

PIIMA- JA GLUTEENIVABA NING TOIDU GLÜKEEMILIST KOORMUST ARVESTAV ELU



Kristi Tuiv, toitumishõustaja

Olen maal üles kasvanud koos magusa sooja lehmapiimaga, mida vanaema just lõpsnud oli. Mäletan seda tunnet, kui sai lehmalaudas kruusist piima juua, vanaema tehtud leiba kõrvale süüa ja kassi paitada.

Veidral kombel järgnesid piimatarbimisele öine oksendamise, kõhukrambid, kõhukinnisus ja -lahtisus vaheldumisi. Olin tihti angiinis ja nohus. Rõgisesin nagu staažikas suitsumees ja kõik imestasid, et miks küll. Olin üks nendest lastest, kes põdes ühtelugu hingamisteede haigusi.

Kui olin 13-aastane, diagnoositi mul primaarne laktoositalumatus. Loobuda tuli piima- ja hapupiimatoodetest, vorstidest, veise- ja vasikalihast (risttalumatus), kommidest ja maiustustest. Tähelepanu tuli pöörata ka medikamentidele. Konsistentsi, maitse ja aroomi parandamise huvides lisatakse toiduainetööstuses laktoosi näiteks vorstidele, farmaatsiatööstuses aga kasutatakse seda teatud ravimites

täiteainena. Õppisin elama ilma piimatoodeteta, ja tegelikult ei olnud see raske.

Hilisemal perioodil olen proovinud piimatoodetega comeback'i teha. Esimene kord ei juhtunud midagi, teisel korral aga olin taas nagu õhupall, kõht valutas ja enesetunne oli palavikulaadne.

Et piimavabal dieedil kaltsiumipuudust vältida, peab menüüs olema kaltsiumirikkaid toiduaineid: pähklid ja seemned, viigimarjad, kaunviljad, rohelist lehtköögiviljad, apelsinid, spargelkapsas ehk brokoli, vetikad, aga ka lõhe ja sardiinid. Oluline on meele pidada, et kaltsium ei saa imenduda ilma rasvlahustuva D-vitamiini juuresolekuta. Selle vitamiini põhilised allikad on kala (lõhe, makrell, tuunikala) ja muna. Seega, kui kaltsiumiallikaks on taimsed toiduained, tuleks kõrvale süüa midagi rasvast, mis sisaldab ka D-vitamiini. Parim valik ongi kala, mis samas varustab organismi oomega-3 rasvhapetega.

Täna, kui ma olen 31-aastane, on piimatooted minu jaoks minevik. Enamus piimatooteid on võimalik asendada alternatiividega. On olemas isegi veganitele mõeldud probiootiliste bakteritega jogurt.

Gluteenivaba elu on mulle samuti varasemast ajast tuttav. Olin aastaid alustanud päeva suure kausi kaerahelbepudruga, aga see tegi olemise alati uniseks ja väsinuks. Hoopis hull oli siis, kui oli vaja peaga tööd teha, hõljusin nagu udus. See tekitas mõtte, et midagi on toidus valesti ja tuleb teha muutatus. Vahetasin kaerahelbepudru välja smuuti või toortrapudru vastu. Enesetunne paranes. Hommikusöögijärgset unisust enam polnud. Aga kuna teravili on siiski täisväärtuslik toit, siis aegajalt teen endale hirsiputru rohke gheega, aga mitte hommikusöögiks.

Toidu kõrvale leiva söömise harjumust mul pole. Aga soolatud lõhet meeldis süüa sepikuga. Asendasin sepiku vetikalehtedega, paned tilli vahele, keerad rulli - väga maitsev.

Küpsetisi teen tatra- ja mandlijahuga. Hummust (muidki määrideid) tarbin toorleibadega. Omapärane olukord oli aga siis, kui viibisin kuu aega Tais. Nägin unes, kuidas ma sõin leiba, unistasin leivast ja leiva lõhnast, hoolimata sellest, et ma ju ei söögi tavalist leiba. Lõualuud kiskusid krampi ja sülg jooksis suhu. Sel ajal mõistsin, et kuigi ma leiba ei söönud, olin ma tuttav selle lõhnaga ja sellest täiesti piisas. Ju see leib mingi võlutoit eestlase jaoks on.

Õnneks paraneb meie toidupoodide ja toidukohtade varustatus laktoosi- ja gluteenivabade toodete-söökidega pidevalt, aga eks need on tihtilugu palju kallimad kui tavatooted, eriti gluteenivaba leib. Seepärast oleks kasulik osa asju ise kodus teha.

TOITUMISTERAAPIA

Gluteeni- ja piimavaba elu on minu jaoks täisväärtuslik elu, kuna mul on energiat, uni on kvaliteetne, nahk on siidine, näonahk särab. Ebamugavustundeid kõhus pole, hingamisteed ei ragise, haige ma pole olnud juba aastaid. Meeleolukõikumisi samuti pole, juhul kui veresuhkur liigselt ei lange, aga selle eest olen ma juba õppinud hoolt kandma.

Enne Tervisekooli astumist toitusin ma enda arvates juba piisavalt tervislikult. Tagasi vaadates mõistan, et hüpitasin oma veresuhkrut korralikult ja seda just magusate puuviljade liigse söömisega, millele lisandusid mesi ja datlid. Põhisöögikorrad olid mul enne toidu süsivesikutesisalduse arvestama õppimist regulaarsed, revolutsiooniline oli hoopis harjutada end vahepaladega, mis aitasid suurt nälga eemal hoida. Magusaisu vähenes, energiat jagus terveks päevaks, õhtul ei tekkinud külmkapi allaneelamise soovi.

Minu toidulaud ja maitseelamused rikastusid veelgi enam, kui hakkasin Tervisekooli õppekava raames kontrollitud süsivesikutesisaldusega „GK dieeti“ pidama. Ma hakkasin veel rohkem armastama rohelisi lehttaimi ja -vilju, idandeid, marju, ürte, meretaimi jne. Rohelised taimed on madala glükeemilise indeksiga, madala kalorsusega, madala suhkru-, aga kõrge toitainetesisaldusega - seega suurepärased. Eraldi tasuks välja tuua kapsalised, mis on väga head C-vitamiini, foolhappe, kaltsiumi, kroomi ja väevli allikad. Kapsaperekonna taimedest on võimalik valmistada suurel hulgal igale maitsele sobivaid toite ja puhastada organismi toksiinidest.

Kõige keerulisem oli banaanist loobumine. Ei hakanud ma seda poolitama, otsustasin, et saan hakkama ilma banaanita. Alguses oli raske, mõnus magus vahepala ju. Tahad

võib-olla garneeringuks veel pähklivõid ka peale. Aga selle vältimine aitas vahepaladele loominguilisemalt läheneda ja sisseharjunud mustreid muuta. Pärast kahte nädalat hakkasin uuesti banaani sööma, aga mitte enam sellistes kogustes nagu varem, sest olid ju vahepeal mu vahepalavalikud rikkalikumaks muutunud.

Väljas söömisega mul GK dieeti praktiseerides probleeme ei olnud, kuna lasen alati toitu kombineerida vastavalt oma soovile ja äranägemisele. Piinliku täpsusega ma süsivesikutekoguseid ei arvestanud, aga sellegipoolest aitas glükeemilist koormust jälgiv toitumine ehk veresuhkru stabiilsena hoidmine vältida halva tuju tekkimist, mis on minu jaoks selle dieedi kõige positiivsem külg.

Nüüdseks on ka sellest toitumisest saanud minu elustiil, see on lisandunud varasemale gluteeni- ja piimavabale toitumismustrile.