

TRIINU TOIDUMAAILM

Eritoiduliste klientide vajadused, ootused, murekohad toidukäitlejatele

TRIIN MUISTE,
toitumisterapeut

Eesti Toitumisenõustajate
Ühenduse asutajaliige



Euroopa Maaelu Arengu
Põllumajandusfond:
Euroopa investeeringud
maapiirkondadesse

Mida tähendab toitumisalane erivajadus?

- Toiduallergia
- Toidutalumatatus ja –tundlikkus
- Haiguspuhused toidumised
- Veganlus, taimetoitlus!?





Toiduallergia

- Toiduallergiale lisaks õietolmu-
toiduallergia sündroom

Tüüpilisteks toiduallergeenideks on:

- ✓ muna
- ✓ Piim
- ✓ kala ja mereannid
- ✓ pähklid (eriti maapähklid)
- ✓ Mesi
- ✓ gluteeni sisaldavad teraviljad
- ✓ kaunviljad (soja)
- ✓ aga ka seller, sinep, vääveldioksiid ja sulfitid.

Munavaba dieet

Muna on väga paljude toitude komponent. Sõna "Ovo" viitab munale: ovomutsiin, ovomukoid jt.

Muna leidub sageli järgmistes toodetes:

Küpsetised, koogid (kuigi küpsetatud kujul võib osadele sobida); pannkoogid; jäätis; lefsitiin; martsipan, vahukommid; päklikompvekid ehk pralineed; koored salatikastmed; pudingud; hakklihast pooltooted – hakklihapallid, kofletid; buberit; sefiir

Siltidel võib olla märgitud:

- Muna (kuivatatud, pulber, tahke, munavalge, munakollane)
- Munarakk
- Lüsosüüm
- Majonees (v.a veganimajonees)
- Besee
- Surimi
- Ovalbumiin4





Gluteenivaba dieet

- **Gluteen** on viljaterade kleepuv ja elastne valguline osa, mis on leiva küpsetamisel väga oluline
- Gluteeni kasutatakse küpsetistes ja muudeski toitudes **paksendaja, siduja, maitsetugevdaja** ja **valguallikana**
- Annab tainale elastsuse, saiale pehme tekstuuri ning suppidele ja kastmetele paksuse
- Gluteenivaba toitumise korral **jätakse toidust välja kõik nisust, odrast ja rukkist valmistatud tooted**, sh makaronid/pastad, kliid, idandid, leivad, saiad ja küpsetised, pitsad, näkileivad, paneeritud toidud, müsliid, lasanjeplaadid, vahvlid, jookidest õlu ja kali, enamused paki- ja purgisuppe, enamused kastmeid, sh sojakaste, vorstid, paljud magustoidud, vahvliga kommid ja jäätised, paljud šokolaadid, puljongikuubikud, linnased jne. Kui lisained sisaldavad gluteeni, peab see olema sildil välja toodud.

Gluteenivabad:

- riis
 - hirss
 - mais
 - kaer*
 - tatar
 - amarant
 - Kinoa
-
- **Ole hoolikas toidu käitlemisel!**
 - **Kui toit pole 100% gluteenivaba, siis seda selleks ei tohi ka nimetada!**
 - **Pakendile valmistoidu koostis!**, et klient saaks olla täiesti kindel, et selles ei sisaldu gluteeni!!!



Laktoos vs kaseiin

- **kaseiin** – piimatoodetes leiduv valk. Kaseiini leidub kõikides toodetes, kuhu on lisatud piima või piimast saadud toodet
- **laktoos** – piimasuhkur
- **NB! Kaseiinitalumatuse korral ei või tarbida laktoosivabu tooteid, sest need sisaldavad kaseiini ehk piimavalku!**
- **Piimavaba (kaseiinivaba) toitumise korral jäävad menüüst välja** ka 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 (KOOSTIS, KOOSTIS, KOOSTIS!).



Laktoos vs kaseiin

- **Piimavabal toitumisel kliendid hoiduvad toitudest, mille sildile on kirjutatud:** kaseiin või kaseinaat, piimavalk või vadak, laktoalbumiin, laktoos, laktuloos, lõssipulber, piimapulber.
- **Piimatooteid saab asendada:** teravilja-, kaunvilja- või seemnetest-pähklitest tehtud alternatiividega

NB! Ettevaatust ka muude talumatustega! Nt kaseiini- ja gluteenivaba toitumise puhul välista ka kaerajook, kui see pole garanteeritult gluteenivaba.



Veganlus, taimetoitlus!?

Taimetoitlased:

- **Veganid ehk täistaimetoitlased** - taimetoitlane, kes on täielikult välistanud kõik loomset päritolu saadused. Tegemist on nn täistaimetoitlasega. Vegani menüüsse kuuluvad teraviljad, puu- ja köögiviljad (sh kaunviljad ja seened), marjad, seemned, mandlid, pähklid.
- **Vegetariaanid ehk vegetaarlased** - erinevalt veganist võib süüa ka mõningaid loomse päritoluga toite nagu näiteks mune, piima ja piimasaadusi ja/või mett.



Taimetoitlus!?

- Vegetaarlased
 - **Lakto-ovo-vegetaarlased** ehk muna-piimataimetoitlased
 - **Laktovegetaarlased** ehk piimataimetoitlased
 - **Ovovegetaarlased** ehk munataimetoitlased
 - **Peskovegetaarlased** ehk kalataimetoitlased
 - **Pollovegetaarlased** ehk linnuliha-taimetoitlased
 - **Semivegetaarlased** – väldivad vaid punast liha
- Veganid
 - **Toortaimetoitlased** – tarbivad kuumtöötlemata puu- ja köögivilju (toitu ei tohi olla töödeldud üle 42C (mõnedel allikatel 46C))
 - **Fruitarianid** ehk **puuviljatoidulised** – söövad vaid marju ja puuvilju



Peamised eritoiduliste klientide mured

- **Puudub valik** või see pole piisavalt täisväärtuslik
- **Teadmatus:**
 - teenindaja ei tea toidu koostist
 - ei saada soovidest aru, sest puudub teadlikkus
- Toote **mürgistused** on puudulikud
- **Ebamäärane retsept** ehk toidud ei ole 100% retsepti järgi ning koostised pole paigas
- Poodides **raske** kaupa **üles leida**
- **Suhtumine** “ah mis see killuke sibulat/gluteeni/võid vmt teeb”
- **Pole valmisolekut** midagi **alternatiiviks** pakkuda ehk vastutulek kliendi soovile (nt piimavaba ei tähenda automaatselt veganitoitu).






Veel soovitusi:

- **Toitlustusasutus:**

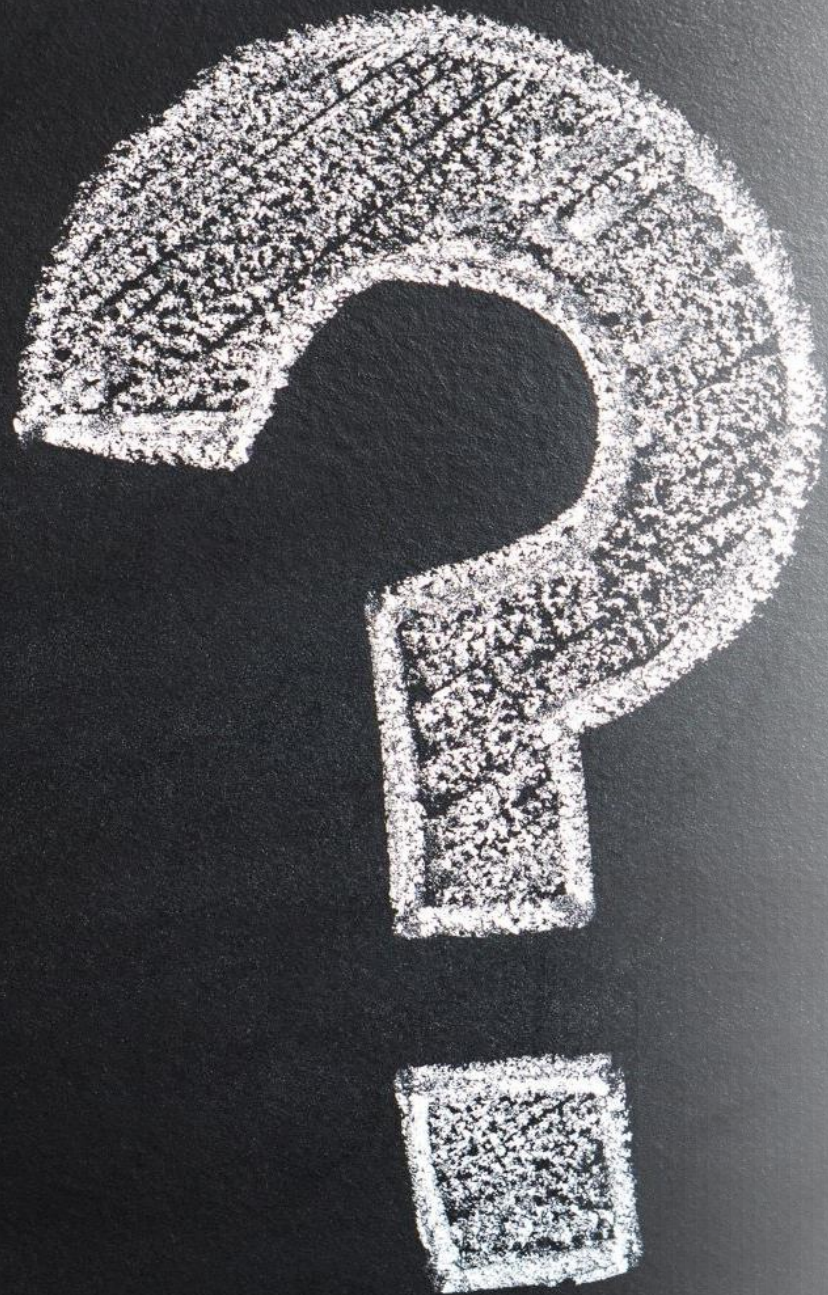
hoia menüüs vähemalt ühte eelrooga, pearooga ja magustoitu, mis võiks sobida enam-vähem kõigile eritoidulistele või oleks lihtsasti kohandatav (nt salat – asenda liha vajadusel kaunviljadega, kaste tee taimne, ilma allergeenideta)

- **Hari oma töötajaid eritoidu osas** (mh kes vastutab, kui sinu toitlustusasutuses midagi juhtub?)
- Koosta **kindel retsept** ja jälgi, et seda ka rakendatakse!
- Too raha koju! - Ole paindlik! **Kui kuidagi ei saa, siis kuidagi ikka saab.** Usu, seda märgatakse!



Mida peab arvestama toidutootja, kaupleja, toitlustaja?

- Koostöö
- Toiduohutus
- Ristsaastumise oht
- Teavitamine (mida toit sisaldab)
- Kust leiab abi?
 - <https://www.allergialiit.ee/trykised/>
 - <https://tsoliaakia.ee/>
 - <https://toiduteave.ee/>
 - <https://toitumisterapeudid.ee/meie-juhised/>
 - Küsi abi spetsialistidelt!



KÜSIMUSED?



AITÄH!

Triin Muiste

+372 520 9743

triin@triinutoidumaailm.ee

triinutoidumaailm.ee
toitumisterapeudid.ee
toitumisnoustajad.ee

TRIINU
TOIDUMAAILM