

Toiduainete hinnavõrdlus

		Keskmine hind/kg	100g hind
Jahu	 GV jahu	6,13€	0,61€
	Nisujahu	1,19€	0,12€
Pasta	 GV pasta	7,66€	0,77€
	Pasta	3,10€	0,31€
Kaerahelbed	 GV kaerahelbed	5,99€	0,6€
	Kaerahelbed	3,38€	0,34€
Müsli	 GV müsli	13,86€	1,39€
	Müsli	10,09€	1,01€
Leib	 GV leib	20,21€	2,02€
	Leib	3,19€	0,32€
Sai	 GV sai	13,18€	1,32€
	Sai	3,53€	0,35€
Küpsis	 GV küpsis	17,68€	1,77€
	Küpsis	4,74€	0,47€
Tatar	 GV tatar	5,73€	0,57€
	Tatar	4,02€	0,40€

Kui mitu korda on
gluteenivaba toote
hind kallim tavatootest

5,1x
kallim

2,4x
kallim

1,7x
kallim

11,3x
kallim

6,3x
kallim

3,7x
kallim

3,7x
kallim

1,4x
kallim



Tsöliaakia korral on ainsaks raviks range eluaegne gluteenivaba dieet.

Gluteen on nisus, rukkis ja odras sisalduv valk, seega neid teravilju sisaldavaid toite ei tohi süüa.

Oluline on vältida ka riststaastunud looduslikult gluteenivabu teravilju, mis on tootmises kokkupuutunud gluteeniga, sest juba väike kogus kahjustab tsöliaatiku peensoolt.

Andmed on kogutud Eesti Tsöliaakia Seltsi poolt 2024 aasta detsembris.