

Kogu tõde gluteenist: mis see on ning miks seda oma menüüs vähendada või koguni vältida?

Gluteen on aina enam kõneainet pakkuv teema tervisehuviliste ringkondades ning ka poelettidel võib üha rohkem märgata gluteenivaba märgisega toodeid. Gluteen peidab end nii erinevates küpsetistes kui ka valmistoitudes, kastmetes, maiustustes ning mõningatel juhtudel võib seda leida isegi ravimite ning toidulisandite koostisest. Tihti ringleb selle ümber palju teadmatust ning hulgaliselt küsimusi. Mis see gluteen siis ikkagi õigupoolest on ning miks paljud inimesed on otsustanud seda vältida, leiutades oma lemmiktoitudele gluteenivabu asendusi? Kas gluteenist tuleks hoiduda vaid talumatuse korral või on parem seda vältida ka siis, kui selleks otsest põhjust ei paista? Alustame algusest ning räägime kohe kõigest lähemalt, tuginedes Meditsiinimeediumi ehk Anthony Williami poolt edastatud teabele.

Mis on gluteen?

Gluteeni näol on tegemist kleepvalguga, mida leidub paljudes teraviljades. Gluteeni sisaldavad nii nisu, rukis, oder kui ka spelta ning mõningatel juhtudel ka kaer. Kaer on oma algsel kujul küll gluteenivaba, kuid ristsaastumise käigus kokkupuutel gluteeni sisaldavate teraviljadega (kasvukeskkonnas või töötlemise käigus) võib ka kaer gluteenijääke külge saada. Seepärast tasub kaera puhul eelistada alati gluteenivaba märgisega varianti, veendumaks, et tegemist on tõepoolest gluteenivaba tootega. Suurima gluteenisaldusega teravili on nisu, mistõttu valmivad just sellest kõige kohevamad ning õhulisemad pirukad, sest gluteen aitab taigal hästi koos püsida ning annab sellele koheva tekstuuri.

Milles seisneb gluteeni pahupool? Miks gluteeni vältida?

Levib arvamus, et gluteen tekitab kehas põletikku, kutsudes esile nii erinevaid põletikulisi soolehaiguseid nagu Crohni tõbi, tsöliaakia ja koliit, kui ka teisi kroonilisi haigusseisundeid. Tegelikuses ei ole nende haiguste ja põletike taga mitte gluteen üksinda, vaid hoopis erinevad patogeenid - viirused ja bakterid -

kes gluteenist toitudes organismis toimetada saavad ja oma elutegevuse tagajärjel põletikku ning teisi kroonilisi haigussümptomeid tekitavad, samal ajal ka meie organismi nõrgestades. Seega - gluteen ise põletikku ei tekita, kuid see on toiduks viirustele, kes on tegelikult krooniliste põletikuliste seisundite tekkimise juurpõhjuseks.

Meditiinimeedium Anthony Williami sõnul keerleb väga palju valeinformatsiooni ka tsöliaakia ümber. Nimelt ei ole tsöliaakia mitte päritav autoimmuunhaigus, vaid hoopis põletikuline haigus, mida põhjustavad taaskord kehas pesitsevad konkreetset patogeene, kes toituvad gluteenist, kutsudes soolestikus esile põletikulise protsessi. Patogeenide toitmine gluteeniga toob organismis kaasa negatiivseid reaktsioone, kuid gluteen üksi ei ole selle eest vastutav. Need inimesed, kelle kehas patogeene pole või on neid väga vähe, ei tunne gluteeni söömisel kehas negatiivset reaktsiooni.

Sama lugu on ka paljude teiste haigusseisundite puhul, sest enamik kroonilisi haigusi on põhjustatud justnimelt erinevate patogeenide ning viiruste poolt. Kui neid järjepidevalt gluteeniga toita, saavad nad tegutsemiseks hoogu juurde, mistõttu tervis halveneb. Gluteeni saab organismis põletikku tekitamata tarbida vaid juhul, kui kehas ei ole gluteenile reageerivaid patogeene. Kui sind vaevab aga mõni tervisemure, olgu selleks pidev väsimus, akne, liigesvalud, kilpnäärme probleemid, külmetused või mõni muu sümptom, on tervenemise eesmärgil mõistlik gluteenist hoiduda ja otsida võimalusi, kuidas seda asendada.



Millega gluteeni asendada?

Hea on see, et gluteenist hoidudes ei pea tegelikult millestki loobuma, sest kõike head ja paremat saab siiski nautida ka tervisesõbralikult! Gluteenivabadest teraviljadest sobivad toiduvalmistamiseks suurepäraselt nii kinoa, gluteenivaba kaer, hirss, toortatar kui ka riis. Küpsetamisel tulevad appi aga mandlijahu, kookosjahu, cassava jahu, gluteenivaba kaerajahu, kikerhernejahu, pruuni riisi jahu ning tapiokitärklis. Tuleb lasta vaid fantaasial lennata ja julgelt katsetama asuda. Proovi näiteks [gluteenivaba Ciabattat](#) või imemaitsvaid [gnocchisid](#) kartuli ja kikerhernejahuga.

Valik gluteenivabu kuivaineid ootab sind ka meie [e-poes](#). Valikust leiad:

- [Maheda cassava jahu;](#)

- [Mahedad gluteenivabad kaerahelbed;](#)
- [Maheda tapiokitärklise;](#)
- [Maheda gluteenivaba kaerajahu;](#)
- [Maheda kikerhernejahu;](#)
- [Maheda mandlijahu](#)

Tutvu tootevalikuga lähemalt [SIIN](#) ja asu katsetama!

Kasutatud allikad:

- medicalmedium.com

Selles artiklis esitatud teave on ainult informatiivsetel eesmärkidel; tegemist ei ole meditsiiniliste nõuannetega, siin ei pakuta diagnoosi ega ravi. Terviseprobleemide esinemise korral tuleb pöörduda arsti või tervishoiutöötaja poole. Kui sa soovid kasutada alternatiivseid või uudseid ravivahendeid oma tervise toetamiseks, siis tutvusta seda infot oma arstile. Vii talle vastavateemaline raamat ning aruta, kas ja kuidas oleks võimalik kasutada terapeutilisi toite ja toidulisandeid oma tervenemises.