

Palun, kas teile gluteenivaba süüa?

Aive Antson, Eesti Tsöliaakia Seltsi juhatuse esimees



Mõisted „**gluteen**“ ja „**gluteenivaba**“ on ühiskonnas palju kõneainet tekitanud ning sageli ei teata nende sõnade täpset tähendust ega ei kasutata neid õiges kontekstis. Gluteenivaba toitu vajavad inimesed on toitlustusasutuses sageli üllatunud, kui küsimusele gluteenivaba söögi kohta pakutakse neile laktoosi- või kaseiinivaba toitu või hoopiski midagi veganmenüüst.



1. Mis siis õigupoolest gluteen on ja kes vajavad gluteenivaba toitu?

Gluteen on teraviljades olev valk, mille kvaliteedist sõltub, kui kohevaks küpsetised kerkivad. Kuid gluteen põhjustab ka vaevusi inimestele, kes põevad haigust nimega **tsöliaakia**. See on peensoole limaskestast kahjustav päriliku eelsoodumusega autoimmuunhaigus, mille vallandavad nisus, rukkis ja odras sisalduvad valgud. Just tsöliaakiaga inimesed on need, kes kohvikutes ja restoranides gluteenivaba toitu küsivad. Termin „gluteenitalumatuses“ on küll ühiskonnas tuntud, kuid tänapäeval soovitatakse seda pigem vältida, sest see ei ava selgelt, mis seisundi või haigusega täpselt tegu on.

2. Mida tsöliaakiaga inimesed siis söövad?

Rangelt on keelatud kõik nisu-, rukist – ja otra sisaldavad toidud. Kõikides toitudes tuleb jälgida, et need ei sisaldaks keelatud teravilju. Nt kuigi aedviljad on lubatud, siis tavapäraselt paneeritud kaalikast tuleb siiski loobuda, kuid gluteenivaba paneeringuga sobib see hästi. Samuti tuleb hoolega lugeda kõikide toidukaupade pakendeid, sest keelatud teravilju võivad sisaldada nii vorstid, maiustused kui isegi majonees.

3. Mida tähendab gluteenivaba?

Euroopa Liidu seadusandluse järgi on toit **gluteenivaba**, kui selle gluteenisaldus on kuni 20 mg/kg kohta. 20mg/kg kohta on imepisike kogus gluteeni ja seda võib võrrelda õhus lendleva nisujahutolmuga. Seega lisaks keelatud teraviljade vältimisele tuleb arvestada ka **ristsaastumisega**. See tähendab, et toidu valmistamisel võib tahtmatult sattuda gluteeni toidu sisse. Seega gluteenivaba toidu valmistamisel tuleb jälgida, et nõud ja köögis kasutatavad vahendid oleksid puhtad. Gluteenivaba toidu lühendiks on **GV**, mis toitlustusasutuse menüüs näitab, et see toit vastab seadusandluse nõuetele. Sellise väljendi kinnitas terminikomisjon, et vältida segadust märgistamisel. Hetkel veel kahjuks kõik toitlustusasutused sellist ühtset esitlusviisi ei rakenda.

Eesti Tsöliaakia Selts toetab kõiki tsöliaakiaga inimesi. Pakume küünarnukitunnet” ja rõõmsaid elamusi! Meiega on oodatud liituma kõik, keda antud teema huvitab! Tule ja osale meie ägedatel ühisüritusel või liitu meie vabatahtlike tiimiga! Meie poole võib pöörduda info@tsoliaakia.ee ja meie kodulehe address on: <https://tsoliaakia.ee/>

Artikli ilmumine on rahastatud Eesti Keele
Instituudi terminitöö populariseerimise
projekti raames