

TOITUMISJUHIS

GLUTEENIVABA TOITUMINE

Juhis inimestele, kellele on määratud
gluteenivaba dieet

GLUTEEN on kleepvalk, mida leidub nisus, rukkis ja odras ning annab taignale soovitud küpsetusomadused.

Gluteenivaba toitumise korral jäetakse toidust välja kõik nisust, odrast ja rukkist valmistatud tooted, sh makaronid/pastad, kliid, idandid, leivad, saiad ja küpsetised, pitsad, näkileivad, paneeritud toidud (kala, liha) jne), müslid, lasanjeplaadid, vahvlid, jookidest õlu ja kali, enamus paki- ja purgisuppe, enamus kastmeid, sh sojakaste, vorstid, paljud magustoidud, vahvliga kommid ja jäätised, paljud šokolaadid, puljongikuubikud, linnased jne. Kui lisaained sisaldavad gluteeni, peab see olema sildil välja toodud.

Lugege alati pakendilt valmistoidu koostist, et olla täiesti kindel, et selles ei sisaldu gluteeni. Gluteenivabal dieedil on oluline ka vaadata, et valmistatav toit ei saastuks gluteeniga.

**LUBATUD ON GLUTEENIVABA KAER, HIRSS,
TATAR, RIIS, MAIS, AMARANT NING KINOA.**

Garanteeritult gluteenivabade toodete puhul lisatakse pakendile vastav märg, mis tähendab, et teravili on puhtalt kasvatatud ja koristatud, saagi sees ei ole teiste teraviljade teri ning jahu ei ole jahvatatud samade seadmetega, kus on jahvatatud gluteeni sisaldavaid teravilju.



Tänapäeval on poodides päris hea valik gluteenivabasid leiva-ja saiatooteid, samuti erinevaid jahusegusid, millest näiteks pannkooke jm küpsetisi valmistada.