

„Tervislik ning mitmekesine toitumine gluteenivabalt“

Funktsionaalse toitumise nõustaja

Maire Vesingi

Toitainete defitsiidi põhjused

- ▶ Piiratud tarbimiskäitumine
- ▶ Sooleseina kahjustustest tingitud halb toitainete imendumine

Gluteenivabad retseptid

- ▶ Püütakse kompenseerida kaotatud maitseelamusi
- ▶ Saavutada normaalne konsistents ning hea kerkivus



Gluteenivabade toodete
tervislikkus (pagaritooted,
pastatooted)

Madalam valgusisaldus

▶ Valgu sisaldus väike:

▶ Riis (7,5 g/ 100 g);

▶ Valgurikkad on:

▶ Kaer (16,9 g/ 100 g)

▶ Mais (14,5 g/ 100 g)

▶ Kinoa (14,1 g/ 100 g)

▶ rukkis 14,8 g/100 g

Vitamiinide ja mineraalainete puudus

- ▶ D-, A, E, C - vitamiin
- ▶ B-rühma vit, B12 vitamiin
- ▶ Ca, Fe, Mg (amarant, teff), Zn

B1 vitamiin

- ▶ Päevalille-, mooni- ja seesamiseemned, oad, tuunikala, rohelisted herned, läätsed, sealiha, maapähkel.





Hernekaste



B2 vitamiin

- ▶ Pärm,
- ▶ seened,
- ▶ hautatud spinat,
- ▶ sojaoad,
- ▶ makspasteet,
- ▶ feta juust,
- ▶ mandlid.



Spinatirull



Mandli- ja kookosjahuga gluteeni- ja piimavaba röstsai



B3 vitamiin

- ▶ Maapähklid,
- ▶ seened,
- ▶ avokaado,
- ▶ brokoli,
- ▶ tuunikala,
- ▶ lõhe,
- ▶ kanafilee.



Avokaadomääre



Lõhe-ahjuomlett



Fe - raud

- ▶ Liha,
- ▶ veretooted,
- ▶ läätsed,
- ▶ sojaoad,
- ▶ tofu,
- ▶ Koorikloomad,
- ▶ Munad,
- ▶ Kaer, kinoa



Läätsepada, läätsepallid



Magneesium

- ▶ Rohelised lehtköögiviljad,
- ▶ kõrvitsa- ja päevalilleseemned,
- ▶ mustad oad,
- ▶ Tatar, kinoa



Toortatra puuviljamagustoit





Küpseta tatrajahuga



Šokolaadimuffinid ubadega



A vitamiin (karotiin)

- ▶ Maksapasteet,
- ▶ rohelisted lehtköögiviljad,
- ▶ maguskartul,
- ▶ porgandid,
- ▶ punane paprika,
- ▶ võilillehed



Köögiviljarull



Seemneleivad - toorleivad



Seemneleivad karulaugapestoga



Pesto, suvikõrvitsaspagetid



E vitamiin

- ▶ Rohelised lehtköögiviljad, päevalilleseemned, mandlid, sarapuupähklid, kinoa.



Pähklikook sarapuupähklitega



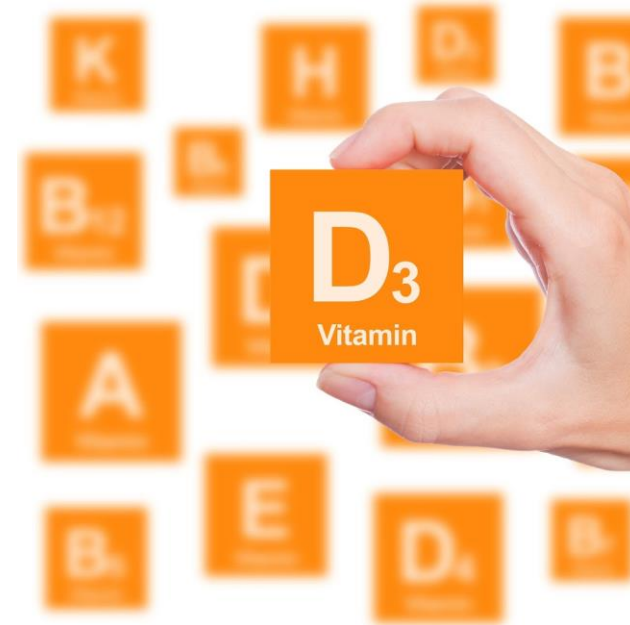
Kinoaküpsised



D-vitamiini vorm, mida soovitatakse lisandina tarbida, on D3 ehk kolekaltsiferool.

(25 mcg, µg mikrogramm = 1000 IU)

- ▶ Optimaalne tase seerumis on üle 75 nmol/L
- ▶ 2016.a.uutes toitumissoovitustes on antud ohutuks suurimaks igapäevaseks annuseks 100 mcg ehk 4000 IU
- ▶ Keskmiseks päevaseks vajaduseks loetakse umbes 50 mcg ehk 2000 IU
- ▶ Kõik ravimitekkelised D-vitamiini mürgistusjuhud, mida esile tuuakse, on olnud seotud D2-vitamiiniga, mitte D3-vitamiiniga.



D-vitamiin

- ▶ D-vitamiin imendub kogu peensoole ulatuses
- ▶ **D-vit defitsiit võib tekkida:**
 - ▶ peensoole haiguste korral,
 - ▶ alkoholiga liialdamisel,
 - ▶ Ca-vaese või kiudaineterikka toidu kestval ja rohkel tarbimisel

D- vitamiini leidumine toiduainetes:

Kalaõlid,

Kalad, kalamari - tursamaksa-
ja sprotikonservikonserv, lõhe,
ahven, koha, vikerforell,
heeringas,

Munakollane,

Määrde margariin



Enamus D-vitamiinist tekib nahas päikesevalguse toimel



Ca-rikkad toiduained

- ▶ Ürdid
- ▶ Seesami-, sinepi- ja linaseemned, *Chia* seemned, köömned
- ▶ Kaneel
- ▶ Nõges, võililled, till, kuiv.porrulauk, pesto
- ▶ Nori vetikalehed,
- ▶ Jaanikaunajahu, kanepijahu, mandlid, mandlijahu
- ▶ Amarant, soja
- ▶ Mandlivõi
- ▶ kuiv. oad, kikerhersed, lambaläätsed, kuiv. mustikad
- ▶ Kala, munakollane
- ▶ Kreeka ja sarapuupähkel
- ▶ <http://tka.nutridata.ee/tka/findCompMostLeast.action>

Porgandi-suvikõrvitsa- õunakook mandlijahuga



Kiudainete puudus



GV dieediga võib olla kaalutõusu risk - kõrge GK

- ▶ Rafineeritud jahude kasutamine - riis, mais ...
- ▶ Tärklised

Glükeemiline koormus

- ▶ GK näitab, kui kiiresti imenduvad toidus olevad süsivesikud vereringesse. Lisaks arvestab GK toiduainest imenduvate süsivesikute kogust ja toiduportsjoni suurust.
- ▶ Madala GK - kaer, täisterariis, tatar, kinoa, ja amarant



Süsivesikud

- ▶ Tärklis - 80%
 - ▶ Suhkur - 10 %
 - ▶ Kiudained - 10%
-
- ▶ imenduvad süsivesikud =
süsivesikud kokku - kiudained
Kaerakiud = süsivesikud kokku 88,3 g -
kiudained 86,3 g = 2 g

Päevas peab täiskasvanud inimene saama 25-35 g kiudaineid, sõltuvalt päevasest energiavajadusest (ca 13 g kiudaineid 1000 kcal kohta).

Kiudainete leidumine:

- ▶ köögiviljades,
- ▶ kaunviljades,
- ▶ puuviljades,
- ▶ täisteratoodetes,
- ▶ leidub enim taimede koortes ja teistes tugevakoelistes osades ning terade ja seemnete kestades



▶ [Nutridata.ee](https://www.nutridata.ee)

- ▶ Kiudainerikkaid toite süües on oluline tarbida ka piisavalt vedelikku, kuna kiudained seovad endasse vett, mistõttu suureneb toidu mass maos ja täiskõhutunne tekib kiiremini
- ▶ Inimene saab piisava koguse kiudaineid, kui tarbida päevas 5-7 portsjonit köögivilju, 4-5 portsjonit puuvilju ja marju ning 4-6 portsjonit täisteraviljatooteid.

Kaerakiud

- ▶ Kaera tuuma osad, mis ei sisalda valku
- ▶ 86,3 g/ 100 g



Psyllium

Kuulub Plantago teeleheliste perekonda.

85 g kiudaineid/ 100 g



Süsivesikutevaesed kuklid psylliumiga



Mahe toortatrakliid

- ▶ 82 g/ 100 g
- ▶ Valmistatud toortatrakestest

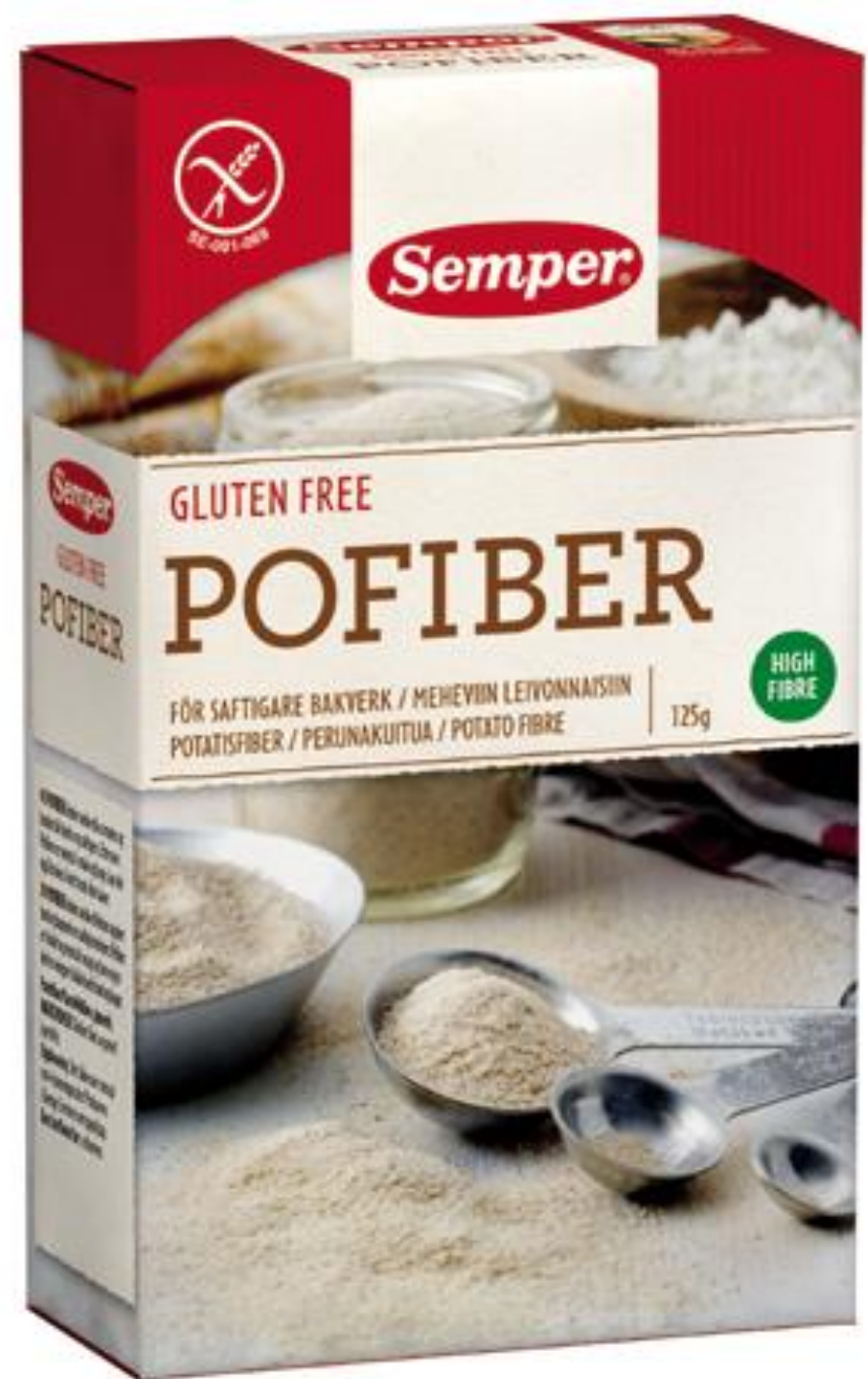




Pofiber

Spetsiifilise tootmismeetodi abil, milles ei kasutata keemilisi aineid, puhastatakse kartul tärklisest ja kuivatatakse tema viljaliha, mis seejärel peeneks pulbriks - pofiberiks - jahvatatakse.

65 g kiudaineid/ 100 g



Toored kakaooad
32,7 g kiudaineid
(lisaks Ca, Mg, Fe)



Kasuta gluteenivabasisid täisteraviljatooteid



Snäkkideks kasuta tooreid köögivilju



„Figuurisõbra krõpsud“



**Lisa kaunvilju või
köögivilju
hakkliharoogadele.**

Pikkpoiss ubadega



Hakklihapallid aedubadega



Kasuta küpsetistes kaunvilju



Kartul, porgand, suvikõrvits taignas



Lillkapsast pitsapõhi



Lillkapsa-puljongi kaste



Kaste kõrvitsast või tomatist purki



Ära keeda köögivilju
päris pehmeks



Valmista taimseid spagette suvikõrvitsast



Lisaks kiudainetele
vähendab valgu ja rasva
lisamine toidu üldist
glükeemilist toimet



Kiudainete-, valgu-, vitamiinide- ja mineraalainetesisalduse suurendamiseks ning küpsetiste struktuuri parandamiseks on soovitatav lisada taignale

- ▶ Oapüreed
- ▶ Läätsepüreed
- ▶ kikerhernepüreed



Riivitud kõrvitsat



Riivitud peeti



- ▶ **Puuviljapüreed**
 - ▶ **Õun, pirn, banaan**
 - ▶ **mango**
- ▶ **Ploomimoos šokolaadikoogis**



► Lisa taignale
seemneid,
kliisid,
täisterahelbeid,
köömneid





Rikasta putru Ca- ja
oomega-3 rasvhapete-
rikaste toiduainetega
lisades pudrule
pähkleid,
mandlilaastusid,
maitsetaimi,
kõõmneid,
mitmesuguseid
seemneid,
idandeid



Valmista gluteenivaba müsli ise



Kinoasalat



Valmista pannkook ahjus



ÜHE MUNA ASENDAMINE KÜPSETISTES



 <p>MAAPÄHKLIVÕI 3 SPL</p>  <p>KÜPSISED</p>  <p>ŠOKOLAADI- KOOGID</p>  <p>KOOGID</p>	 <p>BANAAN 0,5 TK</p>  <p>KÜPSISED</p>  <p>ŠOKOLAADI- KOOGID</p>  <p>KOOGID</p>	 <p>AVOKAADO 0,25 TK</p>  <p>KÜPSISED</p>  <p>ŠOKOLAADI- KOOGID</p>  <p>KOOGID</p>	 <p>ÕUNAMOOS 60 ML</p>  <p>KÜPSISED</p>  <p>ŠOKOLAADI- KOOGID</p>	 <p>VALGE VEINI ÄÄDIKAS 1 SPL + 1 TL KÜPSETUSPULBRIT</p>  <p>PANNKOOGID</p>  <p>KOOGID</p>
 <p>CHIA SEEMNED 1 SPL + 40 ML VETT</p>  <p>KÜPSISED</p>  <p>ŠOKOLAADI- KOOGID</p>	 <p>LINASEEMNED 1 SPL + 40 ML VETT</p>  <p>KÜPSISED</p>  <p>ŠOKOLAADI- KOOGID</p>	 <p>AQUAFABA E. KIKERHERNE- VEDELIK 3 SPL</p>  <p>MUFFINID</p>  <p>BESEED</p>	 <p>KIKERHERNE- JAHU 3 SPL + 40 ML VETT</p>  <p>MUFFINID</p>	 <p>MAISITÄRKLIS 2 SPL + 40 ML VETT</p>  <p>KOOGID</p>

Ilma munata pannkoogid



Sööge koos perega.
Lapseeas omandatud
toitumisharjumusi on väga
raske hilisemas elus
muuta.
Head isu!

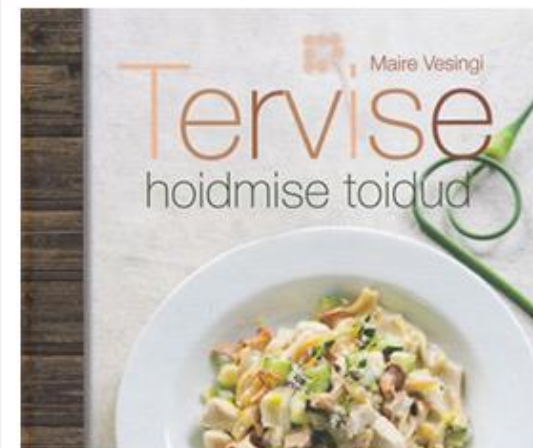
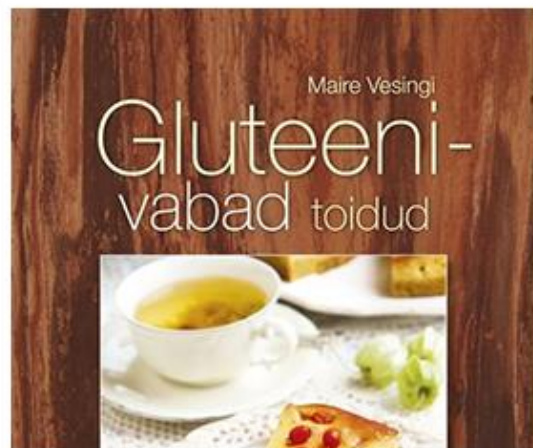


Eritoitumine

Eritoitumise all käsitleme erinevaid toiduallergiaid ning toidutalumatusi, diabeeti ning taimetoitlust.



Lugemissoovitus



The background features abstract, overlapping geometric shapes in various shades of green, ranging from light lime to dark forest green. The shapes are primarily triangles and polygons, creating a dynamic, layered effect. The overall composition is clean and modern.

Täna kuulamast!

maire.vesingi@gmail.com

www.eritoitumine.ee