

Lubatud ja keelatud toiduained gluteenivaba toitumise korral



Eesti
Tsöliaakia Selts

Toidukaupade grupp	Lubatud toidukaubad	Keelatud toidukaubad	Märkused
TERAVILI JA TERAVILJATOOTED	<ul style="list-style-type: none"> • Mais • Hirss • Tatar • Riis • Soja • Kaer • Amarant • Aroruut • Kinoa • Maniokk • Saago • Gluteenivabad jahud, helbed, manna, tangud, kruubid, pastatooted, leivad-saiad, küpsetised, müsli, hommiku-söögihelbed jm. 	<ul style="list-style-type: none"> • Nisu (sh spelta, durum, kamut ja teised nisuliigid) ja kõik nisu sisaldavad tooted ja toidud – sai, riivsaia, sepik, küpsetised, pastatooted, hamburgerid jm. • Rukis ja kõik rukist sisaldavad tooted ja toidud – jahu, manna, helbed, kliid, leib jne • Oder ja kõik otra sisaldavad tooted ja toidud – jahu, manna, helbed, karask jm 	<ul style="list-style-type: none"> • Eelistada gluteenivaba toidu kaubamärgiga või tootja poolt gluteenivabaks märgitud tooteid • Looduslikult gluteenivabad teraviljad ja nende saadused võivad tootmisprotsessi käigus olla ristsaastunud. • Leiva ja saia lõikamisel tuleb kasutada puhast nuga ja lõikelauda. • Leiva ja saia röstimisel tuleb kasutada eraldi röster ivahet või rösterikotti. • Kaera kasutamisel tuleb arvestada individuaalsusega, sest kõikidele tsöliaakiaga inimestele kaer ei sobi.
PIIM JA PIIMATOOTED	<ul style="list-style-type: none"> • Piim, hapupiim, keefir, pett • Jogurt, mis ei sisalda keelatud teravilju • Puding • Kohupiim • Juust • Jäätis, gluteenivabas vahvlitopsis jäätis 	<ul style="list-style-type: none"> • Keelatud teravilju sisaldavad jogurt, juust ja jäätis. 	<ul style="list-style-type: none"> • Jogurtite, kohupiimade, toor- ja määrdejuustude puhul lugeda toote koostist.
LIHA JA LIHATOOTED	<ul style="list-style-type: none"> • Naturaalne liha • Lihatooted, mis ei sisalda keelatud teravilju – lihavorstid, riisi- või tatraga verivorst jm. 	<ul style="list-style-type: none"> • Keelatud teraviljade paneeringute ja kastmetega lihatooted. • Keelatud teravilju sisaldavad lihatooted – kotletid, pelmeenid, vorstid, verivorstid, verikäkid jm. 	<ul style="list-style-type: none"> • Lugeda toidu koostist, sest paljud lihatooted (nt suitsuvorst, dekooriga sink) võivad olla nii gluteenivabad kui ka gluteeni sisaldavad. • Sageli sisaldavad lihatooted nisujahus röstitud sibulat.

Toidukaupade grupp	Lubatud toidukaubad	Keelatud toidukaubad	Märkused
KALA JA KALATOOTED, KOORIKLOOMAD	<ul style="list-style-type: none"> Naturaalne kala Kalatooted, mis ei sisalda keelatud teravilju – kalasült jm 	<ul style="list-style-type: none"> Keelatud teraviljade paneeringute ja kastmetega kalatooted. Keelatud teravilju sisaldavad kalatooted – kalapulgad, kalakotletid jm. 	<ul style="list-style-type: none"> Lugeda koostist, sest paljud kalatooted (nt makrapulgad) võivad olla nii gluteenivabad kui ka gluteeni sisaldavad.
MUNA	<ul style="list-style-type: none"> Naturaalne muna Munatoidud, mis ei sisalda keelatud teravilju 	<ul style="list-style-type: none"> Keelatud teravilju sisaldavad munatooted 	<ul style="list-style-type: none"> Toitlustusasutustes tuleb alati kontrollida munaröögade (omlett, munapuder) koostist.
KÖÖGIVILJAD, PUUVILJAD, MARJAD	<ul style="list-style-type: none"> Köögiviljad, puuviljad, marjad ja nendest valmistatud mahlatooted. Konserveeritud tooted, mis ei sisalda keelatud teravilju. 	<ul style="list-style-type: none"> Keelatud teraviljade paneeringute ja kastmetega köögiviljad. Konserveeritud tooted, mis sisaldavad keelatud teravilju. 	<ul style="list-style-type: none"> Konserveeritud toodete (nn purgitudud) puhul tuleb lugeda koostist.
SEEMNED, PÄHKLID	<ul style="list-style-type: none"> Seemned ja pähklid 		<ul style="list-style-type: none"> Röstitud toodete puhul tuleb lugeda koostist.
MAIUSTUSED	<ul style="list-style-type: none"> Karamell, närimiskumm, martsipan, marmelaad, iiris Maiustused, mis ei sisalda keelatud teravilju, nt šokolaad 	<ul style="list-style-type: none"> Keelatud teravilju sisaldavad maiustused – lagrits, küpsised ja vahvlid, batoonkommid, vahvliga šokolaad, vahvlipuistes sefir jm. 	<ul style="list-style-type: none"> Lisanditega toodete puhul tuleb lugeda maiustuse koostist.
KONDIITRITOOTED	<ul style="list-style-type: none"> Besee Gluteenivabad kondiitritooted – küpsised, tordipõhjad jm 	<ul style="list-style-type: none"> Keelatud teraviljadest kondiitritooted –tordid, kringlid, rullbiskviidid jm. 	<ul style="list-style-type: none"> Eelistada tuleb gluteenivaba märgistusega tooteid. Lahtiselt müüdavad koogid/tordid jm võivad olla ristsaastunud, sest tihti kasutatakse gluteeni sisaldavate toodetega samu kandikuid /aluseid / tordilabidaid.
MAGUSAINED	<ul style="list-style-type: none"> Mesi Suhkur Suhkrualkoholid (sorbitool, ksülitool jm) Sünteesilised magusained (sahhariin, aspartaam jm) 		
ALKOHOOLSED JOOGID	<ul style="list-style-type: none"> Destilleeritud alkohoolsed joogid – viin, džinn, tekiila, brändi, konjak, rumm, viski jm Destilleerimata alkohoolsed joogid – siider, vein, gluteenivaba õlu 	<ul style="list-style-type: none"> Õlu, mis on toodetud keelatud teraviljadest. 	<ul style="list-style-type: none"> Kui õllepõlvil puudub märgistusega gluteenivaba, siis on see keelatud.
ALKOHOLITA JOOGID	<ul style="list-style-type: none"> Vesi Mahl, nektar, mahla jook Karastusjoogid Spordi- ja energijaogid 	<ul style="list-style-type: none"> Kali 	<ul style="list-style-type: none"> Smuuti ostmisel lugeda koostist.

Toidukaupade grupp	Lubatud toidukaubad	Keelatud toidukaubad	Märkused
KOHV, TEE, KAKAO	<ul style="list-style-type: none"> Naturaalne kohv Sigur Kakao Tee- must, valge, roheline, punane, taime 	<ul style="list-style-type: none"> Viljakohv 	<ul style="list-style-type: none"> Kohvi- ja kakaosegude ostmisel tuleb lugeda koostist.
KASTMED	<ul style="list-style-type: none"> Kastmed, mis ei sisalda keelatud teravilju. 	<ul style="list-style-type: none"> Kastmed, mis sisaldavad keelatud teravilju, nt sojakaste. 	<ul style="list-style-type: none"> Kastmete ostmisel lugeda koostist, sest nt majoneesid võivad olla nii gluteenivabad kui ka gluteeni sisaldavad.
TOIDURASVAD	<ul style="list-style-type: none"> Või, margariin Taimeõli Rõõsk koor, hapukoor 	<ul style="list-style-type: none"> Nisujahu sisaldavad margariinid 	<ul style="list-style-type: none"> Osad kihistusmargariinid lehttaina tegemiseks sisaldavad nisujahu.
KRÖPSUD JA SNÄKID	<ul style="list-style-type: none"> Kröpsud ja snäkid, mis ei sisalda keelatud teravilju 	<ul style="list-style-type: none"> Kröpsud ja snäkid, mis sisaldavad keelatud teravilju. 	<ul style="list-style-type: none"> Kröpsude ja snäkkide ostmisel lugeda koostist, sest nt kartulikröpsud võivad olla nii gluteenivabad kui ka gluteeni sisaldavad.
MAITSEAINED	<ul style="list-style-type: none"> Gluteenivabad maitseained 	<ul style="list-style-type: none"> Nisu, rukist ja otra sisaldavad maitseained – sh nisujahus röstitud sibul, nisujahu sisaldavad maitseained ja puljongikuubikud. 	<ul style="list-style-type: none"> Maitseainesegude ostmisel lugeda koostist.

Mõned soovitused

- Kõikide toodete puhul, mis vähegi tekitavad kahtlust keelatud teraviljade sisaldusest, tuleb lugeda hoolega koostisainete nimekirja enne, kui neid hakkate ostma või tarbima. Vastavalt seadusandlusele peavad toidus sisalduvad põhilised allergeenid (sh gluteeni sisaldavad teraviljad) olema esitatud toidu pakendil või müügikohas muudest koostisosadest trükikirjas eristavana. Ristsaastumise tõttu võivad ka looduslikult gluteenivabade teraviljade saadused (jahu, helbed jm) olla ristsaastunud. Toodete ostmisel eelistage gluteenivaba märgistusega tooteid.
- Pakendamata toitade puhul (nt lahtiselt müüdavad salatid ja vorstid ning toitlustuskohtades pakutav toit) peab klient saama teavet toote põhiliste allergiat põhjustada võivate koostisosade kohta müügikohas kas suuliselt või kirjalikult enne ostmist. Seega pöörduge julgelt teenindajate poole, kui soovite küsida lahtiselt müüdavate toitade koostisosade kohta. Kui toidu koostisosade kohta ei ole võimalik infot saada, siis kindluse mõttes jätke toode ostmata.
- Toitlustusasutustes andke julgesti oma erisoovidest teenindajatele teada.
- Kodus hoidke gluteeni sisaldavad toiduained ja toit rangelt lahus gluteenivabadest toiduainetest ja toitudest.
- Hoidke gluteenivaba toidu valmistamisel ja serveerimisel rangelt puhtust. Gluteenivaba toit ei tohi gluteeni sisaldava toiduga kokku puutuda. Gluteenivaba toit serveerige ALATI gluteeni sisaldavatest toitudest eraldi nõudes. Samal alusel pakutud toit on tsöliaakiaga inimesele ohtlik.
- Valmistage gluteenivaba toit eraldi, võimalusel enne gluteeni sisaldavat toitu. Kasutage ainult puhtaid töövahendeid (lõikelaud, nuga, koogilabidas jms) ning võimalusel eraldage gluteenivaba toidu valmistamiseks omaette ala. Peske hoolega toiduvalmistamiseks mõeldud nõud ning kasutage eraldi vahendeid (rõstrit vm).
- Laktoosivaba dieet on vajalik tsöliaakiaga inimesele umbes 6 kuu jooksul alates tsöliaakia diagnoosimisest (sõltub inimese individuaalsusest).
- Vajadusel pöörduge Eesti Tsöliaakia Seltsi poole – <https://tsoliaakia.ee/>