



Euroopa Maaelu Arengu
Põllumajandusfond:
Euroopa investeringud
maapiirkondadesse



Eesti
Tsöliaakia Selts

Gluteenivaba toitlustamine kodukohvikutes

Aive Antson
Eesti Tsöliaakia Selts MTÜ
2023. a.

Oluline teade!

Materjalide kasutamiseks majandus- ja kutsetegevuseks tuleb sõlmida litsentsileping Eesti Tsöliaakia Seltsiga.

Autoriõigused kuuluvad Eesti Tsöliaakia Seltsile.
Materjal on mõeldud õppijatele isiklikuks kasutuseks.

Koolitusmaterjali koostas: Eesti Tsöliaakia Seltsi gluteenivaba tootmise valdkonnajuht Katre Trofimov



Mis on gluteen?

Gluteen on nisus, rukkis, odras, nende ristandites ja saadustes olev prolamiinide ja gluteliinide kompleks, milles olevad osad prolamiinid kahjustavad tsöliaakiahaige peensoolt[∧]

Märkus: gluteeni võivad saastumise tulemusena sisaldada ka teised toidud

[∧]EKI terminikomisjoni definitsioon.

Tsöliaakia ja gluteenivaba toitumise terminikomisjoni kuulusid Eesti Tsöliaakia Seltsi, Tervise Arengu Instituudi, Põllumajandus- ja Toiduameti, Eesti Haigekassa esindajad ja toitumisnõustamise valdkonna eksperdid

Oluline on mõista, et on olemas erinevaid gluteenist põhjustatud seisundeid

- Tsöliaakia - Coeliac disease (veremarkerid + biopsia)
- Nisuvalgu allergia (teraviljaallergia) - Wheat allergy (allergia testid)
- Mittetsöliaakia gluteenitundlikkus - non-coeliac gluten sensitivity (gluteenivaba dieediga tuvastamine; toidutalumatus testid)

Elustiil – tänapäeval üha populaarsemaks muutuv moe pärast dieedi pidamine – soov kaalust alla võtta; arvamus, et nisujahu ei ole tervislik jm

Tsöliaakia



**Mittetsöliaakia
gluteenitundlikkus**



Allergiad

Diagnoos ja ravi

Tsöliaakia ainus ravi on range eluaegne gluteenivaba dieet



Kas teadsid, et..

Nisuvaba  Gluteenivaba

Gluteenivaba  Nisuvaba



Seadusandlus

EUROOPA PARLAMENDI JA NÕUKOGU MÄÄRUS (EL) nr 1169/2011

25. oktoober 2011, milles käsitletakse toidualase teabe esitamist tarbijatele. Toidus sisalduvad põhilised allergeenid (sh gluteeni sisaldavad teraviljad) peavad olema esitatud toidu pakendil või müügikohast muudest koostisosadest trükikirjas eristuvana.

KOMISJONI RAKENDUSMÄÄRUS (EL) nr 828/2014

30. juuli 2014, milles käsitletakse tarbijatele esitatava teabe nõudeid gluteeni puudumise või selle vähendatud sisalduse kohta toidus.

**Seaduse mittetundmine ei vabasta
toitlustajat vastutusest**

Gluteenivaba toidu kaubamärk

- tähis on läbikriipsutatud viljapea
- on rahvusvaheliselt tuntud vabatahtlik kvaliteedimärk
- tsöliaakiahaigetele sobilikele toitudele, mida teatakse kui gluteenivabad toidud.

78% usaldus

Tarbijaskond usaldab ametliku kaubamärgiga tooteid rohkem, kui tooteid, mille pakendil on lihtsalt kiri gluteenivaba.

(2016 a AO ECS tarbijauuring)



EE-123-123



OATS
EE-123-123

Üle 23 000 toote üle maailma

Gluteenivaba toidu kaubamärk

Alati kontrollitud!

- Gluteenivaba tootmine on igal aastal kontrollitud
- Toodete katseprotokollid
- Enesekontrolliplaan

Mitte üle 20mg/kg kohta!!

- Alates 2015 lõpetati väga väikese gluteenisisaldusega (20 - 100 mg) toodetele kaubamärgi andmine

Miks mitte 0?

Teaduslikult tõestatud laborimeetoditega ei ole võimalik mõõta gluteenisisaldust alla 5 või 3 mg (sõltuvalt testist)

Peamised kontrollkohad kodukohviku pidamisel

Gluteenivaba toidu pakkumisel tuleb endale koostada enesekontrolliplaan koos kontrollnimekirja täitmisega, mis hõlmab erinevaid osi gluteenivabade toitude valmistamise punktidest:

1. TOORMATERJALIDE JA TOOTMISVAHENDITE TRANSPORT JA LADUSTAMINE
2. TOOTMINE (SÜSTEEM JA PROTSESSID)
3. KOOLITUS
4. PÕHINÕUDED
5. TOOTE KVALITEET JA TEABEVAHETUS

Tekkida võivad murekohad

- Käitlejad ei vii end kurssi terminiga gluteenivaba ning ei mõtle selle sõna tausta peale või kasutatakse sõnademagoogiat
 - ei sisalda gluteeni
 - jahuvaba
 - ei ole lisatud gluteeni
 - gluteenitundlik jne

Oluline on GV tootjatel mõista ka seda, et nemad peavad teadma ka nõudeid, mida oma turundusmeeskonnale edasi anda pakendite kujundamisel ning sõnumite väljamõtlemisel.

- Kõikides pakendita toitude müügikohtades peab olema inimesel võimalik teada saada vajadusel toidu koostisosad kas suuliselt või kirjalikult

Kuidas võimestada tootjat erinevates ohukohtades?

- Ristsaastumine ja selle riski maandamine kogu tootmisprotsessis
 - Ohu analüüsi ja kriitilise kontrollpunkti (HACCP) juhendi koostamine gluteenivaba tootmise juhtimiseks
- Töötajate teadlikkus (kokk, juhataja, klienditeenindaja) ja selgitamine, miks nendelt nõutakse lisasammude tegemist aidates mõista, kuidas nad loovad sellega väärtust

Teadlikkus viib sihile!

Tootjatele mõeldud abistavad sammud

- Seaduste läbitöötamine
- Enesekontrolliplaani koostamine
- Eesti Tsöliaakia Seltsi kodulehe info www.tsoliaakia.ee
- Põllumajandus- ja Toiduameti kodulehe info - <https://pta.agri.ee/muud-toidud/#gluteenivaba-toit>

Soovitus tellida ETS koolitus meeskonnale

Mida soovime

- **Toitlustajate ja tootjate võimestamine**
 - eesmärk ei ole hirmutada, vaid suunata nad toetavalt ja korrektset gluteenivabalt tootma
 - vähendada ettekirjutuste vajadust kvaliteeditõusu toetamisega
 - suurendada toiduohutust inimestele, kes tarbivad gluteenivabalt

Oluline ei ole küsida, miks inimene peab sööma gluteenivabalt, vaid oluline on tootjal mõista, mida tähendab gluteenivaba ja pakkuda seda vastavalt nõuetele

Kas on küsimusi, mis Sul kuulates tekkis?



Vasta chatis



Eesti
Tsöliaakia Selts

Jälgi meid Facebookis



Aitäh!

Aive Antson

Eesti Tsöliaakia Selts MTÜ

aive@tsoliaakia.ee

www.tsoliaakia.ee