

## GLUTEENIVABA DIEET

**Gluteenivabaks dieediks** nimetatakse dieeti, mis ei sisalda nisu, rukist, otra ega teisi ristsaastunud teravilju.

Ka lubatud teraviljade saadused (jahu, helbed jm) võivad olla tsölaatikule keelatud, kui need on viljapõllul või hilisema töötlemise ning tootmise käigus kokku puutunud gluteeni sisaldavate teraviljadega.

Vaatamata kitsendustele on tsöliaakiahaigetel võimalik toituda tervislikult ja tasakaalustatult. Toitainete puuduse ennetamiseks tuleb valge riisi asemel eelistada pruuni; jälgida, et menüü sisaldaks piisavalt köögivilju ning võimaluse korral valida gluteenivabade toodete seast seemneid sisaldavaid ning mitmevilja- ja täisteratooteid.

### Pane tähele:

1. Toidukaupade ostmisel loe hoolega koostisainete nimekirja, et selgitada välja toidu ohutus.
2. Kui mõne toiduaine koostisosa tekitab sinus kahtlusi gluteeni sisalduse suhtes, siis jätka see toode pigem ostmata kui riskid tervisele.
3. Toiduainete sobivuse/mittesobivuse kohta saad abi Eesti Tsöliaakia Seltsi kodulehel toodud lubatud ja keelatud toiduainete nimekirjast:

<https://tsoliaakia.ee/haigele/lubatudkeelatud-toit/toiduained/>

IGAST TOIDUKORRAST SÖLTUB  
TSÖLIAAKIAHAIGE Tervislik  
SEISUND!

KIRJUTA MEILE  
INFO@TSOLIAAKIA.EE!

**Eesti Tsöliaakia Selts** on mittetulundusühinguna tegutsev organisatsioon, mille eesmärk on tsöliaatikute toetamine ning nende huvide eest seismine ja elukvaliteedi parandamine. Teeme selle nimel koostööd meditsiinisektoriga, erinevate ametiasutustega, Eesti tootjate ja toitlustajate ning välisriikide seltsidega.

### Tule seltsi liikmeks ja...

- saa kogemusnõustamist
- leia sõpru endale või oma tsöliaatikute lastele ning aruta tsöliaakiaga kaasnevate rõõmude ja murede üle
- ole kursis kõige uuema infoga tsöliaakiast (arstide ettekanded infopäevadel, välisküllastuste järel ettekanded uudistest jne)
- osale soodustingimustel seltsi üritustel (üldkoosolekud, infopäevad, suvelaagrid, jõulupeod jm)
- saa gluteenivaba toidu valmistamise nippe kokanduskoolitustel
- saa osa paljust muust põnevast!

 Eesti Tsöliaakia Selts  
[www.tsoliaakia.ee](http://www.tsoliaakia.ee)



Eesti  
Tsöliaakia Selts

Patsiendi meelespea © 2019 a.



Eesti  
Tsöliaakia Selts

PATSIENDI MEELESPEA

# TSÖLIAAKIA

Ehk  
GLUTEENENTEROPAATIA

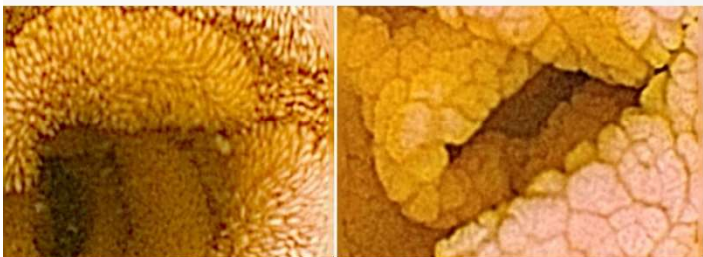
**Tsöliaakia ehk gluteenenteropaatia** on krooniline autoimmuunhaigus, mille puhul on inimesele keelatud nisu, rukis ja oder ning nende teraviljade sisaldusega tooted. Keelatud teraviljades sisalduva gluteeni toimel tekib tsöliaakiahaigel peensoole limaskestast põletik, mis põhjustab peensoole hattude kahjustuse. Nende kaudu aga imenduvad organismi olulised toitained: valgud, rasvad, süsivesikud, vitamiinid ja mineraalained. Seega ravimata ja diagnoosimata tsöliaatik organismis esineb toitainete puudus, mis toob omakorda kaasa erinevaid tsöliaakiaga kaasnevaid haiguseid.

TSÖLIAAKIA AINUS RAVI  
ON ELUAEGNE GLUTEENIVABA  
RANGE DIEET!

## Tsöliaakia...

...on eluaegne, geneetilise eelsoodumusega haigus, mida põeb 1-2% maailma elanikkonnast. Tsöliaakiaga seotud sümptomid on erinevad ja väga individuaalsed. Tüüpilisteks sümptomiteks on soolestiku probleemid (köhuvalu ja gaasid), krooniline või periooditi esinev kõhulahtisus, kõhnumine; aga ka hammaste kahjustused, aneemia, osteoporoos, neuroloogilised häired, günekoloogilised probleemid, väsimus jm.

**Tsöliaakia kahtluse korral** tuleb esmalt pöörduda perearsti poole, kes tsöliaakiale viitavate vereanalüüsi tulemuste korral suunab patsiendi gastroenteroloogi konsultatsioonile. Diagnoosi kinnitamiseks on vajalik peensoole biopsia tegemine. **Enne tsöliaakia lõplikku diagnoosimist ei tohi pidada gluteenivaba dieeti!**



Vasakul terve inimese peensool seest poolt, paremal tsöliaatiku peensool, mis on gluteeni tarbimise tõttu kahjustunud. *Foto: dr Riina Salupere*

### Kas teadsid, et:

Pärast tsöliaakia diagnoosimist tuleb u poole aasta vältel pidada ka laktoosivaba dieeti

- Tsöliaatiku lähisugulastel tuleb sõeltesti teha iga paari aasta tagant.
- Tsöliaakia haigustunnused võivad välja lüüa imikueast vanaduspõlveni.
- Tsöliaakiahaige peab käima järelkontrollis vähemalt üks kord aastas, et vereproovi alusel hinnata dieedi pidamise jätkusuutlikkust ning organismis olevate toitainete piisavust.

## GLUTEENIVABA TOITUMINE KODUS...

Kodus tuleb esmajoones korrastada kapid ja minna üle gluteenivabadele toorainetele. Kui on peres terveid inimesi, kes soovivad gluteeni tarbimist jätkata, siis tuleb jälgida, et gluteeni sisaldavad toiduained ei ristasaastaks gluteenivaba toitu.

- Kasuta gluteenivaba toidu jaoks eraldi rösterit, lõikelauda, puhtaid köögiriistu
- Teraviljatoodete puhul eelista ametliku registreerimiskoodiga **gluteenivaba kaubamärki** kandvaid tooteid, mille valmistamist kontrollitakse igal aastal!



EE-123-123



OATS  
EE-123-123

- Looduslikult on gluteenivabad töötlemata liha, kala, köögiviljad, puuviljad, muna ja piimasaadused.
- Poest leiab ka vaid "gluteenivaba" kirjaga tooteid, mille puhul tuleb usaldada tootja väidet.

## GLUTEENIVABA TOITUMINE VÄLJAS...

Väljas tuleb olla julge ja teavitada teenindajat oma gluteenivaba toidu vajadusest ning selgitada, et olete tsöliaakiahaige ja ei pea dieeti moe pärast. Nii oskab ka teenindaja Sinu olukorra tõsidust paremini hinnata ja info kokale edastada

- Fritüüritud toitade puhul tasub küsida, kas antud õli on puhas või valmistatakse seal ka paneeritud (gluteeni sisaldavaid) tooteid. Viimase puhul valige mõni muu roog, et vältida ristasaastunud toitu.
- Jälgi menüü tähiseid ja nende tähendusi! Igalpool ei tähenda G gluteenivaba, vaid võib tähendada ka, et toit sisaldab gluteeni. Praegu veel ei ole restoranide menüüdes ühtset märgistussüsteemi.

## GLUTEENIVABA TOITUMINE KODUS...

### Toit

- Ainsaks raviks on eluaegne range gluteenivaba dieet!
- Pidades gluteenivaba dieeti inimese enesetunne paraneb, sest hatud hakkavad peensooles paranema, kuid see ei tähenda, et tohib uuesti süüa gluteeni - ei tohi!
- Tsöliaakia diagnoosi saamisel tuleb üle vaadata kõik oma toitumisharjumused ja kontrollida tarbitavaid tooteid!

### Poes käimine

- Poes käies tuleb olla tähelepanelik ja lugeda alati pakenditel olevat infot. Toote mitteusaldamise korral jäta pigem see ostmata ja vali ohutu alternatiiv. Väldi kulinaaria leti toite!
- Kaupluste riulirääkijad võivad olla teinekord ekslikult paigutatud. Vajadusel kontrolli alati pakendil olevat teksti.

### Lähedased ja perekond

- Pereliikmed ja sõbrad peavad olema toetavad, et aidata tsöliaatikul harjuda ranget dieeti nõudva elukorraldusega. Inimene vajab mõistmist ja tuge.
- Lastele on oluline tugi ka koolis ja lasteaias.

### Kuidas saad end ise aidata

- Ole julge ja räägi, et vajad gluteenivaba toitu tsöliaakia tõttu. Nii mõistavad teised Sind paremini.
- Reisisid kirjuta sihtkohta ette ja küsi, kas neil on olemas gluteenivaba toitlustuse võimalus või külasta sihtkoha riigi Tsöliaakia Seltsi kodulehekülge (Eesti Tsöliaakia Seltsi kodulehelt leiad kontaktide alt välisseltside andmed).
- Küsi vajadusel kohaliku omavalitsuse sotsiaalosaloskonnast kallite gluteenivabade toodete ostmiseks rahalist toetust (lisainfo Eesti Tsöliaakia Seltsist).