



Gluteenivaba toit – kellele ja miks?

Postitatud 9 mai 2017 | Märksõnad:

Tekst: Katre Trofimov, Aive Antson, Eesti Tsöliaakia Seltsi juhatuse liikmed

Pildid: Elina Poll-Riives

Viimasel ajal on tihti kuulda, et inimesed peavad erinevatel põhjustel gluteenivaba dieeti. Mõned teevad seda kehakaalu langetamiseks või on tuvastanud interneti abiga, et gluteen vist ei sobi talle. Meedias on populaarsust kogumas veebipõhised toitumisnõustamise ja treeningkava keskkonnad, kus reklaamitakse ka gluteenivabadust. Kuid kellele tegelikult gluteenivaba toit vajalik on?

Gluteenist põhjustatud haigused

Tsöliaakia on geneetilise eelsoodumusega autoimmuunne haigus, mille vallandajaks on gluteen ja mille puhul on keelatud kõik nisu-, rukki-, odra- ja ristsaastunud kaera sisaldavad tooted. Osadel inimestel avaldub nisuvalgu (teravilja) talumatus allergiana. Kui tsöliaakia ja allergia välistatakse, aga inimene tunneb ennast ikkagi pärast gluteeni sisaldavate toodete söömist halvasti, võib tegu olla

mitte-tsöliaakia gluteenitundlikkusega (*non-coeliac gluten sensitivity*). Euroopa Tsöliaakia Seltside 2015 a konverentsil Iirimaal, Dublinis, rõhutas dr Nicholas Kennedy, et kindlasti ei ole soovitatav kasutada väljendeid gluteenitalumatus või gluteensensitiivsus, sest need terminid tekitavad inimestes segadust. Täna võib kahjuks meedias kohata terminit gluteenitalumatus üldistatuna nii tsöliaakia kui ka mitte-tsöliaakia gluteenitundlikkuse kohta, kuigi tegemist on täiesti erinevate haigustega.

Mis on tsöliaakia?

Gluteen on nisus, rukkis, odras ja ka ristsaastunud kaeras leiduva valkaine üldnimetus. Kui tsöliaakiahaige sööb kasvõi imepisikese koguse gluteeni, siis tema peensooles paiknevad hatud hakkavad kahjustuma ning pideva gluteeni söömise tagajärjel hävinevad sootuks. Peensooläe hattude kaudu aga imenduvad organismi olulised toitained – valgud, rasvad, süsivesikud, vitamiinid ja mineraalained. Seega ravimata ja diagnoosimata tsöliaakiahaige organismis esineb toitainete puudus, mis toob omakorda kaasa erinevaid tsöliaakiaga kaasnevaid haiguseid (aneemia, osteoporoos, hammaste kahjustused jms). **Tsöliaakia ainus ravi on eluaegne gluteenivaba range dieet.** Õige dieediga peensoolelimaskesta hatud paranevad ning toitainete imendumine taastub. Seetõttu on tsöliaakiahaigele rangest gluteenivabast dieedist kinnipidamine ülioluline. Õigeaegselt avastatud tsöliaakia puhul ja

JÄLGI GLUTEENIVABA MÄRKI!

Gluteenivaba kaubamärk on Euroopa Tsöliaakia Seltside Assotsiatsiooni ametlik tähis, mille kaudu saavad toetust kohalikud tsöliaakia seltsid.

Gluteenivaba kaubamärk....

- tagab ohutuse tsöliaakiahaigete tervisele
- aitab leida usaldusväärseid tooteid
- on iga-aastaselt kontrollitud
- tähendab samasuguseid tootmisstandardeid kõikides riikides

KUI VAJAD GLUTEENIVABA MENÜÜD, SIIS EELISTA GLUTEENIVABA KAUBAMÄRGIGA TOOTEID.

Eesti Tsöliaakia Selts

Eestis annab gluteenivaba kaubamärgi välja Eesti Tsöliaakia Selts www.tsoliaakia.ee

õigel ajal dieeti pidama hakates on inimestel ka väiksem oht tüsistusteks. Seda muidugi juhul, kui järgitakse korralikult dieeti. Ravimata ja dieeti mittejärgivatel tsöliaakiahaigetel on risk seedetrakti pahaloomuliste kasvujate tekkeks 50-100 korda suurem kui üldrahvastikus. Mitte-tsöliaakia gluteenitundlikkuse korral inimese soolestik ei kahjustu, vaid tundlikkus väljendub enamasti halva enesetunde ja kõhuhädade näol.

Haigusnäht ja diagnoosimine

Arstide sõnul on tsöliaakia päriliku eelsoodumusega haigus ning selle vallandumiseks on vaja mitme erineva teguri koosmõju (esmakordselt lapsele suures koguses antavad gluteeni sisalduvad toidud, keskkond jne). Kuid veel ei ole teada, millised konkreetsed tekkemehhanismid tsöliaakiat põhjustavad. Tsöliaakia haigustunnused võivad avalduda erinevas vanuses – nii imikueas kui vanaduspõlves.

Tsöliaakiaga seotud sümptomid võivad olla väga erinevad. Klassikalisteks haigusnähtudeks on krooniline kõhulahtisus ja kõhnumine, aga ka kõhuvalu, kõhupuhitus, aneemia ning väsimus. Sageli otsivad inimesed arstilt abi muude probleemide pärast, näiteks jäävhammaste vaabakahjustus, käitumishäired, depressioon, viljatus jne. On olemas ka asümptomaatiline tsöliaakia, mille puhul haigusnähtud on tagasihoidlikud või puuduvad hoopis. Nii võibki juhtuda, et inimene põeb tsöliaakiat aastaid (aastakümneid) enne kui saab õige diagnoosi. Õnneks on arstide teadlikkus sellest Eestis veel harvaesinevast haigusest aasta-aastalt kasvanud ning haigete arvu tõusu näitab ka seltsi poole pöördunud inimeste arvu suurenemine.

Tsöliaakia kahtluse korral on diagnoosimiseks vajalik läbida kaks etappi:

- 1) kontrollida vereprooviga tsöliaakia antikehasid, mida saab teha iga perearst ja gastroenteroloog.
- 2) positiivse vereproovi tulemusena tuleb tsöliaakia diagnoosi kinnitamiseks teostada gastroenteroloogil peensoole gastroskoopia, et veenduda, kas hatud on hävinenud.

Kindlasti EI TOHI alustada gluteenivaba dieediga enne tsöliaakia diagnoosimist!



Reeglid gluteenivabale toidule

Gluteenivaba toit on erinevate EL määrustega väga hästi reguleeritud ning gluteenivaba toidu valmistamisel tuleb jälgida rangelt selle koostisosi ja puhtust. Teave gluteeni puudumise kohta peab eelkõige aitama inimestel tagada endale nii kodus kui ka väljaspool kodu einestades mitmekülgse ja ohutu toiduvaliku. See aga eeldab, et tootlustajad ning tootjad jälgivad seaduseid kohusetundlikult ning on teadlikud, et väljendit gluteenivaba võib kasutada ainult sellise lõpptarbija müüdava toidu puhul, mis vastab seaduses kehtestatud normidele.

Kuna allergiaalast infot on vastavalt seadusele lubatud jagada nii kirjalikult kui suuliselt, siis eeldab see, et kõik tootlustusvaldkonna töötajad on suutelised jagama allergiainfot ning teavad, miks on olemas ranged reeglid gluteenivaba toidu valmistamiseks ja serveerimiseks.

Iga toidukord on ravim

Nii tsöliaakiahaigetel endil kui kõikidel nendega kokkupuutuvatel isikutel tuleb meeles pidada, et iga toidukord on kui ravim, millest sõltub tsöliaatiku tervislik seisund. Nendele inimestele ei ole olemas „natukene gluteenivaba“ toitu, sest ka „natukene“ on neile ohtlik. Dr Alessio Fasano, Itaalia laste gastroenteroloog ning teadlane, on andnud suure panuse autoimmuunhaigustest arusaamiseks ning seda eriti tsöliaakia osas. Tema uuringust tsöliaakiahaigetele sobiliku gluteeni piirmäära avastamiseks selgub, et tsöliaakia puhul on inimeste reageerimine gluteenile väga erinev ning juba 50mg gluteeni ühes päevas põhjustab tsöliaakiahaige hattude kahjustumist pikema perioodi vältel. Näiteks kui ühes tavalises saiaviilus on ~2000mg gluteeni, siis tsöliaatikule kahjulik 50mg oleks 1/40 saiaviilust.

Gluteenivabu toiduaineid valides tuleb hoolikalt lugeda pakendilt koostisosade kohta, nt. keelatud teravilju võivad sisaldada erinevad vorstisaadused, kastmed, purgisupid, toit kuumaletis (kapsahakklihahautis, ühepajatoit) jne. Kui mõni koostisosa tekitab kahtlust, siis tuleb selle kasutamisest loobuda (nt. linnased on valmistatud odrast ja maisihelbed, mis sisaldavad linnaseid, on tsöliaakiahaigetele keelatud). **Eesti Tsöliaakia Seltsi kodulehel on toodud tsöliaakiahaigetele lubatud ja keelatud toiduainete ja toidukaupade nimekirjad.** E-ained (lisaained) ei sisalda gluteeni.

Praegu on suurematest kauplustest võimalik osta spetsiaalseid gluteenivabu tooteid – jahu, leiba, saia, pastatooteid, küpsiseid, vahvleid, hommikusöögihelbed, külmutatud pitsapõhju, kooke, kukleid, külmutatud taigent, pontšikuid jm (brändidest on tuntumad Dr. Schär, Orgran, Semper, Peak's Free From jt).

Gluteenivaba kaubamärk

Gluteenivaba kaubamärk on Suurbritannia Tsöliaakia Seltsi poolt ametlikult registreeritud tähis. See on gluteenivabadele toidukaupadele vabatahtlikkuse alusel taotletav tähis, mis võimaldab neid eristada teistest samataolistest kaupadest. Eestis on gluteenivaba kaubamärgi litsenseerimise õigus Eesti Tsöliaakia Seltsil.

Selle kaubamärgi saamiseks läbivad tooted väga range kontrolli – tootja peab arvestama enesekontrolli põhimõtetelega, testima oma tooteid iga-aastaselt ning tootmisprotsess peab olema tunnustatud audiitorfirma poolt. Ranged nõuded on kohaldatud selleks, et gluteenivaba menüüd vajavad inimesed saaksid olla kindlad toodete ohutuses.

Gluteenivaba kaubamärk on usaldusväärne, kuna selle väljaandmise põhimõtted on ühtsed terves Euroopas ning põhinevad kindlatel määrustel ja standarditel. Kaubamärk omab olulist rolli toodete müügi edendamises ning annab neile turueelise. Tarbides gluteenivaba kaubamärgiga tooteid saavad tsöliaakiahaiged kindlad olla oma tervise kaitsmises.

Leibade-jahude jm. puhul tuleb kindlasti eelistada kaubamärgiga tooteid, kuna ilma selle tähiseta võivad nad ristsaastumise käigus olla kokku puutunud gluteeni sisaldavate teraviljadega ning sellist toodet ei saa nimetada gluteenivabaks. Gluteenivaba kaubamärki kannavad ka kaeratooted, mis ei ole viljapõllul ega hilisema töötlemise ning tootmise käigus kokku puutunud gluteeni sisaldavate teraviljadega. Kui tootel on kiri „gluteenivaba“, aga puudub kaubamärk, tasub uurida toote tausta ning välja selgitada, kas toorained on olnud gluteenivabad ning kas oli tagatud tootmise puhtus.

Seega gluteenivaba kaubamärk lihtsustab gluteenivaba menüü järgijatel teadliku valiku tegemist toidukaupade ostul ja menüü planeerimisel.

Eesti Tsöliaakia Selts

Eesti Tsöliaakia Selts on mittetulundusühendus, mis tegeleb tsöliaakiahaigete toetamise ning nende huvide kaitsmisega. Seltsi kuuluvad nii tsöliaakiahaiged kui nende lähedased. Seltsi üritused (üldkoosolekud, infopäevad, kokanduskoolitused jm) toimuvad mitu korda aastas, kus jagatakse infot oma haigusega paremaks hakkamasaamiseks. Selts on avatud koostööle erinevate seltside, liitude ja ettevõtetega, kes leiavad, et antud teema on oluline ning sooviksid panustada teadlikkuse suurendamisse või vastutustundliku gluteenivaba toidu tootmisesse. Kõik huvilised on oodatud ka seltsi nõustamiskabinetti, täpsema info saab Eesti Tsöliaakia Seltsi kodulehelt www.tsoliaakia.ee (<http://www.tsoliaakia.ee/>)

HOOAEG (/HOOAEG)

E-POE KLIENDITEENINDUS



KÜLASTA MEID KAUBAMAJAS



ETTEVÕTTEST



TULE TÖÖLE



PARTNERKAART ✳



UUDISKIRI



KAUBAMAJA **E-POOD**



E-POOD E-P **24H**

KLIENDITEENINDUS E-P **9 - 21**

KAUBAMAJA **TALLINN**



E-P **9-21** TOIDUMAAILM **9-22**

KAUBAMAJA **TARTU**



E-L **9-21** TOIDUMAAILM **9-22**

P **10-19** TOIDUMAAILM **10-20**
