

IGA TOIDUKORD ON RAVIM

Tsöliaakia ainus ravi on eluaegne gluteenivaba range dieet.

Õige dieediga paranevad peensoolelimaskesta hatud ning toitainete imendumine taastub. Seetõttu on tsöliaakiahaigele rangest gluteenivabast dieedist kinnipidamine ülioluline.

Õigel ajal avastatud tsöliaakia puhul ja kohe dieeti pidama hakates on inimestel ka väiksem oht tüsistusteks.

Nii tsöliaakiahaigetel endil kui kõikidel nendega kokupuutuvatel isikutel tuleb meeles pidada, et iga toidukord on kui ravim, millest sõltub tema tervislik seisund.

Juba väga väikene kogus gluteeni põhjustab muutusi tsöliaakiahaige peensoole limaskestas.

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 toimuvad mitu korda aastas, kus jagatakse infot oma haigusega paremaks hakkamasaamiseks.

Seltsi kodulehel on toodud tsöliaakiahaigele lubatud ja keelatud toiduainete ja toidukaupade nimekirjad.

Kõik huvilised on oodatud ka seltsi nõustamiskabinetti, täpsema info saab Eesti Tsöliaakia Seltsi kodulehelt www.tsoliaakia.ee



Eesti
Tsöliaakia Selts

JÄLGI GLUTEENIVABA MÄRKI!



Gluteenivaba kaubamärk....

- tagab ohutuse gluteenivaba menüüd vajavate inimeste tervisele,
- kontrollitakse igal aastal uuesti,
 - tähendab samasuguseid tootmisstandardeid kõikides riikides,
- lihtsustab teadliku valiku tegemist toidukaupade ostul.

Infomaterjali koostaja: Eesti Tsöliaakia Selts 2017



Infomaterjali toetaja:
Euroopa Tsöliaakia Seltside
Assotsiatsioon



Eesti
Tsöliaakia Selts

Tsöliaakia ehk gluteenenteropaatia on krooniline autoimmuunhaigus, mille puhul on inimesele keelatud nisu, rukis, oder ja ristsaastunud kaer ning nende teraviljade sisaldusega tooted.

Keelatud teraviljades sisalduva valgu toimed kahjustavad tsöliaakiahaigel peensoolelimaskesta hatud. Nende kaudu aga imenduvad organismi olulised toitained – valgud, rasvad, süsivesikud, vitamiinid ja mineraalained.

Seega diagnoosimata ja ravimata tsöliaakiahaige organismis esineb toitainete puudus, mis toob omakorda kaasa erinevaid tsöliaakiaga kaasnevaid haiguseid.

Tsöliaakia kahtluse korral tuleb esmalt pöörduda perearsti konsultatsioonile, kes tsöliaakiale viitavate vereanalüüsi tulemuste korral suunab patsiendi gastroenteroloogi konsultatsioonile/lisauuringutele. Diagnoosi kinnitamiseks on vajalik peensoole biopsia tegemine.

Enne tsöliaakia lõplikku diagnoosimist ei tohi pidada gluteenivaba dieeti.

GLUTEENIVABA KAUBAMÄRK

Gluteenivaba kaubamärgi saamiseks läbivad tooted väga range kontrolli – tootja peab arvestama enesekontrolli põhimõtetega, testima oma tooteid ning tootmisprotsess peab olema tunnustatud akrediteeritud audiitorfirma poolt.

Gluteenivabad tooted tunneb ära järgmise kaubamärgi järgi:



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

See on teatud toidukaupadele vabatahtlikkuse alusel taotletav tähis, mis võimaldab neid eristada teistest samataolistest kaupadest.

Eestis on gluteenivaba kaubamärgi litsenseerimise õigus Eesti Tsöliaakia Seltsil.

Leibade-jahude jm teraviljatoodete (tatar, mais, hirss, riis) puhul tuleb kindlasti eelistada kaubamärgiga tooteid.

Tähiseta tooted võivad ristsaastumise (kasvatamise, töötlemise, tootmise ja pakendamise) käigus olla kokku puutunud gluteeni sisaldavate teraviljadega ning sellist toodet ei saa nimetada gluteenivabaks.

Sümbolit ei tohi kasutada toodetel, mis on looduslikult gluteenivabad ja töötlemata, näiteks piim, munad, puuviljad ning juurviljad.

MIKS ON GLUTEENIVABA KAUBAMÄRK TÄHTIS?

Tarbijauuringud on näidanud, et gluteenivaba kaubamärki peetakse tsöliaakiahaigete poolt kõige tähtsamaks viiteks, et toodet on ohutu süüa.

Tsöliaakiahaigetele on tähtis, et nad saaksid kiirelt ja kergelt konkreetse tähise abil neile ohutuid toiduaineid tuvastada.

Kaubamärk on kvaliteedi garantii, sest tootmistingimused peavad vastama rangetele nõuetele, mis tagavad toote ohutuse.

