

# GLUTEENIVABA TOIT

## MIS ON GLUTEEN?

Gluteen on nisus (kõik *Triticum*'i liigid), rukkis, odras või nende ristandites ja nimetatud teraviljasaadustes olev valgufraktsioon, mis võib kahjustada osade inimeste tervist



Gluteen satub looduslikult gluteenivabade teraviljade sekka (kaer, tatar, riis jms.) ristsaastumise teel!

- vilja koristamisel
- vilja kuivatamisel
- vilja jahvatamisel
- vilja transportimisel
- vilja pakendamisel

## MIS ON GLUTEENIVABA TOIT?

- Gluteenivabaks toiduks saab pidada kõiki toite, mis ei sisalda gluteeni ja mis on valmistatud vastavaid tingimusi täites.
- Toit võib olla ka spetsiaalselt toodetud, valmistatud ja/või töödeldud nii, et vähendada ühe või mitme gluteeni sisaldava koostisosa gluteenisaldust või asendada gluteeni sisaldavad koostisosad looduslikult gluteenivabade koostisosadega.
- Toit võib olla looduslikult gluteenivaba või valmistatud looduslikult gluteenivabadest koostisosadest järgides gluteenivaba tootmise nõudeid.
- NB! Ka looduslikult gluteenivabade teraviljade saadused (jahu, helbed jm) võivad olla gluteenivaba dieedi puhul keelatud, kui need on viljapõllul või hilisema töötlemise ning tootmise käigus kokku puutunud gluteeni sisaldavate teraviljadega.

## KELLELE SEE OLULINE ON?

- Tsöliaakia e. gluteenenteropaatia
- Herpetiformne dermatiit e. nahatsöliaakia vorm
- Mitte-tsöliaakia gluteenitundlikkus



EE-123-123



OATS  
EE-123-123

Rahvusvaheliselt tunnustatud gluteenivaba toidu kaubamärk 'läbikriipsutatud viljapea'.  
Vabatahtlikkuse alusel taotletav lisagarantii tähis

## GLUTEENIVABA TOIDU VALMISTAMISEL NII TOOTMIS- KUI KA TOITLUSTUSETTEVÖTTES ON ESMAJOOONES OLULINE KESKENDUDA VAJALIKE TINGIMUSTE TÄITMISELE

KUNA GLUTEEN (ERITI JAHUS) ON VÄGA LENDUV, SIIS VÕIB TOIDU KÄITLEMISE MISTAHES ETAPPIDES KERGESTI TEKIDA RISTSAASTUMISE OHT. SELLE VÄLTIMISEKS MÕTLE LÄBI JÄRGMISED VÕIMALUSED:



### RUUMID

- Eraldi ruumid gluteenivaba toidu käitlemiseks
- Ajaline eristatus gluteenivaba ja gluteeni sisaldava toidu käitlemiseks (alusta gluteenivabast)
- Väldi õhu liikumist erinevate ruumide/alade vahel
- Gluteenivaba tootmine on võimalik samades ruumides, kuid tuleb sisse viia korrektsed protseduurid



### SISSESEADE/ KÄITLEMISVAHENDID

- Kasuta heas seisukorras, kergesti puhastatavast materjalist sisseadet/käitlemisvahendeid
- Kasuta eraldi ja selgelt tähistatud seadmeid, tööpinde, töövahendeid (tükeldaja, fritüür, segaja, lõikelauad, anumad ja nõud, kulbid/labidad/noad)
- Väldi seadmete, töövahendite liigutamist erinevate ruumide/alade vahel
- Enne gluteenivaba toidu käitlemist vii läbi põhjalik puhastamine ja desinfitseerimine



### TÖÖTAJAD

- Kasuta eraldi riietust, kui tootmises on lendlev jahu
- Pese käed enne gluteenivaba toidu käitlemist
- Väldi töötajate liikumist erinevate ruumide/alade vahel
- Eraldi töötajad gluteenivaba toidu käitlemiseks
- Väldi gluteenivaba toidu käitlemisega mitteseotud isikute viibimist ruumides/alades
- Koolita töötajaid regulaarselt



### TOIDU KÄITLEMINE

- Koosta protsessikirjeldused (koostisosade tarnijate valimine > toidu ettevõttest väljastamine/müük/serveerimine)
- Vali tarnija, kes tõendab tooraine gluteenivabadust gluteenianalüüsi või -sertifikaadiga
- Osta üksnes tarnijalt, kes jätkusuutlikult tõendab, et toit on gluteenivaba
- Hoia gluteenivaba ja gluteeni sisaldav toit eraldi, kindlalt suletuna, et vältida ristsaastumist
- Tähistage gluteenivaba toit selgelt ja arusaadavalt
- Väldi pulbriliste ja kuivade toitude sh ainete liigset lendumist
- Paiguta nii müügipakendis kui ka lahtiselt müüdav/serveeritav gluteenivaba toit kõige ülemisele riulile/alale
- Serveeri gluteenivaba toit puhaste töövahenditega

Väljendit **GLUTEENIVABA** võib kasutada ainult sellise toidu puhul, mille **gluteenisaldus ei ole suurem kui 20mg/kg**.

Väljendit **VÄGA VÄIKESE GLUTEENISALDUSEGA** võib kasutada ainult sellise toidu puhul, mille **gluteenisaldus ei ole suurem kui 100mg/kg**

**Akrediteeritud analüüsimeetod ELISA R5 Mendez**

Codex Alimentarius 118-1979<sup>1</sup> ja AOEC<sup>2</sup> standardi kohaselt

## VIITED ASJAKOHASELE SEADUSANDLUSELE SH STANDARDITELE

KOMISJONI RAKENDUSMÄÄRUS (EL) nr 828/2014, 30. juuli 2014, milles käsitletakse tarbijatele esitatava teabe nõudeid gluteeni puudumise või vähendatud sisalduse kohta toidus: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ET/TXT/PDF/?uri=CELEX:32014R0828&from=ET>

EUROOPA PARLAMENDI JA NÕUKOGU MÄÄRUS (EL) nr 1169/2011, 25. oktoober 2011, milles käsitletakse toidualase teabe esitamist tarbijatele: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ET/TXT/PDF/?uri=CELEX:32011R1169&from=ET>

<sup>1</sup> CODEX Alimentarius STANDARD FOR FOODS FOR SPECIAL DIETARY USE FOR PERSONS INTOLERANT TO GLUTEN CODEX STAN 118-1979: [http://www.fao.org/fao-who-codexalimentarius/sh-proxy/en/?lnk=1&url=https%253A%252F%252Fworkspace.fao.org%252Fsites%252Fcodex%252Fstandards%252FCXS%2B118-1979%252FCXS\\_118e\\_2015.pdf](http://www.fao.org/fao-who-codexalimentarius/sh-proxy/en/?lnk=1&url=https%253A%252F%252Fworkspace.fao.org%252Fsites%252Fcodex%252Fstandards%252FCXS%2B118-1979%252FCXS_118e_2015.pdf)

<sup>2</sup> Euroopa Tsöliaakia Seltside Assotsiatsioon (AOECS) Standard gluteenivaba kaubamärgi taotlemiseks: <https://tsoliaakia.ee/tootjalerestoranile/gluteenivaba-kaubamark/dokumentid/>



Maaeluministeeriumi ja PRIA tellimusel koostanud Eesti Toiduainetööstuse Liit, koostöös Eesti Tsöliaakia Seltsiga. Rahastatud Euroopa Maaelu Arengu Põllumajandusfondist (EAFRD). Varalised õigused kuuluvad materjali tellijale. Kõik autoriõigused on kaitstud. Koostatud 2019 a.