



Gluteenivaba toitumine

Gluteenivaba toitumine

Tsöliaakiaga inimese ainus ravi on range eluaegne gluteenivaba toitumine! See on toitumisviis, kus toiduvalikust välistatakse kõik gluteeni sisaldavad toidud. Ka gluteenivabal toitumisel tuleb jälgida, et see põhineks riiklikel toitumissoovitustel ning oleks mitmekesine ja vaheldusrikas.

Tsöliaakiaga inimesele on lubatud kõik toidud ja toiduained, mis ei sisalda nisu, rukist ja otra ega ole keelatud teraviljadega ristsaastunud. Kui tsöliaakiaga inimene sööb talle lubatud mitmekesist toitu – lubatud teravilju (hirss, riis, kaer, mais, tatar, kinoa), köögi- ja puuvilju (sh pähklid ja seemned), liha- ja kalatooteid, muna, piimatooteid, pähkleid, häid rasvu – ei teki tal toitainete puudust. Lubatud on ka paljud maiustused, enamik mahlatooteid, karastusjoogid, kohv ning tee.

Kaubandus ja märgistus

Tänapäeval leiad gluteenivabu tooteid kõikidest Eesti kaubanduskettidest. Mugav on neid osta internetist. Paljudes kauplustes on ka hinnasildi juures välja toodud G-täht, mis tähistab gluteenivaba. Kuid koostise ohutuses tuleb siiski alati ka ise veenduda. Gluteenivabad tooted võivad müügil olla nii tervisetoodete riulil kui ka oma kaubagrupi juures (st gluteenivaba leib tavaleibade juures).

Gluteenivabu tooteid valides vaata, kas tootel on:

1. Gluteenivaba toidu kaubamärk.
2. Kiri „gluteenivaba“ – tootja võib toodet esitleda gluteenivabana, kui gluteeni sisaldus ei ületa 20 mg/kg kohta.

Gluteenivabad tooted võivad olla ka ilma märgistusega. Need on looduslikult gluteenivabad (nt köögiviljad, piim) ja ilma ristsaastumiseta tooted (nt vorstid, maiustused).

Ristsaastumine

Tsöliaakiaga inimesele sobilikest teraviljadest valmistatud jahu, manna, tärklis, helbed, tangud, kruubid ja joogid võivad olla ristsaastunud. Sageli töödeldakse neid samades tehastes, kus toodetakse ka gluteeni sisaldavaid toiduaineid. Ristsaastunud võivad olla ka erinevad lihatooted, salatid ja muud toiduained, mis valmistatakse gluteeni sisaldavate toitudega samades ruumides.

Varjatud gluteen

Tsöliaakiaga inimesele on suureks ohuks toitudes sisalduv varjatud gluteen. Teisisõnu võib gluteeni sisaldada ka selline toiduaine, kus seda tavaliselt ei oskaks oodata.

Pane tähele

- Loe alati toiduainete koostist!
- Varjatud gluteeni võib leiduda lihapallides, viinerites, vorstides, purgisuppides, makras, valmistoidus, sojakastmes, maitseainetes ja puljongikuubikutes.

Pane tähele

Gluteenivaba toidu kaubamärk annab tsöliaakiaga inimesele kindluse, et tooted on neile ohutud, sest:

- kaubamärgiga tooted läbivad igal aastal kontrolli;
- tootmishoone kontrollitakse Euroopa Tsöliaakia Seltside Assotsiatsiooni gluteenivaba toidu tootmise standardi alusel;
- tootja panustab toiduohutuse ja -kvaliteedinõuete järgimisse, olles pühendunud gluteenivabale tootmisele.



EE-123-123



Tasakaalustatud gluteenivaba toitumine

Nagu tavatoitumise puhul, tuleb ka gluteenivaba toitumise korral jälgida riiklikke toitumissoovitusi ning veenduda, et toidulaual oleksid esindatud kõik toidugrupid (sh teraviljad).

Gluteenivaba toitumise puhul tuleb erilist tähelepanu pöörata kiudainetele ja B-grupi vitamiinidele, sest ebateadliku toitumise korral võib tsöliaakiaga inimesel just nende toitainete puudus tekkida. Kiudainete headeks allikateks on seemned, pähklid, kaunviljad, kaerahelbed, täisterariis ja köögiviljad. B-grupi vitamiine saab munast, pärmist, piimatoodetest ja paljudest köögiviljadest (nt spinat, brokoli, lillkapsas, paprika, avokaado) ja puuviljadest (nt banaan ja maasikad).

Mõned soovitused:

- Eelista alati täisteratooteid (nt täistera- või pruun riis, täisterakaerahelbed).
- Eelista suure toiteväärtusega teravilju (toortatar, kaer, hirss, kinoa, amarant).
- Ära liialda maisist ja riisist valmistatud spetsiaalsete gluteenivabade toodetega ning jälgi, et nende kõrval oleksid menüüs kõrge toiteväärtusega gluteenivabad teraviljad.
- Võimalusel lisa toitudesse ja küpsetistesse pähkleid, seemneid ja lubatud teraviljade kliisid.
- Konsulteeri tasakaalustatud menüü osas toitumisterapeudiga (kontaktid leiad Eesti Tsöliaakia Seltsi kodulehelt).



Lubatud ja keelatud toiduained

Siin on valik kõige enam segadust tekitavatest toiduainetest

Jah	Hirss, kaer, tatar, riis, mais, kinoa, idud gluteenivabadest teraviljadest, jaanikauna- ehk kaarobipulber, jaanileivapuujuhu, kartulitärklis, maniokk ehk tapiokitärklis, polenta, psüllium, riisnuudlid, teff, tofu, besee
Võivad olla nii gluteenivabad kui ka gluteeni sisaldavad	Makra, kama, õlu, linnaseekstrakt, linnasejahu, odralinnased, odratärklis, nisutärklis
Ei	Nisu, rukis, oder, bulgur, durum, spelta, idud gluteeni sisaldavatest teraviljadest, kali, kuskuss, linnased, seitan

Kasutatud allikad:

- Eesti Tsöliaakia Selts. (2024). Terminid. www.tsoliaakia.ee/tsoliaakiast/terminid/
- Soome Tsöliaakia Selts. (2024). Mitkä ainesosat ovat gluteenittomia? www.keliakialiitto.fi/gluteenittomuus/gluteenittomat-tuotteet/tarkista-ainesosat/

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