



Vastse-Kuuste põhikooli lapsed joovad piima, mis on neile koolipiimaprogrammis ette nähtud.

# Laktoositalumatus ja piimavalgu allergia

**L**aktoositalumatuse korral kasutavad ravimtaimed on klorofüllirikkad, et kindlustada organismile valgu saamist. Sellised on nõges, põdrakanep, kortsleht, võilill, harilik lutsern, naat, köögiviljadest kapsad, eriti leht- ja spargelkapsas, lehtseller.

Nimetatud taimedest võib oma maitse järgi sobivad välja valida, need korrallikult kuivatada, jahvatada näiteks kohviveskis ja valmistada siis rohelist jahu, mida lisada toitudesse. Soovitatav on segusse valida 5–6 erinevat taime. Sellist jahu võib tarvitada 1 sl päevas.

Toitude maitsestamiseks peaks kasutama maitsetaimi, hästi sobivad apteegitilli, koriandri ja lambaläätse ürt.

Seedimatuse kergendamiseks ning

sellest tekkiva valu leevendamiseks on hea juua ravimteed – ½ klaasi 10–15 min enne sööki ja sama palju pärast sööki. Sobivad ravimtaimed on teekummel, mündid, apteegitill (nii seeme kui ürt) ja köömen, aniisi ning koriandri seemned.

Piima aeseaine on sojapiim, igasugused seemne- ja pähklipiimad. Näiteks seesamiseemne piim. Võtta 1 dl kooritud seesamiseemneid, 1 dl koorega seesamiseemneid ja 8–10 dl vett. Seemned jahvatada mikseris, vähehaaval lisada vesi. Piima tegemiseks sobivad veel mandlid, akazuu-pähklid ja päevalilleseemned.

TIIU VÄINSAAR,  
fütoteraapeut

## Mis on laktoos

Piimasuhkur ehk laktoos koosneb kahest suhkrust: looduses puhtal kujul harva esinevast galaktoosist ja glükoosist.

Laktoos on tavasuhkrust viis korda vähem magus.

Laktoositalumatuse all kannatavate inimeste jaoks on paljudes maa-ades olemas erilised piimatooted, milles laktoos on lahutatud kaheks lihtsuhkruks.

Allikas: [www.toidutare.ee](http://www.toidutare.ee)

## Laktoositalumatus

**L**aktoositalumatuse põhjus on soolestikus laktoosi ehk piimasuhkrut lõhustava ensüümi – laktaasi – puudulikkus. Laktoositalumatuse korral laktoos ei lõhustu seedimisprotsessis, vaid liigub jämesoolde, kus saab toiduks bakteritele. Tagajärg: gaasid, kõhupuhitus, vahel ka kõ-

hulahtisus. Laktoositalumatus pole alati täielik, paljudel juhtudel peab inimene sööma lihtsalt vähese laktoosisaldusega toitu.

Leibade valmistamisel ei ole piim vältimatult vajalik ning ka Fazer teeb neist suurema osa vee baasil. Peaaegu kõik Fazeri tavalised lei-

vad ja enamus sai sobivad laktoosi mittetaluvaltele inimestele.

Mõnedes pagaritoodetes, nagu Terasaias, Karjala pirukates, kasutatakse värvuse ja struktuuri parandamiseks piimapulbrit. Piimatooted sisaldavates viilutatud leibades-saiades on laktoos-

si alla 0,5 g, st peaaegu kõik laktoosi mittetaluvad isikud võivad neid süüa. Laktoosi sisaldavaid tooteid on soovitatav tarbida koos teiste tahkete toiduainetega, mis aeglustab toidu liikumist ja imendumist seedetraktis.

Allikas: Fazer