, mineraalained



Leivamasinas küpsetatud gluteenivaba sai



► Lisa taignale
seemneid,
kliisid,
täisterahelbeid,
köömneid





Paksendajad



Taimsed määrded



Rikasta putru Ca- ja
oomega-3 rasvhapete-
rikaste toiduainetega
lisades pudrule
pähkleid,
mandlilaastusid,
maitsetaimi,
kõõmneid,
mitmesuguseid
seemneid,
idandeid



Valmista gluteenivaba müsli ise



1 tärkliserikas toiduaine korruga



Salatid



Kinoasalat














Valmista pannkook ahjus



ÜHE MUNA ASENDAMINE KÜPSETISTES



| | | | | |
|--|---|--|--|---|
|  <p>MAAPÄHKLIVÕI 3 SPL</p>  <p>KÜPSISED</p>  <p>ŠOKOLAADI- KOOGID</p>  <p>KOOGID</p> |  <p>BANAAN 0,5 TK</p>  <p>KÜPSISED</p>  <p>ŠOKOLAADI- KOOGID</p>  <p>KOOGID</p> |  <p>AVOKAADO 0,25 TK</p>  <p>KÜPSISED</p>  <p>ŠOKOLAADI- KOOGID</p>  <p>KOOGID</p> |  <p>ÕUNAMOOS 60 ML</p>  <p>KÜPSISED</p>  <p>ŠOKOLAADI- KOOGID</p> |  <p>VALGE VEINI ÄÄDIKAS 1 SPL + 1 TL KÜPSETUSPULBRIT</p>  <p>PANNKOOGID</p>  <p>KOOGID</p> |
|  <p>CHIA SEEMNED 1 SPL + 40 ML VETT</p>  <p>KÜPSISED</p>  <p>ŠOKOLAADI- KOOGID</p> |  <p>LINASEEMNED 1 SPL + 40 ML VETT</p>  <p>KÜPSISED</p>  <p>ŠOKOLAADI- KOOGID</p> |  <p>AQUAFABA E. KIKERHERNE- VEDELIK 3 SPL</p>  <p>MUFFINID</p>  <p>BESEED</p> |  <p>KIKERHERNE- JAHU 3 SPL + 40 ML VETT</p>  <p>MUFFINID</p> |  <p>MAISITÄRKLIS 2 SPL + 40 ML VETT</p>  <p>KOOGID</p> |

Ilma munata pannkoogid



Tsöliaakia ja 1. tüüpi diabeet

Tervislik mitmekesine menüü

Veresuhkrut tasakaalustav toit

Veresuhkru tasakaalustamine

1. Tarbitav toit peab olema kiudainerikas.
2. Tarbida tuleb taimseid rasvu. Külmpressitud õlisid ning mitmesuguseid pähkleid ja seemneid.
3. Joo piisavalt vett.
4. Liigu piisavalt.



5. Tuvasta varjatud
toidutalumatus.

6. Tarbi õigeid toidulisandeid.

Kalaõli

D-vitamiin

Kroom

Mg

7. Söö süsivesikuid koos
valkudega



8. Söö regulaarselt 5 x päevas

3 põhisöögikorda

2 kuni 3 oodet

Sagedasem söömine kiirendab ainevahetust ning tasakaalustab veresuhkrut.

9. Kontrollida süsivesikute hulka ja tüüpi.

Kiiresti imenduvad - kõrge GK

Aeglaselt imenduvad - madal GK

10. Tarbi madala GK toiduaineid.

GK 1-10 - madal, tervislik valik

- ▶ Brokoli, spinat, lehtkapsas, aeduba, hernes, suvikõrvits, kapsas, rooskapsas, lillkapsas, porgand, sibul, küüslauk, tomat, seened, salat, kurk, pipar, apteegitill, seller, redis, spargel, kabatsõkk, sibulad, avokaado, idandid, oliivid
- ▶ Kaunviljad
- ▶ Marjad ja puuviljad (v.a. banaan, kuivatatud puuviljad ja marjad)
- ▶ Seemned, pähklid, mandlid
- ▶ Kõrvitsaseemne- ja maapähklivõi
- ▶ Lahja liha, kala, muna
- ▶ Piimatooted (v.a. riisipiim)
- ▶ Täisterajahu ja -pasta, kaerahelbed, rukis, kinoa

Sööge koos perega.
Lapseeas omandatud
toitumisharjumusi on väga
raske hilisemas elus
muuta.
Head isu!

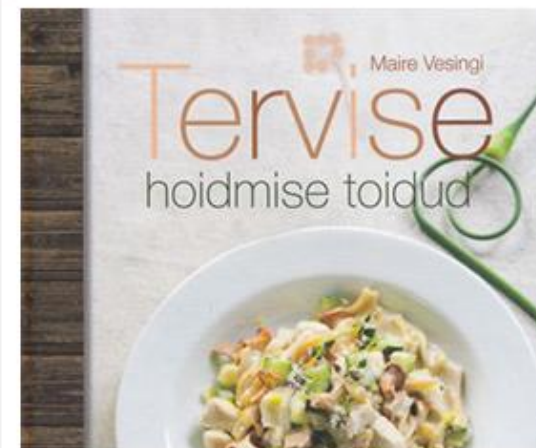
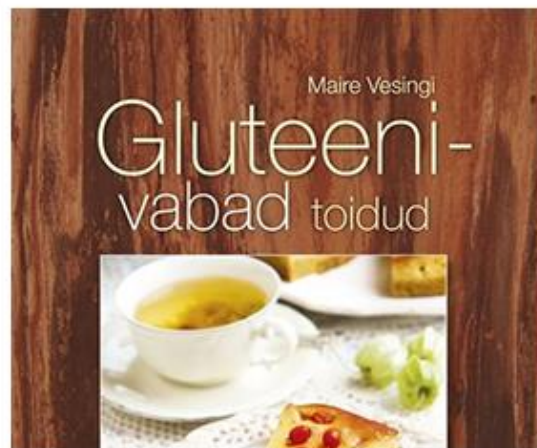


Eritoitumine

Eritoitumise all käsitleme erinevaid toiduallergiaid ning toidutalumatusi, diabeeti ning taimetoitlust.



Lugemissoovitus



The background features abstract, overlapping green geometric shapes in various shades, creating a modern and dynamic look. The shapes are primarily triangles and polygons, some semi-transparent, layered on a white background.

Täna kuulamast!

maire.vesingi@gmail.com

www.eritoitumine.ee