



Eesti
Tsöliaakia Selts

Lubatud ja keelatud toiduained gluteenivaba toitumise korral

Toiduaine	Sobib/ei sobi gluteenivaba dieedi korral	Selgitus
Agar	JAH	Merepunavetikatest toodetav, peamiselt süsivesikutest koosnev maitsetu tarretav aine.
Alkohoolsed joogid	JAH/EI	Keelatud on nisu-, rukki- ja odra baasil valmistatud õlu. Gluteenivaba õlu ja kõik destilleeritud alkohoolsed joogid (viin, liköör jm) on lubatud.
Amarant e rebashein	JAH	Lõuna-Ameerikast pärit rohttaim, mida kasutatakse hirsiga sarnaselt. Müügil on nii seemned, helbed kui ka jahu. Amarant on meeldiva lõhna, maheda pähklise maitse ja suure toiteväärtusega.
Aroruut	JAH	Troopiliste või subtroopiliste taimede mugulatest saadud tärklis, mida kasutatakse kastmete, suppide ja pirukate täidiste paksendamiseks.
Besee	JAH	Munavalgest ja suhkrust valmistatud küpsetis või kaunistus.
Bulgur	EI	Kuuma auruga töödeldud, seejärel kuivatatud ja purustatud täisteranisu. Kasutatakse riisiga sarnaselt.
Dekstriin	JAH	Süsivesikute segu /sahhariidid, mida saadakse tärklise töötlemisel.
Dekstroos e viinamarjasuhkur	JAH	Tuntakse ka glükoosi nime all, on tärklise põhikomponent. Dekstroos on inimese organismis kõige kiiremini omastatav suhkruliik. Kartuli-, maisi- ja nisutärklise lõhustamismoodus.
Durumnisu	EI	Durumnisu on kõvanisu eriliik, mis sisaldab küll rohkesti gluteeni, kuid küpsetisteks ei sobi. Selle asemel jahvatatakse durumnisust jahu nimega semolina, mida kasutatakse hästi vormi säilitavate pastatoodete vormimiseks.
E-ained e lisaained	JAH	Erinevad värv- ja säilitusained, emulgaatorid, antioksüdandid, magusained jm on gluteenivabad. Euroopa Liidus on igal lisaainel oma E-number.
Emmernisu	EI	Emmernisu ehk kaheteranisu on nisusort, mida on põldudel kasvatatud juba kümneid tuhandeid aastaid. Lähisugulane durumnisule.
Freekeh e roheline nisu	EI	Freekeh on kõrge toitainesisaldusega teraviljatoodet, mis on valmistatud noortest nisuteradest, mis on korjatud nende toitainete sisalduse tipphetkel ja seejärel kergelt röstitud. Freekeh on pähklise maitsega ning on hea alternatiiv riisile, kuskussile ning bulgurnisule.

Toiduaine	Sobib/ei sobi gluteenivaba dieedi korral	Selgitus
Fruktoos e puuviljasuhkur	JAH	Puuviljasuhkur, mida on looduslikult palju puuviljades ja marjades.
Galakto-oligosahhariid	JAH	Galakto-oligosahhariidid on pärit laktoosist.
Glutamiinhape ja selle soolad e glutamaadid (E620-E625)	JAH	Lõhna- ja maitsetugevdajad.
Glükoos (viinamarjasuhkur)	JAH	Tuntakse ka dekstroosi nime all, on tähtsuse põhikomponent. Glükoos on inimese organismis kõige kiiremini omastatav suhkruliik.
Glükoosisiirup, glükoosi-fruktoosisiirup	JAH	Magustaja, mis võib pärineda nisust, maisist või odrast.
Guarem graanulid	JAH	Guaarakummi graanulid, millega võib toidus suurendada kiudainesisaldust.
Guarkummi e guarjahu (E412)	JAH	Paksendaja, stabilisaator. Polüsahhariid, mida saadakse Indias ja USAs kasvava guartaime seemnetest. Kasutatakse gluteenivabades küpsetistes tekstuuri parandamiseks. Suurendab taina kohevust, annab sellele pehmuse ja aitab toodet säilitada kauem.
Graham e täisteranisujahu	EI	Grahamjahu on saanud oma nime Ameerika arsti Sylvester Grahai järgi, kes soovitas juba sada aastat tagasi, et tervislikum on kasutada jahu valmistamiseks kogu tera.
Helbed (gluteeni sisaldavad)	EI	Keelatud on nisu-, rukki- ja odranelbed, samuti linnaseid sisaldavad ning ristsaastunud helbed.
Helbed (gluteenivabad)	JAH	Lubatud on riisi-, tatra-, kinoa-, soja-, kaera- ja maisihelbed. Eelistada tuleb gluteenivaba märgistust kandvaid tooteid! Ristsaastumata kaerast valmistatud helbed sobivad enamikele tsöliaakiaga inimesele.
Hirss	JAH	Hirss on looduslikult gluteenivaba teravili ja sellel on palju erinevaid sorte, tuntumad on harilik hirss, itaalia kukeleib, harilik sorgo ja abessiinia lembehein ehk teff. Looduslikult gluteenivaba teravili. Hirsist valmistatakse jahu, mannat, helbeid ja tähtsust. Ristsaastumise ohu tõttu eelistada gluteenivaba märgistust kandvaid tooteid.
HP kaste	EI	Maailmakuulus magusvürtsikas lauakaste, milles lühend HP tähendab House of Parliament. Klassikaliselt sisaldab linnaseädikat, linnasesiirupit ja rukkijahu.
Hummus e kikerhernepasta	JAH/EI	Kikerhernest, küüslaugust, tšillist ja vürtsidest valmistatud pasta, mida kasutatakse Lähis-Ida riikides. Alati tuleb jälgida koostisaineid (võivad sisaldada nisu, nisutähtsust sisaldavat sojakastet jm).
Hüdrolüüsitud nisuvalk	JAH	Hüdrolüüsitud valk, mis lõhustatakse osadeks hüdrolüüsitud aminohapetest.
Idud	JAH/EI	Lubatud on gluteenivabad idud – mungoidud, herneidud jm. Keelatud on nisu-, rukki- ja odraidud.
Inuliin	JAH	Inuliin on prebiootikum ehk probiootikum, mis soodustab organismi enda mikroobikoosluse tasakaalu taastumist. Mitteseeduvad süsivesikud, mida saadakse taimedest.

Toiduaine	Sobib/ei sobi gluteenivaba dieedi korral	Selgitus
Jaanikauna- ehk kaarobipulber	JAH	Jaanileivapuu viljadest (nii seemnetest kui ka kaunast) valmistatud pruun pulber. Maitset meenutab jaanikaun kakaod ja šokolaadi. Magusa maitse tõttu saab kasutada kakaoga sarnaselt, kuid tuleb lisada veidi rohkem kui kakaod. Kofeiinivaba.
Jaanileivapuujuhu (E410)	JAH	Paksendaja ja stabilisaator, mis on toodetud jaanileivapuu ehk jaanikauna seemnetest. Kummitaoline valge pulber, mis paksendab gluteenivaba tainast.
Jahu (gluteeni sisaldav)	EI	Keelatud on nisu-, rukki- ja odrajahu ning muud ristsaastunud jahud
Jahu (gluteenivaba)	JAH	Lubatud on soja-, kaera-, maisi-, riisi- ja hirsijahud ning kõikide ülejäänud taimede jahud. Ristsaastumata kaerajahu sobib enamikele tsöliaakiaga inimestele. Ristsaastumise ohu tõttu tuleb eelistada gluteenivaba märgistusega jahusid.
Jamss	JAH	Tärkliserikas taim troopilistes piirkondades, mida kasutatakse kartuliga sarnaselt.
Jogurt	JAH/EI	Hapendatud piimast toode, mis on lubatud, kui ei sisalda keelatud teravilju. Keelatud on gluteeni sisaldavad jogurtid (nt nisuidudega, müsliiga, rukkileivaga, ristsaastunud kaeraga (kui puudub gluteenivaba märgistus), kamaga.
Kaer	JAH/EI	Eelistada tuleb ristsaastumata kaera. See on kasvatatud põllul, kus viljakoristuse, töötlemise ega transpordi käigus ei ole kaer kokku puutunud gluteeni sisaldavate teraviljadega. Kaer sobib enamikele tsöliaakiaga inimestele. Kaerast toodetakse enamasti jahu, mannat, müsli, helbeid ja kliisid.
Kaerakiud	JAH	Kaera tuuma osad, mis ei sisalda valku. Tavaliselt kasutatakse toote struktuuri kergitamiseks. Ristsaastunud kaerakiud ei ole tsöliaakiaga inimesele sobilikud.
Kaeratuumaekstrakt	JAH	Valmistatud kaerast. Ristsaastunud kaeratuumaekstrakt ei ole tsöliaakiaga inimesele sobilik.
Kali	EI	Linnastest, jahust või leiva leotisest, samuti mahlast või muudest ainetest pärmi toimetel kääritatud jook.
Kama	JAH/EI	Lubatud on tatrast või kaerast valmistatud kama. Jälgida gluteenivaba märgistust. Klassikaline kama ei sobi, kuna sisaldab gluteeni sisaldavaid teravilju.
Kamutnisu	EI	Nisu liik. Suure toiteväärtuse ja kergelt pähklise maitsega.
Kanepijahu	JAH	Valmistatakse kanepiseemnetest. See on looduslikult gluteenivaba. Ristsaastumise ohu tõttu tuleb eelistada gluteenivaba märgistusega jahu. Kanepijahust on müügil näkileivad ja pannkoogijahud.
Karrageen	JAH	Punavetikatest saadud lisaaine, mida kasutatakse tarretamiseks.
Kartulihelbed	JAH	Keedetud, hautatud, kuivatatud ja jahvatatud kartulist.
Kartulijahu e tärklis	JAH	Kartulist valmistatud tärklis. Ristsaastumise ohu tõttu tuleb eelistada gluteenivaba märgistusega kartulitärklis.
Kartulikiud	JAH	Kuivatatud kartulist valmistatud pulber.
Kartulimanna	JAH	Kartulitärklisest valmistatud manna.

Toiduaine	Sobib/ei sobi gluteenivaba dieedi korral	Selgitus
Kastanijahu	JAH	Magusamaitseline kastanijahu on sobilik kookidesse. Müügil on kastanijahust pannkoogijahusegu ja näkileivad. Ristsaastumise ohu tõttu tuleb eelistada gluteenivaba märgistusega jahu.
Kinoa e tšiili hanemalts	JAH	Kinoa on suure toiteväärtusega, maitset veidi pähkline ja kibe. Kinoajahu muudab gluteenivabade küpsetiste struktuuri tihedamaks. Müügil kruubid, helbed ja jahu. Ristsaastumise ohu tõttu tuleb eelistada gluteenivaba märgistusega jahu.
Kookoshelbed	JAH	Kuivatatud kookospähkli „viljaliha“ helbed.
Kookosjahu	JAH	Magus ja kiudainerikas ning imab hästi vedelikku.
Kruubid (gluteeni sisaldavad)	EI	Kruubid on lihvitud terved teraviljaterad. Keelatud on nisu-, rukki- ja odrakruubid.
Kruubid (gluteenivabad)	JAH	Lubatud on tatra-, riisi-, hirsi, kaera- ja maisikruubid. Ristsaastumise ohu tõttu eelistada gluteenivaba märgistust kandvaid tooteid.
Ksantaan e ksantaankummi	JAH	Paksendaja, toodetud siirupina maisisuhkru fermenteerimise teel. Aitab gluteenivabades küpsetistes siduvust parandada.
Kuskuss (couscous)	EI	Pastatoode, mida klassikaliselt tehakse kõva- ehk durumnisu koorimata teradest.
Kuskuss (gluteenivaba)	JAH	Riisist või maisist toodetud kuskussi saab kasutada salatite valmistamiseks.
Küpsetuspulber (gluteeni sisaldav)	EI	Sisaldab keelatud teravilju.
Küpsetuspulber (gluteenivaba)	JAH	Koosneb soodast ja sidrunhappest või viinakivist (veini tootmise kõrvalprodukt) ja soodast.
Lagrits	JAH/EI	Lagrits on looduslikult gluteenivaba taim. Lagritsamaiustused on lubatud, kui need valmistatakse lagritsajuurest ja gluteenivabast jahust. Lagritsamaiustused on keelatud, kui need valmistatakse lagritsajuurest ja nisujahust.
Lagritsaekstrakt, -pulber ja -jahu, lagritsaõli	JAH	Lagritsamaitseaine.
Letsitiin	JAH	Sojast valmistatud emulgaator.
Linaseemned ja -jahu	JAH	Linataime seemned sisaldavad rohkesti kiudaineid, mida kasutatakse näiteks küpsetistes taina paksendajana ja linajahu paisutatud veega muna asemel.
Linnased	EI	Idandatud teravili, kõige sagedamini odrast või rukkist.
Linnaseädikas	JAH	Happeline vedelik, mis on valmistatud ordalinnastest.
Linnasesiirup	JAH	Valmistatud odrast. Gluteen hävib töötlemise käigus.
Linnaseekstrakt, -pulber ja -jahu	EI	Odrast valmistatud lõhna- ja maitsetugevdajad, gluteenisaldus erinev.
Lupiin	JAH	Kuulub soja-, herne-, oa-, läätse- ja maapähkli perekonda. Kasutatakse sageli pagaritoodetes.
Luteiin	JAH	Looduslik värv puu- ja kõogiviljades.

Toiduaine	Sobib/ei sobi gluteenivaba dieedi korral	Selgitus
Lõhna- ja maitseaine (nisust)	JAH	Tööstuslikult toodetud maitseaine, mille valmistusprotsessis on kasutatud nisutärklisi. Lõplik toode ei sisalda gluteeni.
Maisihelbed (gluteeni sisaldav)	EI	Sobivad kasutamiseks hommikuhelvestena. Sisaldab odrast toodetud linnaseid.
Maisihelbed (gluteenivaba)	JAH	Sobivad kasutamiseks hommikuhelvestena, kui ei sisalda linnaseid või pakendil on gluteenivaba märgistus.
Mais	JAH	Mais on looduslikult gluteenivaba teravili. Maisiteradest valmistatakse jahu, mannat, helbeid ja tärklisi. Ristsaastumise ohu tõttu eelistada gluteenivaba märgistust kandvaid tooteid.
Makaronid	JAH/EI	Makaronid on lubatud, kui need on valmistatud lubatud teraviljadest. Jälgida gluteenivaba märgistust. Klassikalised makaronid valmistatakse nisujahust ja need on keelatud.
Makrapulgad	JAH/EI	Surimitoode on lubatud, kui sisaldab gluteenivabu koostisaineid. Surimitoode on keelatud, kui sisaldab nisutärklisi.
Maltitool	JAH	Magusaine, suhkrualkohol, kasutatakse suhkru asendajana.
Maltodekstriin	JAH	Hüdrolüüsitud maisi- või odratärklis.
Maltoos	JAH	Linnasesuhkur.
Maltoosa	EI	Nisu- ja odralinnaste ekstrakt.
Mandlijahu	JAH	Magusa maitsega jahu, mis lisab küpsetistele valke, kiud- ja mineraalaineid.
Maniokk	JAH	Mugulvili. Mugulatest valmistatakse maniokijahu ehk tapiokitärklisi, mis seedub kergesti ja on väga toitev.
Manna (gluteeni sisaldav)	EI	Keelatud on nisu- rukki- ja odramanna.
Manna (gluteenivaba)	JAH	Lubatud on maisi-, hirsi-, kaera-, riisi-, kinoa- ja tatramanna. Eelistada tuleb gluteenivaba märgistust kandvaid tooteid. Ristsaastumata kaeramanna sobib enamikele tsöliaakiaga inimestele.
Melass e söödasiirup	JAH	Melass on suhkrutööstuse kõrvalsaadus, mis jääb järele, kui suhkrupeedimahlast suhkur välja kristalliseeritakse.
Miso	JAH/EI	Traditsiooniline Jaapani maitseaine (paks pasta), mida kasutatakse idamaiste toitade valmistamiseks. On lubatud, kui see on saadud gluteenivabade teraviljade kääritamisel. On keelatud, kui see on saadud gluteeni sisaldavate teraviljade kääritamisel.
Modifitseeritud tärklis (gluteenivaba)	JAH	Modifitseeritud tärklisi valmistatakse peamiselt kartuli, nisu, maisi ja riisi baasil. Seda kasutatakse paksendaja ja stabilisaatorina. Stabilisaatorid aitavad hoida toote kvaliteeti stabiilsena, säilitavad toidu füüsikalise keemilist seisundit ning säilitavad või tugevdavad toidu värvust.
Müsli (gluteeni sisaldav)	EI	Sisaldab gluteeni sisaldavaid teravilju.
Müsli (gluteenivaba)	JAH	Valmistatud gluteenivabadest koostisainetest.
Naatriumglutamaat (E621)	JAH	Lõhna- ja maitsetugevdaja.

Toiduaine	Sobib/ei sobi gluteenivaba dieedi korral	Selgitus
Nisutärklis (gluteeni sisaldav)	EI	Nisutärklis sisaldavad toiduained on tsöliaakiaga inimesele keelatud. Kõik allergeenid (sh gluteeni sisaldavad teraviljad) märgitakse pakendile trükikirjas eristavana.
Nisutärklis (gluteenivaba)	JAH	Töötlemise käigus on nisutärklise gluteenisaldust vähendatud lubatud koguseni. Koostisainete nimekirjas ei esitleta trükikirjas eristavana.
Nisu	EI	Nisu on gluteeni sisaldav teravili, millest enamasti valmistatakse jahu, mannat, tärklis, helbeid ja kruupe.
Nisuiduõli	JAH	Idust väljapressitud rasvaine.
Nisuidu	EI	Idust võrsub uus nisutaim.
Nisuklii	EI	Nisutera kest.
Nisuoras	JAH	Idandatud nisu seemne roheline osa.
Nisuorasejahu	JAH	Jahu, mis valmistatakse idandatud nisuseemne rohelisest osast. Veenduda, et toode poleks ristsaastunud.
Nisuidujahu	JAH	Nisuidujahu on valmistatud idanenud seemne rohelisest osast.
Nisugluteen	EI	Gluteen on nisus sisalduv valkaine, mis annab tainale kohevuse.
Nisuorasemahl	JAH	Jook, mida valmistatakse idandatud seemne rohelisest osast. Mahl on gluteenivaba, kui ei kasutata seemneid.
Nisukiud	JAH	Nisutera kooreosa, mis ei sisalda valku.
Nisu- ja maisisorbitool	JAH	Lisaaine, magustaja.
Nisuproteiin	EI	Kasutatakse valmistoitudes nt piima- ja sojaproteiini asemel.
Nisuproteiini hüdrolüsaat	JAH	Maitsetugevdaja.
Odraoras	JAH	Idandatud odra seemne roheline osa.
Oder	EI	Oder on gluteeni sisaldav teravili, millest enamasti valmistatakse jahu, mannat, helbeid, kruupe ja tangu.
Odraorasejahu	JAH	Jahu, mis valmistatakse idandatud nisuseemne rohelisest osast. Veenduda, et toode poleks ristsaastunud.
Odraorasemahl	JAH	Jook, mille valmistamisel kasutatakse idandatud seemne rohelist osa. Mahl on gluteenivaba, kui ei kasutata seemneid.
Odratärklis	EI	Tööstuslikult toodetud odratärklis.
Odra proteiin	EI	Proteiin on odra seemne osa.
Oligofruktoos	JAH	Siguris või maapirnis sisalduv lahustuv kiudaine.
Paksendajad	JAH	Kasutatakse toiduainete paksendamiseks, nt želatiin, pektiin, taimsed kummid.
Pektiin	JAH	Puuviljades ja marjades sisalduv looduslik tarretav aine. Kasutatakse keedistes ja marmelaadides.
Polenta	JAH	Maisimanna, maisimannast tehtud roog või Põhja-Itaalia köögile omane maisijahust puder. Eelistada gluteenivaba mägistust kandvaid tooteid.

Toiduaine	Sobib/ei sobi gluteenivaba dieedi korral	Selgitus
Polüdekstroos	JAH	Glükoosist valmistatud paksendaja ja täiteaine.
Proteiinhüdrolüsaat	JAH	Aroomaine.
Psüllium e india teelehe seemnekestad	JAH	Kiudainerikas taigna paksendaja.
Puuviljasuhkur (fruktoos)	JAH	Puuviljasuhkrut on looduslikult palju puuviljades ja marjades.
Pärm (gluteeni sisaldav)	EI	Nisu baasil toodetud pärm, mida väga harva leidub kaubanduses.
Pärm (gluteenivaba)	JAH	Pärmid on pärmseentest koosnevad vedelad või tahked toiduained. Klassikaliselt pärm toodetakse melassi baasil.
Pärmiekstrakt (nisu, oder, jne)	JAH	Lõhna- ja maitsetugevdaja, mille valmistamiseks võidi kasutada gluteeni sisaldavat teravilja. Lõpptoode gluteenivaba.
Quorn (gluteeni sisaldav)	EI	Liha asendaja, mis valmistatakse seenevalgust. Sisaldab linnaseid.
Quorn (gluteenivaba)	JAH	Liha asendaja, mis valmistatakse seenevalgust. Ei sisalda linnaseid.
Ravimid	JAH	Kõik ravimid on gluteenivabad.
Riis	JAH	Riis on looduslikult gluteenivaba teravili. Riisist valmistatakse jahu, mannat, helbeid, tärklis ja kruupe. Ristsaastumise ohu tõttu eelistada gluteenivaba märgistust kandvaid tooteid.
Riisinuudlid	JAH	Lintjad pastatooted, mis on valmistatud riisist (sh täisterariisist). Eelistada gluteenivaba märgistusega tooteid.
Riisipallid (krispid)	JAH/EI	Sobivad kasutamiseks hommikuhelvestena. Ristsaastumise ohu tõttu eelistada gluteenivaba märgistust kandvaid tooteid. Riisipallid on keelatud, kui koostises on odralinnaseekstrakt.
Riivsai	JAH/EI	Lubatud on gluteenivabadest teraviljadest valmistatud riivsai. Klassikaline riivsai on valmistatud nisust ja on keelatud.
Rukis	EI	Rukis on gluteeni sisaldav teravili, millest enamasti valmistatakse jahu, mannat, helbeid ja kruupe.
Saago	JAH	Saago on troopikas kasvavate saagopalmide ja palmlehekute tüve säsis sisalduvast tärklisest valmistatud toiduaine. Saagojahu tarvitatakse leiva, pudru, pirukatäidise ja supi valmistamiseks.
Sahti	EI	Odra- ja rukkilinnastest valmistatud õlle sarnane jook.
Salmiaak	JAH	Valmistatakse maiustusi, jälgida koostist.
Seitan e nisuliha	EI	Nisugluteen, mida saadakse nisujahust tärklise eemaldamise teel. Toodetakse lihapalle, vorste ja sinke meenutavad tooted.
Semolina	EI	Durumnisujahust valmistatud jäme jahu või manna.
SIGUR	JAH	Siguritaime juur, mida kasutatakse kohvi aseainena.
Sinap	JAH/EI	Sinapiseemnetest valmistatud maitseaine. Klassikaliselt on sinap gluteenivaba, kuid alati kontrollida koostist (võib sisaldada nisujahu).

Toiduaine	Sobib/ei sobi gluteenivaba dieedi korral	Selgitus
Sojajahu	JAH	Sojaubadest valmistatud jahu, mida kasutatakse nt leibade valmistamisel.
Sojakaste (gluteeni sisaldav)	EI	Sojaubadest, veest, nisutärklisest ja soolast valmistatud maitsekaste.
Sojakaste (gluteenivaba)	JAH	Sojaubadest, veest ja soolast valmistatud maitsekaste.
Sojaletsitiin	JAH	Sojast valmistatud emulgaator.
Sooda	JAH	Sooda ehk naatriumkarbonaat on tsöliaakiaga inimesele ohutu.
Sorgo (durra)	JAH	Harilik sorgo on liik kõrreliste sugukonnast sorgo perekonnast. Teradest toodetakse tange ja jahu, Hiinas on populaarne ka sorgoviin. Osades riikides kasutatakse sorgot gluteenivaba õlle valmistamiseks. Sorgojahul on kõige sarnasem tekstuur ja maitse nisujahuga.
Spelta e okasnisu	EI	Nisu liik. Maitse on meeldiv, veidi pähkliit meenutav. Toiteväärtus on kõrgem kui klassikalisel nisul.
Suhkrupeedihelbed	JAH	Kiudainerikkad helbed, mida lisatakse kiudaine koguse suurendamiseks erinevatesse tainastesse ja müsliidesse.
Surimi (gluteeni sisaldav)	EI	Nisutärklis sisaldav valge kala hakklihast, millest vormitakse erinevaid kujusid (nt makrapulgad).
Surimi (gluteenivaba)	JAH	Valmistatakse valge kala hakkliha, mille koostises on vaid gluteenivabad toiduained. Vormitakse erinevaid kujusid (nt makrapulgad).
Želatiin	JAH	Tarretusaine, mida toodetakse põhiliselt loomakontidest ja kalaluudest. Želatiini müüakse pulbrina, lehtedena või väikeste terakestena.
Taimne kiud	JAH	Tavaliselt kasutatakse kergitajana. Sageli kartuli-, nisu-, suhkrupeedi-, puuvilla-, kaera- või hernekiududest.
Tamari	Jah	Jaapanlaste tamari on originaalis tume sojakaste, mille kääritamisel pole nisu kasutatud. Tamari kuulub traditsiooniliselt sushi juurde. Läänes levinud üldnimetus jaapanipäraste sojakastmete kohta.
Tangud (gluteeni sisaldavad)	EI	Tangud on purustatud teraviljaterad. Keelatud on nisu-, rukki- ja odratangud.
Tangud (gluteenivabad)	JAH	Lubatud on gluteenivabadest teraviljadest toodetud tangud (tatar, mais jm). Ristsaastumise ohu tõttu eelistada gluteenivaba märgistust kandvaid tooteid.
Tapiokitärklis e maniokijahu	JAH	Tapiokitärklis ehk maniokijahu on manioki mugulatest valmistatav teratärklis. Tapiokki kasutatakse kastmete, suppide ja magusroogade paksendajana.
Tatar	JAH	Tatar on looduslikult gluteenivaba teravili. Tatrast valmistatakse jahu, mannat, helbeid, tärklis ja kruupe. Ristsaastumise ohu tõttu eelistada gluteenivaba märgistust kandvaid tooteid.
Tee	JAH	Roheline, must, punane ja valge tee ning kõik taimeteed on looduslikult gluteenivabad.
Teff	JAH	Abessiinia lembehein, mis on üks hirsid alamlüke. Jahu on hallika värvusega, kuid seob küpsetistes hästi erinevaid koostisosi. Ristsaastumise ohu tõttu eelistada gluteenivaba märgistust kandvaid tooteid.

Toiduaine	Sobib/ei sobi gluteenivaba dieedi korral	Selgitus
Teriyaki kaste (gluteeni sisaldav)	EI	Sisaldab nisutärklisi.
Teriyaki kaste (gluteenivaba)	JAH	Jaapanipärane kergelt magus maitsekaste. Kasutatakse enamasti liha ja kala marineerimiseks või salatite ning riisiroogade maitsestamiseks. Koostises on gluteenivabad koostisained (sh gluteenivaba nisutärklis).
Tofu	JAH/EI	Sojast valmistatud kohupiim või juust. Alati tuleb jälgida koostisaineid (võivad sisaldada nisu või kuivikujahu).
Toorjuust	JAH/EI	Klassikaliselt gluteenivaba, kuid alati lugeda koostist (võib sisaldada nisujahu või nisus röstitud sibulat).
Toortatar	JAH	Röstimata tatar, millest toodetakse jahu, mannat, helbeid, tärklisi ja kruupe, müslit, kama, helbeid, mannat ja jahu. Ristsaastumise ohu tõttu eelistada gluteenivaba märgistust kandvaid tooteid.
Tritikale	EI	Nisu ja rukki hübriid.
Tärklis (gluteeni sisaldav)	JAH/EI	Lubatud on kartuli-, maisi-, riisi jm gluteenivabad tärklised. Ristsaastumise ohu tõttu eelistada gluteenivaba märgistust kandvaid tooteid. Keelatud on nisu- ja odratärklis. Allergeenid (sh gluteeni sisaldavad teraviljad) tuuakse pakendil välja trükikirjas eristavana. Kui nisutärklis ei tooda välja eristavana, siis on see lubatud.
Tärklisesiirup	JAH	Täiteaine, mille valmistusprotsessis gluteeni osakesed eemaldatakse.
Veiniäädikas	JAH	Veiniäädikat valmistatakse punasest või valgest veinist.
Verikäkk	EI	Veretoode, mis sisaldab keelatud teravilju.
Verivorst (gluteeni sisaldav)	EI	Verivorst, mille koostises on gluteeni sisaldavad koostisained (nt odrakruubid).
Verivorst (gluteenivaba)	JAH	Verivorst, mis on valmistatud gluteenivabadest koostisainetest (nt ristsaastumata riisist või tatrast).
Viinamarjasuhkur (glükoos)	JAH	Tuntakse ka dekstroosi nime all, on tärklise põhikomponent. Viinamarjasuhkur on inimese organismis kõige kiiremini omastatav suhkruliik.
Võib sisaldada – märke pakenditel	JAH	Märke "võib sisaldada gluteeni" või teised sarnased märkmed on Euroopa Liidus seadustamata. Kui sarnane märg on esineb teraviljatootel (kruubid, tangud, helbed, manna, jahu, joogid), siis tuleks neid tooteid vältida ristsaastumise ohu tõttu. Muude kaubagruppide toodetel (liha- ja piimatooted, maiustused jm) on üldiselt ristsaastumise oht minimaalne ning need ei kujuta ohtu tsöliaakiaga inimesele.
Worcesteri kaste (gluteeni sisaldav)	EI	Valmistatakse peamiselt tamarindist, tsillist ja anšoovistest, lisatakse nisutärklisi, linnaseädikas, melass, sibul, küüslauk, suhkur ja vürtsid.
Worcesteri kaste (gluteenivaba)	JAH	Tume inglispärane kaste, mida valmistatakse peamiselt tamarindist, tsillist ja anšoovistest, lisatakse linnaseädikas, melass, sibul, küüslauk, suhkur ja vürtsid.
Õhitud riis	JAH/EI	Lugeda koostisainete infot. Keelatud teravilju sisaldav õhitud riis on keelatud.
Õlu (gluteeni sisaldav)	EI	Kääritamisel on kasutatud linnaseid, mis sisaldavad gluteeni. Hoolimata oma nimest sisaldavad maisi- ja riisiõlu enamasti linnaseid.

Toiduaine	Sobib/ei sobi gluteenivaba dieedi korral	Selgitus
Õlu (gluteenivaba)	JAH	Valmistatud gluteenivabadest toorainetest.
Õllepärm	JAH	Inaktiveeritud pärm.
Õunakiud	JAH	Kuivatatud õuntest valmistatud kiudaine.
Äädikas	JAH	Happeline vedelik, mida toodetakse äädikhappest (saadud etanooli kääritamisel). Vaata ka veiniäädikas.

Pane tähele

1. Loe alati toidukauba koostisainete nimekirja. Vastavalt seadusandlusele peavad gluteeni sisaldavad teraviljad olema esitatud toidu pakendil või müügikohas muudest koostisosadest trükkkirjas eristavana.
2. Kui mõni koostisaine tekitab kahtlust, siis saad selle kohta infot uurida lubatud ja keelatud toiduainete nimekirjast.
3. Teraviljatoodete puhul eelista alati Gluteenivaba märgistusega tooteid. Märgistuseks võib olla kiri "Gluteenivaba" või Gluteenivaba toidu kaubamärk.
4. Lisainfo saamiseks pöördu toiduaine tootja või maaletooja poole. Olulist infot edastada või infot küsida saad ka Eesti Tsöliaakia Seltsist info@tsoliaakia.ee

Peamised kasutatud allikaid

- Angerjäv, M., Ramos, A. O., Vaga, A. (2015). Gluteenivabad küpsetised. Tallinn: Ajakirjade Kirjastus.
- Balti Veski AS. (23.11.2024). Nisujahu. <https://www.veskimati.ee/veski-mati-opetab/nisu/nisujahu/>
- Soome Tsöliaakia Selts. (23.11.2024). Mitkä ainesosat ovat gluteenittomia? <https://www.keliakialiitto.fi/gluteenittomuus/gluteenittomat-tuotteet/tarkista-ainesosat/>
- Soome Tsöliaakia Selts. (04.12.2024). Lubatud ja keelatud toiduainete nimekiri. [gluteenittomaan_ruokavalioon_soveltuvia_ja_soveltumattomia_ainesosia_ja_elintarvikkeita_2020.pdf](https://www.keliakialiitto.fi/gluteenittomuus/gluteenittomat-tuotteet/tarkista-ainesosat/)
- Vesingi, M. (2013). Gluteenivabad toidud. Tallinn: Ajakirjade Kirjastus.
- Wikipedia. www.wikipedia.org

