

Tsöliaakiast, gluteenivabast dieedist ja kaubamärgist

Aive Antson

Tänapäeval räägitakse palju gluteenivabast dieedist. Kohati tundub, et see on kujunenud trendiks. Sageli aga ei teata, et gluteenivaba dieedi pidamisel võib olla ka meditsiiniline põhjus.

Mis on tsöliaakia?

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, ühismimetusega gluteeni, toimel kahjustuvad tsöliaakiahaigel peensoolelimaskestast hatud. Nende 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 **Tsöliaakia ainus ravi on eluaegne gluteenivaba range dieet**. Õige dieediga peensoolelimaskestast hatud paranevad ning toitainete imendumine taastub. Seetõttu on tsöliaakiahaigele rangest gluteenivabast dieedist kinnipidamine ülioluline.

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**.

Iga toidukord on ravim

Nii tsöliaakiahaigetel endil kui kõikidel nendega kokkupuutuvatel isikutel tuleb meeles pidada, et tsöliaakiahaige iga toidukord on kui ravim, millest sõltub tsöliaakiahaige tervislik seisund. Juba väga väikene kogus gluteeni põhjustab muutusi tsöliaakiahaige peensoole limaskestas.

Gluteenivabu toiduaineid valides tuleb hoolikalt lugeda pakendilt koostisosade kohta. Kui mõni koostisosa tekitab kahtlust, siis tuleb selle kasutamisest loobuda (nt. linnased on valmistatud odrast ja maisihelbed, mis sisaldavad linnaseid, on tsöliaakiahaigele keelatud).

Gluteenivaba dieedi järgijatel on seadusest tulenev õigus saada kaubandusettevõtte soojade toitade letis kui ka toitlustusasutustes toitade täpsete koostisainete kohta infot enne toidu ostmist või serveerimist. Praegu on suurematest kauplustest võimalik osta spetsiaalseid gluteenivabu tooteid.

Gluteenivaba kaubamärk

Vastavalt 2012.a. Eestis kehtima hakanud EU määrusele defineeritakse toode gluteenivabaks, kui selle gluteenisisaldus ei ole üle 20mg/kg kohta. Gluteenisisaldus määratakse rahvusvaheliste põhimõtete järgi akrediteeritud laborites.

Gluteenivabad tooted tunneb ära järgmise kaubamärgi järgi:



Selle kaubamärgi saamiseks läbivad tooted väga range kontrolli – tootja peab arvestama enesekontrolli põhimõtetega, testima oma tooteid ning tootmisprotsess peab olema tunnustatud akrediteeritud audiitorfirma poolt. Kõik kaubamärgiga seotud kulud tasuvad tootjad ise. Ranged nõuded on kohaldatud selleks, et gluteenivaba menüüd vajavad inimesed saaksid olla kindlad toodete ohutuses.

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 kaera- ja tatratooted, mis ei ole viljapõllul ega hilisema töötlemise ning tootmise käigus kokku puutunud gluteeni sisaldavate teraviljadega. Kui tootel on kiri „gluteenivaba“, aga puudub kaubamärk, tuleb uurida toote tausta ning välja selgitada, kas toorained on olnud gluteenivabad ning kas oli tagatud tootmise puhtus.

Eesti Tsöliaakia Selts

Eesti Tsöliaakia Selts on mittetulundusühendus, mis tegeleb tsöliaakiahaigete toetamise ning nende huvide kaitsmisega. Seltsi kuuluvad nii tsöliaakiahaiged kui nende lähedased. Kõik huvilised on oodatud 10. veebruaril Pärnusse tsöliaakia infopäevale-messile, täpsem info on seltsi kodulehel www.tsoliaakia.ee