



LUBATUD JA KEELATUD TOIDUAINED GLUTEENIVABA DIEEDI KORRAL

TOIDUKAUPADE GRUPP	LUBATUD TOIDUKAUBAD	KEELATUD TOIDUKAUBAD	MÄRKUSED
TERAVILI JA TERAVILJATOOTED	<ul style="list-style-type: none">• Mais• Hirss• Tatar• Riis• Soja• „Puhas kaer“• (puhdas kaura, pure oats)• Amarant• Aroruu• Kinoa• Maniokk• Saago• Gluteenivabad: jahud, helbed, manna, kruubid, pastatooted, leivad-saiad, küpsetised, müsli, hommikusöögihelbed jm	<ul style="list-style-type: none">• Nisu (ka spelta, durum, kamut ja teised nisuliigid) ja kõik nisu sisaldavad tooted ja toidud - sai, riivsaia, sepik, küpsetised, pastatooted, hamburgerid jm• Rukis ja kõik rukist sisaldavad tooted ja toidud – jahu, manna, kliid, leib jne• Oder ja kõik otra sisaldavad tooted ja toidud – jahu, manna, karask jm• Ilma gluteenivaba määrgiseta kaer ning kõik sellist kaera sisaldavad tooted ja toidud – helbed, küpsised jne.• Müsli• Maisihelbed (linnastega)• Kama• Keelatud teraviljadest makaronid (sh kuskuss)	<p>Eelistada tuleb gluteenivaba määrgisega teraviljatooteid, kuna tootmisprotsessi käigus võib olla toimunud ristisaastumine.</p> <p>Leiva ja saia lõikamisel tuleb kasutada puhast nuga ja lõikelauda.</p> <p>Leiva ja saia röstimisel tuleb kasutada eraldi rösterit.</p>
PIIM JA PIIMATOOTED	<ul style="list-style-type: none">• Piim• Hapupiim, keefir, pett• Jogurt, mis ei sisalda keelatud teravilju• Puding• Kohupiim• Juust, sh sini- ja valgehallitusjuust• Jäätis, gluteenivaba vahvlitopsis jäätis	<ul style="list-style-type: none">• Jogurtid, mis sisaldavad keelatud teravilju• Keelatud teraviljadega jäätis	<p>Lisanditega toodete (jogurt, juust, määrded) puhul lugeda koostist.</p>



LUBATUD JA KEELATUD TOIDUAINED GLUTEENIVABA DIEEDI KORRAL

LIHA JA LIHATOOTED	<ul style="list-style-type: none">Naturaalne lihaLihatooted, mis ei sisalda keelatud teravilju – lihavorstid, riisi- või tatraga verivorst jm	<ul style="list-style-type: none">Keelatud teraviljade paneeringute ja kastmetega lihatooted.Keelatud teravilju sisaldavad lihatooted – kotletid, pelmeenid, vorstid, verivorstid, verikäkid jm	Lugeda koostist, sest paljud lihatooted (nt. suitsuvorst) võivad olla nii gluteenivabad kui ka gluteeni sisaldavad.
KALA JA KALATOOTED, KOORIKLOOMAD	<ul style="list-style-type: none">Naturaalne kalaKalatooted, mis ei sisalda keelatud teravilju – kalasült jm	<ul style="list-style-type: none">Keelatud teraviljade paneeringute ja kastmetega kalatooted.Keelatud teravilju sisaldavad kalatooted – kalapulgad, kalakotletid jm	Lugeda koostist, sest paljud kalatooted (nt. makrapulgad) võivad olla nii gluteenivabad kui ka gluteeni sisaldavad.
MUNA	<ul style="list-style-type: none">Naturaalne munaMunatoidud, mis ei sisalda keelatud teravilju	Keelatud teravilju sisaldavad munatooted	Toitlustusasutustes tuleb alati kontrollida munaröögade (omlett, munapuder) koostist.
KÖÖGIVILJAD, PUUVILJAD, MARJAD	<ul style="list-style-type: none">Köögiviljad, puuviljad, marjad ja nendest valmistatud mahlatooted.Konserveeritud tooted, mis ei sisalda keelatud teravilju	<ul style="list-style-type: none">Keelatud teraviljade paneeringute ja kastmetega köögiviljad.Konserveeritud tooted, mis sisaldavad keelatud teravilju.	Konserveeritud toodete (nn purgitoidud) puhul tuleb lugeda koostist.
SEEMNED, PÄHKLID	Seemned ja pähklid		Röstitud toodete puhul tuleb lugeda koostist.
MAIUSTUSED	<ul style="list-style-type: none">Maiustused, mis ei sisalda keelatud teraviljuNärimiskummMartsipanMarmelaadMesi	Keelatud teravilju sisaldavad maiustused – lagrits, küpsised ja vahvlid, batoonkommid, vahvliga šokolaad, vahvlipuistes sefiir jm	Lisanditega toodete puhul tuleb lugeda koostist.
KONDIITRITOOTED	<ul style="list-style-type: none">BeseeGluteenivabad kondiitritooted – küpsised, tordipõhjad jm	Keelatud teraviljadest kondiitritooted – tordid, kringlid, rullbiskviidid jm	Eelistada tuleb gluteenivaba märgisega tooteid. Lahtiselt müüdavad koogid/tordid jne võivad olla ristsaastunud, sest tihti kasutatakse gluteeni sisaldavate toodetega samu kandikuid /aluseid /tordilabidaid.



LUBATUD JA KEELATUD TOIDUAINED GLUTEENIVABA DIEEDI KORRAL

MAGUSAINED	<ul style="list-style-type: none">• Mesi• Suhkur• Suhkrualkoholid – sorbitool, ksülitool jm• Sünteetilised magusained – sahhariin, aspartaam jm		
ALKOHOOLSED JOOGID	<ul style="list-style-type: none">• Destilleeritud alkohoolsed joogid – viin, džinn, tekiila, brändi, konjak, rumm, viski jm• Destilleerimata alkohoolsed joogid – siider, vein, gluteenivaba õlu	Õlu, mis on toodetud keelatud teraviljadest.	Kui õlles puudub märke- gluteenivaba, siis on see keelatud.
ALKOHOLITA JOOGID	<ul style="list-style-type: none">• Vesi• Mahl, nektar, mahlajook• Karastusjoogid• Spordi- ja energiajoogid	Kali	Smuuti ostmisel lugeda koostist.
KOHV, TEE, KAKAO	<ul style="list-style-type: none">• Naturaalne kohv• Kakao• Tee- must, valge, roheline, punane, taimne	Viljakohv	Kohvi- ja kakaosegude ostmisel tuleb lugeda koostist.
KASTMED	Kastmed, mis ei sisalda keelatud teravilju.	Kastmed, mis sisaldavad keelatud teravilju, nt HP kaste.	Kastmete ostmisel lugeda koostist, sest nt. majoneesid võivad olla nii gluteenivabad kui ka gluteeni sisaldavad.
TOIDURASVAD	<ul style="list-style-type: none">• Või, margariin• Taimeõli• Rõõsk koor, hapukoor		
KRÕPSUD JA SNÄKID	Krõpsud ja snäkid, mis ei sisalda keelatud teravilju	Krõpsud ja snäkid, mis sisaldavad keelatud teravilju.	Krõpsude ja snäkkide ostmisel lugeda koostist, sest nt. kartulikrõpsud võivad olla nii gluteenivabad kui ka gluteeni sisaldavad.

MÕNED SOOVITUSED:

- 1.** Kõikide toodete puhul, mis vähegi tekitavad kahtlust keelatud teraviljade sisaldusest, tuleb lugeda hoolega koostisainete nimekirja enne, kui neid hakkate ostma või tarbima. Vastavalt seadusandlusele peavad toidus sisalduvad põhilised allergeenid (sh. gluteeni sisaldavad teraviljad) olema esitatud toidu pakendil või müügikohas muudest koostisosadest trükikirjas eristuvana. Ristsaastumise tõttu võivad ka näiteks tatrast valmistatud tooted olla keelatud, toode peab olema läbinud vajalikud testid. Toodete ostmisel eelistage gluteenivaba märgisega tooteid.
- 2.** Pakendamata toitude puhul (nt lahtiselt müüdavad salatid ja vorstid ning toitlustuskohtades pakutav toit) peab klient saama teavet toote põhiliste allergiat põhjustada võivate koostisosade kohta müügikohas kas suuliselt või kirjalikult enne toote ostmist. Seega pöörduge julgelt teenindajate poole, kui soovite küsida lahtiselt müüdavate toitude koostisosade kohta.
- 3.** Toitlustusasutustes andke julgesti oma erisoovidest teenindajatele teada.
- 4.** Kodus hoidke gluteeni sisaldavad toiduained ja toit rangelt lahus gluteenivabadest toiduainetest ja toitudest.
- 5.** Valmistage gluteenivaba toit eraldi. Kasutage ainult puhtaid töövahendeid (lõikelaud/ nuga/ koogilabidas jms) ning võimalusel eraldage gluteenivaba toidu valmistamiseks omaette ala. Gluteenivaba toit serveerige ALATI gluteeni sisaldavatest toitudest eraldi nõudes/alustel. Samal alusel pakutud toit on tsöliaakiahaigele ohtlik.
- 6.** Hoidke gluteenivaba toidu valmistamisel ja serveerimisel ranget puhtust. Gluteenivaba toite ei tohi gluteeni sisaldava toiduga kokku puutuda. Valmistage gluteeni sisaldav toit enne, peske hoolega toiduvalmistusnõud, kasutage eraldi rösterit vm.
- 7.** Laktoosivaba dieet on vajalik tsöliaakiahaigele umbes 6 kuu jooksul alates tsöliaakia diagnoosimisest.
- 8.** Vajadusel pöörduge Eesti Tsöliaakia Seltsi poole – www.tsoliaakia.ee