

# Tsöliaakia ja gluteenivaba toitumise terminid

Mõisted „gluteen“ ja „gluteenivaba“ on ühiskonnas palju kõneainet tekitanud, kuid sageli ei teata nende sõnade täpset tähendust ning ei kasutata neid õiges kontekstis. Tsöliaakiaga inimestele on need mõisted olulised, kuna nende ainus ravim on gluteenivaba toitumine.



**AIVE  
ANTSON**  
juhatuse  
esimees  
Eesti Tsöliaakia  
Selts

tähtsamad Sõnaveebi keskkonda kantud tsöliaakia ja gluteenivaba toitumisega seotud terminid.

## Gluteenist põhjustatud häired, haigused ja seisundid

Laialt levinud varasemad katusterminid gluteenist põhjustatud häirete, haiguste ja seisundite väljendamiseks olid „gluteenitalumatus“ või „gluteenitundlikkus“. Praegu on need väljendid ebasoovitavad ning kasutada tuleb konkreetse haiguse või seisundiga seonduvaid termineid järgmiselt.

taanduvad kiiresti gluteeni ärajätmisel ja taastuvad peagi pärast kokkupuudet gluteeniga.

Eesti Tsöliaakia Seltsi esindajatena seisame selle eest, et tsöliaakiat mõistetakse kui autoimmuunhaigust ja meie haigust ei aetaks segamini allergia ega muude seisunditega.

## Kuidas kutsuda inimest, kellel on tsöliaakia?

See, kas ja millal inimene oma tervise seisundit ja haigusi avaldab, sõltub inimestest ja olukordadest. Tänapäeval lähtutakse inimeste võrdsuse põhimõttest ning haigus ei tohi hakata inimest defineerima. Toitlustusasutuses käies peab piisama sellest, et palume gluteenivaba sööki ning me ei pea viitama enda haigusele. Siiski on olukordi, kus haigusele viitamine suurendab teadlikkust, mistõttu on meie huvid paremini kaitstud. Näiteks lasteaiades ja koolides võivad vanemad lapse toitumisega seotud läbirääkimistel viidata tsöliaakiale kui autoimmuunhaigusele, et toitlustusmeeskonnad mõistaksid erimenüü vajalikkust.

Tänapäeval välditakse hinnanguid, seega varem kasutusel olnud „tsöliaatik“ ja „tsöliaakiahaige“ on pigem ebasoovitavad terminid. Olukordades, kus meil on kindlasti vaja viidata enda haigusele, võib öelda „tsöliaakiaga inimene“ või „tsöliaakiaga laps“.

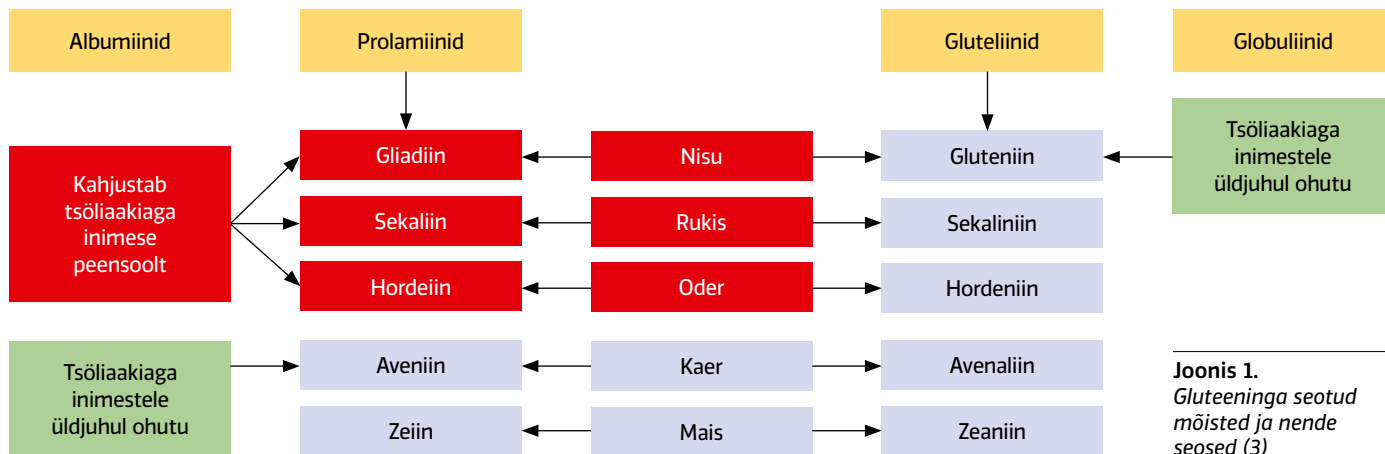
Eesti Tsöliaakia Seltsi esindajana pean oluliseks, et selle temaatika mõisted oleksid üheselt mõistetavad kõikidele osapooltele.

## Tsöliaakia ja gluteenivaba toitumise terminid

Terminid Eesti Tsöliaakia Seltsis on kestnud aastaid ning oleme püüdnud enda jõududega selgust saada erinevate mõistete tähenduses. 2022. aastal rahastas Eesti Keele Instituut Eesti Tsöliaakia Seltsi tsöliaakia ja gluteenivaba toitumisega seotud terminid projekti. Selle projekti tööühmas olid lisaks Eesti Tsöliaakia Seltsi esindajatele ka toitumisterapeutide, gastroenteroloogide, tervisekassa, Põllumajandus- ja Toiduameti ning Tervise Arengu Instituudi esindajad. Moodustati kolm alamtöörühma, tsöliaakia, gluteenivaba toitumise ning gluteenivaba tootmise töörühmad, ning 2022. aasta lõpuks said terminid erinevate osapoolte heakskiidu. Kõik 31 terminit ja nende tähendust on kantud Sõnaveebi keskkonda (1), ka on kõik korrastatud terminid toodud välja Eesti Tsöliaakia Seltsi kodulehel (2). Artiklis on ära toodud kõik

- Tsöliaakia ehk gluteenenteropaatia.** Peensoole limaskesta kahjustav päriliku eelsoodumusega autoimmuunhaigus, mille vallandavad nisus, rukkis ja odras sisalduvad valgud. Tsöliaakia võib avalduda igas vanuses ja sellega võib kaasneda muude organite haigus.
- Herpetiformne dermatiit.** Tsöliaakia nahavorm, mille korral on tugevalt sügelev nahal villiline lööve, mis võib esineda sümmeetriliselt keha kõigis piirkondades ja jäsemetel sirutuspindadel.
- Mittetsöliaakia gluteenitundlikkus.** Seisund, mida iseloomustavad soole ärritussündroomiga sarnased sümptomid ja soolevälised ilmingud, mis tekivad mõned tunnid või päevad pärast gluteeni sisaldava toidu seedimist ning mis

”Eesti Tsöliaakia Seltsi esindajatena seisame selle eest, et tsöliaakiat mõistetakse kui autoimmuunhaigust ja meie haigust ei aetaks segamini allergia ega muude seisunditega.



## Gluteen ja gluteenivaba toitumine

**Gluteen.** Nisus, rukkis, odras ning nende rüüandites ja saadustes olev prolamiinide ja gluteliinide kompleks, milles olevad osad prolamiinid kahjustavad tsöliaakiaga inimese peensoolt. Gluteeni võivad saastumise tulemusena sisaldada ka teised toidud.

**Prolamiinid.** Proliinirikkad väikesed teraviljalad, mis ei lahustu vees ega soolalahustes (kuid lahustuvad 50–80%-lises etanoolis) ning milles puudub osa asendamatu aminohappeid. Nisus leiduvat prolamiini nimetatakse gliadiiniks, rukkis sekaliiniks, odras hordeiiniks, kaeras aveniiniks. Aveniin on tsöliaakia korral üldjuhul ohutu. Hordeiinid, sekaliinid ja gliadiinid kahjustavad tsöliaakia korral inimese peensoolt.

**Gluteliin.** Glutamiinirikkad väikesed teraviljalad, mis ei lahustu vees, soolalahustes ega etanoolis ning milles puudub osa asendamatu aminohappeid. Nisus leiduvat gluteliini nimetatakse gluteeniiniks, rukkis sekaliiniks, odras hordeeniiniks, kaeras avenaliiniks. (1)

**Gluteeniin.** Nisus esinev gluteliin, mis on tsöliaakiaga inimesele üldjuhul ohutu.

Gluteeninga seotud mõisted vt joonisel 1.

**Gluteenivaba toitumine.** Toitumisviis, kus toiduvalikus välistatakse kõik gluteeni sisaldavad toidud. Teatud olukordades võime kasutada sünonüümna ka „gluteenivaba dieet“ või „gluteenivaba menüü“, kuid need on kitsamad ja spetsiifilisemad terminid. Üldises kontekstis on parim kasutada väljendit „gluteenivaba toitumine“.

## Mida tähendab gluteenivaba?

**Gluteenivaba.** Codex Alimentariuse standardi ja Euroopa Liidu määrusega nr 828/2014 kehtestatud lubatud väljend lõpp-tarbijale müüdava toidu märgistamiseks. Codex Alimentarius on rahvusvaheline ühtsete toidustandardite programm, mille eesmärk on kaitsta tarbijate tervist ja tagada aus konkurents rahvusvahelises toidu- ja põllumajandussaaduste kaubanduses. Selle järgi on gluteenivaba selline toit, mille gluteenisaldus tohib olla kuni 20 mg/kg kohta (1). Seda on väga oluline teada tootlustus- ja tootmisettevõtetel, kes gluteenivaba toitu toodavad ja müüvad. Tähtis on jälgida nii kasutatavaid tooraineid, seadmete ja tööpindade puhtust kui ka vältida ristasaastumist. Ristasaastumine on ebasobiva aine (nt allergeeni, gluteeni sisaldava koostisosa), sh mikroorganismi tahtmatu sattumine toidu sisse, mis ei tohi seda sisaldada.

**Gluteenivaba tootmine.** Toidu valmistamine või toidu tootmine eesmärgiga vältida ristasaastumist ja asendada gluteeni sisaldavad koostisosad looduslikult gluteenivabade koostisosadega.

## Gluteenivaba toidu märgistus

**Gluteenivaba toidu märgistus.** Tarbija-le esitatud teave gluteeni puudumise kohta toidus, mida tehakse üksnes väljendiga „gluteenivaba“ või müügipakendis toidu korral koos gluteenivaba toidu kaubamärgiga (1).

**Gluteenivaba toidu kaubamärk.** Euroopa Tsöliaakia Seltside Assotsiatsiooni (AOECS) registreeritud kaubamärk, millel kujutatakse läbikriipsutatud viljapead ja

mis antakse gluteenivabadele toitudele vastavalt AOECS-i standardile. Seda väljastab kohaliku riigi tsöliaakia selts litsentsilepingu alusel. Eesti toiduainete tootjatega sõlmib litsentsilepinguid Eesti Tsöliaakia Selts. Gluteenivaba toidu vajajad on toonud välja, et gluteenivaba toidu kaubamärki kandvad tooted annavad garantii, et toode on neile ohutu. Gluteenivaba toidu kaubamärki kandva toote pakendil esitletakse märgi juures ka kohaliku seltsi antud registreerimisnumbrid. Gluteenivaba toidu kaubamärki on toodud pilt 1.

**GV.** Toitlustusametuses on kasutusel erinevaid gluteenivaba toidu märgistamise viise. Eesti Keele Instituudi terminikomisjoni soovitusel on „gluteenivaba“ kokkuleppe-line lühend näiteks toitlustusettevõtte menüüs GV. Loodame, et see kokkulepe jõuab kõikide toitlustusametusteni ning tulevikus on kõikidel tsöliaakiaga inimestel üheselt võimalus menüüst aru saada ja endale sobiv valik teha. ■



**Pilt 1.**  
Gluteenivaba toidu kaubamärk

## Kasutatud kirjandus

1. Sonaveeb.ee. <https://sonaveeb.ee/>
2. Eesti Tsöliaakia Selts. Terminid. <https://tsoliaakia.ee/tsoliaakiast/terminid/>
3. Tervise Arengu Instituut. Tsöliaakia. <https://toitumine.ee/toitumine-ja-haigused/tsoliaakia>