



Eesti
Tsöliaakia Selts

Gluteenivaba (GV) toitlustus

Gluteenivaba toidu valmistamise infomaterjal HoReCa valdkonnale

Gluteenivaba = GV

Gluteenivaba toitlustus on võimalik, kuid see eeldab teadlikkust ja süsteemsust!

Enne gluteenivaba toidu valmistamist on vaja teada, mis on gluteenivaba toit, kellele ja miks seda vaja on, kuidas valida õige tooraine ja vältida ristasaastumist toidu hoiustamisel, valmistamisel ja serveerimisel.

Söömine on sotsiaalne tegevus ja seetõttu on oluline, et ka gluteenivaba toitu vajavad inimesed saaksid toitlustuskohtades ohutult süüa ja tunda end teistega samaväärselt.

Inimesed vajavad gluteenivaba toitu nii meditsiinilistel põhjustel kui ka isiklike valikute tõttu. Oluline on meeles pidada, et tsöliaakia, mittetsöliaakia gluteenitundlikkus ja teravilja-allergia on kõik erinevad seisundid.

Tsöliaakia ja gluteenivaba toitumine

- **Gluteenivaba toitumise** puhul on keelatud nisu, rukis, oder ja nende teraviljade sisaldusega tooted. Lubatud teraviljade (kaer, tatar, riis, mais, hirss) ja nendest toodetud jahu, manna, helveste ja muude toodete puhul tuleb valida gluteenivaba märgistusega tooted (pakendil kiri „gluteenivaba“ või gluteenivaba toidu kaubamärk).
- **Gluteenivaba toit** ei sisalda nisu, rukist, otra, ristasaastunud kaera ega nende ristandeid ja gluteenisaldus toidus ei tohi ületada kokku 20 mg/kg kohta ning see on valmistatud gluteenivaba toidu käitlemise nõudeid järgides.
- **Tsöliaakia** ei ole gluteenitalumatus ega allergia. See on geneetiline eelsoodumusega autoimmuunhaigus, mille puhul on keelatud nisu, rukis ja oder ning nende teraviljade sisaldusega tooted. Keelatud teraviljades sisalduva valgu toimel kahjustuvad tsöliaakiaga inimesel peensoole limaskesta hatud, mille kaudu imenduvad organismi olulised toitained.

Tsöliaakia ainus ravi on eluaegne range gluteenivaba toitumine! Iga toidukord on kui ravim.

Toorainete valimine ja ladustamine

Gluteenivaba toidu valmistamiseks tuleb toorainet hoolikalt valida. Sobivad kõik looduslikult gluteeni mittesisaldavad toorained (kõõgiviljad, puuviljad, liha, kala, muna, piimasaadused). Teraviljatoodete puhul tuleb valida **gluteenivaba märgistust** kandvad tooted. Valmistoodete (nt vorstitooted, kastmed, majoneesid) puhul lugeda pakendil olevat infot ja hinnata ristasaastumise võimalusi.

Toitude valmistamiseks vajalikud toorained võivad olla ka ilma märgistusega – need on looduslikult gluteenivabad (nt kõõgiviljad, piim) ja ilma ristasaastumiseta tooted (nt vorstitooted, maiustused).

Kui mõne toote koostisosa tekitab kahtlust gluteeni sisalduse suhtes, tuleb selle kasutamisest loobuda!

Kauba vastuvõtmisel tuleb kontrollida, et pakendid oleksid terved ja ristasaastumine välistatud. Gluteenivabu tooraineid tuleb säilitada teistest toodetest eraldi kõrgematel riulitel, kinnistes ja selgelt märgistatud karpides.

Gluteenivabade toodete märgistus:

- Gluteenivaba toidu kaubamärk. See annab toitlustajale tooraine osas lisagarantii, sest tooted läbivad igal aastal kontrolli ja tootmishooneid auditeeritakse gluteenivaba toidu tootmise standardi alusel. Gluteenivaba toidu kaubamärgiga toorainete kasutamine annab toitlustajale kindluse, et tootja panustab toiduohutuse ja -kvaliteedi-nõuete järgimisse, on pühendunud gluteenivabale tootmisele ning gluteenisaldus ei kõigu.



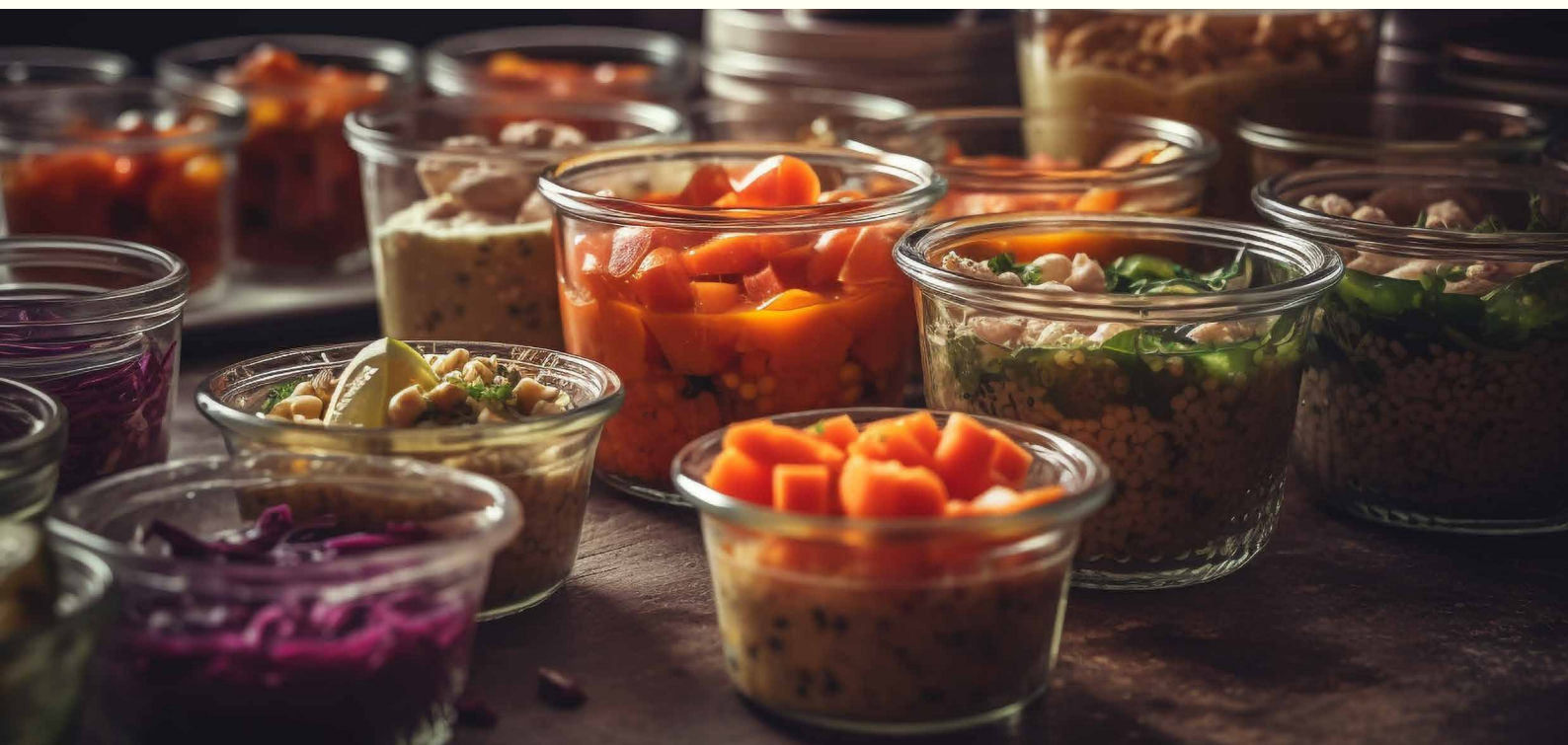
- Kiri „gluteenivaba,“ – tootja võib toodet esitleda gluteenivabana, kui gluteeni sisaldus ei ületa 20 mg/kg kohta.

Ristsaastumise võimalusi tuleb hinnata igal ajahetkel!

Ristsaastumise vältimine

Ristsaastumine võib toimuda mistahes toiduvalmistamise etapis. Selle vältimiseks tuleb läbi mõelda kogu tootlustusosakonna töökorraldus.

- Kirjeldage enesekontrolliplaanis kõik gluteenivaba tootlustusega seotud etapid.
- Määrake gluteenivaba tootlustuse eest vastutavad isikud, tehke koostööd, koolitage uusi ja värskendage pikaajsete töötajate teadmisi.
- Ristsaastumise vältimiseks kasutage gluteenivaba toidu valmistamisel eraldi ruumi või ala.
- Ruumi puudumisel kasutage ajas eraldatust – valmistage gluteenivaba toit esimesena.
- Enne gluteenivaba toidu valmistamist puhastage hoolikalt pinnad, töövahendid ja seadmed, peske käed ning vahetage kindad ja põll.
- Gluteenivaba toidu valmistamiseks ei ole vaja eraldi nõusid, aga nõud peavad olema puhtad ja hoitud saasteallikatest eemal. Materjalidest on parimad roostevaba teras ja plastmass, puidust tarvikute puhul võib esineda saastumist.
- Gluteenivabade toorainete (või, suhkur, sool jm) kasutamisel veenduge, et need ei oleks ristsaastunud töövahendite ega käte kaudu.



Gluteenivaba toidu serveerimine

Serveerimisel tuleb olla hoolas ja ristsaastumise ohu korral ei tohi toitu serveerida!

Kõik toidu serveerimise protsessid peavad olema hoolikalt läbi mõeldud, et oleks tagatud gluteenivaba toidu ohutus.

- Serveerimiseks kasutatavad nõud peavad olema puhtad ja neid ei tohi hoida lahtiselt ruumis, kus esineb keelatud teraviljade jahutolu. Nõude poleerimisel kasutage eraldi poleerimisrätikut.
- Gluteenivaba toit ei tohi kokku puutuda gluteeni sisaldava toiduga. Serveerige gluteenivaba toit alati eraldi taldrikul või serveerimisalusel, eemal gluteeni sisaldavatest toitudest. Toidu tõstmiseks kasutage eraldi serveerimisvahendeid.
- Toitude samaaegsel serveerimisel hoidke gluteenivaba toiduga taldrikut käes kõrgemal. Soovitatav on võtta teist värvi taldrik või see märgistada.
- Gluteenivabade leiva-saiatoodete serveerimisel kasutage eraldi võitoosi, võinuga, leiva-saiakorvi, nuge küpsetiste lahti lõikamiseks ja lõikelaudu. Kui gluteenivaba leiva-saia katmiseks kasutatakse riidest salvrätikuid, siis ka need olgu ristsaastumise eest kaitstud.
- Rootsi lauas paigutage GV toit eraldi (nt kinnistes karpides, pakendites) ja märgistage gluteenivaba kirjaga.

Kasutatud allikad:

- Eesti Tsöliaakia Selts. (2024). Terminid. www.tsoliaakia.ee/tsoliaakiast/terminid/
- OÜ Eritoitumine. (2024). Toidu saastumine gluteeniga toidu valmistamise või serveerimise ajal.
- www.eritoitumine.ee/toiduained/toidu-saastumine-gluteeniga-toidu-valmistamise-voi-serveerimise-ajal/

Eesti Tsöliaakia Seltsi missiooniks on huvikaitse ja koostöö kaudu tsöliaakiaga inimeste ja nende perede heaolu ja elukvaliteedi tõstmine. Meiega on oodatud liituma kõik, keda antud teema huvitab. Tule ja osale meie ägedatel ühisüritustel või liitu meie vabatahtlike tiimiga! Meie poole võib pöörduda info@tsoliaakia.ee kaudu ja meie kodulehe address on www.tsoliaakia.ee