



Gluteenivaba toitumine kodus ja kodunt väljas

Gluteenivaba toitumine toob kaasa uue elukorralduse. Tuleb selgeks teha, millised toiduained sisaldavad gluteeni ja millised on gluteenivabad, õppida analüüsima ristsaastumise ohukohti ja osata näha varjatud gluteeni võimalusi. Mida kiiremini inimene omandab uue elukorralduse põhimõtted, seda lihtsam on kohanemine. Ühel hetkel tunneb inimene, et gluteenivaba elu on kerge, kui sellesse positiivselt suhtuda.

Uus eluviis ja poes käimine

1. Tee endale selgeks gluteeni sisaldavad ja gluteenivabad toiduained. Abiks on Eesti Tsöliaakia Seltsi poolt koostatud lubatud ja keelatud toiduainete nimekirjad.
2. Hinda toiduainete ristsaastumise riski ja varjatud gluteeni esinemist toiduainetes
3. Vaata üle oma toitumisharjumused. Kui oled armastanud pastat ja pitsat, saiakesi ja muid kondiitritooteid, siis saad gluteeni sisaldavad tooted asendada gluteenivabade variantidega.
4. Vii gluteenivaba toitumise põhimõtetega kurssi kõik inimesed, kellega tihti kokku puutud (lähedased, sõbrad, töökaaslased jne).

- **Gluteenivaba** – toit, mille gluteeni-sisaldus tohib olla kuni 20 mg/kg kohta.
- **Gluteenivaba toitumine** – toitumisviis, kus toiduvalikus välistatakse kõik gluteeni sisaldavad toidud.
- **GV** – lühend väljendile „gluteenivaba“, nt toidlustusettevõtte menüüs.
- **Ristsaastumine** – ebasobiva aine (nt allergeeni, gluteeni sisaldava koostisosa), sh mikroorganismi tahtmatu sattumine toidu sisse, kus seda ei tohiks olla.
- **Varjatud gluteen toidus** – keelatud teraviljade esinemine toidus, kus seda tavaliselt ei osata oodata (pasteet, õhitud riisiga šokolaad, klassikaline toorjuust jm).

1. Gluteenivabad tooted võivad müügil olla nii tervisetoodete kui ka tavatoodete riiulitel (nt gluteenivaba leib leivariiulis).
2. Loe hoolega koostisainete infot. Gluteeni sisaldavad teraviljad märgitakse allergeenina, mis on **trükikirjas eristatav** (nt rasvases kirjas).
3. Teraviljatoodete ostmisel eelista gluteenivaba märgistusega tooteid.
4. Sageli on abiks „riiulirääkijad“ ja hinnasiltidel olev märgistus, nt G-täht. Veendu, et esitatud info on korrektne.

Toorvorstid: sealiha 80%, vesi, **NISUJAHU**, seapekk, sool, lõhna- ja maitseained, vürtsid, maltodekstriin, dekstroos, lambasool.



Gluteenivaba toitumine kodus

- Eralda toiduainekappides ja -riiulitel gluteeni sisaldavad ja gluteenivabad tooted. Välti ristsaastumise võimalusi.
- Gluteenivaba toidu valmistamisel kasuta puhtaid köögiriistu ja -seadmeid, lõikelaudu ja nõusid. Rõsteris kasuta eraldi vahet või spetsiaalseid rõsterikotte.
- Kui kodus jätkatakse gluteeni sisaldava söögi valmistamist, siis on oluline ahjud ja köögipinnad hoolikalt puhastada. Valmista gluteenivaba toit alati enne tavalist toitu.

Gluteenivaba toitumine väljas

- Teavita enne söögi tellimist teenindajat enda erimenüü vajadusest. Koos teenindajaga jõudke järeldusele, millised toidud on sulle sobilikud (lähtudes toorainetest ja ristsaastumise võimalikkusest).
- Fritüüritud toitude puhul veendu, et gluteenivaba toidu valmistamiseks kasutatakse eraldi õli.
- Kondiitritetist tooteid valides veendu, et kondiitritooted on müügil kinnistes karpides või asetatud tavatoodetest eraldi alustele ja kõrgematele riiulitele. Jälgi, et gluteenivabu tooteid tõstetakse eraldi tõstevahendiga eraldi karpidesse.



Pane tähele

- Reisimise eel külasta sihtkoha riikide tsöliaakia seltside kodulehti ja leia sealt endale olulist infot. Välisseltside kontaktandmed leiad Eesti Tsöliaakia Seltsi kodulehelt.
- Haiglasse (vm toitlustamisega seotud tervishoiuasutusse) sattudes anna sisse registreerimisel teada enda erimenüü vajadusest.
- Tsöliaakiaga lapse vanemana teavita lasteasutust (kool, lasteaed, lastelaager) lapse erimenüü vajadusest.

• Kasutatud allikad:

- Eesti Tsöliaakia Selts. (2024). Terminid. www.tsoliakia.ee/tsoliakiast/terminid
- Kallaste, E. (2024). Tervis+. 3/2024. Mari-Liis Helvik: õppisin uuesti süüa ja poes käima.

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@tsoliakia.ee kaudu ja meie kodulehe aadress on www.tsoliakia.ee