



**LUBATUD JA KEELATUD TOIDUAINED
GLUTEENIVABA DIEEDI KORRAL**

TOIDUAINED	SOBIB/ EI SOBI GLUTEENIVABA DIEEDI KORRAL	SELGITUS
------------	--	----------

Agar	JAH	Merepunavetikatest toodetav, peamiselt süsivesikutest koosnev maitsetu tarretav aine.
Alkohoolsed joogid	JAH	Keelatud on nisu-, rukki- ja odra baasil valmistatud õlu. Gluteenivaba õlu on lubatud.
Amarant ehk rebashein	JAH	Lõuna-Ameerikast pärit rohttaim, mida kasutatakse hirsiga sarnaselt. Müügil on nii kruubid, helbed kui ka jahu. Suure toiteväärtusega. Meeldiva lõhna ja maheda pähklise maitsega.
Armulaualeib (gluteeni sisaldav)	EI	Toodetakse tavaliselt nisujahust ja veest.
Armulaualeib (gluteenivaba)	JAH	Valmistatud gluteenivabadest koostisainetest.
Aroruut	JAH	Troopiliste või subtroopiliste taimede mugulatest saadud tärklis, mida kasutatakse kastmete, suppide ja pirukate täidiste paksendamiseks.
Bataat ehk maguskartul	JAH	Lõuna-Ameerika taim, mille tärkliserikkad mugulad on teravate tippudega, kartulist suuremad. Üldiselt kasutatakse kartuliga sarnaselt, kuid võib valmistada ka jahu.
Besee	JAH	Munavalgest ja suhkrust valmistatud küpsetis või kaunistus.
Bulgur	EI	Kuuma auruga töödeldud, seejärel kuivatatud ja lõpuks purustatud täisteranis. Kasutatakse riisiga sarnaselt.
Dekooriga sink	JAH/ EI	Vorstitoode, glasuur võib tihti sisaldada gluteeni.
Dekstriin	JAH	Süsivesikute segu /sahhariidid, mida saadakse tärklise töötlemisel.
Dekstroos ehk viinamarjasuhkur	JAH	Tuntakse ka glükoosi nime all, on tärklise põhikomponent. Dekstroos on inimese organismis kõige kiiremini omastatav suhkru liik. Kartuli-, maisi- ja nisutärklise lõhustamismoodus.
Durumnisu	EI	Durumnisu on kõvanisu eriliik, mis sisaldab küll rohkesti gluteeni, kuid küpsetisteks ei sobi. Selle asemel jahvatatakse durumnisust jahu nimega semolina, mida kasutatakse maitsvate, keetmisel hästi vormi säilitavate pastatoodete vormimiseks.
E-ained ehk lisaained	JAH	Erinevad värv- ja säilitusained, emulgaatorid, antioksüdandid, magusained jm on gluteenivabad. Euroopa Liidus on igal lisaainel oma E-number.



LUBATUD JA KEELATUD TOIDUAINED GLUTEENIVABA DIEEDI KORRAL

Emmernisu	EI	Emmernisu ehk kaheteranisus on nisusort, mida on põldudel kasvavate juba kümneid tuhandeid aastaid. Lähisugulane durumnisule.
Freekeh ehk roheline nisu	EI	Freekeh on kõrge toitainesisaldusega teravilja-toode, mis on valmistatud noortest nisuteradest, mis on korjatud nende toitainete sisalduse tipphetkel ja seejärel kergelt röstitud. Freekeh on päiklase maitsega ning on hea alternatiiv riisile, kuskussile ning bulgurnisule
Fruktoos ehk puuviljasuhkur	JAH	Puuviljasuhkur, mida on looduslikult palju puuviljades ja marjades.
Galakto-oligosahhariid	JAH	Galakto-oligosahhariidid on pärit laktoosist.
Glutamiinhape ja selle soolad ehk glutamaadid (E620-E625)	JAH	Lõhna- ja maitsetugevdajad.
Glükoosisiirup, glükoosi-fruktoosisiirup	JAH	Magustaja, mis võib pärineda nisust, maisist või odrast.
Guarem graanulid	JAH	Guaarakummi graanulid, millega võib toidus suurendada kiudainesisaldust.
Guarkummi e. guarjahu (E412)	JAH	Paksendaja, stabilisaator. Polüsahhariid, saadakse Indias ja USAs kasvava guar-taime seemnetest. Kasutatakse gluteenivabades küpsetistes tekstuuri parandamiseks, suurendab taina kohevust, säilitab kauem värskuse ja pehmuse.
Helbed (gluteeni sisaldavad)	EI	Keelatud on samuti linnaseid sisaldavad helbed.
Helbed (gluteenivabad)	JAH	Lubatud on riisi-, maisi-, tatra-, kinoa-, soja-, kaera- ja maisihelbed. Eelistada tuleb gluteenivaba kaubamärki kandvaid tooteid! Gluteenivabast kaerast valmistatud helbed sobivad enamikele tsöliaakiahaigetele.
Hirss	JAH	Hirsil on palju erinevaid sorte, tuntumad on harilik hirss, itaalia kukeleib, harilik sorgo ja abessiinia lembehein ehk teff. Hirsiterad on väiksed ja ümmargused, värvilt hallid, õlgkollased, punakad või valkjad. Looduslikult gluteenivaba teravili. Sobib alternatiivina riisile ja tatrale.
HP kaste	EI	Maailmakuulus magusvürtsikas lauakaste, milles lühend HP tähendab <i>House of Parliament</i> . Klassikaliselt sisaldab linnaseädikat, linnasesiirupit ja rukkijahu.
Hummus ehk kikerhernepasta	JAH	Kikerhernest, küüslaugust, tšillist ja vürtsidest valmistatud pasta, mida kasutatakse Lähis-Ida riikides.
Hüdrolüüsitud nisuvalk ehk gluteen	JAH	Hüdrolüüsitud valk, mis lõhustatakse osadeks hüdrolüüsitud aminohapetest.
Idud (gluteeni sisaldavatest teraviljadest)	EI	Keelatud on nisu-, rukki- ja odraidud.
Idud (gluteenivabadest taimedest)	JAH	Lubatud on gluteenivabad idud – mungoidud, herneidud jm.
Inuliin	JAH	Inuliin on prebiootikum ehk probiootikum, mis soodustab organismi enda mikroobikoosluse tasakaalu taastumist. Mitteseeduvad süsivesikud, mida saadakse taimedest.



LUBATUD JA KEELATUD TOIDUAINED GLUTEENIVABA DIEEDI KORRAL

Jaanikauna- ehk kaarobipulber	JAH	Jaanileivapuu viljadest (nii seemnetest kui ka kaunast) valmistatud pruun pulber. Maitsetl meenutab jaanikaun kakaod ja šokolaadi. Magusa maitse tõttu saab kasutada kakaoga sarnaselt, kuid tuleb lisada veidi rohkem kui kakaod. Kofeiinivaba.
Jaanileivapuujuhu (E410)	JAH	Paksendaja ja stabilisaator, mis on toodetud jaanileivapuu ehk jaanikauna seemnetest. Kummitaoline valge pulber, mis paksendab gluteenivaba tainast.
Jahu (gluteeni sisaldav)	EI	Keelatud on nisu-, rukki- ja odrajahu.
Jahu (gluteenivaba)	JAH	Lubatud on soja-, kaera-, maisi-, riisi- ja hirsijahud ning kõikide ülejäänud taimede jahud. Gluteenivaba kaerajahu sobib enamikele tsöliaakiahaigetele. Ristsaastumise ohu tõttu tuleb eelistada gluteenivaba kaubamärgiga jahusid.
Jamss	JAH	Tärkliserikas taim troopilistes piirkondades, mida kasutatakse kartuli kombel.
Jogurt (gluteeni sisaldav)	EI	Mõnedes jogurtites võib olla nisuidusid, keelatud teravilju ja müsli.
Jogurt (gluteenivaba)	JAH	Hapendatud piimast toode.
Jytte jahu (<i>Jyttejauho</i>)	JAH	Looduslikult gluteenivabadest koostisosadest jahusegu.
Kaer	JAH/ EI	Eelistada tuleb gluteenivaba kaera. See on kasvatatud põllul, kus viljakoristuse, töötlemise ega transpordi käigus ei ole kaer kokku puutunud gluteeni sisaldavate teraviljadega. Gluteenivaba kaer sobib enamikele tsöliaakiahaigetele. Kaerast toodetakse enamasti jahu, müsli ja helbeid.
Kaera kiud	JAH	Kaera tuuma osad, mis ei sisalda valku. Tavaliselt kasutatakse struktuuri kergitamiseks.
Kaeratuumaekstrakt	JAH	Valmistatud kaerast.
Kali	EI	Linnastest, jahust või leiva leotisest, samuti mahlast või muudest ainetest pärmi toimetel kääritatud jook.
Kama (gluteeni sisaldav)	EI	Koostises on odra-, herne-, kaera- ja rukkijahu.
Kama (gluteenivaba)	JAH	Tatrast või gluteenivabast kaerast valmistatud kama.
Kamutnisu	EI	Nisu liik. Kergelt pähklise maitsega. Suure valgu, mineraalide ja vitamiinide sisaldusega.
Karrageen	JAH	Lisaaine, mida kasutatakse tarretamiseks, tehtud punavetikatest.
Kartulihelbed	JAH	Keedetud, hautatud, kuivatatud ja jahvatatud kartulist.
Kartulijahu ehk tärklis	JAH	Kartulist valmistatud tärklis.
Kartulikiud	JAH	Kuivatatud kartulist valmistatud pulber.
Kartulimanna	JAH	Kartulitärklisest valmistatud manna.
Kastanijahu	JAH	Magusamaitseline kastanijahu on sobilik kookidesse. Müügil on kastanijahust pannkoogi-jahusegu ja näkileivad. Eelistada tuleb gluteenivaba kaubamärki kandvaid tooteid.
Kinoa ehk tšiili hanemalts	JAH	Maitse veidi pähklane ja kibe, on väga valgu- ning mineraal-ainerikas. Kinoajahu muudab gluteenivabade küpsetiste struktuuri tihedamaks. Müügil kruubid, helbed ja jahu. Eelistada tuleb gluteenivaba kaubamärki kandvaid tooteid.
Khorasan nisu	EI	Nisu liik, mis on kõrgema toiteväärtusega kui tavaline nisu.



LUBATUD JA KEELATUD TOIDUAINED GLUTEENIVABA DIEEDI KORRAL

Kookoshelbed	JAH	Kuivatatud kookospähkli „viljaliha” helbed.
Kookosjahu	JAH	Magus ja kiudainerikas ning imab hästi vedelikku.
Kruubid (gluteeni sisaldavad)	EI	Kruubid on lihvitud terved teraviljaterad. Keelatud on nisu-, rukki- ja odrakruubid.
Kruubid (gluteenivabad)	JAH	Lubatud on tatra-, riisi-, hirsi, kaera- ja maisikruubid. Tatra, hirsi ja kaera puhul tuleb eelistada gluteenivaba kaubamärki kandvaid tooteid.
Ksantaan ehk ksantaankummi	JAH	Paksendaja, toodetud siirupina maisisuhkru fermenteerimise teel. Aitab gluteenivabades küpsetistes siduvust parandada.
Kuskuss (<i>couscous</i>)	EI	Pastatoode, mida klassikaliselt tehakse kõva- ehk durumnisu koorimata teradest.
Kuskuss (gluteenivaba)	JAH	Riisi-maisikuskussi saab kasutada salatite valmistamiseks.
Küpsetuspulber (gluteeni sisaldav)	EI	Sisaldab keelatud teravilju.
Küpsetuspulber (gluteenivaba)	JAH	Koosneb soodast ja sidrunhappest või viinakivist (veini tootmise kõrvalprodukt) ja soodast.
Lagrits (gluteeni sisaldav)	EI	Valmistatakse lagritsajuurest ja nisujahust.
Lagrits (gluteenivaba)	JAH	Valmistatakse lagritsajuurest ja gluteenivabast jahust.
Lagritsaekstrakt, -pulber ja -jahu, lagritsaõli	JAH	Lagritsamaitseaine.
Letsitiin	JAH	Sojast valmistatud emulgaator.
Linaseemned ja -jahu	JAH	Linataime seemned sisaldavad rohkesti kiudaineid, mida kasutatakse näiteks küpsetistes taina paksendajana ja linajahu paisutatud veega muna asemel.
Linnased	EI	Idandatud teravili, kõige sagedamini odrast või rukkist.
Linnaseädikas	JAH	Happeline vedelik, mis on valmistatud ordalinnastest.
Linnasesiirup	JAH	Valmistatud odrast.
Linnaseekstrakt, -pulber ja -jahu	EI	Odrast valmistatud lõhna- ja maitsetugevdajad, gluteenisisaldus erinev.
Lupiin	JAH	Kuulub soja-, herne-, oa-, läätse- ja maapähkli perekonda. Kasutatakse sageli pagaritoodetes.
Luteiin	JAH	Looduslik värv puu- ja köögiviljades.
Lõhna- ja maitseaine (nisu)	JAH	Tööstuslikult toodetud maitseaine, mille valmistusprotsessis on kasutatud nisutärklisi. Lõplik toode ei sisalda gluteeni.
Maisihelbed (gluteeni sisaldav)	EI	Sobivad kasutamiseks hommikuhelvestena. Eelistada gluteenivaba kaubamärki kandvaid tooteid.
Maisihelbed (gluteenivaba)	JAH	Sobivad kasutamiseks hommikuhelvestena, kui pakendil on gluteenivaba toote märk või toode on märgitud gluteenivabana või need ei sisalda odralinnastest ekstrakti.
Maisitärklis	JAH	Viljateradest eraldatud süsivesikute koostisosa, mida kasutatakse näiteks kastmete paksendajana. Eelistada gluteenivaba kaubamärki kandvaid tooteid



LUBATUD JA KEELATUD TOIDUAINED GLUTEENIVABA DIEEDI KORRAL

Mais	JAH	Mais on üheaastane teravili. Maisiteradest valmistatakse jahu, mannat, helbeid ja tärklis. Eelistada gluteenivaba kaubamärki kandvaid tooteid.
Makaronid (gluteeni sisaldavad)	EI	Valmistatud tavaliselt nisust.
Makaronid (gluteenivabad)	JAH	Valmistatud lubatud teraviljadest, näiteks riisiniudlid.
Makrapulgad (gluteeni sisaldavad)	EI	Surimitoode, mis sisaldab nisutärklis.
Makrapulgad (gluteenivabad)	JAH	Surimitoode, mis sisaldab gluteenivabu koostisaineid.
Maltitool	JAH	Magusaine, suhkrualkohol, kasutatakse suhkru asendajana.
Maltodekstriin	JAH	Hüdrolüüsitud maisi- või odratärklis.
Maltoos	JAH	Linnasesuhkur.
Mandlijahu	JAH	Magusa maitsega jahu, mis lisab küpsetistele valke, kiud- ja mineraalaineid.
Maniokk	JAH	Mugulvili. Mugulatest valmistatakse maniokijahu ehk tapiokitärklis, mis seedub kergesti ja on väga toitev.
Manna (gluteeni sisaldav)	EI	Keelatud on Nisu- rukki- ja odramanna.
Manna (gluteenivaba)	JAH	Lubatud on maisi-, hirsi-, kaera-, riisi-, kinoa- ja tatramanna. Eelistada tuleb gluteenivaba kaubamärki kandvaid tooteid. Gluteenivaba kaerajahu sobib enamikele tsöliaakiahaigetele.
Melass ehk söödasiirup	JAH	Melass on suhkrutööstuse kõrvalsaadus, mis jääb järele, kui suhkrupeedimahlast suhkur välja kristalliseeritakse.
Miso (gluteeni sisaldav)	EI	Traditsiooniline Jaapani maitseaine, saadud erinevate teraviljade kääritamisel. Paks pasta, mida kasutatakse idamaiste toitude valmistamiseks. Võib sisaldada gluteeni.
Miso (gluteenivaba)	JAH	Traditsiooniline Jaapani maitseaine, saadud erinevate gluteenivabade teraviljade kääritamisel. Paks pasta, mida kasutatakse idamaiste toitude valmistamiseks.
Modifitseeritud tärklis (gluteenivaba)	JAH	Modifitseeritud tärklis valmistatakse peamiselt kartuli, nisu, maisi ja riisi baasil. Seda kasutatakse paksendaja ja stabilisaatorina. Stabilisaatorid aitavad hoida toote kvaliteeti stabiilsena, säilitavad toidu füüsikalise-keemilist seisundit ning säilitavad või tugevdavad toidu värvust. Nisuorasejahu
Müsli (gluteeni sisaldav)	EI	Hommikusöögiks ja vahepalana, sisaldab gluteeni sisaldavaid teravilju.
Müsli (gluteenivaba)	JAH	Hommikusöögiks ja vahepalana, sisaldab ainult gluteenivaba teravilja.
Naatriumglutamaat (E621)	JAH	Lõhna- ja maitsetugevdaja.
Nisutärklis (gluteeni sisaldav)	EI	Nisutärklis sisaldavad toiduained on tsöliaakiahaigetele keelatud.
Nisutärklis (gluteenivaba)	JAH	Gluteenivaba või eriti vähe gluteeni sisaldav nisutärklis on spetsiaalsetes tervisetoodetes tsöliaakiahaigetele ohutu. Töötlemise käigus on nisutärklise gluteenisaldust vähendatud lubatud koguseni.
Nisu	EI	Nisu on toiduteravili. Nisust valmistatakse jahu, helbeid, tärklis, mannat, kruupe, tange.



LUBATUD JA KEELATUD TOIDUAINED GLUTEENIVABA DIEEDI KORRAL

Nisuiduõli	JAH	Idust väljapressitud rasvaine.
Nisuidu	EI	Idust võrsub uus nisutaim.
Nisuklii	EI	Nisutera kest.
Nisuoras	JAH	Idandatud nisuseemne roheline osa.
Nisuorasejahu	JAH	Jahu, mis valmistatakse idandatud nisuseemne rohelisest osast. Veenduda, et toode poleks ristsaastunud.
Nisuidujahu	JAH	Nisuidujahu on valmistatud idanenud seemne rohelisest osast.
Nisugluteen	EI	Gluteen on nisus sisalduv valkaine, mis annab tainale kohevuse.
Nisuorasemahl	JAH	Jook, mida valmistatakse idandatud seemne rohelisest osast. Mahl on gluteenivaba, kui ei kasutata seemneid.
Nisukiud	JAH	Nisutera kooreosa, mis ei sisalda valku.
Nisu- ja maisisorbitool	JAH	Lisaaine, magustaja.
Nisuproteiin	EI	Kasutatakse valmistoitudes nt piima- ja sojaproteiini asemel.
Nisuproteiini hüdrolüsaat	JAH	Maitsetugevdaja.
Odraoras	JAH	Idandatud odraseemne roheline osa.
Oder	EI	Oder on levinud teravili, millest enamasti valmistatakse jahu, mannat, kruupe ja tangu.
Odraorasejahu	JAH	Jahu, mis valmistatakse idandatud nisuseemne rohelisest osast. Veenduda, et toode poleks ristsaastunud.
Odraorasemahl	JAH	Jook, mille valmistamisel kasutatakse idandatud seemne rohelisest osa. Mahl on gluteenivaba, kui ei kasutata seemneid.
Odratärklis	EI	Tööstuslikult toodetud odratärklis.
Odra proteiin	EI	Proteiin on odraseemne osa.
Oligofruktoos	JAH	Siguris või maapirnis sisalduv lahustuv kiudaine.
Paksendajad	JAH	Kasutatakse toiduainete paksendamiseks, nt želatiin, pektiin, taimsed kummid.
Pektiin	JAH	Puuviljades ja marjades sisalduv looduslik tarretav aine. Kasutatakse keedistes ja marmelaadides.
Polenta	JAH	Maisimanna või Põhja-Itaalia köögile omane maisijahust puder. Eelistada gluteenivaba kaubamärki kandvaid tooteid.
Polüdekstroos	JAH	Glükoosist valmistatud paksendaja ja täiteaine.
Proteiinhüdrolüsaat	JAH	Aroomaine.
Psüllium ehk india teehe seemnekestad	JAH	On väga kiudainerikas taina paksendaja.
Pärm (gluteenivaba)	JAH	Pärmid on pärmseentest koosnevad vedelad või tahked toiduained. Gluteenivaba pärm toodetakse melassi baasil
Pärm (gluteeni sisaldav)	EI	Nisu baasil toodetud pärm.
Päevalilleseemned	JAH	Kooritud seemneid kasutatakse värskelt või röstitult.
Pärmiekstrakt (nisu, oder, jne)	JAH	Lõhna- ja maitsetugevdaja, mille valmistamiseks võidi kasutada gluteeni sisaldavat teravilja. Lõpptoode gluteenivaba.
Quorn (gluteeni sisaldav)	EI	Liha asendaja, mis valmistatakse seenevalgust. Sisaldab linnaseid.
Quorn (gluteenivaba)	JAH	Liha asendaja, mis valmistatakse seenevalgust. Ei sisalda linnaseid.



LUBATUD JA KEELATUD TOIDUAINED GLUTEENIVABA DIEEDI KORRAL

Riis	JAH	Riis on ülemaailmselt tähtis teravili. Toodetakse peamiselt kruupe, mannat, helbeid, jahu. Ristsaastumise ohu tõttu eelistada gluteenivaba kaubamärki kandvaid riisitooteid.
Riisinuudlid	JAH	Lintjad pastatooted, mis on valmistatud riisist.
Riisipallid (krispid) (gluteeni sisaldavad)	EI	Tavaliselt koostises ka odralinnaseekstrakt.
Riisipallid (krispid) (gluteenivabad)	JAH	Sobivad kasutamiseks hommikuhelvestena. Eelistada gluteenivaba kaubamärki kandvaid tooteid.
Riivsai (gluteeni sisaldav)	EI	Kuivatatud leivast-saiast jahvatatud jahu. Tavaline riivsai sisaldab gluteeni.
Riivsai (gluteenivaba)	JAH	Gluteenivabadest teraviljadest valmistatud riivsai.
Rukis	EI	Levinud teravili Põhjamaades. Valmistatakse kruupe, mannat, helbeid, jahu.
Saago	JAH	Saago on troopikas kasvavate saagopalmide ja palmlehekute tüve säsis sisalduvast tärklisest valmistatud toiduaine. Saagojahu tarvitatakse leiva, pudru, pirukatäidise ja supi valmistamiseks.
Sahti	EI	Odra- ja rukkilinnastest valmistatud õlle sarnane jook.
Salmiaak	JAH	Ammooniumkloriid.
Salmiaagimaiustused (gluteeni sisaldavad)	EI	Sisaldavad koostisainena nisu.
Salmiaagimaiustused (gluteenivabad)	JAH	Koosneb gluteenivabadest koostisainetest.
Seitan ehk nisuliha	EI	Nisugluteen, mida saadakse nisujahust tärklise eemaldamise teel. Toodetakse lihapalle, vorste ja sinke meenutavad tooted.
Semolina	EI	Durumnisujahust valmistatud jäme jahu või manna.
Sinep (gluteeni sisaldav)	EI	Võib sisaldada nisujahu.
Sinep (gluteenivaba)	JAH	Peaaegu kõik sinepid on gluteenivabad.
Sinepijahu	JAH	Sinepiseemnetest jahvatatud jahu.
Sojajahu	JAH	Sojaubadest valmistatud jahu, mida kasutatakse nt leibade valmistamisel.
Sojakaste (gluteeni sisaldav)	EI	Sojaubadest, veest, nisutärklisest ja soolast valmistatud maitsekaste.
Sojakaste (gluteenivaba)	JAH	Sojaubadest, veest ja soolast valmistatud maitsekaste.
Sojakastmejahu	JAH	Valmistatakse kuivatatud sojakastmest.
Sojaletsitiin	JAH	Sojast valmistatud emulgaator.
Sooda	JAH	Sooda ehk naatriumkarbonaat on tsöliaakiahaigetele ohutu.
Sorgo (durra)	JAH	Harilik sorgo on liik kõrreliste sugukonnast sorgo perekonnast. Teradest toodetakse tange ja jahu, Hiinas on populaarne ka sorgoviin. Osades riikides kasutatakse sorgot gluteenivaba õlle valmistamiseks. Sorgojahul on kõige sarnasem tekstuur ja maitse nisujahuga.
Spelta ehk okasnisu	EI	Nisu liik. Maitse on meeldiv, veidi pähkliit meenutav. Toiteväärtus on palju suurem kui tavanisul.
Suhkrupeedihelbed	JAH	Kiudainerikkad helbed, mida lisatakse kiudaine koguse suurendamiseks erinevatesse tainastesse ja müsliidesse.



LUBATUD JA KEELATUD TOIDUAINED GLUTEENIVABA DIEEDI KORRAL

Surimi (gluteeni sisaldav)	EI	Nisutärklis sisaldav valge kala hakklihast, millest vormitakse erinevaid kujusid (nt makrapulgad).
Surimi (gluteenivaba)	JAH	Valmistatakse valge kala hakkliha, mille koostises on vaid gluteenivabad toiduained. Vormitakse erinevaid kujusid (nt makrapulgad).
Želatiin	JAH	Tarretusaine, mida toodetakse põhiliselt loomakontidest ja kalaluudest. Želatiini müüakse pulbrina, lehtedena või väikeste terakestena.
Taaro	JAH	Troopilistes piirkondades kasvav tärkliserikas taim, millest kasutatakse juuremugulaid.
Taimne kiud	JAH	Tavaliselt kasutatakse kergitajana. Sageli kartuli-, nisu-, suhkrupeedi-, puuvilla-, kaera- või hernekiududest.
Tamari	Jah	Jaapanlaste tamari on originaalis tume sojakaste, mille kääritamisel pole nisu kasutatud. Tamari kuulub traditsiooniliselt sushi juurde. Läänes levinud üldnimetus jaapanipäraste sojakastmete kohta.
Tangud (gluteeni sisaldavad)	EI	Tangud on purustatud teraviljaterad. Keelatud on nisu-, rukki- ja odratangud.
Tangud (gluteenivabad)	JAH	Lubatud on tatra-, riisi-, hirsi-, kaera- ja maisitangud. Eelistada gluteenivaba kaubamärki kandvaid tooteid.
Tapiokitärklis ehk maniokijahu	JAH	Tapiokitärklis ehk maniokijahu on manioki mugulatest valmistatav teratärklis. Tapiokki kasutatakse kastmete, suppide ja magusroogade paksendajana.
Tatar	JAH	Eestis kasvatatakse teraviljana harilikku tatart, millest toodetakse kruupe, tange, mannat, helbeid, jahu. Ristsaastumise ohu tõttu eelistada gluteenivaba kaubamärki kandvaid tooteid.
Tee (gluteeni sisaldav)	EI	Osad teekotikesed võivad sisaldada otra või odralinnaseid.
Tee (gluteenivaba)	JAH	Roheline, must, punane ja valge tee ning kõik taimeteed on looduslikult gluteenivabad.
Teff	JAH	Abessiinia lembehein, mis on üks hirsi alamliike. Jahu on hallika värvusega, kuid seob küpsetistes hästi erinevaid koostisosi.
Teriyaki kaste (gluteeni sisaldav)	EI	Sisaldab nisutärklis.
Teriyaki kaste (gluteenivaba)	JAH	Jaapanipärane kergelt magus maitsekaste. Kasutatakse enamasti liha ja kala marineerimiseks või salatite ning riisiroogade maitsestamiseks. Koostises on gluteenivabad koostisained (sh gluteenivaba nisutärklis).
Tofu	JAH	Sojast valmistatud kohupiim või juust.
Toorjuust (gluteeni sisaldav)	EI	Võib sisaldada nisu- või kuivikujahu.
Toorjuust (gluteenivaba)	JAH	Laagerdumata juust.
Toortatar	JAH	Röstimata tatar, millest toodetakse kruupe, müsli, mannat ja jahu. Ristsaastumise ohu tõttu eelistada gluteenivaba kaubamärki kandvaid tooteid.
Trehaloos	JAH	Tablettide täiteaine, magusaine ja niisutaja.
Tritikale	EI	Nisu ja rukki hübriid.



LUBATUD JA KEELATUD TOIDUAINED GLUTEENIVABA DIEEDI KORRAL

Tšiia (<i>chia</i>) ehk õlialvei seemned	JAH	Tšiiasemned pärinevad õlialvei (<i>Salvia hispanica</i>) õitsva taime viljadest, mis kuulub ühte perekonda mündiga. Tšiiasemned on 2 mm terakesed ja neil on mahe pähkline maitse. Kuna tšiiasemned on väga väikesed, siis neid süüakse ja lisatakse toitudele tervelt. Parema omastatavuse jaoks neid ka jahvatatakse. Neid võib süüa eraldi toiduna, lisada salatitele, putrudele ja suppidele peale valmimist ning magustoitudele.
Tärklis (gluteeni sisaldav)	EI	Keelatud on nisu- ja odratärklis.
Tärklis (gluteenivaba)	JAH	Lubatud on kartuli-, maisi-, riisi jm gluteenivabad tärklised.
Tärklisesiirup	JAH	Täiteaine, mille valmistusprotsessis gluteeni osakesed eemaldatakse.
Veiniäädikas	JAH	Veiniäädikat valmistatakse punasest või valgest veinist.
Verikäkk	EI	Veretoode, mis sisaldab keelatud teravilju.
Verivorst (gluteeni sisaldav)	EI	Verivorst, mille koostises on gluteeni sisaldavad koostisained (nt odrakruubid).
Verivorst (gluteenivaba)	JAH	Verivorst, mis on valmistatud gluteenivabadest koostisainetest (nt riisist v tatrast)
Vorst (gluteeni sisaldav)	EI	Mõnedes vorstides on gluteeni sisaldavaid koostisosi. Tuleb lugeda koostist!
Vorst (gluteenivaba)	JAH	Paljud viinerid, grillvorstid jm on gluteenivabad. Tuleb lugeda koostist!
Võib sisaldada – märgel pakenditel	JAH	Sellise märgistusega tooteid võivad tsöliaakiahaiged tarbida, eriti tundlikud aga vahetevahel.
Worchesteri kaste (gluteeni sisaldav)	EI	Valmistatakse peamiselt tamarindist, tšillist ja anšoovistest, lisatakse nisutärklis, linnaseädikas, melass, sibul, küüslauk, suhkur ja vürtsid.
Õhitud riis	EI	Sisaldab sageli gluteeni sisaldavaid teravilju.
Worchesteri kaste (gluteenivaba)	JAH	Tume inglispärane kaste, mida valmistatakse peamiselt tamarindist, tšillist ja anšoovistest, lisatakse linnaseädikas, melass, sibul, küüslauk, suhkur ja vürtsid.
Õlu (gluteeni sisaldav)	EI	Kääritamisel on kasutatud linnaseid, mis sisaldavad gluteeni. Hoolimata oma nimest sisaldavad maisi- ja riisiõlu enamasti linnaseid.
Õlu (gluteenivaba)	JAH	Valmistatud gluteenivabadest toorainetest.
Õllepärm	JAH	Inaktiveeritud pärm.
Õunakiud	JAH	Kuivatatud õuntest valmistatud kiudaine.
Äädikas	JAH	Happeline vedelik, mida toodetakse oksüdatsiooni etüülalkoholi (toormaterjali oder) või sünteetiliselt lahjendades äädikhapet. Vaata ka veiniäädikas.

Kõikide toidukaupade ostmisel peavad gluteenivaba dieedi järgijad lugema koostisainete nimekirja, et selgitada välja toidu ohutus.

Vastavalt seadusandlusele peavad gluteeni sisaldavad teraviljad olema esitatud toidu pakendil või müügikohas muudest koostisosadest trükikirjas eristavana.



LUBATUD JA KEELATUD TOIDUAINED GLUTEENIVABA DIEEDI KORRAL

LUBATUD JA KEELATUD TOIDUAINED GLUTEENIVABA DIEEDI KORRAL

Materjali koostas Eesti Tsöliaakia Selts Soome Tsöliaakia Seltsi gluteenivaba dieedi lubatud ja keelatud toiduainete nimekirja baasil.

Foto **Annika Tooming**
Kujundus **Elina Poll-Riives**

LISAKS ON KASUTATUD JÄRGMISI ALLIKAID:

1. Angerjäär, M., Ramos, A. O., Vaga, A. (2015).
Gluteenivabad küpsetised. Tallinn: Ajakirjade Kirjastus.
2. Vesingi, M. (2013). Gluteenivabad toidud. Tallinn: Ajakirjade Kirjastus.
3. Wikipedia. www.wikipedia.org