



**LUBATUD JA KEELATUD TOIDUAINED  
GLUTEENIVABA DIEEDI KORRAL**

TOIDUAINED	SOBIB/ EI SOBI GLUTEENIVABA DIEEDI KORRAL	SELGITUS
Agar	JAH	Merepunavetikatest toodetav, peamiselt süsivesikutest koosnev maitsetu tarretav aine.
Alkohoolsed joogid	JAH	Keelatud on nisu-, rukki-, odra- ja kaera baasil õlu. Gluteenivaba õlu on lubatud.
Amarant ehk rebashein	JAH	Lõuna-Ameerikast pärit rohttaim, mida kasutatakse hirsiga sarnaselt. Müügil on nii kruubid, helbed kui ka jahu. Suure toiteväärtusega. Meeldiva lõhna ja maheda pähklise maitsega.
Armulaualeib (gluteeni sisaldav)	EI	Toodetakse tavaliselt nisujahust ja veest.
Armulaualeib (gluteenivaba)	JAH	Valmistatud gluteenivabadest koostisainetest.
Aroruut	JAH	Troopiliste või subtroopiliste taimede mugulatest saadud tärklis, mida kasutatakse kastmete, suppide ja pirukate täidiste paksendamiseks.
Bataat ehk maguskartul	JAH	Lõuna-Ameerika taim, mille tärkliserikkad mugulad on teravate tippudega, kartulist suuremad. Üldiselt kasutatakse kartuliga sarnaselt, kuid võib valmistada ka jahu.
Besee	JAH	Munavalgest ja suhkrust valmistatud küpsetis või kaunistus.
Bulgur	EI	Kuuma auruga töödeldud, seejärel kuivatatud ja lõpuks purustatud täisteranis. Kasutatakse riisiga sarnaselt.
Dekooriga sink	EI	Vorstitoode, glasuur võib tihti sisaldada gluteeni.
Dekstriin	JAH	Tärklise lagundamiseks, näiteks nisutärklisest. Tärklise hüdrolüüsi vaheproduktina tekkiv süsivesikute segu, mida kasutatakse liimainena ning apretina.
Dekstroos ehk viinamarjasuhkur	JAH	Tuntakse ka glükoosi nime all, on tärklise põhikomponent. Dekstroos on inimese organismis kõige kiiremini omastatav suhkruliik. Kartuli-, maisi- ja nisutärklise lõhustamis-moodus.
Durumnisu	EI	Durumnisu on kõvanisu eriliik, mis sisaldab küll rohkesti gluteeni, kuid küpsetisteks ei sobi. Selle asemel jahvatatakse durumnisust jahu nimega semolina, mida kasutatakse maitsvate, keetmisel hästi vormi säilitavate pastatoodete vormimiseks.
E-ained ehk lisaained	JAH	Erinevad värv- ja säilitusained, emulgaatorid, antioksüdandid, magusained jm on gluteenivabad. Euroopa Liidus on igal lisaainel oma E-number.



## LUBATUD JA KEELATUD TOIDUAINED GLUTEENIVABA DIEEDI KORRAL

Emmernisu	EI	Emmernisu ehk kaheteranisu on nisusort, mida on põldudel kasvavatud juba kümneid tuhandeid aastaid. Lähisugulane durumnisule.
<i>Freekeh</i> ehk roheline nisu <i>Freekeh</i> on pähklise maitsega ning on hea alternatiivi riisile, kuskussile ning bulgurnisule.	EI	<i>Freekeh</i> on kõrge toitainesaldusega teravilja-toode, mis on valmistatud noortest nisuteradest, mis on korjatud nende toitainete sisalduse tipphetkel ja seejärel kergelt röstitud. <i>Freekeh</i> on pähklise maitsega ning on hea alternatiivi riisile, kuskussile ning bulgurnisule
Fruktoos ehk puuviljasuhkur	JAH	Puuviljasuhkur, mida on looduslikult palju puuviljades ja marjades.
Galakto-oligosahhariid	JAH	Galakto-oligosahhariidid on pärit laktoosist.
Glutamiinhape ja selle soolad ehk glutamaadid (E620-E625)	JAH	Lõhna- ja maitsetugevdajad.
Glükoosisiirup, glükoosi-fruktoosisiirup	JAH	Magustaja, mis võib pärineda nisust või odrast.
<i>Guarem</i> graanulid	JAH	Guaarakummi graanulid, millega võib toidus suurendada kiudainesisaldust.
Guaarakummi (E412)	JAH	Paksendaja, stabilisaator. Polüsahhariid, saadakse Indias ja USAs kasvava guaraataime seemnetest. Kasutatakse gluteenivabades küpsetistes tekstuuri parandamiseks, suurendab taina kohevust, säilitab kauem värskuse ja pehmuse.
Helbed (gluteeni sisaldavad)	EI	Keelatud on nisu-, rukki-, odra- ja kaerahelbed, samuti linnaseid sisaldavad helbed. Puhtast kaerast valmistatud helbed sobivad enamikele tsöliaakiahaigetele.
Helbed (gluteenivabad)	JAH	Lubatud on riisi-, tatra-, kinoa-, soja- ja hirsihelbed ning gluteenivabad maisihelbed.
Hirss	JAH	Hirsil on palju erinevaid sorte, tuntumad on harilik hirss, itaalia kukeleib, harilik sorgo ja abessiinia lembehein ehk teff. Hirsiterad on väiksed ja ümmargused, värvilt hallid, õlgkollased, punakad või valkjad. Enamik sorte jäävad koore sisse isegi peale viljapeksu, teradelt eemaldatakse üksnes kest, mis jäetakse terveks või jahvatatakse helvesteks ning jahuks. Looduslikult gluteenivaba teravili. Sobib alternatiivina riisile ja tatrale.
HP kaste	EI	Maailmakuulus magusvürtsikas lauakaste, milles lühend HP tähendab <i>House of Parliament</i> . Sisaldab linnaseädikat, tomatit, linnasesiirupit, piirituseädikat, suhkrut, viigimarju, tamarindi, maisijahu, rukkijahu, suhkrut, soola, vürtse ja sibula essentsi.
Hummus ehk kikerhernepasta	JAH	Kikerhernest, küüslaugust, tšillist ja vürtsidest valmistatud pasta, mida kasutatakse Lähis-Ida riikides.
Hüdrolüüsitud nisuvalk ehk gluteen	JAH	Hüdrolüüsitud valk, mis lõhustatakse osadeks hüdrolüüsitud aminohapetest.
Idud (gluteeni sisaldavatest teraviljadest)	EI	Keelatud on nisu-, rukki-, odra- ja kaeraidud.
Idud (gluteenivabadest taimedest)	JAH	Lubatud on gluteenivabad idud – mungoidud, herneidud jm.



## LUBATUD JA KEELATUD TOIDUAINED GLUTEENIVABA DIEEDI KORRAL

Inuliin	JAH	Inuliin on prebiootikum ehk probiootikum, mis soodustab organismi enda mikroobikoosluse tasakaalu taastumist. Mitteseeduvad süsivesikud, mida saadakse taimedest.
Jaanikauna- ehk kaarobipulber	JAH	Jaanileivapuu viljadest (nii seemnetest kui ka kaunast) valmistatud pruun pulber. Maitsetl meenutab jaanikaun kakaod ja šokolaadi. Magusa maitse tõttu saab kasutada kakaoga sarnaselt, kuid tuleb lisada veidi rohkem kui kakaod. Kofeiinivaba.
Jaanileivapuujuhu (E410)	JAH	Paksendaja ja stabilisaator, mis on toodetud jaanileivapuu ehk jaanikauna seemnetest. Kummitaoline valge pulber, mis paksendab gluteenivaba tainast.
Jahu (gluteeni sisaldav)	EI	Keelatud on nisu-, rukki-, odra- ja kaerajahu. Puhtast kaerast valmistatud jahu sobib enamikele tsöliaakiahaigetele.
Jahu (gluteenivaba) Ristsaastumise ohu tõttu tuleks eelistada gluteenivaba märgisega jahu.	JAH	Lubatud on soja-, maisi-, riisi-, tatra-, puhta kaera- ja hirsijahu ning kõikide ülejäänud taimede gluteenivabad jahud.
Jamss	JAH	Tärkliserikas taim troopilistes piirkondades, mida kasutatakse kartuli kombel.
Jogurt (gluteeni sisaldav)	EI	Mõnedes jogurtites võib olla nisuidusid, keelatud teravilju ja müsli.
Jogurt (gluteenivaba)	JAH	Hapendatud piimast toode.
Jytte jahu ( <i>Jyttejauho</i> )	JAH	Looduslikult gluteenivabadest koostisosadest jahusegu.
Kaer	EI	Kaer on üheaastane teravili. Toodetakse peamiselt jahu, tangu, helbeid ja kliisid.
Puhas kaer ( <i>puhdas kaura, pure oats</i> )	JAH/ EI	Puhta kaera (nt Provena kaeratooted) kohta puudub maailmas ühtne seisukoht, kas see on tsöliaakiahaigetele lubatud või keelatud. Osad inimesed taluvad hästi, teised mitte. Puhas kaer on kasvatatud põllul, kus viljakoristuse ega töötamise käigus ei ole kaer kokku puutunud keelatud teraviljadega.
Kaera kiud	JAH	Kaera tuuma osad, mis ei sisalda valku. Tavaliselt kasutatakse struktuuri kergitamiseks.
Kaeratuumaekstrakt	JAH	Valmistatud kaerast.
Kali	EI	Linnastest, jahust või leiva leotisest, samuti mahlast või muudest ainetest pärmi toimel kääritatud jook.
Kama (gluteeni sisaldav)	EI	Koostises on odra-, herne-, kaera- ja rukkijahu.
Kama (gluteenivaba)	JAH	Tatrast või gluteenivabast kaerast valmistatud kama.
Kamutnisu	EI	Nisu liik. Kergelt pähklise maitsega. Suure valgu, mineraalide ja vitamiinide sisaldusega.
Karrageen	JAH	Lisaaine, mida kasutatakse tarretamiseks, tehtud punavetikatest.
Kartulihelbed	JAH	Keedetud, hautatud, kuivatatud ja jahvatatud kartulist.
Kartulijahu ehk tärklis	JAH	Kartulist valmistatud tärklis.
Kartulikiud	JAH	Kuivatatud kartulist valmistatud pulber.
Kartulimanna	JAH	Kartulitärklisest valmistatud manna.



## LUBATUD JA KEELATUD TOIDUAINED GLUTEENIVABA DIEEDI KORRAL

Kastanijahu	JAH	Magusamaitseline kastanijahu on sobilik kookidesse. Müügil on kastanijahust pannkoogi-jahusegu ja näkileivad.
Kinoa ehk tšiili hanemalts	JAH	Müügil on nii kruubid kui ka jahu. Maitse veidi pähkline ja kibe. Väga valgu- ning mineraal-ainerikas. Kinoajahu muudab gluteenivabade küpsetiste struktruuri tihedamaks.
<i>Khorasan</i> nisu	EI	Nisu liik, mis on kõrgema toiteväärtusega kui tavaline nisu.
Kookoshelbed	JAH	Kuivatatud kookospähkli „viljaliha” helbed.
Kookosjahu	JAH	Magus ja kiudainerikas ning imab hästi vedelikku.
Kruubid (gluteeni sisaldavad)	EI	Kruubid on lihvitud terved teraviljaterad. Keelatud on nisu-, rukki-, kaera- ja odrakruubid.
Kruubid (gluteenivabad)	JAH	Lubatud on tatra-, riisi-, hirsi- ja maisikruubid.
Ksantaan ehk ksantaankummi	JAH	Paksendaja, toodetud siirupina maisisuhkru fermenteerimise teel. Aitab gluteenivabades küpsetistes siduvust parandada.
Kuskuss ( <i>couscous</i> )	EI	Nisujahutoode, mida tehakse kõva- ehk durumnisu koorimata teradest. Enim sarnaneb mannaga.
Kuskuss (gluteenivaba)	JAH	Riisi-maisikuskussi saab kasutada salatite valmistamiseks.
Küpsetuspulber (gluteeni sisaldav)	EI	Sisaldab keelatud teravilju.
Küpsetuspulber (gluteenivaba)	JAH	Koosneb soodast ja sidrunhapest või viinakivist (veini tootmise kõrvalprodukt) ja soodast.
Lagrits (gluteeni sisaldav)	EI	Valmistatakse lagritsajuurest ja nisujahust.
Lagrits (gluteenivaba)	JAH	Valmistatakse lagritsajuurest ja gluteenivabast jahust.
Lagritsaekstrakt, -pulber ja -jahu, lagritsaõli	JAH	Lagritsamaitseline maitseaine.
Letsitiin	JAH	Sojast valmistatud emulgaator.
Linaseemned ja -jahu	JAH	Linataime seemned sisaldavad rohkesti kiudaineid, mida kasutatakse näiteks küpsetistes taina paksendajana ja linajahu paisutatud veega muna asemel.
Linnased	EI	Idandatud teraviljadest, kõige sagedamini odrast või rukkist.
Linnaseädikas	JAH	Valmistatud odralinnastest happeline vedelik.
Linnaseiirup	JAH	Valmistatud odrast.
Linnaseekstrakt, -pulber ja -jahu	EI	Löhna- ja maitsetugevdajad odrast, gluteenisisaldus erinev.
Lupiin	JAH	Kuulub soja-, herne-, oa-, läätse- ja maapähkli perekonda. Kasutatakse sageli pagaritoodetes.
Luteiin	JAH	Looduslik värv puu- ja köögiviljades.
Löhna- ja maitseaine (nisu)	JAH	Tööstuslikult toodetud maitseaine, mille valmistusprotsessis on kasutatud nisutärklist. Lõplik toode ei sisalda gluteeni.
Maisihelbed (gluteeni sisaldav)	EI	Maisihelbed ( <i>corn flakes</i> ). Sageli maitsestatud odralinnastest ekstraktiga.
Maisihelbed (gluteenivaba)	JAH	Sobivad kasutamiseks hommikuhelvestena, kui pakendil on gluteenivaba toote märk või toode on märgitud gluteenivabana või need ei sisalda odralinnastest ekstrakti.



## LUBATUD JA KEELATUD TOIDUAINED GLUTEENIVABA DIEEDI KORRAL

Maisitärklis	JAH	Viljateradest eraldatud süsivesikute koostisosa, mida kasutatakse näiteks kastmete paksendajana.
Mais	JAH	Mais on üheaastane teravili. Maisiteradest valmistatakse maisijahu ja -helbeid, tangu, tärklist. Ristsaastumise ohu tõttu tuleks eelistada gluteenivaba märgisega maisimannat, -helbeid ja -jahu.
Makaronid (gluteeni sisaldavad)	EI	Valmistatud tavaliselt nisust.
Makaronid (gluteenivabad)	JAH	Valmistatud lubatud teraviljadest, näiteks riisinuudlid.
Makrapulgad (gluteeni sisaldavad)	EI	Surimitoode, mis sisaldab nisutärklis.
Makrapulgad (gluteenivabad)	JAH	Surimitoode, mis sisaldab gluteenivabu koostisaineid.
Maltitool	JAH	Magusaine, suhkrualkohol, kasutatakse suhkru asendajana.
Maltodekstriin	JAH	Hüdrolüüsitud maisi- või odratärklis.
Maltoos	JAH	Linnasesuhkur.
Mandlijahu	JAH	Magusa maitsega jahu, mis lisab küpsetistele valke, kiud- ja mineraalaineid.
Maniokk	JAH	Mugulvili. Mugulatest valmistatakse maniokijahu ehk tapiokitärklis, mis seedub kergesti ja on väga toitev.
Manna (gluteeni sisaldav)	EI	Keelatud on nisu-, rukki-, odra- ja kaeramanna.
Manna (gluteenivaba)	JAH	Lubatud on maisi-, riisi-, hirs- ja tatramanna.
Melass ehk söödasiirup	JAH	Melass on suhkrutööstuse kõrvalsaadus, mis jääb järele, kui suhkrupreedimahlalt suhkur välja kristalliseeritakse.
Miso (gluteeni sisaldav)	EI	Traditsiooniline Jaapani maitseaine, saadud erinevate teraviljade kääritamisel. Paks pasta, mida kasutatakse idamaiste toitade valmistamiseks. Võib sisaldada gluteeni.
Miso (gluteenivaba)	JAH	Traditsiooniline Jaapani maitseaine, saadud erinevate gluteenivabade teraviljade kääritamisel. Paks pasta, mida kasutatakse idamaiste toitade valmistamiseks.
Modifitseeritud tärkli (gluteenivaba)	JAH	Modifitseeritud tärkli valmistatakse peamiselt kartuli, nisu, maisi ja riisi baasil. Seda kasutatakse paksendaja ja stabilisaatorina. Stabilisaatorid aitavad hoida toote kvaliteeti stabiilsena, säilitavad toidu füüsikalise-keemilise seisundi ning säilitavad või tugevdavad toidu värvust. Tuleb eraldi välja tuua koostises, kui saadud nisust, odrast või rukkist.
Müsli (gluteeni sisaldav)	EI	Hommikusöögiks ja vahepalana, sisaldab gluteeni sisaldavaid teravilju.
Müsli (gluteenivaba)	JAH	Hommikusöögiks ja vahepalana, sisaldab ainult gluteenivabu teravilja.
Naatriumglutamaat (E621)	JAH	Lõhna- ja maitsetugevdaja.
Nisutärklis (gluteeni sisaldav)	EI	Nisutärklis sisaldavad toiduained on tsöliaakiahaigele keelatud.
Nisutärklis (gluteenivaba)	JAH	Gluteenivaba või eriti vähe gluteeni sisaldav nisutärklis on spetsiaalsetes tervisetoodetes tsöliaakiahaigele ohutu. Töötlemise käigus on nisutärklise gluteenisaldust vähendatud lubatud koguseni.



## LUBATUD JA KEELATUD TOIDUAINED GLUTEENIVABA DIEEDI KORRAL

Nisu	EI	Nisu on toiduteravili. Nisust valmistatakse jahu, helbeid, tärklist, mannat, kruupe, tange.
Nisuiduõli	JAH	Idust väljapressitud rasvaine.
Nisuidu	EI	Idust võrsub uus nisutaim.
Nisuklii	EI	Nisutera kest.
Nisuoras	JAH	Idandatud nisuseemne roheline osa.
Nisuidujahu	JAH	Nisuidujahu on valmistatud idanenud seemne rohelisest osast.
Nisugluteen	EI	Gluteen on nisus sisalduv valkaine, mis annab tainale kohevuse.
Nisuorasemahl	JAH	Jook, mida valmistatakse idandatud seemne rohelisest osast. Mahl on gluteenivaba, kui ei kasutata seemneid.
Nisukiud	JAH	Nisutera kooreosa, mis ei sisalda valku.
Nisu- ja maisisorbitool	JAH	Lisaaine, magustaja.
Nisuproteiin	EI	Kasutatakse valmistoitudes nt piima- ja sojaproteiini asemel.
Nisuproteiini hüdrolüsaat	JAH	Maitsetugevdaja.
Odraoras	JAH	Idandatud odraseemne roheline osa.
Oder	EI	Oder on levinud teravili, millest enamasti valmistatakse jahu, mannat, kruupe ja tangu.
Odraorasemahl	JAH	Jook, milleks kasutatakse idandatud seemne rohelist osa. Mahl on gluteenivaba, kui ei kasutata seemneid.
Odratärklis	EI	Tööstuslikult toodetud odratärklis.
Odra proteiin	EI	Proteiin on odraseemne osa.
Oligofruktoos	JAH	Siguris või maapirnise sisalduv lahustuv kiudaine.
Paksendajad	JAH	Kasutatakse toiduainete paksendamiseks, nt želatiin, pektiin, taimsed kummid.
Pektiin	JAH	Puuviljades ja marjades sisalduv looduslik tarretav aine. Kasutatakse keedistes ja marmelaadides.
Polenta	JAH	Maisimanna või Põhja-Itaalia köögile omane maisijahust puder.
Polüdekstroos	JAH	Glükoosist valmistatud paksendaja ja täiteaine.
Proteiinhüdrolüsaat	JAH	Aroomaine.
Psüllium ehk india teehe seemnekestad	JAH	On väga kiudainerikas taina paksendaja.
Pärm	JAH	Pärmid on pärmseentest koosnevad vedelad või tahked toiduained.
Päevalilleseemned	JAH	Kooritud seemneid kasutatakse värskelt või röstitult.
Pärmiekstrakt (nisu, oder, jne)	JAH	Lõhna- ja maitsetugevdaja, mille valmistamiseks võidi kasutada gluteeni sisaldavat teravilja. Lõpptoode gluteenivaba.
Quorn (gluteeni sisaldav)	EI	Liha asendaja, mis valmistatakse seenevalgust. Sisaldab linnaseid.
Quorn (gluteenivaba)	JAH	Liha asendaja, mis valmistatakse seenevalgust. Ei sisalda linnaseid.
Riis	JAH	Riis on ülemaailmselt tähtis teravili. Toodetakse peamiselt kruupe, mannat, helbeid, jahu. Ristsaastumise ohu tõttu tuleks eelistada gluteenivaba märgisega manna- ja jahutooteid.
Riisinuudlid	JAH	Lintjad pastatooted, mis on valmistatud riisist.
Riisipallid (krispid) (gluteeni sisaldavad)	EI	Tavaliselt koostises ka odralinnaseekstrakt.



## LUBATUD JA KEELATUD TOIDUAINED GLUTEENIVABA DIEEDI KORRAL

Riisipallid (krispid) (gluteenivabad)	JAH	Sobivad kasutamiseks hommikuhelvestena, kui pakendil on gluteenivaba toote märk või toode on märgitud gluteenivabana või need ei sisalda odralinnase ekstrakti.
Riivsai (gluteeni sisaldav)	EI	Kuivatatud leivast-saiast jahvatatud jahu. Tavaline riivsai sisaldab gluteeni.
Riivsai (gluteenivaba)	JAH	Gluteenivabadest teraviljadest valmistatud riivsai.
Rukis	EI	Levinud teravili Põhjamaades. Valmistatakse kruupe, mannat, helbeid, jahu.
Saago	JAH	Saago on troopikas kasvavate saagopalmide ja palmlehekute tüve säsis sisalduvast tärklisest valmistatud toiduaine. Saagojahu tarvitatakse leiva, pudru, pirukatäidise ja supi valmistamiseks.
Sahti	EI	Odra- ja rukkilinnastest valmistatud õlle sarnane jook.
Salmiaak	JAH	Ammooniumkloriid.
Salmiaagimaiustused (gluteeni sisaldavad)	EI	Sisaldavad koostisainena nisu.
Salmiaagimaiustused (gluteenivabad)	JAH	Koosneb gluteenivabadest koostisainetest.
Seitan ehk nisuliha	EI	Nisugluteen, mida saadakse, kui nisujahust pestakse välja tärklis ning saadud elastset massi töödeldakse termiliselt, näiteks praetakse õlis, saades lihapalle meenutav toode, või vormitakse vorstikujuliseks ja aurutatakse, saades vorsti või sinki meenutava toode.
Semolina	EI	Durumnisujahust valmistatud jäme jahu või manna.
Sinep (gluteeni sisaldav)	EI	Võib sisaldada nisujahu.
Sinep (gluteenivaba)	JAH	Peaaegu kõik sinepid on gluteenivabad.
Sinepijahu	JAH	Sinepiseemnetest jahvatatud jahu.
Sojajahu	JAH	Sojaubadest valmistatud jahu, mida kasutatakse nt leibade valmistamisel.
Sojakaste (gluteeni sisaldav)	EI	Sojaubadest, veest, nisutärklisest ja soolast valmistatud maitsekaste.
Sojakaste (gluteenivaba)	JAH	Sojaubadest, veest ja soolast valmistatud maitsekaste.
Sojakastmejahu	JAH	Valmistatakse kuivatatud sojakastmest.
Sojaletsitiin	JAH	Sojast valmistatud emulgaator.
Sooda	JAH	Sooda ehk naatriumkarbonaat on tsöliaakiahaigetele ohutu.
Sorgo (durra)	JAH	Harilik sorgo on liik kõrreliste sugukonnast sorgo perekonnast. Teradest toodetakse tange ja jahu, Hiinas on populaarne ka sorgoviin. Osades riikides kasutatakse sorgot gluteenivaba õlle valmistamiseks. Sorgojahul on kõige sarnasem tekstuur ja maitse nisujahuga.
Spelta ehk okasnisu	EI	Nisu liik. Maitse on meeldiv, veidi pähklit meenutav. Toiteväärtus on palju suurem kui tavanisul.
Suhkrupeedihelbed	JAH	Kiudainerikkad helbed, mida lisatakse kiudaine koguse suurendamiseks erinevatesse tainastesse ja müsliidesse.
Surimi (gluteeni sisaldav)	EI	Nisutärklis sisaldav valge kala hakklihast, millest vormitakse erinevaid kujusid (nt makrapulgad).



## LUBATUD JA KEELATUD TOIDUAINED GLUTEENIVABA DIEEDI KORRAL

Surimi (gluteenivaba)	JAH	Valmistatakse valge kala hakklihast, mille koostises on vaid gluteenivabad toiduained. Vormitakse erinevaid kujusid (nt makrapulgad).
Želatiin	JAH	Tarretusaine, mida toodetakse põhiliselt loomakontidest. Želatiini müüakse pulbrina, lehtedena või väikeste terakestena.
Taaro	JAH	Troopilistes piirkondades kasvav tärkliserikas taim, millest kasutatakse juuremugulaid.
Taime kiud	JAH	Tavaliselt kasutatakse kergitajana. Sageli kartuli-, nisu-, suhkrupeedi-, puuvilla-, kaera- või hernekiududest.
Tamari	Jah	Jaapanlaste tamari on originaalis tume sojakaste, mille kääritamisel pole üldse nisu kasutatud. Tamari kuulub traditsiooniliselt sushi juurde. Läänes levinud üldnimetus jaapanipäraste sojakastmete kohta.
Tangud (gluteeni sisaldavad)	EI	Tangud on purustatud teraviljaterad. Keelatud on nisu-, rukki-, odra- ja kaeratangud.
Tangud (gluteenivabad)	JAH	Lubatud on tatra-, riisi-, hirsi-, puhta kaera- ja maisitangud.
Tapiokitärklis ehk maniokijahu	JAH	Tapiokitärklis ehk maniokijahu on manioki mugulatest valmistatav teratärklis. Tapiokki kasutatakse kastmete, suppide ja magusroogade paksendajana.
Tatar	JAH	Eestis kasvatatakse teraviljana harilikku tatart, millest toodetakse kruupe, tange, mannat, helbeid, jahu. Ristsaastumise ohu tõttu tuleks eelistada gluteenivaba märgisega tatratooteid.
Tee (gluteeni sisaldav)	EI	Osad teekotikesed võivad sisaldada otra või odralinnaseid.
Tee (gluteenivaba)	JAH	Roheline, must, punane ja valge tee ning kõik taimeteed on looduslikult gluteenivabad.
Teff	JAH	Abessiinia lembehein, mis on üks hirsi alamliike. Jahu on hallika värvusega, kuid seob küpsetistes hästi erinevaid koostisosi.
Teriyaki kaste (gluteeni sisaldav)	EI	Koostises on vesi, sojakaste, sojaoad, nisutärklis, sool, suhkur, äädikas, aroom, karamell.
Teriyaki kaste (gluteenivaba)	JAH	Jaapanipärane kergelt magus maitsekaste. Kasutatakse enamasti liha ja kala marineerimiseks või salatite ning riisiroogade maitsestamiseks. Koostises on vesi, sojakaste, sojaoad, gluteenivaba nisutärklis, sool, suhkur, äädikas, aroom, karamell.
Tofu	JAH	Sojast valmistatud kohupiim või juust.
Toorjuust (gluteeni sisaldav)	EI	Võib sisaldada nisu- või kuivikujahu.
Toorjuust (gluteenivaba)	JAH	Laagerdumata juust.
Trehaloos	JAH	Tablettide täiteaine, magusaine ja niisutaja.
Tritikale	EI	Nisu ja rukki hübriid.
Tšiia ( <i>chia</i> ) ehk õlivalvei seemned	JAH	Tšiiasemned pärinevad õlivalvei ( <i>Salvia hispanica</i> ) õitsva taime viljadest, mis kuulub ühte perekonda mündiga. Tšiiasemned on 2 mm terakesed ja neil on mahe pähkliline maitse. Kuna tšiiasemned on väga väiksed, siis neid süüakse ja lisatakse toitudele tervelt. Parema omastatavuse jaoks neid ka jahvatatakse. Neid võib süüa eraldi toiduna, lisada salatitele, putrudele ja suppidele peale valmimist ning magustoitudele.





## LUBATUD JA KEELATUD TOIDUAINED GLUTEENIVABA DIEEDI KORRAL

Tärklis (gluteeni sisaldav)	EI	Keelatud on nisust, odrast ja teistest keelatud teraviljadest tärklis.
Tärklis (gluteenivaba)	JAH	Lubatud on kartuli-, maisi-, riisi jm gluteenivabad tärklised.
Tärklisesiirup	JAH	Täiteaine, mille valmistusprotsessis gluteeni osakesed eemaldatakse.
Veiniäädikas	JAH	Veiniäädikat valmistatakse punasest või valgest veinist.
Verikäkk	EI	Veretoode, mis sisaldab keelatud teravilju.
Verivorst (gluteeni sisaldav)	EI	Verivorst, mis on valmistatud gluteeni sisaldavast teraviljast, näiteks odrast.
Verivorst (gluteenivaba)	JAH	Verivorst, mis on valmistatud gluteenivabast teraviljast, näiteks riisist või tatrast.
Vorst (gluteeni sisaldav)	EI	Mõnedes vorstides on gluteeni sisaldavaid koostisosi. Tuleb lugeda koostist!
Vorst (gluteenivaba)	JAH	Paljud viinerid, grillvorstid jm on gluteenivabad. Tuleb lugeda koostist!
Võib sisaldada – märgel pakenditel	JAH	Sellise märgistusega tooteid võivad tsöliaakiahaiged tarbida, eriti tundlikud aga vahetevahel.
Worchesteri kaste (gluteeni sisaldav)	EI	Valmistatakse peamiselt tamarindist, tšillist ja anšoovistest, lisatakse nisutärklis, linnaseädikas, melass, sibul, küüslauk, suhkur ja vürtsid.
Worchesteri kaste (gluteenivaba)	JAH	Tume inglise pärane kaste, mida valmistatakse peamiselt tamarindist, tšillist ja anšoovistest, lisatakse linnaseädikas, melass, sibul, küüslauk, suhkur ja vürtsid.
Õlu (gluteeni sisaldav)	EI	Kääritamisel on kasutatud linnaseid, mis sisaldavad gluteeni. Hoolimata oma nimest sisaldavad maisi- ja riisiõlu enamasti linnaseid.
Õlu (gluteenivaba)	JAH	Gluteenivaba toorainega õlled sobivad tsöliaakiahaigetele.
Õllepärm	JAH	Inaktiveeritud pärm.
Õunakiud	JAH	Kuivatatud õuntest valmistatud kiudaine.
Äädikas	JAH	Happeline vedelik, mida toodetakse oksüdatsiooni etüülalkoholi (toormaterjali oder) või sünteetiliselt lahjendades äädikhapet. Vaata ka veiniäädikas.



**Kõikide toidukaupade ostmisel peavad gluteenivaba dieedi järgijad lugema koostisainete nimekirja, et selgitada välja toidu ohutus.**

Materjali on koostanud **Riin Jõgi** ja **Aive Antson** Soome Tsöliaakia Seltsi gluteenivaba dieedi lubatud ja keelatud toiduainete nimekirja baasil.  
Kujundus **Elina Poll-Riives**

### LISAKS ON KASUTATUD JÄRGMISI ALLIKAID:

1. Angerjäv, M., Ramos, A. O., Vaga, A. (2015). Gluteenivabad küpsetised. Tallinn: Ajakirjade Kirjastus.
2. Vesingi, M. (2013). Gluteenivabad toidud. Tallinn: Ajakirjade Kirjastus.
3. [www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)