

Kuidas alustada dieediga, kui menüüst tuleb välja jätta piima ja gluteeni sisaldavad tooted



Anneli Soots ja **Sirli Kivisaar**,
toitumisterapeutid

Soovitav on alustada dieediga kohe, kui olete teada saanud, et teil on nende toiduainegruppidega probleeme. Siis paraneb ka tervis kiiremini. Kõigepealt tuleb teha kindel otsus oma menüüd muuta ja hakata asendama probleemseid toiduaineid piima- ja gluteenivabade variantidega. Muidugi saab seda teha siis, kui olete end asendamisvõimalustega kurssi viinud. Oluline on ka teadvustada, et esimestel nädalatel tuleb kindlasti ette vigu ning uute toitude leidmine ja nendega harjumine võtab aega. See on normaalne.

Kui kohene alustamine täiesti piima- ja gluteenivabalt tundub liialt järsk, on võimalus teha algust järk-järgult. Võimalusi on mitmeid – näiteks tegelda esimesel nädalal ühe ja teisel nädalal teise toiduainegrupiga. Või siis alustada

hoopis toidukordadest. Kõigepealt muuta oma hommikusöögid piima- ja gluteenivabaks, seejärel järgmised söögikorrad.

Alustuseks minge poodidesse ja uurige, missuguseid eritoite seal pakutakse. Võite avastada, et variante on palju, kuid osad tooted on tavapärastest märgatavalt kallimad, ja see võib esialgu olla ehmata. Samas on eritoitude valik juba sedavõrd laienenud, et peatselt oskate leida ka soodsama hinnaga tooteid. Kui hakkate sobivaid toite juba ise kodus valmistama ja ei pea kõike poest ostma – eriti leiba ja küpsetisi, siis saate tublisti odavamalt hakkama.

Üheks võimaluseks on otsida kaupa internetipoodidest, see annab toodete valimiseks rohkem aega. Samuti võib see sobida näiteks maapiirkondade elanikele, kus kohalikus kaupluses on eritoiduvalik kesine või puudub üldse. Menüümuutust võibki raskendada see, et erinevaid

tooteid saab osta erinevatest kohtadest, ka linnapoodides ei ole valikud ühtlased. On nii rikkalikuma kui väga vaese sortimendiga poode. Suurlinna suuremate kauplustest saate enamuse sobivatest toiduainetest tavaliselt kätte, kui aga elate väikelinnas, tuleb suuremas linnas käies endale kaupa koju varuda või siis kasutada internetipoest tellimise varianti.

Poodi minnes arvestage, et aega läheb esialgu palju, sest tuleb hoolikalt toiduainete silte lugeda. Need võivad olla väga väikeses kirjas, informatsioon võib olla puudulik ja vahel ka ekslik. Vaatamata sildistamise nõuetele leidub maaletoojaid, kes neid õigesti ei järgi, kuigi õnneks juhtub seda harva. Mõnel juhul on vaja uurida originaalteksti, mitte tõlget, et olla kindel, kas toode ikka on täiesti gluteeni- ja piimavaba. Soovitame kasutada ka asjakohaste kodulehtede abi, kus gluteeni- ja piimavabad tooted on juba välja valitud ja nende koostised kirjeldatud (näiteks Via Naturale e-pood www.vianaturale.ee, www.eritoitumine.ee jt).

ASENDAMINE

Kui räägime gluteenist, siis kõige lihtsam on asendada leib ja sai tatra- ja riisigalettidega, sest neid leidub enamasti ka väiksemates poodides. Samas ei pruugi need kõigile maitseada, ning kuna nad leiba ikkagi täielikult ei asenda, tuleks otsida „päris“ leivale sarnasemat gluteenivaba pagaritoodet. Erinevates poodides on erinevaid variante. Juba toodab gluteenivaba leiba ka Eesti tootja Marta Pagar, seda leiab hästivarustatud poekettidest. Gluteenivaba leiba on võimalik ka ise kodus küpsetada, kasutades spetsiaalseid jahusegusid, samuti näiteks tatra- või kaerajahu. Uutes teraviljatoodetes orienteeruma õppimine aitab muuta toiduvalikut vaheldusrikkamaks ning üllatab meid uute huvitavate maitsetega.

Tavapäraselt piima asendavad taimsed piimad – kookose-, mandli-, riisi-, soja- või kaerapiim. Kuna neil pole lehmapiima maitset, kannavad nad tootesiltidel sageli jookide nimetust – riisijook, kaerajook jne. Pakid on enamasti suured ja kui ei olda maitsega harjunud, ei suudeta esialgu näiteks tervet liitrit ära kasutada. Iga taimne jook on spetsiifilise maitsega, see võtab tavaliselt aega, et endale sobiv leida. Mõned eelistavad koore ja piima asendajana vaid kookoskoort, mida leidub ka väikestes pakkides. Sellega saab asendada ka piima pea kõikides toiduretseptides, koort kastmetes jne,

ning kookoskoorest saab teha isegi vahukoort (kuigi vaid paksematest sortidest, mis külmkapis seistes kihistuvad – vesi tuleb pealt ära valada). Kes kohvile taimse piima maitset ei soovi, võib kohvikoores asemel proovida sojakoorepulbrit, mis annab enam-vähem tavalise koorega kohvi maitse.

Poodidest võib lisaks kookoskoorele leida ka muid kooreasendajaid – kaerakoor, mandlikoor jt. Endale sobiva maitsega koor tuleb leida lihtsalt katsetades, meie maitse-eelistused on erinevad. Kaerakoor võib näiteks sobida dipikastmeks, kui sinna lisada dipikastme maitseainesegu. Võid aga asendada retseptides edukalt kookoserasv.

Dieedileminek võib esialgu tekitada tugevat stressi, kuid hiljem on paljud muutuse üle rõõmsad. Lisaks tervise paranemisele (kui esineb piima- ja/või gluteenitalumatus) laieneb toiduvalik ja enamasti muutub menüü tervislikumaks, mitte vastupidi, nagu sageli kardetakse. Tõhusat abi võib pakkuda toitumisnõustaja, kes saab aidata menüüs vajalikke uuendusi sisse viia nii, et ei tekiks toitainetepuudust. Tihti hakkavad inimesed seoses dieedileminekuga oma toidust ka üldisemas mõttes rohkem hoolima ja selle tervislikkusele suuremat tähelepanu pöörama. Sageli hakatakse näiteks kasutama rohkem läätsesid ja ube, samuti pähkleid ja seemneid. Paljude lemmikuks saavad seemneleivad.

Algul võib tunduda, et piima- ja gluteenivaba dieet läheb varasema toiduvalikuga võrreldes tunduvalt kulukamaks, kuid hiljem avastate, et asi pole nii hull, eriti kui hakkate kodus ise küpsetama. Kallimateks toodeteks on gluteenivabad kaerahelbed ja taimne piim, pastatooted, mõnel ka leib, samas aga jäävad mitmed toiduained ostmata – saiakesed, koogid jne. Ka erideedil pensionärid oma toiduvaliku maksumuse üle enamasti ei kurda. Ning kindlasti ei pea terve pere minema gluteeni- ja piimavabale toidule, kui teistel nende toiduainete talumatust ei ole. Ühele pereliikmele toidu eraldi valmistamine võib küll lisakoormuseks olla, kuid vilumus tuleb kogemusega ja siis pole see enam probleemiks. Rõõm oma lähedase paremast tervisest peaks selle vaeva üles kaaluma. Et lihtsam oleks, valmistage enamuse toite sellised, mida kogu pere süüa saab, näiteks kastmeid ei pea tegema üldse jahuga, kookoskoor on väga maitsev kooreasendaja nii putrudes kui kastmetes. Makaronide asemel valige riis või kinoa, ka kartul sobib kõigile.

Dieedilolija jaoks peaksid kodus olema alternatiivsed toidud, mida tema

saab alati kasutada. Külmkapis võiks olla nii tavaline kui piimavaba juust, leivasahelis nii rukkileib kui gluteenivaba leib jne. (NB! Väldi rukkileivapuru sattumist gluteenivaba leiva juurde. Kui soovid hoida leibasid ühes kapis, siis eraldi kilekottides, ning ära lõika gluteenivaba leiba pärast rukkileiva lõikamist sama lõikelaua peal ja sama noaga.) Paljusid toite saab kogu perele teha gluteenivabast jahust – sellest tulevad näiteks väga maitavad pannkoogid, pitsapõhjad, igasugused muud küpsetised. Kui peres väga palju ei küpsetata, siis jätkub ühest kilost jahust kauaks. Kui aga pere on suur ning jahu kulub palju, siis tehke talumatusega pereliikmele eraldi koogid ja küpsetised. Makaronisorte on samuti palju, sealhulgas ka gluteenivabu – leidke enda lemmikud. Keetke perele makarone kahes eraldi potis ja kogu pere saab kenasti ühesugust toitu süüa.

Kodus gluteeni- ja piimavabalt küpsetamiseks pakutakse tänapäeval palju retsepte. Olemas on näiteks ka gluteeni- ja piimavabad lasanjeplaadid, ning nagu varem mainitud, ka taimsed juustud, need tuleb vaid poodidest üles otsida ja õppida oma varasemates retseptides asendusi tegema. Enamasti kujunevad välja uued lemmikretseptid, mida saab alati kiirelt kasutada.

Probleeme võib tekitada väljas söömine. Alati on oluline küsida teenindajalt toidu täpset koostist ning mitte tellida ja süüa toite, mille kohta ei osata täpselt vastata.

Huvilisele soovitame Maire Vesingi uut raamatut „Gluteenita, laktoosita, kaseiinita“ ja tema kodulehte www.eritoitumine.ee/toiduained, kust leiab palju retsepte ja juhiseid eridieetide pidamiseks. Kui teie menüü peab olema väga rangelt gluteenivaba, on äärmiselt oluline tarbida vaid vastava märgistusega tooteid, arvestada „saastumist“ toidu valmistamisel ja säilitamisel, millest saab samuti täpsemalt lugeda eritoitumise kodulehelt.

Kodulehel www.vianaturale.ee saab e-poes tutvuda suure hulga piima- ja gluteenivabade toodetega – seal on antud toiduainete täpsed koostised ja pildid.

Tervisekoolis õppinud toitumisnõustajad ja -terapeudid oskavad teid aidata tervisliku menüü koostamisel ja toiduainete valikul. Kõige olulisem on dieeti pidades saada kätte kõik vajalikud toitained.