

Uudised & teated



Eesti Tsöliaakia Selts

(1)

Kas gluteenivaba on turundustrikk?

Eesti Tsöliaakia Selts esineb messi A.Le Coqi laval reedel kell 13.00. (vajakava)

Viimasel ajal on tihti kuulda, kuidas inimesed peavad kehakaalu langetamiseks gluteenivaba dieeti või on tuvastanud interneti abiga, et gluteen vist ei sobi talle ja alustavad iseseisvalt dieeti. Mõni läheb dieediga kaasa niisama huvi pärast. Meedias on populaarsust kogumas veebipõhised toitumisnõustamise ja treeningkava keskkonnad, kus reklaamitakse ka gluteenivabadust. Poodides märkame üha rohkem kaupadel kirjasid „gluteenivaba“, „ei sisalda gluteeni“, „ei ole lisatud gluteeni“ jne.

Selline trendidieediks kujunemine on tekitanud tootlustusasutustes, tootjates ja ka ühiskonnas küsimuse, et kas tegemist pole mitte lihtsalt turundustrikkiga selleks, et tootjad saaksid rohkem raha küsida ning tarbijad end erilisena tunda? Tihti pörkame seetõttu kokku juhtumitega, kus söögikohas ilutseb menüüs „G“ tähistamiseks gluteenivaba toitu, kuid süvenedes koostisosadesse või valmistusviisi, siis ilmneb, et pakutu on kaugel sellest. Tegemist on tarbija eksitamisega kas teadmatusest või tahtlikult ning inimeste tervise ohustamisega.

Kellele on vaja gluteenivaba toitu?

Gluteenivaba toit ja dieet ei ole ajaviiteks välja mõeldud. Eelkõige on oluline teadvustada, et hinnanguliselt ~1-2% maailma rahvastikust on tsöliaakiahaiged, kelle haigus nõuab eluaegset ranget gluteenivaba dieeti ning dieedi rikkumine võib neil põhjustada väga raskeid terviserikkeid. Nendele inimestele ei ole olemas „natukene gluteenivaba“ toitu, sest ka „natukene“ on neile ohtlik. Eesti Gastroenteroloogide Seltsi sõnul on meditsiiniliselt korrektne jaotada gluteenist põhjustatud haiguseid järgmiselt: tsöliaakia, herpetiformne dermatiit (nahatsöliaakia), mitte-tsöliaakia gluteenitundlikkus ning teraviljaallergia. Täna võib meedias kohata kahjuks terminit gluteenitalumatus üldistatuna nii tsöliaakia kui ka mitte-tsöliaakia gluteenitundlikkuse kohta, kuigi tegemist on täiesti erinevate haigustega. 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.

Tsöliaakiahaigele on iga tema söögikord võrreldav ravikorraga

Tsöliaakia on geneetilise eelsoodumusega autoimmuunne haigus, mille vallandajaks on gluteen. Gluteen on nisus, rukkis, odras ja ka ristsaastunud kaeras leiduva valkaine üldnimetus. Kõige lihtsam on tavainimesele selgitada, et kui tsöliaakiahaige sööb kasvõi imepisikese koguse gluteeni, siis tema peensooles paiknevad hatud, mida on vaja toitainete imendamiseks, hakkavad kahjustuma ning pideva gluteeni söömise tagajärjel hävinevad nad sootuks. Alguses näevad hatud välja kui imeilusad korallid, kuid pikalt diagnoosimata tsöliaatikul, kes tarbib endiselt gluteeni, näeb peensool välja lõpuks nagu kuivanud kõrb. ***Ainus ravi soolestiku taastamiseks on eluaegne range gluteenivaba dieet.*** Soolehattude paranedes ei tohi dieeti lõpetada, sest siis algab kahjustumine uuesti. Mitte-tsöliaakia gluteenitundlikkuse korral inimese soolestik ei kahjustu, vaid tundlikkus väljendub enamasti halva enesetunde ja kõhuhädade näol.

Terve inimese dieet sisaldab gluteeni ~10 000mg/päevas. Kui ühes tavalises saiaviilus on ~2000mg gluteeni, siis tsöliaatikule kahjulik 50mg oleks 1/40 saiaviilust.

Soolestiku kahjustumise tagajärjel ei saa tsöliaakiahaige kätte organismi tööks vajalikku kütust toitainete näol. Inimesel esinevad erinevad sümptomid nagu kõhuhäädad (nii kõhulahtisus kui ka kõhukinnisus) nahaprobleemid, toitainetepuudused ja aneemia, närvilisus, kilpnäärme haigused, pidev väsimus, osteoporoos ning hammaste emaili kahjustumine jne. Tihti võivad kaasneda ka teised autoimmuunhaigused nagu autoimmuunne türeoidiit või I tüüpi diabeet.

Tsöliaakia kahtluse korral on diagnoosimiseks vajalik läbida kaks etappi:

- 1) Kontrollida vereprooviga tsöliaakia antikehasid, mida saab teha täna 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!

Millised reeglid kehtivad gluteenivabale toidule?

Gluteenivaba toit on seadustega reguleeritud. Väga oluline on käitlejal teada Euroopa Liidu komisjoni määrust nr.41/2009 gluteenitalumatusega inimestele sobiva toidu koostise ja märgistamise kohta ning EL komisjoni rakendusmäärust nr.828/2014, mis käsitleb tarbijatele eksitava teabe nõudeid gluteeni puudumise või vähendatud sisalduse kohta toidus. Lisaks on tähtis Euroopa Parlamendi ja Nõukogu määrus nr.1169/2011, milles käsitletakse toidualase teabe esitamist tarbijatele ning allergeenide väljatoomist. Arvesse tuleks ka võtta *Codex Alimentarius*'e gluteenitalumatusega inimeste eritoidu standardit. Lisaks kõikvõimalikud muud toiduohutust puudutavad seadused.

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 toitlustajad ning tootjad jälgivad seaduseid kohusetundlikult ning on teadlikud, et **väljendit gluteenivaba võib kasutada ainult sellise lõpptarbijale müüdava toidu puhul, mille gluteenisaldus ei ületa 20mg/kg kohta.** See tähendab, et gluteenivaba toidu valmistamisel tuleb jälgida rangelt koostisosi ja puhtust.

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



GB-123-123



OATS
GB-123-123

Olemas on rahvusvaheline intellektuaalomandiga kaitstud gluteenivaba kaubamärk, mida saavad ettevõtted taotleda oma riigi tsöliaakia seltsilt ja mille tähiseks on ringi sees olev läbikriipsutatud viljapea. Tegemist on tsöliaakiahaigetele suureks abiks oleva kaubamärgiga, sest ettevõtted, kes seda tähist taotlevad, peavad läbima kõikides riikides iga-aastaselt täpselt samasuguse auditi ja esitama toodete katseprotokollid tõendamaks gluteenivabadust. Oluline on kontrollida, et kaubamärgi juures oleks olemas ka selle registreerimiskood. Teiste väljamõeldud tähiste taga ei ole kahjuks sellist püsivat ja teadlikku kontrolli.

Vaid erinevate osapoolte koostöös suudame tõsta teadlikkust ja tagada inimestele ohutu toidu

Eesti Tsöliaakia Selts on mittetulundusühendusest patsiendiorganisatsioon, kes esindab Eestis elavaid tsöliaakiahaigeid. Meie organisatsioon teeb tihedat koostööd Eesti arstide ning erinevate Euroopa riikide tsöliaakia seltsidega, et jagada kogemust ja olla kursis viimaste arengutega. Meie eesmärgiks on tõsta ühiskonna teadlikkust tsöliaakiast, puhtast gluteenivabast toidust ja eelkõige sellest miks see vajalik on ning kummutada arvamus, et tegemist on trendideediga. Gluteenivaba tähendab tootjatele ennekõike vastutuse võtmist.

Oleme avatud koostööle erinevate seltside, liitude ja ettevõtetega, kes leiavad, et antud teema on oluline ning sooviksid panustada teadlikkuse suurendamisse või vastutustundliku gluteenivaba toidu tootmisesse.

Katre Trofimov

Eesti Tsöliaakia Seltsi juhatuse liige,

gluteenivaba tootmise ja märgise kontaktisik

www.tsoliaakia.ee (<http://www.tsoliaakia.ee>)

