

## **TOIDUALLERGEENID**

**Toiduallergeenid** - toidu põhjustatud allergia tekib tavaliselt umbes 30 minuti jooksul pärast söömist. Lastel on sagedasemad toiduallergeenid piim, muna, pähklid, kala ja nisu. Täiskasvanutel põhjustavad toiduallergiat tavaliselt kala ja teised mereannid ning pähklid.

### **Sagedasemad allergiat tekitavad toiduained**

- Piim
- Kanamuna (munavalges sisalduv valkaine)
- Kaunviljad (herned, oad, läätsed, maapähkel, soja) ja teraviljad
- Pähklid (kreeka ja sarapuupähkel)
- Puuviljad (õunad, tsitrusviljad, kiivid, banaanid) ja maasikad
- Mereannid(rohkem täiskasvanutel)
- E-ained vääveldioksiid ja sulfitid, glutamiinhape

### **Tuleks vältida:**

poolfabrikaate ja konserveeritud toite (eriti just kalakonserve), salaamit ja suitsuvorste, hapukapsaid, hallitusjuustu, viinamarju ja rosinaid, kakaod ja šokolaadi, banaani, maasikaid, tsitruselisi (sh apelsin, mandariin, sidrun, laim, pomelo), paprikat, kaunviljasid, tomatit ja ketšupit, sinepit, äädikat, gaseeritud ja alkohoolseid jooke.

*Allikas: Ida-Tallinna Keskhaigla*

### **Mõned näited, mida koolis saab:**

#### **Liha- ja kalatooted**

##### **Paneeritud kala mintai**

*Allergeenid:* gluteen, nisu, rukis, kala

##### **Paneeritud saidafilee**

*Allergeenid:* Kala, gluteen

##### **Kalaburger**

*Allergeenid:* Kala, nisu, sinep

##### **Paneeritud kanafilee šnitsel**

*Allergeenid:* Nisu, soja

##### **Talumehe kotlet**

*Allergeenid:* nisu, soja, muna, seller

##### **Frikadellid**

*Allergeenid:* Nisu, piim, sinep

##### **Poolsuitsuvorst**

*Allergeenid :*Nisujahu, seller

### **Jahud**

#### **Rukkijahu**

*Allergeenid:* Rukis

#### **Odrajahu**

*Allergeenid:* Oder

#### **Nisujahu**

*Allergeenid:* nisu

#### **Kamajahu**

*Allergeenid:* nisu, rukis, oder, hernes

## **Sai**

*Allergeenid:* nisujahu

## **Leib**

*Allergeenid:* Rukki kroovi jahu, rukkipüüljahu, nisujahu, rukki linnasejahu

## **Täistera sepik**

*Allergeenid:* Nisu, rukis, kaer, oder (Nisujahu, nisuklii)

## **Erinevad pastatooted:**

**Italpasta (lipsud) Allergeenid:** Gluteen

Spagetid

*Allergeenid:* nisu, gluteen

## **Nuudel**

*Allergeenid:* nisu

## **Pimatooted**

**Täispiim, või, jäätis**

*Allergeenid:* piim

**Toidukoor, vahukoor**

*Allergeenid:* rõõskkoor

## **Juust**

*Allergeenid:* piim

## **Kohuke**

*Allergeenid:* kohupiim, vadak

**Kohupiimakreemid**

*Allergeenid:* piim

**Kodujuust**

*Allergeenid:* kodujuust, rõõsk koor

*Majonees*

*Allergeenid:* vadakupulber, munapulber, lõssipulber, sinepulber

## **Maitseained**

**Liha üldmaitseaine**

*Allergeenid:* seller

**Puljongimaitseaine köögiviljadega**

*Allergeenid:* Seller

**Sinep**

*Allergeenid:* sinepulber

**Marineeritud kurk**

*Allergeenid:* sinepiseemned

## **Hommikusöögi helbed**

**Nisu meega**

*Allergeenid:* Nisu ja nisust valmistatud tooted (gluteeni sisaldavad teraviljad), Gluteeni sisaldavad teraviljad ja neist valmistatud tooted Võib sisaldada Piim ja sellest valmistatud tooted (sealhulgas laktoos)

**Müsli shokolaadiga**

*Allergeenid:* Gluteen

**Gluteen on teraviljavalk**, mida leidub looduslikult nisus, odras ja rukkis, vahel ka kaeras, kui see ei ole puhtalt kasvatatud ja koristatud. Ka gluteenita teraviljade (riis, hirss ja tatar) jahud võivad sisaldada gluteeni, kui samade seadmetega jahvatatakse vaheldumisi gluteenita

ja gluteenirikkaid teravilju. Garanteeritult gluteenitu on jahu vaid siis, kui veski, kus seda jahvatatakse, toodab vaid gluteenituid teraviljajahusid ning gluteenitu teravilja sees pole kasvanud teisi teravilju.

**Gluteeni sisaldavad peaaegu kõik tavalised teraviljatooted:** müsliid, koogid, leivad, saiad, küpsised, pastad, lasanjeplaadid, jahud, vahvlid, suurem osa paki- ja purgisuppe, teatud kastmed, vorstid jm lihatooted, magustoidud, vahvliga kommid ja jäätised jne.

**Gluteeni sisaldavad või võivad sisaldada veel järgmised lisaained:**

- linnaseädikas, linnased ja linnastest maitse- ja lõhnaained;
- taimne kummi (-vaik), kui see pole jaanileiva-/kaarobi- või oavaik;
- sojakaste – seda võib tarbida vaid siis, kui saab olla täiesti kindel, et see ei sisalda nisu ega esine ka sojatalumatust;
- stabilisaatorid;
- lõhna- ja maitseained;
- emulgaatorid;