

VÄLISTAMISDIEEDIL OLEVA KLIENDI NÕUSTAMINE - LISA

PIIMA- JA LAKTOOSIVABA TOITUMINE

Kaks mõistet piimaga seoses:

- **kaseiin** – piimatoodetes leiduv valk. Kaseiini leidub kõikides toodetes, kuhu on lisatud piima või piimast saadud toodet.
- **laktoos** – piimasuhkur. Eristatakse ka ainult laktoositalumatust ning toodetakse piimatooteid, millest on laktoos eemaldatud.

Laktoosi- ehk piimasuhkrutalumatus korral on inimese soolestikus puudu ensüümi laktaasist, mis lagundab sooles piimasuhkrut laktoosi.

Kuna piimasuhkur laktoos ja piimavalk kaseiin on erinevad ühendid, siis võib esineda isikul kas ainult laktoositalumatus või nii laktoosi- kui kaseiinitalumatus.

Kaseiinitalumatus korral ei või tarbida laktoosivabu tooteid, sest need sisaldavad kaseiini ehk piimavalku.

Piimavaba (kaseiinivaba) toitumise korral jäetakse menüüst välja **lehmapiim (piimapulber, toorpiim, rasvavaba piim, täispiim), kitsepiim ja lambapiim, või, jogurt, kõik juustud (sh parmesan), laktoos, piima või võid sisaldavad küpsised, šokolaad, küpsetised, jäätised, võided, kastmed, pudrud, paljud vorstid jt lihatooted**. Risttalumatuse tõttu peab mõnikord jätma välja ka veise-, vasika- ja lambaliha.

Piimavabal dieedil olles hoiduge toitudest, mille sildile on kirjutatud: kaseiin või kaseinaat, piimavalk või vadak, laktoalbumiin, laktoos, laktuloos, lõssipulber, piimapulber.

Piimatooteid saab asendada: riisi-, soja-, hirsi-, kastani-, mandli-, kaera- ja kookosjookidega.