

Tartu Ülikool
Sotsiaalteaduskond
Ajakirjandus- ja kommunikatsiooni instituut

TOIDURISKIDE TÕLGENDUSED ALLERGIKUTE HULGAS
Bakalaureusetöö

Autor: Mariliis Levandi
Juhendaja: Maie Kiisel, MA

Tartu 2010

SISUKORD

SISSEJUHAATUS.....	3
1. TEOREETILISED LÄHTEKOHAD.....	6
1.1. Toiduriskid ja riskidega elamine.....	6
1.1.1. Tarbijate retseptsioon/taju - Eesti ja Euroopa.....	10
1.1.2. Mis on tervislik toit eestlase meelest?.....	14
1.2. Mis on allergia?.....	15
1.2.1. Allergiku elustiil.....	17
1.2.2. Allergikute infoallikad.....	18
1.3. Alapeatüki kokkuvõte.....	18
2. UURIMISKÜSIMUSED JA METOODIKA.....	20
2.1. Uurimisprobleemi asetuse ja uurimisküsimused.....	20
2.2. Uuritava sihtgrupi kirjeldus, meetodika.....	20
3. ANALÜÜS.....	23
3.1. Üldine iseloomustus.....	23
3.2. Info kvaliteet ja usaldusvärsus.....	24
3.3. Allergikute infoallikad ja selle mõjutajad.....	26
3.4. Allergiku käitumine toidupoes.....	27
3.5. Analüüsi kokkuvõte.....	33
KOKKUVÕTE.....	37
DISKUSSIOON.....	38
SUMMARY.....	40
KASUTATUD KIRJANDUS.....	41
LISAD.....	44
Lisa 1. Gertu.....	44
Lisa 2. Jane.....	49
Lisa 3. Margit.....	54
Lisa 4. Marina.....	59
Lisa 6. Meelis.....	67
Lisa 7. Raido.....	70
Lisa 8. Rasmus.....	74
Lisa 9. Rein.....	77
Lisa 10. Sander.....	80

SISSEJUHATUS

Ühiskonna arenemisega on isikutel tekkinud suuremad võimalused ja uued arusaamad, juurdepääs suuremale hulgale infol ning ressursile. Laienenud on ka riskiühiskonna mõiste, kus on probleemiks riskid, mis ohustavad inimesi nende endi koduseinte vahel ja neile märkamatu. Eestis Nõukogude Liidu ajal oli inimestel piiratud juurdepääs erinevatele toiduainetele ja ka toiduainete koostis oli erinev, tänapäeval on aga globaliseerumise, tarbimisühiskonna ja tööstusliku masstootmisega suurendatud meie toiduainete valikut ja iga inimene saab ise otsustada, milline on tema toitumisstrateegia. Otsustamise teevad aga keeruliseks informatsiooni küllus ja erinevus. Iga ostuga kaasnevad riskid, mille mõju on ettearvamatu ja koheselt märkamatu.

Nende mõjude hulka kuuluvad probleemid seoses tervise ja elukeskkonnaga ning inimesi on hakanud kimbutama haigused, mida kutsutakse arenenud tsivilisatsiooni haigusteks. Üks selliseid haigusi on allergia, mida põeb keskmiselt 22% kogurahvastikust, selgus Maailma Allergia Organisatsiooni (WAO)¹ poolt 2006 aastal tehtud uuringus.

Allergikute arvu kasv on kõige rabavam maailma kõige rikkamates maades. USA-s on igal neljandal noorukil probleeme hingamisteede allergiliste reaktsioonidega. Rootsis on põdenud või põeb allergiat ca 40% elanikkonnast. Allergia on muutunud arenenud maailma üheks peamiseks tervise ohustajaks (Howarth & Reid 2002; 7).

Töö teema valiku ajendas eelkõige autori isiklik kokupuude allergia ja allergikutega ning huvi uurida antud teemaga seonduvaid kommunikatsiooni probleeme lähemalt. Tartu Ülikooli Ajakirjandus- ja kommunikatsiooni institutsioonis on uuritud erinevaid riske seoses toitumisega aga käesolevas bakalaureusetöös „Toiduriskide tõlgenduse allergikute hulgas“ eesmärgiks on teada saada, kuidas käsitlevad toiduriske grupid, kes ise reaalselt on kogenud toiduriskide ilmnemist, antud töö siis allergia näol. Töö ülesandeks on vastata küsimustele, mille põhjal teevad allergiate käes kannatavad inimesed otsuseid seoses toiduga, kust allergikud saavad infot toidu valikute tegemiseks ja kuidas nad infot filtreerivad.

¹ WAO on rahvusvaheline organisatsioon, mis hõlmab 74 regionaalset ning rahvuslikku allergoloogia ja kliinilise immunoloogia seltsi ning edendab ülemaailmse alliansina allergoloogia ja kliinilise immunoloogia alast ravi-, haridus-, teadustegevust.

Töö uurimisobjektiks on valitud toiduallergikud kuna nad peavad igapäevaselt analüüsima oma toitumise käitumist, puutuvad kokku erinevate probleemide ja riskidega seoses toiduga ning neli on vale või läbimõeldamatu otsuse korral kohene reaktioon allergilise reaktsiooni näol. Nad peavad langetama toitumisega seotud otsuseid läbimõeldult, et mitte endale ebameeldivusi või eluohtlike olukordi tekitada. Sihtühik on erinevate toiduallergiatega kaasatavad isikud, kes elavad iseseisvat elu ja ei sõltu oma valikutest teistest.

Tõlgenduste analüüsimine on oluline seetõttu, et mõista, kuidas Eesti kontekstis allergikud võtavad vastu kaasaegset riskiinfot. Kas nad tajuvad riski toiduainetes? Tuntud Saksa sotsioloog Ulrich Beck (2005) ütleb kaasaegsete riskide kohta oma raamatus „Riskiühiskond. Teel uue modernsuse poole” järgnevat: „Paljud uut laadi riskid (tuuma- ja keemiline saaste, saasteained toiduainetes, tsivilisatsioonihäigused) jäävad inimese vahetule tajule täiesti kättesaamatuks. Üha enam nihkuvad esiplaanile ohud, mida asjaosalised sageli ei näe ega tunne; ohud, mis mõnikord ei puudutagi asjaosalisi endid, vaid nende järeltulijaid – ent igal juhul vajavad need ohud teaduse „meelelundeid” - teooriaid, katseid, mõõteriistu - et neid üldse saaks ohtudena „näha”, tõlgendada.” Becki järgi on tänapäeval paljud riskid nähtamatud ja tajumatud aga kas ka allergikud ei taju otsust riski nende tervisele ja kuidas nad hindavad antud riske?

Oma püstitatud eesmärkide saavutamiseks viidi läbi kümme standardiseerimata intervjuud, mille käigus näidati respondentidele kaheksat erinevat mitte alkohoolset jooki, et lähemalt tutvuda argumentatsiooni protsessiga ja saada sellest paremat ülevaadet. Küsimused on ülesse ehitatud just mitte alkohoolsetest jookidest tulevatele riskidele.

Teoreetilises osas lähtun Ulrich Becki riskiühiskonna käsitlusest. Pikemalt puudutan toiduriske ja riskidega elamist ning Eesti ja Euroopa tarbija reaktiooni/taju. Alapeatükis 1.2. seletan laht, mis on allergia ja kuidas allergikud käituma peaksid.

Kolmandas peatükis esitan uurimusküsimused ja meetodid ning neljandas käsitlen süvaintervjuude tulemusi ja analüüsi.

Bakalaureusetöö autor tänab oma juhendajat Maie Kiiselit kannatlikkuse ning igakülgse abi eest, respondente aja ja asjalike vastuste eest.

1. TEOREETILISED LÄHTEKOHAD

1.1. Toiduriskid ja riskidega elamine

Eestlaste traditsiooniline toitumisstiil on pärit ajast, mil töötati pikki päevi põllul. Kestev raske füüsiline töö, mis kulutab palju energiat, aga tähendab teistsugust söömisstiili kui kontoris veedetud päevad seda eeldaksid. Üldiselt valitses eesti peredes kuni 20. sajandini väga kindel toidukord. Lõunasöögi valmistamisega ei tahetud perenaise tööaega kulutada ning tihti söödi lõunaks ainult leiba, silku ja hapupiima. Hommikusöögiks soojendati sageli eelmisel õhtul üle jäänud toitu, mille juurde anti ka muud kiiresti valmistatavat. Ajad ja kombad aga muutuvad ning meie võimalused, elutempo, teadmised toitumisest ning seeläbi ka toitumisharjumused on muutunud, seetõttu ei vasta meie kunagine talupojakööök paljude inimeste arvamust mööda enam kaasaegsetele arusaamadele tervislikust ja kaasaegsest toidust.

Tänaseks päevaks on eestlane omaks võtnud Lääne elustiil, mis on eelkõige linnastumine, keskkond on enam tehnilik, erinev looduslikust keskkonnast, õhu saastumine on suurem, eluviis erineb loodulikust üha enam. Eestlase toiduvalik üha laieneb, sööme järjest enam sissetoodud, oma piirkonnale võõrast toitu, mis on tööstuslikult töödeldud. Oma igapäevaelus kasutame järjest enam mitmesuguseid kemikaale desodoreerimiseks, puhastamiseks, steriliseerimiseks jm. Kardinaalselt on muutunud inimeste eluviis: vähe viibitakse värskes õhus, vähe liigutakse jalgsi. Töö nõuab järjest vähem füüsilist pingutamist. Elu on läinud paremaks ja nälga praktiliselt enam ei tunta. See on aga kaasa toonud uued probleemid – vale toitumise ja ületoitumise.

Toidust saame me energiat, mis on meie elutegevuseks vajalik. Energiat vajame südametööks, kehatemperatuuri säilitamiseks, hingamiseks ja üldiseks liikumiseks. Inimorganism tarbib elu jooksul tonnide viisi valke, süsivesikuid, lipiide ja vett. Kuna jutt on niivõrd suurtest kogustest, siis tähtis on, et üheski valdkonnas ei oleks lünkasid, sest puudujäägid ja liialdused põhjustavad kindlasti varem või hiljem häireid organismis. Pidev toidu ületarbimine põhjustab ülekaalu ja rasvumist, mis aga põhjustab terviserikkeid. Seega tervislik ja õige toitumine on nii isiku kujunemisel kui iga päevaste tegevuste juures äärmiselt oluline. Seda kinnitab ka Euroopa toiduohutusameti tellimisel mahuka terviseanalüüsi läbi

viinud Hollandi riikliku tervise- ja keskkonnainstituut. Nende andmeil põhjustab kehv toitumine sama palju surmasid ja ebakvaliteetseid eluaastaid kui suitsetamine ning on eraldiseisvana olulisem riskifaktor kui ülekaalulisus.

Iga päev ilmub uut informatsiooni seoses toiduainete kasulikkuse, kahjulikkuse ja erinevate kasutus võimaluste kohta. Samuti tulevad kogu aeg toiduainete turule uued tooted. Kõiki neid protsesse uuritakse ja analüüsitakse erinevates uuringutes, mis kinnitavad tootja väiteid või lükkavad ümber kogu senise teadmise tervislikust tootmisest. Kuna tootumisalane info pidevalt muutub siis selles orienteerumine võib tarbija jaoks muutuda keeruliseks. Ka Beck & Beck-Gernsheim (2002) nendivad, et kindlaid ekspertide soovitusi on üha raskem leida, mida usaldada - kuidas kaitsta ennast ja oma tervist, perekonda, tööd, tulevikku jne. Sotsiaalsed soovitusel, sealhulgas ka ekspertide omad, on sageli vastuolulised ning ühiskonna poolt esitatud kohustus individuaalselt endale riskistrateegiaid koostada sunnib meid üha enam vastu võtma individuaalseid otsuseid. Beck(1992:27) nendib, et paljude uute riskide tunnetamine aga käib inimestele üle jõu. Fookus on järjest enam ja enam ohtudel, mis on ohvrite jaoks nähtamatud ning tunnetamatud. See jätab aga ohvrid täielikult ekspertide hinnangute, vigade ning vaidluste meelevalda.

Tehes otsust poes võtab isik endale vastuse ja riski selle toidu turvalisuse seisukohalt. Becki (1992: 72-73) sõnul ohtlikud ja vaenulikud jõud on peidetud ohutute fassaadide taha. Kõike peab vaatama topelt- põhjalikkusega, et seda mõista. Nähtavat maailma tuleb uurida ning mõista läbi selle peidetud maailma. Need, kes lihtsalt kasutavad asju, võtavad neid nii nagu nad on, kes ainult hingavad ja söövad, ilma uurimata asjade (toksilist) tausta, ei ole mitte lihtsalt naiivsed, vaid nad ei mõista neid ohte, mis neid ähvardavad ning jätab end nende ohtude kätte kaitseta. Ohtude nähtamatus ei ole nende mitteeksisteerimise tõestus; kuna nende (ohtude) reaalsus paikneb nähtamatul alal, siis on neil seetõttu lõpmatu mänguruum. Becki riskiühiskonna käsitluse järgi kaasneb iga valikuga midagi negatiivset, mida keerulisem on ühiskond seda suurem oht kaasneb otsusega. Beck(2005: 59) lisab veel, et riskiühiskond on toonud tootmise ja tarbimise uuele tasemele - kaupu ei toodeta enam vajadustest lähtuvalt, vaid lähtepunktiks on saanud isetoodetav risk.

Kui valmistoitude pakenditel peenes kirjas koostist lugeda, siis selgub, et lisaks tavapärasele toiduainetele sisaldub enamuses neist ka mingi võõrapärane nimega ühend või E-täht koos numbrikoodiga. E ja numbrikoodiga tähistatakse Euroopa Liidus toidu lisaaineid. Toidu

lisaainete ülesanne on pidurdada rikkumist, parandada välimust, struktuuri, maitset, aroomi või mõnda muud omadust ja neid saadakse kolmel erineval viisil: kõige süütumad on ained, mis on eraldatud mõnest toiduainest või muust looduslikust aineist, teise rühma moodustavad ained, mis on saadud toidust sünteesi teel, kolmandasse rühma kuuluvad tervisele kõige kahjulikumad ning enim kõrvalmõjusid tekitavad sünteetilised (tehis) lisaained, millel looduses analoogi ei leidu. Toidu lisaainetele on küll seatud riiklikud piirnormid - kui suurtes kogustes neid tohib toodetes kasutada ning millised lisaained on lubatud, kuid paraku on see riigiti erinev. Uurimusi lisaainete kahjulikkusest on kirjutatud üksjagu ning teine sama palju, mis väidavad vastupidist. Sõltumatu uurija Angelika Erin on uurinud toiduaineid ka nende tõestatud suhtes haigustega ning tabel haiguste ja E-ainete seostest on pikk ja hirmuäratavalt muljetavaldav. Nii saab näiteks teada, et 20 toidus kasutatavat värvainet võib kutsuda esile unehäireid, 22 levinud säilitusainet aga agressiivsust ja käitumishäireid. (E-ained toidus...2009) Kui hakata täpsemalt uurima, millistes toitudes E-aineid leidub, siis esmalt võib ära ehmuda küll - raske on poes leida toodet, millesse poleks lisatud E-aineid. Kõiki E-aineid koos kõrvalmõjudega pähe õppida on liialt keeruline ja liialt aeganõudev.

Beck (2005: 37) leiab, et "Küllap ka võimalused ja võimed riskiolukordadega ümber käia, neid vältida, neid kompenseerida, on erinevate sissetuleku - ja hariduslike kihtide puhul erinevad: kellel on piisav pikaajaline finantsiline polster, see saab üritada riske vältida elukoha valiku ja korteri sisustamise (või teise korteri, puhkuse jne) abil. Sama kehtib toitumise, hariduse ning vastavate söömis- ja teabehankimisviiside kohta. Piisavalt pungil rahakott annab võimaluse süüa „õnnelike kanade” mune ja „õnnelike salatipeade” lehti. Haridus ja vastuvõtlik teabehankimisviis avavad riskidega ümberkäimiseks ja nende vältimiseks uusi võimalusi." Rikkam inimene saab oma lapsele lubada näiteks öko poest ostetud müsli ja – puuviljabatoone kahjulike tavapoe maiustuste asemel aga ka nende ohutuses ei saa alati kindel olla.

Globaliseerumine toob kannatused, mis on suuremalt jaolt üldised. Kui kõik muutub ohuks, tuleb välja, et miski ei ole enam ohtlik. Kui väljapääsu enam ei ole, loobuvad inimesed ohtudele mõtlemisest. Riskiühiskond nihkub seega hüsteeriast ükskõiksusesse (ja vastupidi). Tegutsemine kuulub ju eilsesse (Beck 1992:37). Komplekskuse kasvades sünnib üha enam ebavõrdseid kommunikatsiooniolukordi, kus legitiimsed protseduurid jätavad indiviidile küll võimaluse valida erinevate riskide vahel, kuid mitte sellest loobuda.

Näiteks projekti TRUSTINFOOD raames tehtud uuringus ütles tarbija „There’s nothing safe to eat!“ (Halkier et al, 2007)

Riskiteoreetikud vaatlevad indiviidide riskistrateegiate peamise lähtekohana pörkumist kommunikatiivse keskkonna pakutavate sõnumite paljususe ja sisemise vastuolulisusega, mis väljendub indiviidides ärevusena. Beck (1992) väidab, et ärevuse kultuuris sündiv domineeriv riskistrateegia on eeskätt apaatia – indiviididele jääb hilismodernse kommunikatsioonikultuuri põhjal mulje, et nad ei saa midagi riskide vältimiseks teha, mis annab omakorda õigustuse täiendava hedonismi arengule, negative fatalismile. Inimene suutmata, midagi otsustada ei tee midagi. Seda kinnitab ka Itaalias läbi viidud uuring, kus vaatamata pärast uuringule eelnenud suurt avalikku debati GMO toitude kohta, avalikkus oli sellest kõige vähem teadlik teistest riskidest ja enamus isikutest ignoreeris nende poolt esitaud riski (Rosati et al 2004).

2008 aastal Eestis Toiduliidu tellimusel läbi viidud uuringus „Tervisliku toitumise tähendus ja sisu Eesti tarbijaskonna seas“ tuli välja, 27% vastanuist hindab oma igapäevast toitumist pigem mittetervislikuks ning 9% kindlasti mittetervislikuks. Mittetervislikud toitujad toovad peamiseks põhjuseks ajapuuduse nende küsimustega tegelemiseks (42%). Nimetatud põhjus on peamine nii nooremas kui keskmises vanuserühmas. Vanemas rühmas tuuakse aga peamiseks põhjuseks, et tervislik toitumine on liiga kallis. Kolmandaks mittetervisliku toitumise põhjuseks on argument, et poes müüdav kaup pole niikuinii tervislik. (Petti et al 2008)

Mida siis mõeldakse tervisliku toitumise all? Kas steriilset, väherasvast, kolesterooli- ja bakteritevaba toitu või pestitsiidi ja GMO vaba, ilma lisaaineteta, naturaalselt toitu? Taimetoitlus, veregrupidieet või ökoloogiline toit? Toidu ohutuse ja üha uute ning rangemate kvaliteedinõuete nimel lisatakse toitudesse aineid, mis tapavad baktereid ja pikendavad realiseerimisaega, parandavad maitset ja hoiavad stabiilset kvaliteeti. Risk, mis kaasneb toodete tarbimisel, mida on toodetu erinevate kemikaalidega võib põhjustada sünnidefekte, laste arenguhäireid, immuun- ja hormoonsüsteemihaigusi aga ka õpiraskusi, kontsentratsioonihäireid ja hüperaktiivsust. Lepik (2005) leiab, et mahetootmist ja –tarbimist väheste veidriku püüsmaks pidades osaleme enese teadmata keemiakontsernide pimekatsetes.

Sõnumite vastuolulisuse tajumise pinnalt tõusetub ka teine strateegia. Michael Christopher (1999) leiab empiiriale tuginedes, et jõutuse tunne võib õigetes tingimustes õdnestada identiteedi ja oma tunnetuse analüütilisi struktuure põhjustades domineeriva ratsionaalse raamistiku *reconceptualizationi*. Selline *self-transformation* loob riskisõnumitele täiesti uue vastuvõtukonteksti. Ühiskonna toimimise alustalades kahtlemine on ka hilismodernse sotsialiseerumise aluseid. Nii vanas kui noores maailmas kohtab üha enam kodanike väljaastumisi institutsionaalselt kehtestatavate riskide vastu ja on näha süsteemi raskusi nende väljaastumistele reageerimisel. Christopher väidab, et teised inimesed ei ole vähem emotsionaalsed või *prerational* vaid lihtsal mugavamad sotsiaalselt sanktsioneeritud kaitse mehhanismidega. Giddens (1991) nimetab sellist kaitsemehhanismi a “*protective cocoon*”. See tähendab, et on palju inimesi, kes ei pea muretsema riskid pärast.

Võimalikud on ka hübriidsed riskireaktsioonid. Tulloch & Lupton (2002) uuring kõrgtehnoloogia spetsialistide seas näitas, et eksperdid on vägagi teadlikud riskiühiskonna üha suurenevast mõjust. Kuigi nad viitasid oluliselt laiemale riskialaste infoallikate valikule kui mitteeksperdid, ja väljendasid skeptilisust riskisõnumite suhtes, eeldasid nad siiski, et on võimelised riske ratsionaalselt kontrollima. See näitab, et kuigi valikute kasvades kriitilisu informatsiooni suhtes tõuseb, võib indiviidil säilida usk ratsionaalsete valikute võimalikkusesse – ekspertide elumaailm võimaldab kahtluseta järgida tehnoloogilise kultuuri kiiresti arenevaid tähiseid. Võib oletada, et instrumentaalse info hulga suurenemisel ja ekspertallikate mitmekesisustumisel rühmituvad inimesed riskidest arusaamise võime ja strateegiate järgi. Van Loon on riskistrateegiatena nimetanud eeskätt erinevaid äratõuke reaktsioone, mis võivad väljenduda apaatiats (ängistus, soovimatus riskide vahel valida) või ülikriitilises refleksiivsuses, aga ka eitamises. Ta jätab kõrvale aga riskisõnumite vastuvõtu reaktsioonid, mis võivad olla täielikud või osalised - usk ratsionaalsete valikute võimalikkusesse („õigete“ kanalite järgmine) ja/või kogemus, et tegeliku pildi saamiseks peabki jälgima erinevaid infoallikaid.

1.1.1. Tarbijate retseptsioon/taju - Eesti ja Euroopa

Eestis esmapilgul paistab, et toidu pärast pole põhjust muretseda kuna taimemürkide kasutamine on alla Euroopa keskmisele ajale see on muutumas. Pärast turu avanemist peale Nõukogude Liidu lagunemist on eestlasele kättesaadava kauba ja valiku võimaluste hulk

suurenenud ja Eesti turule tuleb suurel hulgal välismaist kaupa. Kuidas käitub uuel turul ja sellega kaasnenud riskiühiskonnas Eesti tarbija?

Eesti Konjunktuuriinstituut(EKI) on Põllumajandusministeeriumi tellimusel uurinud Eesti elanike tootumisharjumusi ja toidukaupade ostueelistusi alates 1996. aastast. 2008. aasta uuringu põhjal on Eesti elanikel toidukaupade ostuvaliku tegemisel kõige tähtsamad toidukauba maitse, värskus ja kvaliteet. Väga tähtsaks valikukriteeriumiks on ka toote tervislikkus(67%) ja soodne hind(61%). Sama uuringu raames selgus, et elanikud soovitsid kohalikele toidukaupade tootjatele müügi suurendamiseks, vähendada ja vältida lisaainete, E-ainete kasutamist(62%), mitte tõsta hindu(57%) teha allahindlusi ja sooduspakkumisi(45%), pöörata tähelepanu toodete tervislikkusele ja värskusele(45%), parandada ja hoida toodete kvaliteeti ühtlasemana(41%) ning märgistada toodete päritolu selgemalt (41%). Seega kui tarbija saaks mõjutada tootjaid siis esmakohal on siiski toodete positiivsed omaduse ennem hinda.

Kui vaadata Euroopas ringi siis näiteks Portugali tarbijad iseloomustatakse (Halkier et al 2007), kui *unprotected consumers*, mis tähendab, et tarbija tunnetab, et ta on alainformeeritud, ükskõikne, usaldamatu ja passiivne ning lähtub tihti oma otsustes meedia mõjust. Inimesed ei mõtle oma tootumisele ja neil ei ole ka aega selleks. Portugali tarbija tunnetab, et oma käitumisega saab ta mõjutada tarnijaid aga reaalselt seda võimu ei teostata. Võrreldes Eesti tarbijat antud uuringuga siis EKI tootumisalase uuringu (Elanike tootumisharjumused...2008) järgi oli Eestis 84% vastanuist huvi toidu- ja tootumisalase info kohta ning peamiseks toiduinfo allikateks on sõbrad, tuttavad ja töökaaslased(57%), telekanalid(51%), üleriiklikud ajalehed(51%) ning internet koos eriportaalidega(40%). Samas tootumisalase info saamisel eelistatakse spetsialiste ja asjatundjaid sõpradele, tuttavatele ja pereliikmetele. Seega huvi info vastu võtmiseks eestlastel on aga kas info, mis tarbijani jõuab on kvaliteetne ja kas tarbija tunnetab, et selle infoga saab ta oma toidulauda mõjutada?

Eesti inimene, nagu ka Portugallane on meedia mõjusfääris aga me reageerime erinevalt. Kui Portugali tarbijad lõpetasid kana tarbimise *nitrofuranese* kriis pärast kohe, mõtlemata kõigile muudele asjaoludele nagu, et kanad olid antud ainet täis ennem ja peale kriisi puhkemist lõpetati pea koheselt antud aine kasutamine, mille tulemusena kana oli terviklikum kui enne kriisi. Eestis võib Portugali olukorraga mõneti võrrelda linnugripiga seonduvat. Eesti inimene ei reageerinud nii drastiliselt kui portugallane ja poelettidelt ei kadunud linnuliha. Tarbiti

vähem aga riskist ei loobunud täielikult. Kas Eesti tarbija siis pigem sarnaneb Norra tarbijaga (Halkier et al 2007), kes on kindel toidu ohutuses oma kodumaal vaatamata meedia kärrale ehk siis kui kana on poeletil siis ta peab olema riski vaba?

Riskide suurust ja olulisust meie ühiskonnas kinnitab ka Euroopa Liidu poolt läbi viidud uuringu Risk Issues (2006), mille andmeil tunnetava inimesed riskina kõige enam keskkonna saastatust (61% vastanuid) ja auto õnnetusi (51%) ja üle 40% inimestest arvavad, et nende tervist võib rikkuda toit, mida nad söövad või teised tarbekaubad. Toit, kui riski allikas on märgataval kohal teiste riskidega võrreldes. Seega on ka arusaadav, et sama uuringu raames on vaadatud, et poes käies leiab 42% vastanuid, et kvaliteet on oluline ostuotsuse tegemisel ja 14%, et enda ja pere tervis, aga vaid 3% peab silmas toiduallergiatega vältimist. Kui aga lähtuda riskiühiskonna põhimõtetest, siis iga inimene peaks kaaluma tõsiasja, et tema või ta lähedased võivad olla või muutuda allergiliseks teatud komponentide vastu. Probleemi laienemist kinnitab ka tõsiasi, et allergikute arv Eestis suureneb ja seda arvatavasti kuna igapäevaselt puututakse kokku erinevate kemikaalidega. Sagedamini kasutatavate tööstuskemikaalide hulka kuulub ligikaudu 5000 erinevat ainet. Mida saastatum on keskkond, seda suurem on allergiasse haigestumise risk.

Võrreldes pikemalt Eesti tarbijat TRUSTINFOOD raames tehtud uuringuga, kus toodi välja nelja riigi tarbijaid iseloomustavad kuvandid. Norra kui „*the trusting consumer*“, Taani kui „*the complex consumer*“, Itaalia kui „*the quality conscious consumer*“ ja Portugal kui „*the unprotected consumer*“. Peatüki alguses kirjeldasin juba pikemalt Portugali tarbijat.

Norra „*the trusting*“ tarbijat iseloomustab lause „*We sit here with our red stocking cap and we are pleased with it*“ (Halkier et al 2007). Selline lähenemine seob tarbija, tootja ja avalikkuse ühte moodustades lihtsa ja probleemide vaba toidusüsteemi. Sama uuringu raames on norralane öelnud, et „maades nagu Saksamaa ja Taani keskkondlik aktiivsus tõuseb kui inimesed avastavad, et vesi mis nad joovad on reostunud...Norralane võib lihtsalt juua ojust mägedes ja mõelda, et kõik on väga tervislik, puhas ja hea. Me ei mõtle, et meie maailm oleks rikutud nagu teistes riikides kus inimesed elavad üksteisele palju lähemal kui meie (Halkier et al 2007)“. Seega Norra tarbijat iseloomustab usaldus ja rahulolu, millega selgitatakse ka vähest valikut. Orgaanilised tooted on alles hiljuti jõudnud Norras suurimatesse kettidesse ja kohalike tooteid ei leidu pea üldse. Samas tootjad leiavad, et hoolimata neile asetatud usaldusest peavad tarbijad ise hoolitsema, et toit mida nad tarbivad oleks toitainete rikas

(Halkier et al 2007). Norra tarbija ei osale aktiivselt toidusüsteemi kujundavates aktsioonides, kuna nad usaldavad, et nende eest tehakse õiged vajalikud otsused. Eestlane aga peab vajalikuks riigi poolset toidu ja toitumisalase teadlikkuse suurendavaid meetmeid nagu seda on „Eesti Toit“ arengukava (Elanike toitumisharjumused...2008).

Taani „*the complex*“ tarbijat saab iseloomustada kui suhteliselt usaldavat aga samuti hüsteerilist tarbijat, kui olukord seda nõuab. Taanlasi iseloomustab ka tõsiasi, et nad eelistavad Taani tooteid välismaistele. Eesti tarbija seab see eest oma ostuvalikul kodumaisuse alles 10ndale kohale EKI uuringu põhjal (Elanike toitumisharjumused...2008) aga küsides eelistuse kohta siis 70% tarbijaist eelistab kodumaist toidukaupa. Soodne hind näiteks on valikukriteeriumite nimistus kõrgemal kui kodumaisus. 61% eestlastest pidas soodsat hinda väga tähtsaks. Ka Taani tarbijad iseloomustab tõsine huvi hinna üle, mõnel juhul võib väita isegi, et hind on olulisem kui tervis (Halkier et al 2007).

Taanis peamiselt otsustatakse tarbija eest ära, mis on ohutu ja mis mitte. Tarbija aga ütleb oma arvamuse läbi ostukorvi, ostes näiteks eetilise taustaga tooted. Seega ka tarbijaid süüdistatakse toidu kvaliteedi languses Taanis (Holm,2003). Toiduliidu uuringu kohaselt

Taani tarbija suhtumine võimu töösse on „*they've got it pretty much under control*“. See sarnaneb ka Eesti turule, kus valitsus viib läbi erinevaid propageerida eestlaste seas kodumaist toitu ning tervislikku toitumist. Eesti on koostatud arengukava „Eesti toit“, mille üldine eesmärk on aidata kaardistada tüüpilise toidu tootmise, töötlemise, turustamise ja tarbimise olukorda, kujundada eesti toidu kuvandit, suurendada tüüpiliste toidukaupade konkurentsivõimet ja kodumaise ning välistarbija rahulolu eesti toidu ja toidukaubaga (Eesti toit 2005).

TRUSTINFOOD raames tehtud uuringus toodi välja ta Itaalia tarbija ehk siis „*the quality conscious*“ tarbija, kes on kvaliteedi teadlikum. Nad defineerivad seda teisiti kui teised uuringus osalenud maade esindajad. Ühe antud uuringus osalenud tarbija definitsioon on järgnev: „Seega minu arvamusel inglise inimene arvab, et kvaliteet tähendab toitu, mis igal juhul ei põhjusta kõhuvalu, meie jaoks on kvaliteet, midagi muud, midagi mis annab taldrikule mõnu (Halkier et al 2007).“ Itaalias on kõik toidu probleemid seotud kvaliteediga (Ferretti and Magaouda, 2004) ja seega võtab tarbija ka osalise vastuse toiduprobleemides ja nende parandamises.

1.1.2. Mis on tervislik toit eestlase meelest?

2008 aastal MTÜ Eesti Toiduainetööstuse Liidu poolt tellitud uuringus vaadeldi Eesti elanikkonna üldiseid nägemusi tervislikust toitumisest.

Eesti inimese jaoks on tervislik toitumine puu-, juur- ja köögiviljade söömine ning oma otsuste langetamisel toetutakse eelkõige tervele mõistusele ning omaenese sisetundele.

Eesti tarbijate meelest peaks tervislikes põhimõtetes esikohal olema kohalik kliima ja toitumistraditsioonid, 24% arvates, ning kaasaegsed teadusuuringud vaid 9% tarbijate arvates. Uuringu koostajad (Petti et al 2008) leiavad, et „On muidugi tõenäoline, et teadusuuringute aluseks võtmist segab asjaolu, et piisavalt kompleksset ülevaadet lihtsalt pole või ei suuda tarbija seda jälgida, aga ka see, et teadusuuringute pähe esitatakse sageli väga erinevaid ja vastuolulisi soovitusi ning dieete“. Samas „võib öelda, et tervislikku toitumist peetakse vaatamata kõigele nii vajalikuks kui võimalikuks. Kui seda ei tehta, siis on põhjus tarbijas, mitte võimaluste või info puuduses“.

Tervislikuks toitumiseks peetakse peamiselt mitmekesist toitumist, naturaalse/värske eelistamist ning säilitusainete ja keemia vaba toodangu tarbimist.

Vaatamata sellele, et eesti tarbija hoiakuline valmisolek tervislikuks toitumiseks on suhteliselt kõrge, ei kajastu see otseselt igapäevases ostukäitumises vastava info jälgimisena. Pakendil olevat infot toote koostise kohta jälgib pea kõigi toodete puhul 24%, mõnede üksikuste toodete puhul 28%, vaid eriliste ja uute toodete puhul 13% ning üks kolmandik, ei jälgi vastavat infot üldse. Samuti 38% tarbijaist ei oska öelda, mida E märk ja numbrid tähistavad. (Petti et al 2008)

Uurijate jaoks üllatusena tuli, et vaatamata vastajate arvamusele, et tuleks lähtuda kainest mõistusest toitumisel siis usaldusväärseimaks infoallikaks peetakse arstide soovitusi, mida kinnitab 76% küsitletuist. „Ilmselt on tegu arusaamaga, et igapäevaselt pole vaja teemat meditsiiniga siduda, aga kui juba infoallikaid valida, siis on arstid kõige usaldusväärsem allikas.“ (Petti et al 2008)

1.2. Mis on allergia?

Keskkonnas, kus inimene tänapäeval elab on suurel hulgal erinevaid kemikaale ja aineid, mis on viinud allergikute arvu suurenemiseni. Üks väga levinud arvamus allergia selgitamiseks on hügieeni hüpotees. See väidab, et ühiskonna arenedes kaovad infektsioonhaigused ja nende puudumisel hakkab inimese immuunsüsteem otsima uut objekti, millega tegeleda. Seda soodustab erinevate kemikaalide levik meie igapäeva tegevustesse. Allergiat kutsutakse ka „sajandi haiguseks“ või siis „tsivilisatsiooni haiguseks“ - see tähendab, et nende tekkepõhjused on peamiselt seotud meie tegevuse tagajärgedega, mis mõjutavad ümbritsevat keskkonda.

Howarth ja Reid sõnul (Howarth & Reid 2002: 12) on allergia on ümbritsenud meie elusid juba tuhandeid aastaid. Vanim teadaolev organismi ülitundlikkusest rääkiv meditsiiniline dokument on Ebersi papüürus aastast 1568 e.m.a. Selles kirjutatakse bronhiaalastmast ja juba antiikajal uuris arst Hippokrates (elas aastail 460-337 e.m.a.) inimeste ülitundlikkust mõnede toiduainete suhtes. Seega allergia all on inimesed kannatanud juba tuhandeid aastaid aga probleemiks on ta kujunenud viimasel ajal ühiskonna arenguga.

Allergia on organismi immuunsüsteemi ebanormaalne või ootamatu reaktsioon aine suhtes, mis tavaliselt on ohutu. „Allergilise haiguse tekkimise eeldus on kokkupuude ainetega, mille vastu organismis on moodustunud vastuaineid – immunoloogiliselt aktiivseid rakke ehk lümfotsüüte. Kui satutakse uuesti selliste ainetega kokku, hakkavad immuunsüsteemis mingil põhjusel toimuma biokeemilised reaktsioonid, mis põhjustavad allergilisi sümptomeid (Kolm...2003).“

Tartu Astmahaigete Seltsi sõnul tegurit, mis kutsub esile allergilise reaktsiooni, nimetatakse allergeeniks. Organismi sattudes põhjustavad allergeenid mitmesuguseid haigusnähte, mis ilmuvad, kas väga kiiresti või pikema ajavahemiku järel. Allergeenide omapäraks on see, et väga väike allergeeni hulk võib vallandada väga tugeva reaktsiooni ja raskeim vorm on allergiline šokk, mis üksikuil juhtudel, kui juhtum on väga raske, võib lõppeda surmaga. Allergiahaiguste puhul võivad olla kahjustatud hingamiseliinid, nahk, limaskestad, veresooned, süda, liigesed, seedeelundid, neerud, närvisüsteem. Seega on allergiahaigustele omased väga mitmekesised haigustunnused.

Seda keerulist haigust, mida on raske ka diagnoosida, pidas Eesti Allergialiidu uuringu (Allergialiidu kodulehekülj) järgi ligi kaks kolmandikku vastajaist allergiat tõsiseks asjaks. 73 protsenti väitis, et neil on millegi vastu allergia, 39 protsendil seda väitnuist oli allergia ka diagnoositud. Veidi rohkem kui kolmandikul vastajaist oli keegi peres allergik. Seega allergiaga seonduvad probleemid on aktuaalsed ka Eestis.

Aga WAO (Allergiapäev 2007) üle maailma 30 riiki hõlmanud allergia uuringus leiti, et keskmiselt 22% kogurahvastikust põeb vähemalt ühte allergiahaigust. Maailma tervishoiuorganisatsiooni hinnangul kannatab ülemaailmselt astma all 300 miljonit inimest. Kui kümme aastat tagasi tehtud uuringud Eesti koolilaste ja täiskasvanute hulgas näitasid, et allergiahaigused olid Eestis sel ajal vähe levinud, siis viimaste aastatega on ka meil allergiahaiguste sagedus märgatavalt suurenenud. Epidemioloogiliste uuringute andmetel on Eestis 10-aastastel lastel diagnoositud mingi allergiahaigus igal neljandal lapsel, sealhulgas astma 9%-l, allergiline nohu 12%-l ja atoopiline dermatiit 8%-l. Need uuringud näitavad veelgi enam allergia aktuaalsust kogu maailmas ja ka Eestis, kus allergiaga seonduvad probleemid on kerkinud esile viimas kümne aasta jooksul.

Sagedasemad allergilised haigused on allergiline nohu, allergiline astma ja anafülaksia, mis on tõsine allergiline reaktsioon, mille tagajärjel võib minestada, isegi surra. Samuti on levinud angioödeem, mis on naha ja aluskoe turse, aga ka toiduallergia, putukaallergia ja kutseallergia.

Kuna antud töö eesmärgiks on tutvuda toiduallergikute riskiinfo töötlemisprotsessidega siis edasi käsitleme toiduallergiaga seonduvat. Toiduallergiaks nimetatakse ülitundlikkust toiduainete suhtes, mille puhul moodustuvad organismis toiduainete vastased vastuained (Laaniste 2004). Toiduallergia ilminguid on USA-s ja Inglismaal täheldatud kuni 30% täiskasvanud elanikkonnast, kuid täpsemad uuringud näitavad, et tõelise allergilise reaktsiooniga toidule on tegemist vaid 1–2%. Seega ülejäänud juhtudel on tegemist toidutalumatusega.

Doktor Ronald van Ree (Tamm 2006) väidab, et toiduallergia kaob, kuna kõrvalmõjudeta vaktsiini loomine on juba silmapiiril. See vaktsiin peaks tooma leevendust miljonitele allergikutele kuna toiduallergia mõjutab isiku eluviisi kogu tema eluea. Isikud, kellel on

toiduallergia peavad enamasti loobuma sellest toiduainest, mille vastu ta on allergiline. Toiduallergia avalduseks on peamiselt seedehäired (iiveldus, oksendamine, kõhulahtisus, kõhuvalu, kõhupuhitus), aga sageli ka nahalööbed või nohu, astmahood, migreen, kõriturse, näoturse ja rasketel juhtudel šokiseisund. Üldtuntud toiduallergeenid on lehmapiim, nisu, soja, tsitrusviljad, maasikad, tomat, herned, pähklid, mandlid, šokolaad, kakao, mesi, muna, kala (Orn 2008).

Toiduallergia kimbutab enamasti siiski lapsi, kes on alla kolme aastased ja hiljem kasvatakse sellest välja ajapikku, aga allergiat ei saa ravida, saab vaid hoiduda allergeenidest, leevendada reaktsioone ja loota, et aja jooksul allergia kaob. Samas jääb alati oht, et kui sa kasvad välja lapsepõlves põetud toiduallergiast, siis see võib vanaduses välja lüüa uue allergiana.

1.2.1. Allergiku elustiil

Allergikud peaksid oma igapäevases tegevuses ja oma elukorralduses lähtuma oma allergiast. All järgnev elustiili kirjeldus sisaldab levinuimad teaduslikke soovitusi arstide ja allergoloogide poolt. Ideaal olukorras allergikud peaksid oma elustiili muutma allergia tulemusena. Neil on soovitatav hoiduda allergeenidest ning toituda tervislikult. Allergikute elustiil sobib ka allergia ennetamiseks, näiteks tuleks alati vaadata, et toas oleks sobiv temperatuur ja niiskus ning õhk oleks puhas ja värke, sest see aitab tõsta nii allergiku kui ka terve inimese elukvaliteeti ja immuunsüsteemi. Puhas õhk ja ruumide ventilatsioon on eriti oluline talvel, kui on kütteperiood.

Vaadates televisiooni satuvad tihti silma erinevad puhastusvahendite reklaamid, aga kõik olmekeemia ei ole ohutu. Näiteks antibakteriaalne seep ei ole alati parim, sest peseb ära ka need bakterid, mis meid kaitsevad. Oluline on ka õige koristustehnika, sest liigne steriilsus ja puhtus võivad hoopis põhjustada allergiat.

Allergikutel ei ole soovitatav omada koduloomi ega teha suitsu, sest see võib muuta tervisliku seisundi veel hullemaks. Parandada saab oma tervist aga liikumisega, mis parandab inimese ainevahetust ja kogu immuunsüsteemi ja õige töökoha valikuga.

Kodu sisustades peavad allergikud ka lähtuma oma haigusest, näiteks sisustusmaterjalide pinnad peavad olema siledad ja kergesti puhastatavad. Talviste (2007) sõnul kodus remonti tehes, aga ka uut kodu ehitades on soovitatav kasutada n-ö allergiasõbraliku toote markeeringuga M1 materjale ja küsida lisainfot müüjatelt. Samas allergiavabasse materjali investeerimine võib olla kasutu, kui selle paigaldamisel kasutada keemilisi kinnitusvahendeid. Mitmed liimid ja lakid võivad tekitada allergiku organismis ärritavaid reaktsioone.

1.2.2. Allergikute infoallikad

Allergikud saavad enda jaoks vajalikku informatsiooni erinevates allikatest. Levinuimad on perearst, allergoloog ja nahaarst. Samuti Eesti Allergialiidust, mis ühendab allergiahaigeid, nende hooldajaid, ja teisi allergiast puudutatud inimesi. Liidu tegevuse eesmärgiks on levitada informatsiooni allergiast ning kaitsta allergiliste inimeste huve. Eesti Allergialiiduga koostöö tulemusena levivad ka lendlehed ja voldikud, mida võib leida arsti kabinetist ja erinevate väljaannete vahelt.

Peale erinevate lendlehtede on informatsiooni ka võimalik leida ajakirjadest ja ajalehtedest. Enamasti on nendeks väljaanneteks ajakirjad, kus keskendutakse tervislike eluviiside edendamisele ja erinevate tervise probleemide lahkamisele. Ajalehtedes leiavad allergiaalased teemad vähem kajastamist kuna uudisväärtuslikkus ja uudsus on vähene.

Infoallikas on ka Internet, kust on võimalik leida suurel hulgal erinevat allergiat puudutavat informatsiooni, sest otsingusõnale allergia leiab Otsingumootor 2, 36 miljonit erinevat linki.

Sellistest infoallikatest on võimalik leida mitmesugust informatsiooni ja allergiaga seonduvad teemad muutuvad Eestis üha aktuaalsemaks seega on vajalik uurida, kuidas allergikud infot vastu võtavad ja kas kogu vajalik informatsioon nendeni jõuab.

1.3. Alapeatüki kokkuvõte

Allergia on arenguriikide haigus, mis nagu eelnevast peatükist selgus puudutab keskmiselt 22% kogurahvastikust. Seega allergikud moodustavad märgatava osa maailma elanikkonnast.

Allergikute hulk varieerub riigiti aga hoolimata sellest allergiaga seonduvad probleemid muutuvad üha aktuaalsemaks igas riigis. Seda asjaolu kinnitab ka allergia pärilikus. UCB Allergia Instituudi väljaande (2008) andmetele on lapsel, kelle ühel vanemal on allergia, risk allergia kujunemiseks 30%. Juhul, kui mõlemad vanemad on allergikud, risk kahekordistub ehk on 60%. Seega allergikute arv võib veelgi suurened, millega seoses suureneb ka probleemide hulk.

Allergikud on sunnitud oma haigusest lähtuvalt oma harjumusi ja elustiili muutma ning on oluline mõista neid protsesse, mis toimuvad allergikuga nende muutuste ajal ja ka hiljem. Samuti selleks, et enda elukvaliteeti parandada peab allergikul olema kogu vajalik informatsioon oma haigusest kättesaadav ja mõistetav.

Allergia levimist põhjendatakse hügieeniteooriaga, keemiliste ainete levikuga ja ühiskonna arenguga. Allergia ise on organismi ülitundlikkus. Eelneva peatükki eesmärk oli selgitada välja, mis põhjustab allergiat ja millistest teguritest ning infoallikatest on allergiku elustiil mõjutatud.

2. UURIMISKÜSIMUSED JA METOODIKA

2.1. Uurimisprobleemi asetuse ja uurimisküsimused

Bakalaureusetöö eesmärgiks on uurida toiduallergikute valikuid toitumisel ja nende toiduriskide tõlgendused, sest oma igapäeva elus peavad nad tegema pidevalt otsuseid seoses toiduga, sest sellest lähtub nende tervislik heaolu. Vale toidu valik võib tähendada ebameeldivat allergilist reaktsiooni.

Uurimisküsimused:

Mille põhjal teevad allergiate käes kannatavad inimesed otsuseid seoses toiduga?

Kust allergikud saavad infot toidu valikute tegemiseks?

Milliseid infoallikaid usaldatakse ja miks?

Kuidas tehakse kindlaks info kvaliteet?

2.2. Uuritava sihtgrupi kirjeldus, meetodika

Sihtgrupiks on täiskasvanud inimesed, kes kannatavad toiduallergia käes. Kuna toiduallergia põhjustajaid on palju ja mõni respondent on väga paljude allergeenide vastu allergiline siis individuaalselt allergiaid põhjustavaid toodete komponente välja ei too. Peamised allergia põhjustajad on piim ja piimatooted, puuviljad(banaan, sidrun, mandariin, apelsin, viinamari, kiivi, õun, arbuus), toidukemikaalid, pähklid, šokolaad, kakao, soja ja sojatooted, tomat, kala, peet, porgand, muna.

Sihtgrupi valikul on oluline, et küsitletuis ükski ei ole lähiajal last saanud, sest lapsevanemaks saamine seab isikule teatud kohustused ja muudab toitumus harjumusi, sest lapsevanem tahab oma lapse elu paremaks muuta ja riske vähendada seega jälgides eelnevast enam toitumist ja keskkonda. Küsitletud peaksid olema iseseisvad ja teenima ise oma elatist, sest olles ülalpeetav peab isik lähtuma teiste vajadustes ja noorena tihtipeale hoolitseb toitumise eest hoopiski see isik, kes käib poes ja ostab toidu.

Valimis on kümme isikut, kellest pooled on naised ja pooled mehed. Kõik respondendid on iseseisvad täiskasvanud, kes elatav ennast ise ning respondendid esinevad uurimistöös nende endi loal õigete nimedega.

Uurimustöö käigus kasutasin süvaintervjuud, et saada liikmete infot uuritava küsimuse kohta läbi sihtrühma liikmete tõlgenduse, saada vahetut teavet inimeste tunnete, teadmiste, kogemuste kohta

Intervjuu käigus esitan ka küsitlevatele kaheksat erinevat mitte alkoholset jooki, et saada nende arvamusi ja tõlgendusi erinevate jookide taustal. Jookideks on Coca- cola, Limpa Limonaad, ökotee, Kadarbiku mahl, Värska Originaal, Cappy Ice Fruit, Evian, Actimel. Joogid on valitud oma omaduste ja eripärade pärast. Samuti on üht võimalik asendada teisega, kui juhuslikult ollakse mõne joogi vastu allergiline.

Coca- cola on valikusse lisatud kuna ta sisaldab erinevaid E-sid ja keemilisi aineid. Samuti kuna Coca- colat ümbritsevad erinevad müüdid ja jutud, kui kahjulik tarbimine tervisele on ning Coca- cola on fenomenalse müügieduga Ameerikas toodetud jook.

Limpa Limonaad on valikus kuna on traditsiooniline, iseloomuliku ja ainulaadse maitsega karastusjook, mis on Eesti turul olnud enam kui 40 aastat. Limonaadil on ainulaadne ja klassikaline maitse on hoidnud tänaseid lapsevanemaid selle joogi juures ja toonud juurde uusi väikseid sõpru.

Energia talu ökotee on eestimaise päritoluga taimeteed, mis on kasvatatud mahepõllumajanduslikul teel. Energia talu on tunnustatud Öko märgiga ravimteede tootja. Lisatud ta jookide nimekirja on oma Öko märgi pärast ja huvi pärast, kas see loeb ka tarbijale.

Kadarbiku mahl (porgandi) on 100% naturaalne köögiviljamahl, mis on toodetud Kadarbiku Köögivili poolt nende põldudel kasvatatud saagist. Kadarbiku mahlad ja SMUUTID säilivad tänu oma naturaalsusele vaid lühiajaliselt ja on uurimuse jookide valikus oma tervislikkuse ja värskuse pärast.

Värskas Originaal on Värskas villitav looduslik, karboniseeritud mineraalvesi, mis on mikrobioloogiliselt puhas, värskendava toimega ja tervistav mineraalvesi.

Cappy Ice Fruit mahlajook on uurimustöö jookide valikus kuna ei sisalda säilitusaineid ja sisaldavad vähemalt 12% mahla.

Evian on väga tuntud naturaalne mineraalne vesi maailmas aga otsustamismehhanismid uurimisel seisukohalt on oluline, kas teda tarbitakse tema hea maitse või brändi pärast?

Actimel on probiootiline jook, mida tootjad reklaamivad, kui loodusliku vahendit kaitsemehhanismide tugevdamiseks.

3. ANALÜÜS.

3.1. Üldine iseloomustus

Kõik 10 respondenti on väga erineva taustaga olles akadeemiliselt haritud või selle tee alguses, kodust just lahkunud või juba oma lapsed suureks kasvatanud, eas 20 kuni 45 ja kannatavad erinevate toiduallergiatega all.

Respondentide otsuseid mõjutab nende toiduallergia raskus, reaktsioone põhjustavate toiduainete hulk ja kui palju aastaid on aega olnud antud situatsiooniga harjuda.

Tabel 1. Toob välja palju aastaid on allergia all kannatatud, palju allergeene hetkel reaktsioone põhjustab ja kui palju on see nende meelest elu mõjutanud.

	Aastaid allergiat põdenud	Allergeenid*	Mõjutab elu
Gertu	22	Üle 10ne	Palju
Jane	3	Üle 10ne	Palju
Rein	9	Üle 10ne	Palju
Marlee	2	Paar	Palju
Rasmus	22	Üle 10ne	Natukene
Raido	23	Umbes 5	Natukene
Sander	14	Umbes 5	Natukene
Margit	15	Umbes 5	Ei ole muutnud
Marina	34	Paar	Ei ole muutnud
Meelis	7	Paar	Ei ole muutnud

* Allergeenide all mõeldaks siin kohal toiduained, mille vastu allergiline ollakse ning numeratsioon on umbmäärane kuna allergeenide hulk on muutuv ja alati ei tea respondendi ka ise täpselt, mis allergiat põhjustab.

Tabel 1. tuleb välja, et enamasti, mida enam aastaid olla allergeeniks seda vähem tunnetab inimene, et see kujundab tema elu, sest ta on õppinud elama oma haigusega ning see on saanud osaks ta elustiilist.

Antud respondentidel on kõigil valdavalt sarnased reaktsioonid allergeenidele. Neil tekib lööve ja sügelus erinevatele kehaosadele. Naisterahvaste jaoks on määravam kuhu antud ärritus tekib, mida nähtavamale kohale see tekib, näiteks kaelale, seda hoolikamalt hoidutakse ka allergeenidest. Reaktsioonidest esineb ka aevastamist, paistetust nii näos kui kurgus ning nohu.

Samas tihti vaatamata oma allergilisest reaktsioonist, isikud ikkagi aeg ajalt tarbivad enda jaoks ohtlike aineid. Isikud ei tunneta täiel määral oma haiguse raskust ega arvest võimalike tagajärgedega. Soov süüa, midagi head ületab soovi ennast kaitsta. Näiteks Jane oma sõnul patustab aegajalt, sest soov süüa keelatud asju on niivõrd suur, et ta on sunnitud võtma allergiat pärssiva tableti. Meelis sööb jõulude ajal ikkagi apelsine ja mandariine. Rasmus leiab, et sööb seni kuni hakkab paha ning Marina sööb lihtsalt paar tomativiilu aega ajalt kuna väike kogus ei tee ju halba. Raido leiab, et on magusasõber ja teda sellest võõrutada on väga raske. Gertu ütles, et *„viimasel ajal on suhteliselt palju ka nii öelda patustatud, kuid üritan seda mitte teha, sest muidu on endal hiljem halb“*.

3.2. Info kvaliteet ja usaldusvärsus

Kuigi Eestis on allergikute arv suur, siis jätkuvalt Eesti inimene ei tea palju allergiates ning seda edastavad ka respondentide vastused. Kõik küsitletavad leidsid, et Eesti inimesed ei oska arvestada allergikute vajadustega ja neli vastanut leiavad, ainsad kes selles teemas rääkida oskavad on isikud, kellel on isiklik seos või kogemus allergia, allergilise lapse või pereliikme näol.

Margit: *„Ma arvan, et need inimesed, kes on sellega kokku puutunud, need teavad üht teist aga need kellel lapselt või endal ei ole need eriti ei tea.“*

Gertu: *„Arvan, et Eestis teavad allergiatest need inimesed, kes ise on selle valdkonnaga kokku puutunud.“*

Sander: *„Põhiliselt peab allergik ise sellega arvestama, mida ta võib ja mida ta ei või.“*

Marlee: *„See kellel allergia on see teab aga muidu ei huvita see kedagi tegelikult.“*

Rasmus leiab, et *„suurt midagi ja kui midagi teab siis valesid asju“*. Seega Eestis on probleemiks valesti informeerimine, eelarvamused ja eksiarvamused. Probleemi raskust aitab laiendada Rein, kes on ametilt professor, vastus *„Eestis teatakse vähe ja enamus ja ka muidu arukaid kolleege peab seda jamaks ja pirtsutamiseks“*. Haridusest, teadmiste pagasi suurusest ning ühiskonnas toimuvaga kursis olemisest hoolimata eitavad antud probleemi eksistentsi. Rein *„Eesti arstid on pigem eitamas. Minu kõhuhäda pole ikka keegi tõsiselt uurida võtnud,*

vaid entusiastid.“ Allergia valesti mõistmine paistab läbivat kogu ühiskonda, sest Eestis ei mõisteta allergiat kui haigust ja peetakse allergikuid pepsideks, eputisteks, edvistajateks.

Rasmus: „*Enamus arvab et allergia on mingi naljahaigus, et ei juhtu midagi allergikutega kui sööb joob midagi mille vastu allergiline on või mõne taimega kokku puutub.*“

Marina: „*...arvatakse, et eputad nii sama kui midagi ei söö seda küll.*“

Rein: “*Et on edvistamine.*“

Gertu: “*külas pakuti erinevaid toite, mille vastu olin allergiline ja kui ma paljusid asju ei söönud, siis hakkasid teised küsima. Selle peale pidin lihtsalt vastama, et ei tohi süüa osasid asju kuna olen allergiline, paljud aga ei mõistnud seda ning ütlesid, et söö ikka, et mis see väheke ikka teeb.*“

Eesti ühiskond paistab vähe teadvat, kuidas käituda ja abistada allergikut aga samas allergikud ise ei otsi infot, ei põhjuste ega hakkama saamise kohta. Koguni poolte respondentide vastustest võib välja lugeda, nad ei otsigi rohkem informatsiooni, kui seda mis kogemus ja arst on pakkunud. Seega on hoiaku probleemid ka allergikutel endil, sest infot ei huvituta ning seda ei otsita. Pakenditelt ja toidust otsitakse kindlaid aineid, mille vastu ollakse allergiline aga ennast edasiste probleemide eest ei kaitsta tervislikuma toitumisviisiga. Pakendeid ei uurita ning ei otsita looduslikemaid lahendusi.

Rasmus: „*Ei oska öelda, ei ole väga seda infot kuskil näinud, samas pole ka otsinud.*“

Meelis: „*Infoga olen ainult siis kokku puutunud, kui mul see test tehti ning arst rääkis. Rohkem nagu pole.*“

Margit: „*Niimoodi otseselt ma ei ole seda infot kohanud, kui ma otsiks võibolla ma leiaks.*“

Marina: „*Kui mul oleks vaja infot siis ma saaksin küll arstilt või nii aga noh muidu ei ole vist küll.*“

Informatsiooni ja õigete hoiakute puudumise tõttu ei arvestata Eesti ühiskonnas allergikute vajadustega. Toidu kohtades on tekkinud võimalused asjade välja jätmiseks, kuid tihti unustatakse ning ei mõisteta olukorra keerulisust. Alles siis kui välja öelda, et sul on allergia mõistetakse paremini aga ikkagi arvatakse, et ega väike kogus ei tea ju midagi. Samuti ei ole piisavalt spetsiaalseid toiduaineid ning ka toidu valmistamismeetodites on puudujääke toidukohtades.

Rasmus: „*Ebapiisavat teadmist näeb toidukohtades, kus valmistakse samade abivahenditega (noad kahvlid jne) erinevaid toite.*“

Allergia mõjutab pea igapäevaselt selle all kannatavate isikute elusid aga kuna infot liigub vähe ja huvi on väike siis ei otsita ka põhjuseid, miks allergia tekkis. Allergia käes kannatavate inimeste jaoks on see kui osa igapäeva elust ja selle põhjuste üle ei juurelda pikalt, kui üldse.

Sander: „*Seda ei oska öelda, pole õrna aimu ka.*“

Raido: „*Ma ei tea tegelt, lapsena sõin hästi palju kommi. Vanemad ei andnud, a ma olin kaval laps ning leidsin lihtsalt üles kommid. Kui ma olin hästi pisike, mingi viiene, siis nad hakkasid komme juba kõrgemale peitma, a ma võtsin tooli ja väikevenna appi ning ikka saime kätte. A tegelt äkki ongi see liigne kommisöömine. Ma ei tea.*“

Rein: „*Ei tea, on oletatud et piimatoodete tundlikkus on geneetiline, mingi jutu põhjal võiks olla põhjuseks amalgaamplomm või mingi muu mürk. Täpselt ei tea.,,*

3.3. Allergikute infoallikad ja selle mõjutajad

Allergikute peamiseks infoallikateks on arstid, peamiselt allergoloog, keda usaldatakse täielikult ja ollakse veendunud info kvaliteedis. Samuti saadakse infot internetist, tuttavatelt, infobrošüüridelt, tervise ajakirjadest aga neid kasutatakse vähemal määral. Samuti on infobrošüüride kättesaadavus näiteks Rasmuse jaoks keeruline. „*On mingid brošüürid, kuid neid saab ainult allergoloog käest, aga sinna on mitmekuused järjekorrad.*“

Kuigi pea kõik küsitluses osalenud isikud pidasid arsti parimaks info allikas siis näiteks Jane vastustest tuleb välja rahulolematust arstide kompetentsi üle.

„*Ma käin oma allergoloogi juures siis tema mulle hullult räägib, et teeme mingid testid ära ja siis vaatab, et kuidas me seda ravida saame ja annab mulle lootus, et ma saan seda ravida aga tegelikult ei ole miski aidanud.*“, „*Mulle ei olegi isegi kunagi öeldud, mis ma tegema peaksin, ma lähen alati haiglasse. Ma ei saagi muud moodi oma allergiat alla, mu nägu ei lähe tagasi.*“

Reinu meelest aga Eesti arsti eitavad probleemi tõsidust ja Marina ei saanud arstil käigust abi „*Kunagi ma käisin naha arsti juures, see oli aastaid tagasi aga sealt eriti abi ei saanud.*“

Raido aga lähtub, et *“Allergiateadlikkus on vist suht väike, muidu oleksid nad mu terveks ravinud, a näe ikka punnid tulevad.”*

Peale arsti on usaldusväärseimaks ja levinumaks kogemuseks isiklik kogemus. Katsetatakse enda peal, kui palju teatud allergeeni kannatatakse, seega kasutatakse toiduaineid katse eksitus meetodil. Sarnane on ka arstide haiguse diagnoosimise praktika. Kaudselt on info allikaks ja otsuste mõjutajaks reklaam, nii telereklaam, kui ka pakendi kujundus.

3.4. Allergiku käitumine toidupoes

Kuna tarbija peab igapäevaselt hekseldama läbi tohutu hulga informatsiooni, et jõuda enda jaoks parima otsuseni siis selleks, et mõista allergikute käitumist toidupoes, peab mõistma, et iga otsusega teevad nad otsuse seoses oma tervis ja heaoluga.

Allergik kauplustes valib toidud välja, mille vastu tal allergiat ei ole aga tihti on otsuse mõjutajaks ka maitse eelistused ja hetkene tuju, kus reaktsiooni riski kaalub ülesse maitseelamuse soovi.

Gertu: *„Kauplustes valin seda, mida tohin süüa, viimasel ajal on suhteliselt palju ka nõ patustatud.“*

Jane: *„Kauplustes aga ja ma ju ei osta mingit tomatit ega sellist asju nagu peeti ja värki, et salateid valin alati, et oleks ilma porgandita ja.. ma vaatan mida seal sees ei ole kuigi aga hapukoor ju ikkagi on aga seda ma ju ei saa... siis ma võtan lihtsalt rohtu peale. Ma nagu pean sööma osasid toite, mille vastu ma allergiline olen, sest vitamiini vajadus ju on. Ma pean alati peale allergilist toitu võtma tableti aga vahest on ju vajadus, kuidas sa sööd krõpsu ilma dipi kastmeta aga noh see on hapukoor ja ma ei saa ju seda süüa.“*

Kui aga võimalus on siis selle asemel, et „patustada“ leitakse alternatiive nagu Margit: *“Ma leian alati mingi muu asja selle asemele.“* Kuigi alati alternatiivi leidmine ei ole nii kerge ja seda levinumate toidugruppide juures nagu seda on piim on see eriti keeruline. Piima ja piimaprodukte kasutatakse alates kohvist, kookidest, salatite ja jogurtiteni välja, mis teeb aga toiduallergikule alternatiivi valimise eriti keerukas.

Marlee: „Poes ja toidukohtades küsin kõige kohta, kas on piimaga, kas seal on midagi piimast sees, kaupluste loen neid asju kõiki. Kauplustes läheb väga kaua aega.“

Raido: “Poodides olen täitsa hädas.“

Rein: “Poes vaatan asjade koostisosi ja ka sööklas. Enne tähtsaid seminare ja muud sellist valin sööki eriti hoolikalt, sest kõhu vingumine käib närvidele. Olen hakanud sööma kodust kaasa võetud toitu ja sahtlist oma maiustusi, sest ilma muna ja piimata magustoite näiteks pole võimalik leida.“

Respondentide hulgas on ka neid, kelle jaoks allergia on vaid väike probleem, millele erilist tähelepanu ei pöörata.

Rasmus: „Ostan suhteliselt kõike, kuna minu allergiad toidu suhtes ei ole väga hullud, kui midagi südame pahaks ajab siis jätan söömise järgi.“

Meelis: „Toitumise seisukohalt ei ole midagi muutunud, mille järgi isu, seda tarbin.“

Toiduallergiaga hakkama saamine ja toitumisharjumused on igal respondentil erinevad ja selleks, et otsustamisprotsesse lähemalt vaadata näitasin respondentidele erinevaid mitte alkohoolseid jooke, et saada täpsemat ülevaadet käitumisharjumustest ja sellest, milline info ja kuidas mõjutab isikuid otsuste tegemisel tegelikult.

Coca- Cola

Coca- Cola tarbimine on väga laialdaselt levinud, reklaame näidatakse igapäevaselt ning tootjad on kampaaniate ja turundusega teinud toote kõigile teatavaks. Kuna toode on nii laialdaselt levinud siis ka selle kohta käiv negatiivne info on paljudeni jõudnud. Nii ka antud uuringus osalenuteni. Pea kõik neist leiavad, et antud toode on kahjulik aga kõik respondendi tarbivad vähemalt väheses koguses Coca- Colat ja seda isegi neile otsest negatiivset tervisliku reaktsiooni põhjustades.

Raido: „A cocat joon ikkagi igatahes. Mis siis, et pärast kratsin. Nutan ja joon. Maitse on hea, aga head ta mulle ei tee.“

Rasmus: „Ja ohutuks pean neid kuna on 100 korda hullemaid asju kui Coca- Cola, näiteks auto alla jäämine.“

Üllatav on paljude respondentide reaktsioon ja põhjendused, miks Coca- Colat tarbitakse.

Näiteks Gertu on öelnud, et on allergiline erinevate karastusjookide vastu, mis sisaldavad värv- ja säilitusaineid aga *„samas ei pea ma seda ohtlikuks, kui isu on, siis võib mõnikord juua, näiteks korra nädalas.“* Olles ise *„kuulnud, et see on suhteliselt kahjulik, nt just hammastele“*. Ta põhjendab oma valikut, et kuna Coca- Cola *„puhul tean, millega on tegemist ja mis maitsega see jook on.“*

Sarnased mõttekäigud on ka teistel respondentide. Jane on veendunud antud joogi kahjulikkuses tõstatades küsimuse *„coca sööb ju magu onju?! Või mis ta tegi aga igal juhul ta ei mõju maole ju hästi“* samas ise tunnistades, et *„tegelikult ma joon cocat päris palju“*.

Oma otsust põhjendatakse hea maitse, tuntud maitse ning ka osaliselt hea reklaamiga, näidates ülesse vähest huvi oma tervise seisukohalt. Kui ka Coca- Colat ei tarbita igapäevaselt siis alkoholi lahjendamiseks nädalavahetustel sobib ideaalselt. Coca- Cola joomist märgatakse oma sõprusringkonnas ja enda ümber rohkem kui teisi jooke. Siit võib järeldada, et võib-olla on antud joogi tarbimine seotud ka trendiga ja kuuluvus tundega.

Energiatalu ökotee

Coca- Colaga paaris oli antud küsitluses Energia talu ökotee. Ökotee on vastajate meelest kasulik aga samas ei teata täpselt, mis asi on ökotee ning lähtutakse asjaolust, et öko peaks tähendama, midagi tervisliku. Gertu leiab, et *„ökoteest ei ole midagi kuulnud, kuid tundub olevat tervislik jook, suhtun sellesse positiivselt ja oleksin alati nõus proovima, sest tundub kasulik.“* Samas Raidos *„Öko tekitab õõnsa tunde, nagu maitseks mingi rohumahl või lehmalaud“*. Tema jaoks ÖKO tähisega tooted tähistavad, midagi ebameeldivat, mis on küll hea aga ei saa maitseda hästi. See aga püstitab küsimuse, miks ta nii käitub? Kas hirm tundmatu ees?

Teed (mitte alati ökoteed) joovad 70% vastanuist. Pannes vastanud aga valiku ette, kas ökotee või Coca- Cola siis üle poolte vastanuist valiksid ikkagi Coca- Cola, sest maitse on parem ja tead kindlamalt, millega tegu.

Actimel

Actimel on väga reklaamitud kireva kujundusega jook, mis enamasti kutsub respondente ostma. Läbi reklaamide on nendeni jõudnud arusaam, et see on väga kasulik tervisele ja aitab

haigustega võidelda. Nagu Meelis ütleb: „*pidi ju mulle kaitsekilbi kogu päevaks ümber tegema, et ma ei haigestuks.*“ Ka Rein leiab, et „*võiks kasulik olla, sest need piimabakterid ikka toimivad koos organismiga.*“

Kuna reklaamitav kuvand on tugev ja tekitab usaldusväarsust siis toote headuses ollakse tihti kindel samas aga reklaam võib kutsuda esile hoopis teistsuguse reaktsiooni nagu Raido puhul, et „*Actimelil on mingid batsillid sees, ei taha, ei proovi, ei julge. Äkki teeb kõhu lahti.*“ ja Sander „*Ei usu, et sellel mingi ravimi mõju või midagi taolist.*“ Actimeli puhul on väga tähtsal kohal ka teiste inimeste kogemused näiteks Marlee ei tarvita Actimeli kuna „*Räägitakse, et see on väga kasulik aga ma olen kuulnud, et paljudel on sellest mingi allergia tekkinud...*“ ja Jane on veendunud toote headuses kuna „*minu mees on selle järgi proovinud ja tegelikult mõjub ka*“ aga ta ise ei ole seda proovinud kuna on allergik. Samas isiklikust kogemusest lähtudes Margit leiab, et „*ma ei tea. mul allergiat ei tekita ja arvan, millegi pärast ei tekita teistel ka allergiat.*“

Värska Originaal

Värska veega tekivad assotsiatsioonid nagu soolane ja eestimaine. Need on põhjused, miks toodet peamiselt tarbitakse või ei tarbita. Soolane maitse on väga iseloomulik Värskale ja paljudele see ei meeldi. Respondendi rääkides Värskast, kui tavalisest veest, mille vajalikkuses ollakse veendunud aga Värska vesi nii maitse kui gaseeritud kujul paljudele ei istu.

Värskat seostatakse vanemate inimestega ja nostalgiaga. Gertu: „*Värskat joovad väga vähesed tuttavad, pigem vanemad inimesed ja seda võibolla seetõttu et nii öelda nende ajal oli tegemist popi joogiga.*“ Samuti toote välimus on liiga lihtne ja tavaline ning ei tekita mingeid erilisi emotsioone ega soovi toodet soetada. Toote eeliseks on aga pikk ajalugu ja eestimaisus ning paljud respondendid leiavad, et on reklaami näinud aga ei mäleta täpselt, kus, millal ja mil moel. Pakendil olevast infost hakkab vast kõige enam silma mineraalide sisaldus ja eestimaisus.

Margit: „*Üldiselt ma ei ... noh kindlasti on olnud mingeid artikleid, kui uuesti uue vee ja pakendiga turule tuldi aga ilmselt ma väga süvenenult ma neid lugenud ei ole ja ma lihtsalt tean, et ...mitte et ma ei tea vaid olen kuskilt kuulnud, et kui see uus liin.*“

Evian

Evian on tuntud vesi, mille reklaamile ja turustamisele on suunatud palju aega ja energiat. Läbi reklaamide on respondentideni jõudnud arusaam puhtast veest, mida iseloomustavad mäed. Need mäed edastavad erinevaid positiivseid seoseid sulava lumega, muusikaga ja üldiselt loodusega.

Gertu: *“Eviani puhul torkab silma helesinine pudel, mis meenutab seda, et tegemist puhta veega, mis saadud mägedest.”*

Jane: *“Evianil need mäed, see värskuse õhk, mis seal mägedes on! Kui ma silti vaatan siis ma panen silmad kinni ja ma näen neid mägesid ja neid lumiseid mäe tippe ja siuke värskendav.”*

Margit: *“Ilus lumised mäed nagu oleks mägedest tulnud vesi. Tegelikult selline sümpaatne, rahulik ja mulle meeldivad need lumised mäed, mitte et see oleks lumesulamis vesi aga, et ta kuskilt mägedest tuleb.”*

Raido : *“Tuleb seos kohe heliseva muusikaga kui vaatan Eviani pudelit. Mägede pärast vist.”*

Vett ostes on oluline teave, kas toode on gaseeritud või mitte, mis maitsega on vesi ning kui palju ta maksab Eviani miinuseks on aga just kallidus, mis sunnib respondente valima teiste jookide vahel. Paljudel juhtudel juuakse pudeli vee asemel hoopiski kraani vett ning pudeli vee puhul on paar respondenti leidnud, et eestimaine Aura vesi on see, mis neile sobiks pigem.

Cappy Ice Fruit

Cappy tootevalik on lai ning sisaldab erinevaid mahla jooke. Kuna toote valik on suur seostatakse kõiki tooteid omavahel ning lähtutakse enamasti üldisest kuvandist, mida iseloomustab Gertu ütlus: *„Cappy kohta on tekkinud arvamus, et tegemist nii öelda täiskeemia joogiga, et seal ei ole midagi neutraalset, eriti kuna kasutatud konservante.”*

Oluline on teada, et küsitluses oli kasutusel Cappy Ice Fruit, mis on säilitusainete vaba toode aga paljud respondendid seostasid seda toodet teiste Cappy toodetega, mis ei pruugi olla säilitusainete vabad ning isegi lähedasel tutvumisel ei hakanud see silma ja kui hakkas siis ei usuta.

Margit: *„Uueks on see, et ei sisalda säilitus aineid. Muidugi ma ei tea, kuidas asjad säilivad, kui neis ei ole säilitusaineid. Võibolla mõningaid ta ei sisalda aga ma ei usu, et ükski asi*

oleks päris ilma, sest kui võtta kodus tehtud õunamahl siis see ei seisa ma ilma kuumutamata. Ilmselt on vähem kui mõnes teises.“

Marina: *„Ma arvan, säilitusaineid ja selliseid asju ma arvan, et selle pärast ma ei tarvitaks Cappyt. [Suunasin tähelepanu asjaolule, et Cappy on säilitusainete vaba] On jah? Värvainete vaba ka või? Teed tarbin muidugi aga Cappyt küll mitte.“*

Kõiki Cappy tootegruppe on palju viimasel ajal reklaamitud televisioonis ning respondentidel on need selgelt meeles. Nii reklaamidesse kui ka pakendisse suhtutakse positiivselt, mida kirjeldatakse, kui värvikat ja huvitavat. Pildid ja kujundus kutsuvad esile erinevaid arvamusi.

Marlee: *„Reklaami järgi jääb see jahutamise mõte kajama, et kui seda jood siis hakkab soojal suvepäeval jahedam. Hea jahutav jook, jääkuubikud.“*

Jane: *„... Ice Fruit tekitab ka, seal on sellised puuviljad ja seal on vee jäljed ja tekitab sellise mahlase tunde.“*

Pannes respondendid valiku ette, kas Cappy või Evian, siis enamus valis Eviani vaid kolm valisid Cappy kuna vett nad ei joo ja Cappy välimus on atraktiivne. Vesi valiti oma kasulikkuse pärast. Seega valik langetati siiski enamasti omadustest lähtuvalt.

Limpa Limonaad

Limpa on eestimaise päritoluga karastusjook, mida iseloomustab Limpa pörsas ja see element sattus silma ka paljudele respondentidele. Samuti on vastajateni ja paljude televaatajateni jõudnud Limpa reklaamid ja kampaaniad. Intervjuude toimumise hetkel oli Limpa kampaania täies hoos. Limpa eelis teiste karastusjookide ees on respondentide meelest just toote eestimaisus või huvitavad reklaamid. Peamiseks miinuseks on toote suur suhkrus ja keemiliste ühendite sisaldus aga hoolimata sellest tarbitakse toodet ikkagi aega ajalt. Vastajad leiavad aga et Limpa ei ole siiski suunatud neile vaid peamiseks sihtrühmaks on lapsed.

Jane: *„Limpa puhul- notsu! Siin ei ole tegelikult nagu midagi, nagu laste teema, et pigem lastele.“*

Marlee: *“ Väga armast, lastele läheb kindlasti hästi peale.“*

Kadarbiku mahl (porgandi)

Kadarbiku mahlade kasulikkus tervisele on kõigile respondentidele selge ja see info on nendeni jõudnud enamasti läbi televisiooni saadete ja tuttavate kaudu. Kadarbiku reklaame pole vastajad märganud aga kujundus on meelt mööda kuigi Sanderile meeldivad Kadarbiku mahlad aga „*Kui välja jätta asjaolu, et mahlad on pakendatud pidurivedeliku pudelisse*“. Kahtlust nende mahlade vastu tunneb ka Rein. Rein: *“Teiste smuutidega on see talumees inimesi petnud, need pole naturaalsed toormahlad vaid kontsentraadist, neid ei joo. Samuti ei meeldi üldse, et see Kadarbiku peremees ütles intervjuus, et geneetiliselt muundatud liigid on head. Pärast seda ei tarbinud mitu kuud ka porgandimahla. Boikotiks.”*

Mahlade puhul on olulisemaks omaduseks maitse, et mis mahladest ja mis maitsega toode on. Kadarbiku toodete miinusteks on pakendil oleva info puudulikkus, toote hind ja vähene säilivusaeg. Kui võrrelda seda toodet teiste jookidega nagu Limpa siis viiest respondentist, kes langetasid kindla otsuse kahe toote vahel tarbiks selle mahla.

Pakendite analüüsi puhul tooksin välja ökotee ja Kadarbiku mahla pakendid, mis mõlemad olid äärmiselt lihtsa kujundusega ja see lihtsus kinnita tarbijale eestimaisuust ja ökosust.

Poodides käies respondendid ei tutvunud jookide sisaldusega ja isegi siis, kui paluda neil sellesse süveneda ei näita nad ülesse huvi sisu vastu. Kõik on respondentide meelest teada ja neil ei ole vaja lugeda, mida antud toode sisaldab. Üldiselt jälgitakse vaid seda, mis maitse joogil on ja lähtutakse eelnevatest kogemustest. Samuti ostu puhul suureks suunajaks on tuju, see mille järgi hetkel isu on.

Jookide puhul on olulisemaiks otsuse mõjutajaks maitseja oma kogemus aga ka kujundus ning reklaam. Toodet reklaamides on plussiks head värvid, elavus ja innovatiivsus aga liigne reklaam võib põhjustada umbusaldust.

3.5. Analüüsi kokkuvõte

Tänapäeval ümbritseb inimesi igapäevaselt tohutul hulgal riske, probleeme ja otsuseid. Paljud neist tehakse teadlikult ja mõned tarbijate eest. Elades riskidest ümbritsetul peaks inimene arutlema ja mõtisklema probleemide üle. Antud küsitlenuist mõtlesid vähesed kaugemale maitse naudingust ja hetke tujust. Suhtumine oli ükskõikne ja hoolimatu. Ei hoolitud ka oma

tervist otseselt kahjustavatest ainetest. Kui miski maitseb siis tuleb seda süüa, mis sellest, et selleks tuleb sisse võtta allergiat pärssiv tablett. Oli respondente, kes näitasid ülesse algselt suuremat huvi oma haiguse vastu ja paistsid olevad hoolivamad oma tervise osas aga kui tuli valida kahjuliku ja hea maitsega ning tervisliku toote vahel siis tihti langes otsus selle maitsevama kasuks.

Gertu on selgelt enim informeeritud. Ta oskab põhjendada, miks võib-olla tal allergia tekkis, mis võivad olla üldised ühiskondlikud põhjused allergikute arvu suurenemisele, tuua näiteid välismaa kontekstist. Hoolimata teadlikkusest on tema käitumine konkreetsel poe juhtudel eeldatavast erinev. Ta on allergiline kõige muu hulgas ka säilitus ja värvainete vastu. Oma valikuid langetab ta siiski lähtudes maitsest ja tujust. Ta ei näe ohtu enda jaoks E-sid täis Coca- colas ja Limpa Limonaadis ise väites korduvalt kui kahjulikud nad allergikutele võivad olla. Kuna tal endal allergilist reaktsiooni ei ole veel tekkinud siis otsest ohtu tarbimisel ei näe aga samas teades, et „*tegelikult võib aastate jooksul ilmned a muid asju lisaks, millest peaks hoiduma*“.

Peamine argument sellisele käitumisele on, et ma ei tarbi seda tihti aga tarbides üht toodet korra nädalas ja teist paar korda kuus ning kolmandat korra kuus on tarbimine juba regulaarne ja omab juba suuremat mõju tervisele.

Üllatavana tuli ka ta lähenemine Actimelile. Toode, mida reklaamitakse kui head ja tervisele kasulikku tekitas pigem ära tõukava reaktsiooni. „*Otseselt vajalikus seda ei pea, kuna ei tunne et saaksin seal mingeid vitamiine, mis nt väsimuse ära võtavad, nagu reklaamis väidab.*“ Samas kui Coca- Cola halb mõju tervisele ei takista tarbimist. Kas positiivse info omastamine on keerulisem kui halva omaks võtmine?

Jane see eest paistab olevalt selgelt mõjutatud ka reklaamidest ja kujundusest. Vaadates pudelite kujundust tekitasid mõned neist nn neelusid ehk siis isu antud toodet tarbida. Näiteks ilusad mäed ja jahutavad veetilgad.

Janet iseloomustas ka huvi säilitusainete vastu. Kui pea kõik teised pidasid säilitusaineid halva märgiks siis Jane jaoks oli see äärmiselt oluline säilivuse pärast ja pani toodet tarbima. „*Poes vaataksin porksilt(Kadarbiku porgandi mahl), kui kasulik ta tegelikult on ja palju seda seal kirjas on ja seda vaataksin ka kui kaua teda kõlbab nagu juua, et päris hea on kui seal*

säilitus aineid on , seda ma kindlasti vaatan, et seda oleks seal palju, sest et ta kehtiks hullult kaua kuna kui ma ostan midagi siis ta jääb külmkappi seisma ja siis on oluline, et ta säiliks.“

Samuti lükkas ta asjade üle arutlemise ja vastutuse oma ema kaela. *„Ohtlikkusest sisukohalt mu õde ju joob Limpat, ma ei usu, et see oleks ohtlik, kui mu ema lubab tal seda juua, kui see paha on.“*

Ka oma haiguse suhtes ollakse ükskõiksed. Marina näiteks *„arsti juures ei olegi nagu käinud just selle pärast“*, et allergiat põeb. See on loomulik osa elust ja kuni saadakse sellega enda jaoks mugaval viisil hakkama siis ei pea selle tagamaadesse ja eripäradesse süvenema. Näiteks kui naisterahva jaoks on lööbe esinemine ebameeldivam siis Meelise jaoks *“Kui isu siis võtan ja kui ongi peale seda lööve siis paar päeva ja kadunud jälle.“*

Neli respondenti kümnest ei ole nii ükskõiksed. Nad ei juurdle pikalt probleemide üle aga siiski teadlikult hoiduvad allergeenidest ja proovivad üldiselt toituda tervislikumalt. Palju poleemikat põhjustavat Coca- Colat tarbivad siis kui keegi pakub või on kaasa toonud.

Margit tarbib tooteid lähtuvalt allergiast seega vältides otseseid ja ka kaudseid ohte võimalusel. Ta on mõndade gaasiliste jookide vastu allergiline ning seega üldiselt gaseeritud joogid ei kuulu tema toote eelistuste hulka, kui aga majapidamisse satub mõni selline toode nagu näiteks Coca- Cola siis joob ka Margit seda. Peamiseks peab ta aga asjaolu, et ta ise ei osta.

Rein see eest lootuses tervist hoida pöördub traditsiooniliste toitade poole võttes seminaridele kaasa kodus valmistatud soolase ja magusa.

Üldistes joogivalikutes pööratakse ka palju tähelepanu eestimaisusele ja hoitakse tervislikumat joont üleüldises elustiilis. Tervislikke eluviise harrastades juhitudakse isiklikust kogemusest. Respondendid eelistavad eestimaiseid tooteid lootes nii vähendada toiduga seonduvaid riske samas järgi kontrollimata, kuidas ja millest antud toode tehtud on. Suust suhu reklaam ja oma kogemus on mõjuvaimad reklaami elemendid.

Respondendid ei soovi kaasa rääkida riiklikul tasemel toidukultuuri puudutavatel teemadel. Rein ainukesena väljendas oma arvamust aktiivselt boikoteerides Kadarbiku mahlasid pärast negatiivse infoga kokkupuudet aga seda ka vaid lühiajaliselt.

KOKKUVÕTE

Bakalaureusetöös “Toiduriskide tõlgenduse allergikute seas“ käsitlen kuidas isikud interpreteerivad riske oma igapäevastes toitumisotsustes, kui terviseprobleemid ja toiduriskid on juba ilmnunud. Eesmärk oli teada saada, kuidas Eesti kontekstis allergikud võtavad vastu kaasaegset riskiinfot ja vastata küsimustele, mille põhjal teevad allergiate käes kannatavad inimesed otsuseid seoses toiduga, kust allergikud saavad infot toidu valikute tegemiseks, milliseid infoallikaid usaldatakse ja miks ning kuidas tehakse kindlaks info kvaliteet?

Töö teoreetilises osas on käsitleb riskiühiskonna mõistet U. Beck põhjal riskidest, mis ohustavad inimesi nende endi koduseinte vahel ja teiste teoreetikute otsustusprotsesse iseloomustavaid väljavõtteid. Ühiskonna arenguga on inimestel tekkinud üha enam valikuid. Valikuid, mida tuleb langetada igapäevaselt ja iga otsusega kaasneb risk. Teoreetiline osa sisaldab ka informatsiooni allergia kohta, selle tekke põhjuseid ja allergiku käitumist mõjutavaid tegureid.

Töö empiiriline osa sisaldab kümmet süvaintervjuud. Nende analüüsi ja kokkuvõtet. Intervjuude abil otsisin vastuseid eespool püstitatud küsimustele. Empiiriast paistab, et riskirühmad ise ei polemiseeri riskide üle ning tootevaliku puhul domineerib hedonism ning brändilubaduste järgimine ja peamiseks järelduseks on, et riskiühiskonna käsitlus ei kehti antud indiviidide grupi puhul.

Bakalaureusetöö lõpeb diskussiooni ja soovitud töö edasiarenduseks. Edasist uurimist vajaks allergikute teadlikkus ja toidu ohutus alase infolevik.

DISKUSSIOON

Uurimistöö tulemusena jõudsin järeldusele, et riskide üle juurdlemine ja riskidest lähtuv käitumine ei ole respondentidele omane. Hedonism, ükskõiksus ja hoolimatus oma tervise suhtes kirjeldab enamust. Seda näitas eelkõige asjaolu, et toidu pakenditel olevasse lisa- ja säilitusainete alasesse infosse suhtutakse ükskõikselt ja hoolimatult, kui sellele üldse tähelepanu pöörati.

Vaadeldes respondentide vastuseid püstitaksin küsimuse, kas individualismi suurenedes kasvab ka hedonism? Uuringus osalenud indiviidid teevad toitumisalaseid otsuseid lähtuvalt isiklikust soovist, sest neil puuduvad otsust mõjutavad faktorid nagu lapsed

Toitumine mõjutab meid terve elu vältel. Otsused, mis vastu võtame puudutavad meie tervist aga ka meie laste ja lastelaste omi. Hetkel tehtud otsused, soov kujundada oma ostukorvi võib saada määravaks tulevikus. Iga otsusega tuleb aga teadvustada riski, riski tervisele, keskkonnale ja üldiselt tulevikule. Tervislikud eluviisid lubavad meil vähendada riske ning muuta elu haiguste vabamaks kuid U.Beck käsitlese järgi igale riskile järgneb uus risk, iga ohu lahendusega võib kaasneda uus oht. Riskiühiskonnas elav inimene peaks kaaluma ja arutlema talle antud võimaluste ja kohustuste üle. Antud uuringu kontekstis, aga selliseid tendentse ei ilmnenu. Nende käitumist iseloomustab pigem modernne lähenemine, kui Beck'i riskiühiskonna oma.

Eesti tarbijatel on esikohal pigem isiklik heaolu ja kõhu täituvus. Võib-olla, mida madalam on respondentide sissetulek seda väiksem on ka huvi E-ainete vastu. Majanduslik seis sunnib mõtlema pigem igapäevase ellujäämise üle, kui toiduohutuse ja riskide üle. Kindlasti on ka haridus tase määrav, aga olles näiteks ülikoolis käiv noor- ilma kindla sissetulekuta, on peamiseks ja olulisemaks toidu kui eluks vajaliku omamine ennem toidu ohutust. Seega edasist uurimist vajaks, kuidas sissetuleku mõjutab riskiühiskonnas riskiinfo käsitlemist.

Kui allergiat tekitavate ainete vältimine välja jätta, siis respondentide toitumisalane käitumine ei erine tavalise eestlase omast. 2008 aastal MTÜ Eesti Toiduainetetööstuse Liidu poolt tellitud uuringus, kus vaadeldi Eesti elanikkonna üldiseid nägemusi tervislikust toitumisest leiti, et vaatamata sellele, et Eesti tarbija hoiakuline valmisolek tervislikuks toitumiseks on

suhteliselt kõrge, ei kajastu see otseselt igapäevases ostukäitumises vastava info jälgimisena (Petti et al 2008). See iseloomustab ka respondente, mis aga tõstatab küsimuse, miks otsene risk nende tervisele nende käitumist ei mõjuta?

Küsitlitud lähtuvad praktilisusest pikemalt mõtlemata tagajärgedele ja tihti on ahvatlev välimus ülekaalus teadlike valikute üle.

SUMMARY

The aim of the Bachelor's thesis titled "Interpretations of food related risks among allergenic people" was to study how people interpret risks in their everyday eating choices when health issues already have occurred. The aim was to answer questions like, based on what people with food allergies make their choices regarding food, where do they get the necessary information and how do they process it, how they deal with the risks given with food, what shapes their knowledge, beliefs and attitudes related to dietary risks?

The theoretical part describes the progress of modern hazard society based on researches of U.Beck and other sociologists' interpretations of decision making progresses. With the development of society people have more choices in their everyday life because there is more information and with every choice there is a risk. Theoretical part also contains information about food allergies, how they appear, how they change lives and how people can cope with them.

The empirical research includes 10 interviews, their analysis and summaries. The aim of the data analysis was to find out the answer to the questions set up in the beginning. People in the risk group do not debate over risks and in the market situation hedonism and brand promises thrive.

Discussion and references are written in the last part of graduation thesis. There is a debate about lack of interest in information regarding food risks, healthy diets and coping with allergies and new questions on how to change communication programs so that people would be more aware of allergies and food related risks.

KASUTATUD KIRJANDUS

- Allergia võib tekkida igas eas. Eesti Allergialiidu kodulehekül. URL (kasutatud jaanuar 2008) <http://www.allergialiit.ee/?m1=14&m2=59>
- Allergiapäev [2007]. URL (kasutatud jaanuar 2008) <http://biomedicum.ut.ee/eias/allergiapaev.pdf>
- Beck, U (2005). Riskiühiskond: Teel uue modernsuse poole. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus.
- Beck, U. (1992). Risk Society, Towards a New Modernity. London : SAGE Publications Ltd.
- Beck, U. ja Beck-Gensheim, E. (2002). Individualization. London:Sage Publication
- Christopher, M. (1999). An Exploration Of The “Reflex” In Reflexive Modernity: The Rational And Prerational Social Causes Of The Affinity For Ecological Consciousness. *Organization & Environment*, 12, 4, 357-400.
- E-ained toidus: oht või paratamatus?(2009). Naised, 26. november, URL (kasutatud mai 2010)http://www.naistemaailm.ee/artiklid/32183/e_ained_toidus_oht_voi_paratamatus.htm
- Eesti Allergialiidu kodulehekül. URL (kasutatud jaanuar 2008) <http://www.allergialiit.ee/>
- Eesti toit infoserver v3.1. Eesti toidukultuur. URL (kasutatud mai 2010) http://www.eestitoit.ee/?page_id=32&language=et
- Elanike toitumisharjumused ja toidukaupade ostueelistused (2008). Tallinn: Eesti Konjunktuuriinstituut
- European Federation of Allergy and Airways Diseases Patients Association. URL (kasutatud jaanuar 2008) <http://www.efanet.org>
- Giddens, A. (1991). Modernity And Self-Identity. Self And Society In The Late Modern Age.Cambridge: Polity Press.
- Ferretti, Maria Paola and Magaouda, Paolo (2006). Italy: Between Local Traditions and Global Aspirations, working paber in the Trust in Food Project.
- Halkier, B. et al. (2007). Trusting, Complex, Quality Conscious or Unprotected?: Constructing the food consumer in different European national contexts. *Journal of Consumer Culture* 2007;7;379; lk 379- 402.
- Holm, Lotte (2003). Blaming the Consumer: On the Free Choice of Consumers and the Decline in Food Quality in Denmark. *Critical Public Health* 13(2):139-54
- Howarth, P. & A. Reid. (2002). Allergiavaba elu. Tallinn: Kirilille Kirjastus.
- Kiisel, M. (2005). Keskkonnatedvuse kujunemine Eestis 1980ndatest 2005ni. Käsikirjaline magistritöö. Tartu: Tartu Ülikool

- Kolm ohtu tähestiku algusest. (2003). URL (kasutatud jaanuar 2008) <http://www.kodutohter.ee/arhiiv/0403/main3.html>
- Laaniste, M. (2004). Allergia ei tunnista vanusepiire. URL (kasutatud jaanuar 2008) <http://www.epikoda.ee/include/blob.php?download=epikmain1&id=0570>
- Leedmaa, R. (2006). Noorte perede uskumused ja hoiakud ökotoidu suhtes. Käsikirjaline bakalaureusetöö. Tartu: Tartu Ülikool
- Loogna, N. Allergia töökeskkonnas. URL (kasutatud jaanuar 2008) http://www.terviseleht.ee/200103/3_allergia.php
- Louhisola, M-L. (2005). Heaoluühiskonnast riskiühiskonda: terrorismiteema Helsingin Samomate siseuudistes aastal 2004. Käsikirjaline bakalaureusetöö. Tartu: Tartu Ülikool.
- McLaughlin, C. (2002). Astma ja allergia. Tallinn: Sinisukk.
- Orn, M. Toiduallergia. URL (kasutatud jaanuar 2008) <http://www.allergialiit.ee/?m1=18&m2=25>
- Petti, K. & P. Kello & I. Niklus. (2008). Tervisliku toitumise tähendus ja sisu Eesti tarbijaskonna seas. Tallinn
- Risk Issues: Special Eurobarometer 238/Wave 64.1-TNS Opinion ans Social (2006)
- Rosati, S. & A. Saba (2004). The perception of risks associated with food-related hazards and perceived reliability of sources of information. International Journal of Food Science and Tehnology, 2004 (39): 491-500.
- Rosenberg, U. (2005), Arvuti- ja internetikasutajate käitumine riskiühiskonnas. Käsikirjaline bakalaureusetöö. Tartu: Tartu Ülikool.
- Rüütel, M. (2007). Kõrgharidusega noorte käsitlused toidu tarbimisest. Käsikirjaline bakalaureusetöö. Tartu: Tartu Ülikool.
- Talviste, K. (2007) Ülipuhas ja õhutihe kodu annab allergia levikule aina hoogu juurde. URL (kasutatud jaanuar 2008) <http://www.epl.ee/bosa/409591>
- Tamm, V. (2006)(toim). Teadlased ennustavad toiduallergia kadumist. URL (kasutatud jaanuar 2008) <http://www.postimees.ee/310307/lisad/teadus/217467.php>
- Tartu Astmahaigete Selts. Astma ja allergia. URL (kasutatud jaanuar 2008) <http://www.kliinikum.ee/kopsukliinik/kasulik/allergia/allergia.htm>
- Tervis-EL. Toitumine. URL (kasutatud jaanuar 2008) http://ec.europa.eu/health-eu/my_lifestyle/nutrition/index_et.htm

Tihhonov, M. Uuring: ebatervislik toitumine on sama ohtlik kui suitsetamine, URL (kasutatud mai 2010) <http://www.kliinik.ee/koolituskeskus/terviseuudised/aid-11678/Uuring:-ebatervislik-toitumine-on-sama-ohtlik-kui-suitsetamine>

Tulloch, J. & D. Lupton (2002). Consuming Risk, Consuming Science: The Case Of GM Foods. *Journal Of Consumer Culture*, 3, 2, 363-383.

UCB Allergia Instituudi väljaanne. Allergiad- mida enam tead, seda vähem kannatad. URL (kasutatud mai 2010) <http://www.medinet.ee/index.php?page=119&>

Van Loon, J. (2002). *Risk And Technological Culture: Towards A Sociology Of Virulence*. London; New York: Routledge.

LISAD

Lisa 1. Gertu

1. Kui kaua olete olnud allergik? Kuidas saite oma allergiast teadlikuks?

Allergik olen olnud terve elu. Ise sain sellest teada juba väiksena, kui ei tohtinud teatud toite süüa, kuna ema keelas. Lapsena veel täpselt ei saanud aru, miks ma neid süüa ei või. Enda jaoks sai asja rohkem teadvustatud umbes 10 aastaselt, sest siis pidin ise rohkem vaatama, et mida tohin süüa ja mida mitte. Enam ei olnud kõrval ema, kes kogu aeg ütleks, et seda tohid ja seda mitte

2. Mille vastu Te allergiline olete? Kuidas allergia põhjus selgus? Milles Teie allergia täpsemalt väljendub?

Väga paljude asjade vastu olen allergiline. Põhiliselt ei tohiks siis süüa šokolaadi, kakaod, piima ja piimatooteid, soja ja sojatooteid, tomateid, banaane, sidruneid, apelsine, kiivit, arbuusi ja igasuguseid muid tsitrusvilju, erinevaid karastusjook, mis sisaldavad värv- ja säilitusaineid. Kord ütles arst, et põhimõtteliselt tohiksin süüa ainult kurki, kapsast, porgandit, riisi ja juua vett, aga kuna nii ei oleks võimalik normaalselt elada, siis pigem võin süüa peaaegu kõiki asju, aga väikestes kogustes. Allergia põhjus selgus siis, kui olin umbes kuu aega vana ning tekkis lööve. Arstid proovisin minu peal igasuguseid ravimeid, kuid paljud neist ei aidanud. Allergia väljendub selles, et tekib nahale punakas lööve, eriti just kaela ja näo piirkonda. Kui olin väiksem, siis tekkis igale poole, aga eriti just kätele ja põlvede taha.

3. Mis te arvate, et on põhjuseks, miks teil on allergia?

Ei teagi täpselt, miks mul see allergia on, aga kuna emal oli ka kunagi allergia jahu vastu, siis võibolla on see kohati päritav, aga minul esineb nõ hulleml versioon. Ja võibolla on ka asi selles, et tänapäeval sisaldavad kõik asjad palju keemiat (värvained, säilitusained). Ning samuti võibolla üritavad inimesed elada liialt steriilses keskkonnas ja seetõttu kehal tekib mõne tundmatu bakteriga kokkupuutel koheselt allergiline reaktsioon.

4. Kuidas on allergia muutnud Teie elustiili? Milles see väljendub? Kuidas toimite kauplustes ja toidukohtades?

Elustiil on muutunud selles suhtes, et pean jälgima mida süüa, kuna muidu tekib lööve. Nüüd vanemas eas juba oskan hinnata seda piiri, et kui palju tohin omale midagi suhu pista. Kui toidukohtades on taldriku peale pandud midagi, mida ma kindlalt ei tohiks süüa, siis selle lihtsalt jätan tarvitamata. Kauplustes valin seda, mida tohin süüa, viimasel ajal on suhteliselt palju ka nõ patustatud, kuid üritan seda mitte teha, sest muidu on endal hiljem halb, kui lööve välja lööb ja sügelema hakkab ning siis ei taha ka pealegi väljas käia, kui nägu või kael on punakas.

5. Mida teab Teie arvates Eesti inimene allergiatest? Kuidas oskab ta allergikute vajadustega arvestada? Millised on Teie kogemused teiste riikide näitel – teiste inimeste teadlikkus ja suhtumine allergikutesse?

Arvan, et Eestis teavad allergiatest need inimesed, kes ise on selle valdkonnaga kokku puutunud. Ei ole täheldanud, et oleks mingit konkreetset suhtumist allergikute suhtes, kas või et nt pakutaks kusagil spetsiaalset toitu vms. Kui ise öelda kusagil kohvikus, et teatud asja oma toidule lisaks ei soovi, siis selles suhtes tullakse küll vastu. Kuigi olen suhteliselt palju reisinud, ei oska siiski erelistest kogemustest rääkida, kuna ei ole sellise vaatenurga alt asja vaadanud. Kuid mulle tundub, et osades riikides teatakse rohkem allergiatest kui Eestis, eriti just nt USAs, ja seda võibolla seetõttu, et seal on veel rohkem allergikuid, kuna kõik toit on tehiskas ja suurtes linnades on õhk saastatud ning see ei mõju allergikutele hästi. Ja tihti tehakse ka allergikutest erinevaid dokumentaalsaateid, mille tõttu inimeste silmaring suureneb.

6. Millised on levinumad eksiarvamused, mida Te olete allergiate kohta kuulnud?

Tihti arvatakse, et allergiad on ainult ühe kindla asja vastu ja et kui inimene seda asja enam ei tarvita, et siis on kõik korras, aga tegelikult võib aastate jooksul ilmnedu muid asju lisaks, millest peaks hoiduma. Samuti on mulle jäänud mulje, et allergiaid ei peeta tõsisteks haigusteks, kuid ise leian, et tegemist on suhteliselt tõsise asjaga.

7. Kuidas hindaksite allergiaga seonduva info piisavust? Usaldusväärset?

Kättesaadavust? Kuidas hindaksite allergiate ennetamise kohta jagatavat infot? Allergiatega toimetuleku kohta jagatavat infot?

Kui olin noorem, siis oli info kättesaamine suhteliselt keeruline, peamiselt rääkis sinu probleemist sulle ainult arst, nüüd aga on võimalik lugeda vajalike teemade kohta erinevatest brošüüridest, mis on ka apteekides kättesaadavad. Arvan ka, et see kätte saab info on küllaltki usaldusväärne, sest vaevalt on vaja selles valdkonnas midagi varjata. Kui inimesel on soov millestki lähemalt teada saada, siis seda talle ka võimaldatakse. Ennetamise kohta jagatav info on aga minu arust puudulik, näiteks räägitakse küll, et mõned tooted on inimese tervisele kahjulikud, kuid ei tooda välja, et need võivad ka hiljem tekitada allergiat. Toimetuleku kohta on aga info piisav, eriti just siis, kui külastad oma arsti ja saad kõik asjad selgeks rääkida, samuti leiab piisavalt teavet ka televisioonist, sest viimasel ajal on reklaamima hakatud erinevaid ravimeid.

8. Millistest infoallikatest ja mil määral saate endale vajalikku infot allergiate kohta? Millist infoallikat peate kõige usaldusväärsemaks? Kõige põhjalikumaks? Allergikule kõige sobivamaks?

Infot sain oma eraarsti käest, keda usaldan ja kes on kõige paremat abi mulle osutanud ja leian, et rohkemat informatsiooni kusagilt mujalt ei ole vaja otsida. Mõnikord olen ka mõne nn lendlehe võtnud ka apteegist, et lugeda, äkki on midagi uut kirjas. Kõige usaldusväärsemaks pean oma arsti ja seda pean ka kõige sobivamaks.

9. Millistest infoallikatest Te saate vajalikku infot toitumissoovituste kohta?

Vajaliku infot sain oma arsti käest ning sellega olen rahul olnud ning ei ole tekkinud vajadust midagi muud kusagilt mujalt küsima minna.

10. Mil määral pööratakse Teie arvates tähelepanu allergikute toitumisprobleemidele? Millistes aspektides, kohtades või situatsioonides, kus allergiku vajadustega arvestamine on olnud oluline, olete kohanud ebapiisavat teadlikkust? Kuidas olete sel juhul toiminud? (nt restoranis, külas õhtulauas jm)

Kõige rohkem pöörab sellel probleemile tähelepanu allergik ise, keegi teine ei saa tema eest midagi ära teha, kui just tegemist ei ole väikse lapsega. Endal on ette tulnud selline olukord, et külas pakuti erinevaid toite, mille vastu olin allergiline ja kui ma paljusid asju ei söönud, siis hakkasid teised küsima. Selle peale pidin lihtsalt vastama, et ei tohi süüa osasid asju kuna olen allergiline, paljud aga ei mõistnud seda ning ütlesid, et söö ikka, et mis see väheke ikka teeb. Mina aga ei söönud ning lihtsalt seletasin veel, et ma ei tohi kuna tekib lööve, mida ma ei viitsi kannatada. Ning kui olin öelnud sõna „kannatada“ siis kuidagi jõudis inimestele asi vist paremini kohale.

Ma näitan teile erinevaid jookide paare ja ootan teie vabu kommentaare neile toodetele – suhtumine tootesse, teadmised toote kohta, teie enda harjumus ja põhjus seda tarbida.

Iga toote paari puhul korrata sama stsenaariumi:

- 1) Mida Te nendest toodetest arvate, kuidas nendesse suhtute? Mida olete nende toodete kohta kuulnud või lugenud? Millistest infoallikatest on see teave teieni jõudnud?
- 2) Mida arvate nendest toodetest allergikuna? Tarvitate või tarbiksite neid ka ise? Kui sageli ja millistel puhkudel? Kui vajalikuks või ebavajalikuks peate neid tooteid enda jaoks? Kui ohutuks või ohtlikuks Te neid tooteid enda jaoks peate? Miks?

- 3) Kui palju Te olete märganud oma tuttavaid neid tooteid tarbimas? Mida peate peamiseks põhjuseks, miks neid tooteid tarbitakse?
- 4) Mida arvate nende toodete välimuse ja pakendi kohta? Reklaami kohta, kui olete nende toodete reklaami näinud? Milliseid ootusi või arvamusi tekitab Teis need pakendid? Millist infot otsiksite kaupluses ooste tehes nendelt pakenditelt, kui kaaluksite nende ostmist? Miks?
- 5) Kumba toodet tee meelsamini tarbiksite ja miks? Millistes omadustest lähtute oma otsuse langetamisel?
- 6) Palun vaadake toodete pakendeid lähemalt? Mis Teile silma torkab ja mida peate enda jaoks nende toodete puhul oluliseks? Mis tuli nendel pakenditel olevast infost Teie jaoks praegu uudsena?

Coca- cola ja ökotee

1) Ökoteest ei ole midagi kuulnud, kuid tundub olevat tervislik jook, suhtun sellesse positiivselt ja oleksin alati nõus proovima, sest tundub kasulik. Coca colast ei arva eriti midagi, aga mõnikord juua võib. Olen kuulnud, et see on suhteliselt kahjulik, nt just hammastele, aga siiski väga paljud inimesed tarbivad seda. See teave on minuni jõudnud just oma tuttavate kaudu ning samuti ka mingil määral meedia, näiteks tv kaudu, eriti saadetes, kus soovitatakse tervislikumalt toituda ja vähem juua karastusjooke.

2) Kuna ökotees eriti midagi ei tea, siis ei oska ka seda väga kommenteerida, kuid usun, et tegemist on hea joogiga ja et kui selle komponentide vastu allergiline ei ole, siis võib igaüks seda pruukida, tarbiksin seda ka ise, kuid arvan, et mitte väga tihti. Arvan, et ökotee puhul tegemist suhteliselt ohutu tootega aga meelelt vajalikuks ma seda enda jaoks ei pea. Cocat ei pea eriti kasulikuks allergikutele, kuna sisaldab palju värvaineid jne. Samas ei pea ma seda ohtlikuks, kui isu on, siis võib mõnikord juua, näiteks korra nädalas. Iga päev just ei jooks.

3) Pole märganud et keegi ökoteed tarbib, kuid kui keegi tarbib, siis vast seetõttu et arvab, et tegemist on nn tervisliku joogiga. Cocat joovad enamik tuttavaid ja tihti alkohoolsete jookidega. Umbes nädalas 2-3 korda näen kedagi Cocat joomas. Tarbitakse vast seetõttu, et see on maitsev.

4) Coca pakend on ligitõmbav, eriti kuna seal peal on punane värv, mis meelkitab ostma. Ja pealegi on olemas igasugused Coca Light ja Zero variandi, mis ei sisalda suhkruid ja seetõttu inimesed neid ka ostavad rohkem. Coca pakendilt vaataksin seda, kas on light versioon või mitte. Ökotee kohta ei oska midagi oodata, kuid eeldaksin, et tegemist on naturaalse joogiga, mis tervisele kasulik. Vaataksin pakendilt, kui palju suhkruid sisaldab ja kalorsust ja kas koostis on nn naturaalne, et ei oleks kasutatud säilitusaineid.

5) Teades ennast, siis arvan et valiksin Coca, kuigi see ei pruugi nii kasulik olla. Selle puhul tean, millega on tegemist ja mis maitsega see jook on. Ostes ökotee, ei pruugi mulle maitse meeldida.

6) Ei leidnud miskit uudset ja ei oska öelda, et midagi oleks silma hakanud.

Limpa ja Kadarbiku mahl

1) Arvan et Kadarbiku mahlad on head, ilma säilitusaineteta, tervislikud. Limpat aga eriti ei joo, kuna ei maitse. Limpa kohta kuulnud, et popp noorte seas, aga Kadarbiku mahl pigem täiskasvanute seas, kuna on kasulik. Teave jõudnud minuni tutvusringkonna kaudu.

2) Limpa on allergikutele halb, säilitusained ja värvained, aga ise tarbiksin, kui isu oleks, nt seltskonnas, max paar korda kuus. Ei pea Limpat enda jaoks vajalikuks, saab ka ilma selleta läbi. Samas ei pea toodet enda jaoks ohtlikuks, kuna ei tarbi seda meelelt, pigem üliharva. Kadarbiku mahl on ok allergikule, kui ei ole vastava komponendi vastu allergiline. Tarbiksin ka ise, kuna tundub maitsev ja tervislik, umbes 2 korda nädalas niisama joogina, mitte mingi

erilise sündmuse korral. Kadarbiku mahl on suhteliselt oluline, kuna sisaldab palju vitamiine. Ohtlikuks seda ei pea, kuna nt ei sisalda värv- ja säilitusaineid.

3) Limpat tarbivad tihti paljud, kuna see neile maitseb, on nn magus jook, mis peaks enamikele meeldima. Kadarbiku mahla tarbivad enam-jaolt tuttavad, kes peavad lugu tervislikust eluviisist.

4) Limpa reklaamid kutsuvad ostma, tihti ka erinevad mängud seoses nt teatud korkide kogumisega, mille tulemisel paljud tahavad võita ja seepärast ka joovad seda. Pakend on kena ja peamiselt noortematele ja lastele mõeldud. Poes uuriksin Limpa pealt säilitus ja värvainete sisaldust, kuna kui jook sisaldab liiga palju E-sid, siis ma seda ei tarbiks. Kadarbiku mahla pakend ei ole väga ostmakutsuv, jätab suhteliselt tavalise mulje, reklaami selle mahla kohta ei ole kahjuks näinud. Pakend jätab mulje, et tegemist loodusliku ja kasuliku joogiga. Selle ostmisel pööraksin tähelepanu hinnale, kuna tihti nn tervislikud joogid on kallimad.

5) Tarbiksin meelsamini Kadarbiku mahla, sest see on kasulik. Limpa sisaldab liiga palju selliseid ained (nt suhkur), mida ei ole vaja liigselt tarbida.

6) Limpa pudelil torkab silma Limpa ise, oma suure naljaka ninaga. Oluliseks pean seda, et tegemist hea karastusjoogiga. Midagi uudset pakendi peal ei leia. Kadarbiku mahla peal torkab silma selle komponendi pilt, mis on pudelil ja samuti ka suur kandiline kork. Oluline see, et tegemist kvaliteetse eestimaise mahlaga. Samuti ei leidnud ka selle pakendi pealt midagi uudset.

Evian ja Cappy

1) Eviani on hea, kuna vesi ikka inimesele kasulik ja eluks vajalik. Midagi halba selle toote kohta kuulnud ei ole, ainult head sõnadelt ja meediast. Cappy kohta on tekkinud arvamus, et tegemist nõ täiskeemia joogiga, et seal ei ole midagi neutraalset, eriti kuna kasutatud konservante. See jutt just levinud oma tutvusringkonnas.

2) Evian kindlasti allergikutele hea, ise tarbiksin ka nt iga päev; toodet pean vajalikuks ja mitte ohtlikuks, kuna tegemist veega, mida inimese organism iga päev vajab. Cappyt aga ei soovitaks allergikutele, seda just eelpool mainitud negatiivse arvamuse pärast. Heal juhul tarbiksin jooki 2 nädala jooksul korra, kui midagi muud ei oleks käepärast. Ei pea Cappyt enda jaoks vajalikuks, kuid samas ei pea seda ka ohtlikuks, endale lihtsalt ei meeldiks tarvitada.

3) Eviani tarbitakse vähem, kuna on ka odavamaid jooke näiteks teised veed kasvõi, kuid kui tarbitakse siis seetõttu et on janu ja tahetakse kvaliteetset vett. Cappyt tarbitakse suhteliselt tihti, kuna jook on igal pool kättesaadav ja suhteliselt hea hinnaga.

4) Eviani pakend väga hea, jätab loodusliku ja puhta mulje, reklaamid ka head, kuna vihjavad ka sellele, et tegemist puhta veega, millel tootmisel on pikk ajalugu. Evian tekitab mõtte, et tegemist kvaliteetse veega, mis sisaldab erinevaid mineraale, mida organism vajab. Kaupluses vaataksin toote hinda, et otsustada, kas osta see vesi või mõni odavam. Cappy välimus on ostmakutsuv, sest kasutatud eredaid värve ja erinevate puuviljade pilte. Reklaamid on küllaltki head ja tekitavad isu nn värske mahla järele. Pakend tekitab mõtte, et vast on tegemist hea mahlaga. Poes vaataksin värv- ja säilitusainete hulka, et ei sisaldaks neid liiga palju, sest siis ei sooviks seda jooki osta.

5) Meelsamini Eviani vesi, sest alati on vesi kasulik. Cappy asemel eelistaksin mõnda muud mahla.

6) Eviani puhul torkab silma helesinine pudel, mis meenutab seda, et tegemist puhta veega, mis saadud mägedest. Oluliseks pean seda, et oleks ära märgitud, mis aineid see vesi sisaldab ja kui palju. Midagi uudset paki pealt jällegi ei leidnud. Cappy puhul torkab silma see, et pudeli peal on kujutatud ka rõõmsaid inimesi. Pean oluliseks seda, et jook ei sisaldaks liigselt säilitusaineid. Uuudsenä tunduski see, et pakendi peal olid inimeste näod, mida tavaliselt ei ole märganud, aga see võib tingitud olla sellest, et vähe tarbin antud jooki.

Väraska ja Actimel

- 1) Väraska kohta kuulnud, et tegemist soolaka maitseelise veega, seega mulle see ei meeldi ja ei soovi seda juua. Seda olen kuulnud sõprade käest ja olen ka ise maitanud ning kogenud soolakat maitset. Samas suhtun tootesse positiivselt, kuna tegemist veega, mis vajalik inimesele. Arvan, et Actimel on inimesele kasulik, kuna väidetavalt sisaldab kasulikke aineid. Midagi negatiivset ei ole toote kohta kuulnud, pigem, et tegemist hea joogikesega igal ajal. Positiivset arvamust olen kuulnud oma tuttavatelt.
- 2) Väraska peaks allergikutele sobima, aga ise ei tarbiks, kuna ei meeldi see soolakas maitse. Ei pea seda toodet ka seetõttu enda jaoks vajalikuks, kuid samas ei pea ka ohtlikuks – kui kellelegi meeldib, siis võib alati juua. Actimel peaks ka allergikule normaalne olema, kui just ei ole piimatoodete vastu allergiline. Tarbiksin ka ise ja nt iga päev, sest nii soovitatakse. Otseselt vajalikus seda ei pea, kuna ei tunne et saaksin seal mingeid vitamiine, mis nt väsimuse ära võtavad, nagu reklaamis väidab. Toodet endale ohtlikuks ei pea, kuna ei tarbi seda meeletutes kogustes
- 3) Värskat joovad väga vähesed tuttavad, pigem vanemad inimesed ja seda võibolla seetõttu et nii öelda nende ajal oli tegemist popi joogiga. Actimeli tarbitakse rohkem ja vast seetõttu, et sellele on palju reklaami tehtud ja ei peeta probleemiks juua päevas ära pisike Actimel, mis peaks nt väsimuse ära võtma ja muutma erksamaks. Samuti tegemist ka suhteliselt odava joogiga.
- 4) Väraska pudel nagu iga teine joogivee pudel, reklaami olen kindlasti näinud, aga praegu ei meenu ühtegi konkreetset näidet. Värskat nähes tekib mõte, et tegemist selle soolase veega, mida ei soovi juua. Kaupluses ei otsikski infot, kuna toode ei tõmba ostma või siis äärmisel juhul vaataks hinda, et seda võrrelda teiste jookidega. Actimelil hea välimus, tundub nagu väike vitamiinijoogike, mida tahaks kohe juua. Reklaamid tavaliste inimestega ja see meeldivad. Ootused on meeldivad, tekib isu juua. Kaupluses vaataksin, millise maitseelise Actimeliga on tegemist, et saaksin omale sobiva valida.
- 5) Meelsamini Actimeli, kuna väraska maitse ei meeldi mulle.
- 6) Väraska puhul torkab silma suur silt VÄRSKA, ülejäänud pudel kuidagi liiga tavaline, võiks midagi veel seal olla, et kustuks rohkem ostma. Midagi uudset ei osanud näha. Tavalise Actimeli puhul torkab silma pilt, kus justkui päike tõuseks rohelise aasa tagant. Tekib mulje, et killuke päikest igasse päeva. Oluliseks pean toote puhul kvaliteeti. Hetkel ei märganud samuti midagi uudset.

Lisa 2. Jane

1. Kui kaua olete olnud allergik? Kuidas saite oma allergiast teadlikuks?

Allergik olen olnud üle kolme aasta. Ma töötasin tol ajal seal Valgas Taagepera lossis on ju ja ma ärkasin ühel hommikul ülesse ja mu nägu oli üleni paistes.

2. Mille vastu Te allergiline olete? Kuidas allergia põhjus selgus? Milles Teie allergia täpsemalt väljendub?

Peet, porgand, tomat, kõik punased toiduained. Viinamarjad, ma ei saa veini juua. Hapukoort ei saa süüa, muna ei saa süüa, piima ei saa juua, pesupulbrite vastu on allergia, pesuloputus vahendid. Siidi vastane allergia, puuvillast saan ainult kanda. Ühesõnaga lihtsam oleks ette lugeda asju, mille vastu ma allergiline ei ole.

Ma hakkam algul vaikselt õhetama, no alguses ma tunnen, kuidas põsed tõmbavad vett täis ja siis läheb nagu kogu nägu.

3. Kuidas on allergia muutnud Teie elustiili? Milles see väljendub? Kuidas toimite kauplustes ja toidukohtades?

Kõvasti, ma ei saa ju süüa midagi. Kui ma käin näiteks kuskil restoranis siis ma alati pean ütleva, et ärge palun pange tomatit või porgandit, sest tomat on nagu kõige hullem, mis tekitab. Kauplustes aga ja ma ju ei osta mingit tomatit ega sellist asju nagu peeti ja värki, et salateid valin alati, et oleks ilma porgandita ja.. ma vaatan mida seal sees ei ole kuigi aga hapukoor ju ikkagi on aga seda ma ju ei saa... siis ma võtan lihtsalt rohtu peale. Ma nagu pean sööma osasid toite, mille vastu ma allergiline olen, sest vitamiini vajadus ju on. Ma pean alati peale allergilist toitu võtma tableti aga vahest on ju vajadus, kuidas sa sööd krõpsu ilma dipi kastmeta aga noh see on hapukoor ja ma ei saa ju seda süüa.

4. Mida teab Teie arvates Eesti inimene allergiatest? Kuidas oskab ta allergikute vajadustega arvestada? Millised on Teie kogemused teiste riikide näitel – teiste inimeste teadlikkus ja suhtumine allergikutesse?

Ma ei tea. Paljud inimesed ju ei tea, et mul tõesti on allergia siis nad alati vaatavad, et ma songin midagi nagu porgandit toidu seest välja või tomatit ja siis mõned sõbrannad küsivad, et kas sa jätab nagu pärastiseks, sest sulle hullult maitsevad need või sulle need ei maitse, et sa need välja songid, et noh inimesed nagu tõesti ei saa aru sellest. Absoluutselt ei osata allergiku vajadustega arvestada, ses suhtest, et kui ma lähen nagu restorani siis igal pool on... seal ei ole nagu valiku võimalust nii et enamustes toitudes on minu jaoks, kas porgand peet või mingeid selliseid asju sees. Muidugi mis on üldse väga vajalik kuna sa saad sealt mingi vajaliku vitamiinid sisse, mis peavad olema toidu sees aga mina pean alati paluma et ärge, et tõstetakse nagu eraldi välja. Vahest küll unustatakse, et ma ei lähe küll kohe lõugama, ma olen harjunud sellega. Egiptuses ma ei saanud eriti midagi süüa. Ma võtsin ise endale mingid paki suppe kaasa ja ma sõi neid sest seal oli enamus tsitrusviljad, ma ei saa ju neid ka süüa. Apelsinid ja pressitud apelsin, ila tilkus täiega seal, ma nii tahtsin seda aga no ma ju ei saa seda. Üldiselt ma nälgisin reisel, ma võtsin ikka päris kõvasti alla, kuigi enamus võtavad nagu reiseidega juurde aga ma võtsin kõvasti alla.

5. Millised on levinumad eksiarvamused, mida Te olete allergiate kohta kuulnud?

Ma ei tea, ma ei kujuta ette.

6. Kuidas hindaksite allergiaga seonduva info piisavust? Usaldusväarsust? Kätesaadavust? Kuidas hindaksite allergiate ennetamise kohta jagatavat infot? Allergiatega toimetuleku kohta jagatavat infot?

Ma olen internetist otsinud hullult, et mingit ravi saada. Ma käin oma allergoloogi juures siis tema mulle hullult räägib, et teeme mingid testid ära ja siis vaatab, et kuidas me seda ravida saame ja annab mulle lootuste et ma saan seda ravida aga tegelikult ei ole miski aidanud. Infot on raske kätte saada ja põhiliselt usaldada ikkagi arsti. Ma ei teagi, et allergiat saaks ennetada.

Toimetuleku kohta infot ei ole saanud eriti, minu puhul ma võta lihtsalt oma rohtusid ja mul ei olegi kuskilt võtta infot, et mis ma nüüd tegema peaksin. Mulle ei olegi isegi kunagi öeldud mis ma tegema peaksin, ma lähen alati haiglasse. Ma ei saagi muud moodi oma allergiat alla, mu nägu ei lähe tagasi.

7. Millistest infoallikatest ja mil määral saate endale vajalikku infot allergiate kohta? Abiküsimused: Internet, reklaamid, apteek, terviseajakirjandus, infotrükised, perearst... Jätka loetelu. Millist infoallikat peate kõige usaldusväärsemaks? Kõige põhjalikumaks? Allergikule kõige sobivamaks?

Oma allergoloogilt siis ikkagi, kes räägib mulle mingit saast, sest ta ei räägi mulle, kuidas asjad on. Tema räägib mulle mingist ravist aga tegelikul ei olegi mingit ravi, ma lihtsalt pean oma haigusega elama. Internetist olen küll igasugu asju leidnud oma allergia kohta. Oma arsti pean siiski kõige usaldusväärsemaks, kuigi ta ei räägi kõike nii lahti kui vaja.

8. Millistest infoallikatest Te saate vajalikku infot toitumissoovituste kohta?

Oma allergoloogi käest ja ikkagi oma kogemusest.

9. Mil määral pööratakse Teie arvates tähelepanu allergikute toitumisprobleemidele? Millistes aspektides, kohtades või situatsioonides, kus allergiku vajadustega arvestamine on olnud oluline, olete kohanud ebapiisavat teadlikkust? Kuidas olete sel juhul toiminud? (nt restoranis, külas õhtulauas jm)

Ei pööratagi. Või nagu selles mõttes, et ei pöörata sellele tähelepanu. Restoranis ma ikka ütlen, et võtke asjad välja, sest mul on allergia, sest mul on imelik öelda, et võtke asjad välja kuna mulle ei maitse, ma alati ütlen, et mul on allergia. Siis kui ma ütlen, et mul on allergia siis ma saan olla kindel, et ikkagi võetakse välja söögist see, mille vastu ma allergiline olen.

Ma näitan teile erinevaid jookide paare ja ootan teie vabu kommentaare neile toodetele – suhtumine tootesse, teadmised toote kohta, teie enda harjumus ja põhjus seda tarbida.

Iga toote paari puhul korrata sama stsenaariumi:

- 1) Mida Te nendest toodetest arvate, kuidas nendesse suhtute? Mida olete nende toodete kohta kuulnud või lugenud? Millistest infoallikatest on see teave teieni jõudnud?
- 2) Mida arvate nendest toodetest allergikuna? Tarvitate või tarbiksite neid ka ise? Kui sageli ja millistel puhkudel? Kui vajalikuks või ebavajalikuks peate neid tooteid enda jaoks? Kui ohutuks või ohtlikuks Te neid tooteid enda jaoks peate? Miks?
- 3) Kui palju Te olete märganud oma tuttavaid neid tooteid tarbimas? Mida peate peamiseks põhjuseks, miks neid tooteid tarbitakse?
- 4) Mida arvate nende toodete välimuse ja pakendi kohta? Reklaami kohta, kui olete nende toodete reklaami näinud? Milliseid ootusi või arvamusi tekitab Teis need pakendid? Millist infot otsiksite kaupluses ooste tehes nendelt pakenditelt, kui kaaluksite nende ostmist? Miks?
- 5) Kumba toodet tee meelsamini tarbiksite ja miks? Millistes omadustest lähtute oma otsuse langetamisel?
- 6) Palun vaadake toodete pakendeid lähemalt? Mis Teile silma torkab ja mida peate enda jaoks nende toodete puhul oluliseks? Mis tuli nendel pakenditel olevast infost Teie jaoks praegu uudsenä?

Coca-cola ja ökotee

1) Coca-Cola ma tean, et on tervisele kahjulik ja piparmünditeed ma joon pärsi tihti ja ka erinevaid teisi ökoteesid. Piparmünditee on ju tervisele tegelikult kasulik. Kuulnud olen internetist, meediast, igalt poolt, ajalehtedest, raadiost ja mujalt.

2) Tegelikult ma joon cocat päris palju. Õhtuti ma joon teed. Ma tarbin neid mõlemaid. Cocat ma joon tavaliselt siis kui ma käis Hesburgeris või McDonaldis siis kui ma süön rämps toitu, mida ma süön suhteliselt harva aga tegelikult cocat ma joon päris palju. Teed ma joon õhtuti

alati olenemata, kas see on öko või mitte. Eelistan siiski loodusliku teed, mis on tavaliselt toodud apteegist aga noh see ei ole oluline, et ta on öko. Tee ma tean, et on kasulik aga coca sööb ju magu onju?! Või mis ta tegi aga igal juhul ta ei mõju maole ju hästi.

3) Mul on sõbrannad, kes on täiesti sõltuvusest coca-colast, et päevas joovad vähemalt liitri cocat või üle selle. Ühel on juba magu ka jumala haige juba. Teed juuakse enamasti ainult külas käies. Coca puhul on reklaam mõjutajaks, et kui reklaami näed siis ikka tahaks juua ka.

4) Muidugi on müüvam see coca- cola pakend kui tee pakend, kui nad kõrvuti poes seisavad siis sa ju ikkagi võtaksid coca ju. See on paremini reklaamitud asi ja asjalikum. Muidugi olen coca reklaame näinud aga tee reklaame pole ma ühtegi joonud, tegelikult mingi Tetli tee reklaam tuleb meelde aga no see ei ole ju mingi ökotee. Coca reklaam mind nüüd otseselt jooma ei pane aga no kui sa näed seda reklaami siis neelud tulevad ju peale. Reklaami ohver ikka. Pakendilt jääb mulje nagu coca- cola on hullult hea aga noh ma ei tea aga see oleneb ju inimesest. Coca- cola on ikka isu äratav. Hinda vaatan ma kindlasti, kalorsust ka aga säilitusained ma üldse ei vaata. Ma vaatan küll seda, et kuupäev ja kõik oleks õige, et ta ei oleks üleaegunud ega midagi. Ma võtan tavaliselt asju, millel on hästi tugev säilivus aeg, et nad kaua säiliks.

5) Ma joon mõlemat võrdselt umbes, sest ma õhtuti joon kogu aeg teed ja teed joon selleks, et ma saaksin paremini magama jääda ja cocat...ma ei tea. Coca puhul mulle meeldib see et ta tekitab hästi kiirest täiskõhu tunde kuigi see on mööduv nähtus sest umbes tunni aja pärast tahaks jälle midagi juua või süüa aga ta tekitab hästi kiiresti täiskõhu tund. Tee aitab aga magada ja rahustab nagu.

6) Noh praegu ongi see tee puhul öko, mis praegust on hästi oluline, nagu tegelikult ka. Ökovärk. Coca puhul ma ei teagi, mitte midagi vist. Öko tuli praegu küll uudsenä.

Limonaad ja Evian

1) Viimasel ajal kui ma trennis käis siis ma kasutan Eviani, nagu trennis ja limpsi ma joon ainult siis kui ma olen õega koos. Meediast olen ma hästi palju kuulnud selle limpsi kohta, et iga kolmas kork võidab. Aga Evian ma tean, et see on hästi puhas vesi et ala allika vesi või midagi sellist, tervendav. Info jõuab ikka telkust ikka telkust.

2) Vesi on hea aga seda limonaadi ma iseenesest ei joo, ma lihtsalt ei joo seda. Vett ma tarbin ma viimasel ajal palju, sest ma käin nagu trennis aga ma ostan ikka mingi suurepudeli ja limpsi siis õega koos ja hästi vähesel määral. See limpa või limonaad on nagu täiest mõttetut aga noh vesi on ikka vajalik. Ohtlikkusest sisukohalt mu õde ju joob limpat ma ei usu, et see oleks ohtlik, kui mu ema lubab tal seda juua, kui see paha on.

3) Ja, trennis kõik joovad Eviani ja mul õde joob ju kogu aeg limonaadi. Reklaam on pärsi kõva taga tegelikult, limpal eriti, evianil ka. Kui sa näed seda reklaami, kus see naine joob seda vett siis tekkib endalgi tunne, et tahaks seda juua.

4) Eviani tundub hästi looduslik ja hästi puhas, noh reklaamist on kõik meelde jäänud see logo ja kõik ja see tundub selline müüvam ja puhtam. Aga limpa on selline must ja notsu ja lastele rohkem nagu suunatud. Limpa eks ju ma arvan, te laste mõeldud ja ei kutsuks mind eriti aga juba pragu mul juba neelud käivad selle pudeli peale. See näeb nii ahvatlev välja. Tahaks juua vett! Vee puhul poes ma lähen vaatan, kas ta on ilma mullita või mulliga, gaseeritud või ilma, et ma ei saa gaasiga jooki juua. Vesi peaks olema gaseerimata. Cocat ma küll joon aga limapat.. ma ei saa palju juua. Limpat joon enamasti sest õde joob aga ma ei joo seda metsikult. Ostes vaatan kalori sisaldust ja mida ta annab seda ma ikka vaatan aga mitte kogu aeg, oma nina ma selles kinni ei pea.

5) Eviani jooksin meelsamini, sest ma räägin ju, et mul tuli joogi janu peale, kui ma seda vaatasin. See on lihtne- reklaam, reklaam, reklaam.

6) Evianil need mäed, see värskuse õhk, mis seal mägedes on! Kui ma silti vaatan siis ma panen silmad kinni ja ma näen neid mägesid ja neid lumiseid mäe tippe ja siuke värskendav.

Limpa puhul- notsu! Siin ei ole tegelikult nagu midagi, nagu laste teema, et pigem lastele. Infost ei ole midagi uudsenä ja ma tavaliselt ei loe aga kindlasti on siin mingit tarka asja kirjas. Ma ei loe neid eriti.

Kadarbiku Porgandi mahl ja Värska vesi

- 1) Vanasti ma jõin kogu aeg tihti seda porgandi mehu aga noh nüüd ma ei saa seda enam ju kuna ma olen allergiline ja see värska on hästi hea siukse soolase maitsega. Et see porgandimehu on hästi kasulik on ju, teeb nahka oranžiks ja päike hakkab paremini peale ja looduslik mineraal vesi. Telekas ikka telekas ja poes on ka suured sildid.
- 2) Ma ei saa juua seda porgandi mahla. Ma tarbiksin seda porgandi oma raudselt ja ma varem tarbisin seda koguaeg enne kui ma oma allergiaga välja tulin. Aga värska kohta, mulle ei meeldi need gaasid eriti aga ta on siis kui on hästi suur janu siis see soolane aitab hästi janu leevenda. Väga vajaliku on see porgandi, sest ma ei saa seda juu on ju(iroonia). Aga Värskat ma joon siis kui n väga kange joogi janu ja siis see võtab hästi ära nagu.
- 3) Ja mu elukaaslane joob hullult seda porgandit ja värska meeldib ka talle hullult, ma ei tea miks. Ma arvan, et talle meeldib, et see värska on hästi soolane ja porgandit ka selle tervislikkuse mõttes.
- 4) See porks on jube müüv. Sellepärast et ta on siuke mehu ja ma armastan siukest asja ja aga noh värska ma ei tea. ei ole mida eriti nagu. Reklaam- Värskal on vist sarnane reklaam nagu evianil aga ma ei tea, ei mäleta hästi neid vee sorte on ju nii palju. Noh see porgandi näeb välja selline hästi tervislik, et siit pudelist jood tervist. Aga värska ei ole eriti reklaamidega silma torganud. Poes vaataksin porksilt, kui kasulik ta tegelikult on ja palju seda seal kirjas on ja seda vaataksin ka kui kaua teda kõlbab nagu juua, et päris hea on kui seal säilitus aineid on , seda ma kindlasti vaatan, et seda oleks seal palju, sest et ta kehtiks hullult kaua kuna kui ma ostan midagi siis ta jääb külmkappi seisma ja siis on oluline, et ta säiliks. Ning Värskalt ma ei uuri eriti midagi, ma arvan.
- 5) No ma jooksin hullult seda porgandit aga no ma ei saa eks ju. no seljuhul ma pean Värskat jooma. Jooksin porgandit kuna nagu ma rääkis, et ta on kasulik ja nahale hea jne. Kui aga võrrelda tavalist vett ja Värskat siis ma ikkagi võtaksin tavalise vee sest see ei ole gaasiline ja kui mul konkreetset joogi janu ei ole siis ma võtaksin ikkagi Evani. puhas vesi ning see ei tekita mul gaase ja asju.
- 6) Porgandi puhul on oluline kõlblik kuni ja et kas ta on ikkagi tervislik ja värska puhul, et ta on looduslik mineraalvesi. Uut infot aga ei ole. Seda ma sain küll tegelikult teada, et see mehu ei seisa väga kaua.

Actimel ja Cappy Ice Fruit

- 1) Actimel on kindlasti hästi tervislik ja minu mees on selle järgi proovinud ja tegelikult mõjub ka. Cappy meeldis mulle hullult aga ma ei saa seda ka juua enam. Seda samas ma olen vahest salaja joonud, sest see maitseb ning ta on sellise hästi reaalse maitsega ja selline jube pirn ja õun. Kui ma seda aga joon siis ma võtan rohtu ja kui ma tean et ma teen pahandust siis ma võtan rohtu. Reklaamide pealt on see Actimeli kohta see 14 päevane süsteem ja me oleme selle ära ka katsetanud ja raha tagasi küsima ei läinud noh see mõjus. Mu elukaaslane proovis ja see sobis. Väga tervislik ja kasulik. Infoallikana on põhiliselt ikkagi telekas, me oleme reklaamiohvid, tugevalt.
- 2) Ma ei saa juua Actimeli kuna seal on piimahappe bakterid või midagi siukest. Sellest tuli mul ka midagi, ma proovisin seda ja tekkis allergiline reaktsioon. Midagi tervisliku võiks ka allergikutele mõeldud olla. Cappy tekitab ka allergiat. Mõlemad on ohtlikud minu jaoks.
- 3) Elukaaslane tarbib kogu aeg ja Cappyt tegelikult pärsi paljud joovad. Aga ma ei oska öelda miks.

4) See Actimel on hästi kutsuv ja näeb selline hästi isuäratav välja, eriti see kollane. Ice Fruit tekitab ka, seal on sellised puuviljad ja seal on vee jäljed ja tekitab sellise mahlase tunde. Kutsub. See Gerli Padari Actimeli reklaam on jube nõme aga see ei kutsu osta aga pole on mingid sildid ja asjad ja see kutsub. Actimel nagu annaks tervist ja Cappy ka ikka on tervislikum. Actimeli puhul ikka kuupäeva, et säiliks külmkapis aga Cappy puhul arvan, et mitte midagi ei jälgi.

5) Ma arvan, et mul ei ole mõtet nagu väga valida kuna ma olen mõlema vastu allergiline aga ma olen patustanud korduvalt Cappyga.

6) Cappy puhul hakkab väga silma just need meeldivad puuviljad ja tilgad ja Actimeli puhul ka just head värvid ja kutsuv disain. Mingit infot hetkel uudsenä nagu ei tule küll.

Lisa 3. Margit

1. Kui kaua olete olnud allergik? Kuidas saite oma allergiast teadlikuks?

Praegu ma olen 45...ma arvan, et mingi 10, 15 aastat. Enne seda ma ei teadnud allergiast midagi. Allergiast sain teada niimoodi, et kui ma sõin pähkleid ja suu hakkas sügelema, algul ma mõtlesin et lihtsalt mingi jama aga teist, kolmandat korda süües hakkas veel hullemini ja siis kui kurk paiset läks siis sain aru, et see on allergia, et see ei ole midagi muud.

2. Mille vastu Te allergiline olete? Kuidas allergia põhjus selgus? Milles Teie allergia täpsemalt väljendub?

Noh kõige rohkem on metsapähkel siis igasugu ilmselt mingid ained millega töödeldakse õunu, pirne, sest et kui ma sõön Eesti õuna ja piri siis ei ole allergiat aga kui ma sõön poest ostetud, mis on talvel müügis, mida on millegagi töödeldud siis nende vastu on allergia ja siis sellised gaasilised joogid, mille sees on ilmselt mingid lisa ained. Ma ei tea, mis asjad aga just need, mis on alkohooliga gaasilised joogid tekitavad allergiat ja osad toonikud ka. Nii et nendest ma täielikult hoidun. Väljendub selles, et silmad hakkavad vett jooksuma, nohu tuleb, silmad lähevad paiste. Gaasiliste jookidega just tekib nohu ja silmad lähevad punaseks ja hakkavad vett jooksuma. Õunte ja pähklitega hakkab suu sügelema ja pähklitega läheb kurk paiset. Selline tunne tekib nagu ei saa neelata ja kõik on kinni. Mind need allergiad väga ei sega, ma püüan neist lihtsalt hoiduda.

3. Kuidas on allergia muutnud Teie elustiili? Milles see väljendub? Kuidas toimite kauplustes ja toidukohtades?

Üldiselt elustiili ei ole muutunud, ta ei ole nii hull. Ma lihtsalt tean, et ma ei joo gaasilisi alkohoolseid jooke ja toonikuga jooke ja metsapähkliga šokolaadi. Ma tean, et vahest pannakse šokolaad lauale ja kui ma näen et seal on metsapähkel sees siis ma lihtsalt seda ei võta, kuigi õndselt tahaks. Aga noh selles mõttes et talviseid õunu, pirne ma ei söö. Kauplustes käitumine ei ole muutunud. Ma leian alati mingi muu asja selle asemele. Ta ei ole nagu elu tähtis. Aeg ajalt olen küll sunnitud mõtlema, et pean leidma midagi muud. Kui ma tahan näiteks pähklitega kooki teha siis ma pean vaatama, et seal sees ei oleks Kreeka ega metsapähklit. Teised ei tekita, vaid need kaks.

4. Mida teab Teie arvates Eesti inimene allergiatest? Kuidas oskab ta allergikute vajadustega arvestada? Millised on Teie kogemused teiste riikide näitel – teiste inimeste teadlikkus ja suhtumine allergikutesse?

Ma arvan, et need inimesed, kes on sellega kokku puutunud, need teavad üht teist aga need kellel lapselt või endal ei ole need eriti ei tea. Need ei tea, mis see tähendabki. Noh nii palju minu kogemusest. Aga need kellel on lastel need teavad natuke rohkem, sest seoses sellega on vaja natuke uurida neid asju ja kellel on endal ka. Eestlane minu meelest ei oska allergiku vajadustega arvestada. Ma arvan nii.

5. Millised on levinumad eksiarvamused, mida Te olete allergiate kohta kuulnud?

Ma ei ole kuulnud nagu midagi sellist. Võib olla pole lihtsalt tähele pannud.

6. Kuidas hindaksite allergiaga seonduva info piisavust? Usaldusväarsust? Kätesaadavust? Kuidas hindaksite allergiate ennetamise kohta jagatavat infot? Allergiatega toimetuleku kohta jagatavat infot?

Seda infot nagu ei olegi. Niimoodi otseselt ma ei ole seda infot kohanud, kui ma otsiks võibolla ma leiaks. Eriti toiduallergia suhtes pigem on seda infot olmetolm, sullepatjade ja sellistel teemadel aga toiduallergia infot ma nagu eriti ei ole kohanud. Ennetamisega pole üldse kokku puutunud ja kui palju seda üldse on võimalik ennetada, et noh see on üks teema millega võiks tegeleda, et neid allergikuid vähem tekiks aga kokku puutund, et küll ei ole, et seda üldse tehtaks. Allergiaga toimetuleku kohta ma nagu ka ei ole. Kui arstilt otse küsida või

allergoloogilt aga ajakirjandusest otse nagu silma hakanud ei ole. Aga egas ma otseselt otsinud ka ei ole.

- 7. Millistest infoallikatest ja mil määral saate endale vajalikku infot allergiate kohta? Abiküsimused: Internet, reklaamid, apteek, terviseajakirjandus, infotrükised, perearst.... Millist infoallikat peate kõige usaldusväärsemaks? Kõige põhjalikumaks? Allergikule kõige sobivamaks?**

Internetist saab ikka kõige rohkem.

- 8. Millistest infoallikatest Te saate vajalikku infot toitumissoovituste kohta?**

Enamasti siis ikkagi internetist, kuigi ma põhiliselt lihtsalt väldin aineid, mille vastu allergiline olen.

- 9. Mil määral pööratakse Teie arvates tähelepanu allergikute toitumisprobleemidele? Millistes aspektides, kohtades või situatsioonides, kus allergiku vajadustega arvestamine on olnud oluline, olete kohanud ebapiisavat teadlikkust? Kuidas olete sel juhul toiminud? (nt restoranis, külas õhtulauas jm)**

Eriti ei pöörata. Võibolla ma olen nii väikene allergik, et ma ei ole sellega kokku puutunud kuigi on palju asju, mille vastu allergiline olen. Aga otseselt silma ei torka, et oleks. Mul on selliste asjade vastu allergia, et ma saan alati valida midagi muud, et puuviljade puhul ma võtan banaani ja viinamarja, ma ei võta seda õuna ja pirni ja pähklite puhul, kui on ikka lausa metsapähkli või kreeka pähkli toitu siis ma pean küll söömata jätma aga muidu üldiselt mul ei ole probleemi väga suurt, sest et neid asju on ikka suhteliselt vähe, mida ma üldse süüa ei saa.

Ma näitan teile erinevaid jooke ja ootan teie vabu kommentaare neile toodetele – suhtumine tootesse, teadmised toote kohta, teie enda harjumus ja põhjus seda tarbida... Iga toote puhul korrata sama stsenaariumi:

- 1) Mida Te sellest tootest arvate, kuidas sellesse suhtute? Mida olete selle toote kohta kuulnud või lugenud? Millistest infoallikatest on see teave teieni jõudnud?
- 2) Mida arvate sellest tootest allergikuna? Tarvitate või tarbiksite seda ka ise? Kui sageli ja millistel puhkudel? Kui vajalikuks või ebavajalikuks peate seda toodet enda jaoks? Kui ohutuks või ohtlikuks Te seda toodet enda jaoks peate? Miks?
- 3) Kui palju Te olete märganud oma tuttavaid seda toodet tarbimas? Mida peate peamiseks põhjuseks, miks seda toodet tarbitakse?
- 4) Mida arvate selle toote välimuse ja pakendi kohta? Reklaami kohta, kui olete selle toote reklaami näinud? Milliseid ootusi või arvamusi tekitab Teis see pakend? Millist infot otsiksite kaupluses oste tehes sellelt pakendilt, kui kaaluksite selle ostmist? Abiküsimused: hind, kalorsus, kogus, suhkruasendajad, koostisained – säilitus ja lisaained... Miks?
- 5) Palun vaadake toote pakendit lähemalt? Mis Teile silma torkab ja mida peate enda jaoks selle toote puhul oluliseks? Mis tuli sellest pakendil olevast infost Teie jaoks praegu uudisena?

Coca- cola

- 1) Ise ma seda kunagi ei osta. Kui kodus keegi on ostnud siis ma joon, sest paratamatult tekib isu, et võtaks ka lonksu. Üldiselt olen kuulnud, et coca- cola on halb ja seda ei tasu juua. Esimesena tuleb meelde see, et kuidas on tehtud katseid, et pandud hammas coca-colasse ja seda enam hommikuks ei ole. Ma ei tea enam kui pikk see periood oli aga jah.
- 2) Noh minu jaoks ta allergia seisukohalt ei ole probleem. Ma ei oska nagu rohkem midagi arvata. Ma tean lihtsalt et ma teda ise ei osta ja allergiat ta ei tekkita ja kui olemas on siis lonksu ikka võtan. Maitselt ju päris hea.
- 3) Tuttavatest paljud joovad seda. Populaarne jook. Juuakse, kuna tal on head maitseomadused.

4) Normaalne, harjunud, ei kujuta teistmoodi ettegi tegelikult. Väga head reklaamid. Mingil määral see et ta on punasega, mis on see mis tõmbab pilku...Ilmselt on kõik paigas, kui ei teki mingeid erilist tunnet, et võiks olla teistsugune või vähem reklaami. Kuna ma ei osta seda aga kui tõesti vaja osta siis ega üldiselt ei vaata küll, mis pakendile on kirjutatud. Maitse on teada ja kuna ma teda ei joo ka siis tõesti vahest on vaja osta siis kas keegi teine tahab või siis on mingi üritus, ega ma ei vaata küll, mis seal see on. Selge see et seal on igasugu keemiat aga ega ma neid E-sid seal küll kunagi kokku ei ole lugenud.

5) Iseenesest, kas need kalorid ja suhkrud on varem olnud nii selgelt välja kirjutatud või on see viimase aja asi. Mul ei ole silma hakanud varem. Isegi kui ma olen ostnud siis ma ei ole vaadanud, mis seal kirjas on.

Cappy Ice Fruit

1) Seda ma olen joonud. Seda ostan ma ise ka vahest. Üldiselt ei ole sellest, midagi lugenud. Ostnud tänu sellele, et olen saanud proovinud ja on päris hea ja üldiselt ostan harv aga pikem selle, sest cocat ma ei osta üldse. Ja egas ma ei tea palju siin kaloreid või palju siin E-sid on. Ma pole seda kunagi vaadanud.

2) Ma ise joon seda nagu eelnevast jutust välja tuli.

3) Sõbra käest ma seda esmakordselt ka proovisin ja arvan, et seda ostetakse just tema hea maitse pärast.

4) Autos on halb juua, sest see on nii suure kaelaga pudel. Autos sõites, kui ise on vaja roolida siis on halb juua. Olen vaadanud, kuna neid on erinevaid sorte siis olen ükskord kogemata ostnud mingi mango või mingi sellise, ühesõnaga, mis mulle eriti ei maitsenud. Multi on hea ja õuna- pirni ka aga üks maitse mulle ei meeldinud ja kuna kiiruga ostsin siis kukkusin ükskord purki. Ära jõin ma ta loomulikult, ära ma ei visanud.

5) Uueks on see, et ei sisalda säilitus aineid. Muidugi ma ei tea, kuidas asjad säilivad, kui neis ei ole säilitusaineid. Võibolla mõningaid ta ei sisalda aga ma ei usu, et ükski asi oleks päris ilma, sest kui võtta kodus tehtud õunamahl siis see ei seisa ma ilma kuumutamata. Ilmselt on vähem kui mõnes teises. Nüüd tuleb meelde, et ma olen seda märki ka varem vaadanud. Seega on ka selge, miks ma seda just ostnud olen, mitte midagi muud. Pakend on ilus ja maitse sobib ka.

Evian

1) Tavaline vesi. Üldiselt ei ole midagi lugenud ja kuulnud, teada on, et ta on olemas ja olen ise ka joonud aga üldiselt ma seda ei osta, sest ta on teistest kallim aga ma tean et on olema ja olen joonud.

2) Allergikuna ei arva midagi.

3) Tuttavaid olen märganud tarbimaks. Ma ei tea, miks just seda tarbitakse. ma olen ise ka ostnud aga ma ei tea miks

4) Ilus lumised mäed nagu oleks mägedest tulnud vesi. Tegelikult selline sümpaatne, rahulik ja mulle meeldivad need lumised mäed, mitte et see oleks lumesulamis vesi aga, et ta kuskilt mägedest tuleb.

5) Võibolla need mäed ongi see, mis ongi selline ja see lumine. Värv ka on selline rahulik ja looduslik.

Kadarbiku mahlad(porgand)

1) Mina ei tea.. üldiselt vähe....ma olen seda joonud aga ma ei tea, miks ma seda ei osta.

Tavaliselt ma joon pool pudelit ära ja siis tekib tunne, et ma ei taha rohkem ja kuna tal on niivõrd lühike säilivusaeg siis ta läheb ruttu halvaks ja võibolla sellepärast ma teda ei ostagi.

2) Ma ta vastu allergiline ei ole. Kui ta algul turule tuli siis ma ikka vahest ostsin aga ma tean, et ma viskasin mitu korda ära, sest täna joon ja kui ma homme hommikul ära ei joo siis

järgmiseks päevaks on ta vana. See aga näitab, et ta on hästi naturaalne, kui ta vähe aega säilib.

3) Tuttavaid olen ka näinud tarbimas. Tarbitaks arvatavasti kuna on eestimaine ja ta on naturaalne, seal ei ole neid E-sid ja asju sees.

4) Reklaami ei ole näinud, aga väga uhke porgand on peal ja ma arvan, et rohkem ei olegi vaja. See näitabki, et ta on selline ehe.

5) Ma arvan, et see pakend on õnnestunud. Minu meelest on porgandil on oranž kork ja teistel on teist värvi korgid ja sa näed kohe ära, mis värvi mahlaga on tegemist, või mis mahlaga, minu meelest on see õnnestunud pakend ja millegagi ei ole üle pingutatud.

Värska

1) Eesti vesi. Karboniseeritud vett ma üldiselt ei joo. Väga harva. Kui just keegi pakub, ise ma tavaliselt ei osta. Kodumaine. Üldiselt ma ei ... noh kindlasti on olnud mingeid artikleid, kui uuesti uue vee ja pakendiga turule tuldi aga ilmselt ma väga süvenenult ma neid lugenud ei ole ja ma lihtsalt tean, et ...mitte et ma ei tea vaid olen kuskilt kuulnud, et kui see uus liin Värskas tööle läks siis see asi läheb hästi.

2) Ma ei oska midagi arvata. kuna ma olen seda Värskat nii karboniseeritud kui karboniseerimata siis ma arvan, et seal ei ...et ta on suhteliselt naturaalne, et seal ei ole midagi sellist, mis võiks allergiat tekitada, minul vähemalt mitte. Arvan, et on sobilik allergikutele. Ma arvan, et peale trenni kui kohe koju ei lähe siis ma ostan vahest vett, ja joon kohe, või siis väljas. Koju ostan ma vett väga harva. Peale trenni või palava ilmaga suvel

3) Tuttavaid olen näinud joomas. Ma olen kohe kuulnud, et öeldakse, et ostame seda see on eestimaine.

4) Ilus, normaalne, tavaline selline, tunned alati ära ta ja paitab ka silma ja ei ole ka liiga kirevaks aetud, mis tihti põhjustab sellise vastureaktsiooni. Aga mulle meeldib.

5) Ei oska öelda, et midagi nagu eriti silma paistaks. Võibolla ma neid alati nii pingsalt ei loe, vaatad Värska ja vaatad, kas karboniseeritud või karboniseerimata ja kõik. Kui see info on olemas...Aga loomulikult see on kohe siin punasega, et looduslik mineraalvesi, see annab ju tegelikult väga palju infot.

Nescafe

1) Noh kuna siin on 3 ühes ja siin on piima pulber ja siis on palju säilitusained, et ta seisaks üldse ja ma ei armasta suhkruga kohvi ja selles suhtes olen üsna...Ma ei tea, kas ma üldse olen proovinud. Vahest on oluline teada, et on teisi variante on. Ma võib olla kunagi olen ostnud lahustuvat kohvi aga ma ei oska sellest midagi arvata.

2) Minul ilmselt ei tekita allergiat kuna ei sisalda mulle allergiat tekitavaid asju ja arvatavasti, kui muud võimalust ei ole siis ma jooksin ta ka ära aga ma ei oska nagu eriti mida arvata.

3) Ilmselt reisisid ja bussi sõitudel olen näinud. Peamine kasutuspõhjus oleks, et selline lihtne ja kiire ja mugav kasutada. Ei pea kolmest tassist tõstma vaid saad ühest pakist kõik ja vesi peale. Häda variant nagu aga ise ei kasuta.

4) Kirev ilus värviline pakend. Kõik on selge, millega tegemist.

5) Koore pulber ja suhkur, et need on ka siin sees. Oleks lihtsalt 3 in 1 vaid siin on selge pilt kohe kõrval, et on selgele, mis on sees. Ei ole vaja rohkem süveneda ja need, kes on suhkru ja koorega joojad saavad aru, millega tegemist on.

Milla piim

1) See on see, mis mitu kuud säilib aga ma ei arva tast midagi, sest ma piima ei joo. Aga ma tean, et ta on nii pika säilivus ajaga siis ta ei saa olla, midagi muud kui hästi palju säilitusaineid.

- 2) Minu jaoks ta ei ole vajalik kuna ma ei joo piima. Üldiselt ma olen näinud, et seda baarides ja restoranides kasutatakse cappotsinode ja cafe latede tegemisel. Ilmselt seal on ta asendamatu ja ma ise joon ka neid jooke.
- 3) Ma kodus küll ei ole näinud aga üldiselt kindlasti mitte. Ma arvan et seda ostetakse kuna tal on niivõrd piik säilivuse aeg, kestab väga kaua ja kunagi ei tea, millal kasutusele võtad võibolla siis on ta vajalik aga ma ei arva tea täpselt.
- 4) Reklaami ei ole näinud, ainus kokkupuude ongi restoranides.
- 5) Ei arva midagi, ei tea, ei joo piima.

Actimel

- 1) Ilmselt on hea toode, kuna ma eriti teda pole joonud, vahel harva. Reklaame olen näinud, pole ilmselt viitsinud lugeda, sest ilmselt, midagi ikka kirjutatakse. Ajalehtedes ja internetis kindlasti aga kõige enne tuleb ikka ette reklaam, et kasulik ja jooge.
- 2) Ma ei tea. mul allergiat ei tekita ja arvan, millegi pärast ei tekita teistel ka allergiat. Soovitatakse ju juua aga minu sellest allergiat ei ole
- 3) Peamiselt tarbitakse kuna tal võibolla on need omadused tal tõesti, mida reklaamitakse.
- 4) Reklaamid tulevad kohe meelde, et nad on olemas ja ilmselt on õnnestunud, kui on meelde jäänud ja pakend on nagu pakend ikka. Ju siis on õnnestunud reklaam, kui meelde jääb.
- 5) Ilus värviline pakend. Neid on ka ju erinevat värvi vastavalt maitsele. Silma hakkava poes küll.

Ökotee(Energiatalu)

- 1) Mina mõtlen, et seda on parem kasutada, kui pakiteesid, sest loomulikult on teda natukese raskem valmistada. Aga kuna nad on ökoteed siis ei ole seal kasutatud ka mürg aineid nii et see on kasulik. Lugenud nüüd küll ei ole, midagi. Teiste käest olen midagi kuulnud ja vahest saab neid apteegi pakendeid ka leotud aga muidu küll mitte midagi.
- 2) Ta on hea kõigile ja loomulikult, kui poest osta teed siis ostaksin ikka enim ökoteed, kui tavalist teed, kuna see on kasulik ja parem. Vahest on ka maitse parem.
- 3) Ikka juuakse seda. Kohvikutes on ka erinevaid puruteesid. Peamiselt kasutatakse arvatavasti ikka kuna see on eestimaine ja tervisele hea ja kasulik. Kuna on öko.
- 4) Pakend on lihtne ja selge. Reklaame ei ole näinud aga sellised tooted reklaamivad ennast läbi kogemuse ju enamasti. Kes proovib saab teada, kas on hea või mitte. Pakend on pigem kodumaise hõnguga, lihtne. Teed ostes vaatad ikka maitset, mitte midagi muud.
- 5) Olulisim asi pakendil on eestimaisus ja öko.

Limonaad(Limpa)

- 1) Vana hea limonaad. Seda teab juba pikka aega ja see on tavaline hea eestimaine limonaad. Üldiselt ise ei osta väga.
- 2) Allergikuna ei arva ma, midagi. Ma ei ole ju allergiline ta vastu ja maitse on hea. Aeg ajalt olen joonud.
- 3) Lastele meeldib see väga. Maitse pärast ilmselt ostetaks
- 4) Pudel... ei oska, midagi välja tuua. Selline armas ja lihtne. Lähemalt vaadates hakkab silma põrsas. Üldiselt poest ostes ma ei jälgi, mis seal peal kirjas on. Sihtrühmaks on enamasti vist lapsed.
- 5) Hea eestimaine limonaad. Igati parem, kui coca-cola ja lastele läheb hästi peale.

Lisa 4. Marina

1. Kui kaua olete olnud allergik? Kuidas saite oma allergiast teadlikuks?

Lapsest saadik. Ega ma nagu arsti juures ei olegi nagu käinud just selle pärast aga tomati allergia oli juba lapsena, et ma ei saanud süüa, et ma läksin täpiliseks.

2. Mille vastu Te allergiline olete? Kuidas allergia põhjus selgus? Milles Teie allergia täpsemalt väljendub?

Pähklite, tomatite. Täpid tulid ja sügelema hakkasid. Kõigepealt hakkab sügelus säärete pealt siis läheb reite peale ja siis kätele ja kui eriti palju olen tomati või pähkleid söönud siis läheb kõhu peale ka aga seda on harva juhtunud.

3. Kuidas on allergia muutnud Teie elustiili? Milles see väljendub? Kuidas toimite kauplustes ja toidukohtades?

Ta ei muuda, ikka söön vahel neid asju aga lihtsalt. Tomati mahla ma ei saa üldse juua ja ketšupit ei saa ka osta. Tomatit ma väikeses koguses saan süüa. Noh paar viilu toidu kõrvale või nii siis ta ei tee väga midagi, teeb vähem. Sööma minnes pean mainima, et kartuli maitseainet ei tohi panna, ma olen ka selle vastu allergiline. Ja tavaliselt unustatakse ära et ma ei taha ja siis pannaks ikka ja. Reaktsioon ei ole küll hull aga vastik tunne on ikkagi. Kui minnakse friikartuleid sööma siis jah ma pean mainima alati et kartuli maitseainet ei tohi panna. Toitumist on ikkagi muutnud kuna ma ei saa süüa asju, mis sisaldavad pähkleid. Söön vahel aga siis on paha olla. Kooki on ka keeruline osta siis ma pigem ei osta midagi, mis võiks sisaldada pähkleid.

4. Mida teab Teie arvates Eesti inimene allergiatest? Kuidas oskab ta allergikute vajadustega arvestada? Millised on Teie kogemused teiste riikide näitel – teiste inimeste teadlikkus ja suhtumine allergikutesse?

Väga palju on ikka allergikuid, et ma arvan, et teatakse ikka väga palju. Vajadustega ikka eriti ei osata arvestada.

5. Millised on levinumad eksiarvamused, mida Te olete allergiate kohta kuulnud?

Ei teagi ühtegi. See et arvatakse, et eputad nii sama kui midagi ei söö seda küll.

6. Kuidas hindaksite allergiaga seonduva info piisavust? Usaldusväarsust? Kätesaadavust? Kuidas hindaksite allergiate ennetamise kohta jagatavat infot? Allergiatega toimetuleku kohta jagatavat infot?

Kui mul oleks vaja infot siis ma saaksin küll arstilt või nii aga noh muidu ei ole vist küll. Ennetav info puudub, ma ei teagi. võib olla on aga ei ole uurind. Omast kogemusest lähtun ikkagi, ma lihtsalt ei tarvita neid aineid, mille vastu ma allergiline olen. Samas reklaamidest olen midagi kuulnud, näiteks allergia tabletid on ju.

7. Millistest infoallikatest ja mil määral saate endale vajalikku infot allergiate kohta? Abiküsimused: Internet, reklaamid, apteek, terviseajakirjandus, infotrükised, perearst... Jätka loetelu. Millist infoallikat peate kõige usaldusväärsemaks? Kõige põhjalikumaks? Allergikule kõige sobivamaks?

Enda kogemus on ikkagi peamine, arsti võibolla ka. Kunagi ma käisin naha arsti juures, see oli aastaid tagasi aga sealt eriti abi ei saanud.

8. Millistest infoallikatest Te saate vajalikku infot toitumissoovituste kohta?

Toitumisel lähtun ikka omast kogemusest.

9. Mil määral pööratakse Teie arvates tähelepanu allergikute toitumisprobleemidele? Millistes aspektides, kohtades või situatsioonides, kus allergiku vajadustega arvestamine on olnud oluline, olete kohanud ebapiisavat teadlikkust? Kuidas olete sel juhul toiminud? (nt restoranis, külas õhtulauas jm)

Ei tunneta et üldse pöörataks. Sööklates ikkagi. Kõige rohkem on probleeme olnud seoses kartulimaitseainega, et ups ma unustasin.

Ma näitan teile erinevaid jookide paare ja ootan teie vabu kommentaare neile toodetele – suhtumine tootesse, teadmised toote kohta, teie enda harjumus ja põhjus seda tarbida. Iga toote paari puhul korrata sama stsenaariumi:

- 1) Mida Te nendest toodetest arvate, kuidas nendesse suhtute? Mida olete nende toodete kohta kuulnud või lugenud? Millistest infoallikatest on see teave teieni jõudnud?
- 2) Mida arvate nendest toodetest allergikuna? Tarvitate või tarbiksite neid ka ise? Kui sageli ja millistel puhkudel? Kui vajalikuks või ebavajalikuks peate neid tooteid enda jaoks? Kui ohutuks või ohtlikuks Te neid tooteid enda jaoks peate? Miks?
- 3) Kui palju Te olete märganud oma tuttavaid neid tooteid tarbimas? Mida peate peamiseks põhjuseks, miks neid tooteid tarbitakse?
- 4) Mida arvate nende toodete välimuse ja pakendi kohta? Reklaami kohta, kui olete nende toodete reklaami näinud? Milliseid ootusi või arvamusi tekitab Teis need pakendid? Millist infot otsiksite kaupluses ooste tehes nendelt pakenditelt, kui kaaluksite nende ostmist? Miks?
- 5) Kumba toodet tee meelsamini tarbiksite ja miks? Millistes omadustest lähtute oma otsuse langetamisel?
- 6) Palun vaadake toodete pakendeid lähemalt? Mis Teile silma torkab ja mida peate enda jaoks nende toodete puhul oluliseks? Mis tuli nendel pakenditel olevast infost Teie jaoks praegu uudisena?

Coca- cola ja Limpa limonaad

- 1) Ma ei arva neist midagi, ma ei tarbi neid. Ei tarbi kuna on gaasilised ja ei ole tervislikud. Ei tegi kust seda infot saanud olen. Pigem televisioon ja ajakirjandus.
- 2) Ma ei oska midagi arvata kuna ma ei tarbi. Minu jaoks on täitsa ebavajalikud. Minu laps ka ei joo seda aga mõnikord kui ta ise ostab aga meie kodus üldiselt neid ei tarbita.
- 3) Jah, lapsed tarbivad seda. Ju siis maitseb ja lapsed tarbivad kuna nad ei ole teadlikud ja vanemad ei teavita ka vist neid piisavalt.
- 4) Välimus on ok, kutsub ostma ju. Ülistavad reklaamid on. Mingeid ootusi nad ei tekita. Ostes otsin, et kas on suhkruasendajaid, säilitusainete olemasolu.
- 5) Ma arvan, et limonaad. Võibolla on tervislikum, kodumaine.
- 6) Põhimõtteliselt mitte.

Kadarbiku mahl ja värska

- 1) Põhimõtteliselt ma mulliga jooke ei joo lihtsalt, harjumus. Kadarbiku mahlad on head tervislikud. Mahlade kohta on ikka saadetes räägitud ja nii moodi. Infoallikatena enamasti televisioon ja ajakirjandus ka.
- 2) Pole probleeme, sobivad. Ise ma neid ei tarbi. Olen mahlasid proovinud aga üldiselt ei tarbi. Minu jaoks on nad ohutud.
- 3) Värskat tarbivad palju, ma arvan aga Kadarbiku pole märganud. Tarbitakse kuna Kadarbiku mahlad on tervislikud ja värska kustutab janu.
- 4) Lihtsad. Lihtsus on hea. Kadarbiku omasid mäletan, mingil ajal oli neid küll aga hetkel enam ei ole näinud, meeldisid. Ostusoovi ei teki neid vaadates. Säilitusaineid jälgib ja koostist ikka vaatab.
- 5) Mahla ikkagi üldse, mulliga jooke ma ei joo.
- 6) Lihtsad. Kui tead toodet siis saa ei vaata pakendit. Peamine, et pakend on puhas ja korras.

Actimel ja Evian

- 1) Midagi ma ei arva. Actimel mulle ei matse ja ta ei ole eestimaine ka. Ma ikkagi tarbin eestimaiseid jogurteid ja pudelivett eriti ei joo aga kui janu on siis ma vast joon. Kuulnud olen Actimeli kasulikkusest. Telekast ikkagi.
- 2) Ma ei oska midagi arvata kui ma ei tarbi. Ei tarbi kuna ei ole eestimaine ja pudelivett ei joo.
- 3) Jah, tarbivad. Ma ei tea, maitse võibolla. Lapsed tarbivad Actimeli ning Eviani janu kustutamiseks.
- 4) Lihtsalt kenad, kutsuvad ostma. Actimeli puhul olen reklaami näinud, nagu mingi imerohi oleks. Säilitus aineid vaataks. Kui aga tuleks osta vett siis ma ostaks Eesti oma ma arvan. Aurat. Sisaldust jälgib, maitset, kuna neid on nii paljude erinevate maitsetega ja seda, et mullita oleks.
- 5) Mitte kumbagi. Vett ma arvan. Parem. Mulle ei meeldi Actimeli maitse ja Actimel ei ole eestimaine ka.
- 6) Ei meeldi midagi.

Cappy ja ökotee

- 1) Ökoteed me joo. Cappyt mu laps tarvitab seda, pigem mahlasid kui mulliga jookke. Cappyl on head reklaamid. Keegi ei reklaami ravimteesid. Telekas
- 2) Ma arvan, säilitusaineid ja selliseid asju ma arvan, et selle pärast ma ei tarvitaks Cappyt. [Suunasin tähelepanu asjaolule, et Cappy on säilitusainete vaba] On jah? Värvainete vaba ka vä? Teed tarbin muidugi aga Cappyt küll mitte. Teed on väga vajalikud ma arvan, päris iga päev me neid ei joo aga oma kolm korda nädalas. Mu laps on neeru haige ja ta peab jooma teesida ja nüüd on see talle harjumuseks saanud. Janu kustumiseks tütar vahel ikka Cappyt joob. Nad ei ole ohtlikud.
- 3) Ei tarvitata palju, ma arvan, et coca-colat ja sellised asju tarbitakse rohkem. Tarbitakse kuna nad on tervislikumad.
- 4) Kena välimus Cappyl, teedel pole midagi, lihtsalt silt peal ja. Cappy reklaam on kena ja lõbus. Eeldan et on mingi puuvilja jook. Koostist ikka uuriks, teedel ka, mida nad ikka sisaldavad.
- 5) Teed, tervislikum.
- 6) Ei torka midagi silma. Uudsenä on see et ta on säilitusainete vaba.

Üldiselt: Jooki ostes ostan enamasti mahla. Ning siis vaatan, et mahl oleks eestimaine, suht vähe on eestimaiseid mahla tootjaid, vaid kaks-kolm. Oluline on mahla maitse aga ma ei vaata, kas sisaldavad säilitusaineid. Mahla puhul ei vaata üle, mis sisaldab vaid eeldan, et eestimaised mahlad ei sisalda midagi halba. Poest ostan ka siirupit, kuigi sisaldab värvaineid ja seal vaatan pakendit aga ka maitset.

Lisa 5. Marlee

1. Kui kaua olete olnud allergik? Kuidas saite oma allergiast teadlikuks?

Arvatavasti siis septembrist alates pärast Hispaaniast tulekut. Tekkisid reisil punnid ja läksin arsti juurde ja sain teada pärast testi, mille vastu mul siis allergia on.

2. Mille vastu Te allergiline olete? Kuidas allergia põhjus selgus? Milles Teie allergia täpsemalt väljendub?

Ma olen piima vastu allergiline. Punnide näol väljendus ja siis tehti allergia test ja siis saingi teada.

3. Kuidas on allergia muutnud Teie elustiili? Milles see väljendub? Kuidas toimite kauplustes ja toidukohtades?

Ei söö enam piimast tehtud asju ja nagu enamus asju ongi ju tehtud piimast, et siis ma ei tea, sõnnud riisi ja selliseid asju. Poes ja toidukohtades küsin kõige kohta, kas on piimaga, kas seal on midagi piimast sees, kaupluste loen neid asju kõiki. Kauplustes läheb väga kaua aega.

4. Mida teab Teie arvates Eesti inimene allergiatest? Kuidas oskab Eesti allergikute vajadustega arvestada? Millised on Teie kogemused teiste riikide näitel – teiste inimeste teadlikkus ja suhtumine allergikutesse?

See kellel allergia on see teab aga muidu ei huvita see kedagi tegelikult. Sellest suhtes, et ju igal pool on ju kirjutatud, mis on seal see ja selles suhtes. Ja allergikud ise vaatavad seda, mida nad süüa võivad. Mul ei ole enim olnud allergiat kui ma olen reisinud. Nüüd vaatab, mis juhtub.

5. Millised on levinumad eksiarvamused, mida Te olete allergiate kohta kuulnud?

Eksiarvamused vä? Ma ei tea. Kui allergikud ei saa kõike süüa siis mõndadel on selle kohta ütlemist, see on näiteks eksiarvamus.

6. Kuidas hindaksite allergiaga seonduva info piisavust? Usaldusväarsust?

Kättesaadavust? Kuidas hindaksite allergiate ennetamise kohta jagatavat infot?

Allergiatega toimetuleku kohta jagatavat infot?

Nüüd ma olen rohkem igasugu asju teinud. Peale arsti juures käimise käin ka Tiibeti massaažis, et siis nende järgi kuidas seda ravida paremini ja mis ikka peab ette võtma. Mitte ainult tavameditsiin vaid ka noh...infot sain tuttavate käest, igaüks teab mõnda kohta kuskil. Allergia ennetamise kohta ei ole ma midagi enne kuulnud. See ju igal ühel nii individuaalne.

7. Millistest infoallikatest ja mil määral saate endale vajalikku infot allergiate kohta? Millist infoallikat peate kõige usaldusväärsemaks? Kõige põhjalikumaks? Allergikule kõige sobivamaks?

Internet? Internetis ei ole ma nüüd küll midagi otsinud. Mul on piisavalt infot, mis ma sealt internetist ikka otsin. Peamiselt saan ikka infot tuttavatelt, arstilt. Arst annab retsepti ja siis ma lähen apteeki. Jah arst ja tuttavad... kes on midagi kuskilt kuulnud ja kellelgi on midagi sarnast olnud. Kuskilt terviseajakirjadest ega kuskilt pole ma midagi otsinud.

8. Millistest infoallikatest Te saate vajalikku infot toitumissoovituste kohta?

Pakenditel, vaatan, et piima ei ole sees ja ülejäänud on ükskõik aga samas üldse et ikkagi tervislikult toituda, sest midagi peab olema juba jama kui tuleb allergia.

9. Mil määral pööratakse Teie arvates tähelepanu allergikute toitumisprobleemidele? Millistes aspektides, kohtades või situatsioonides, kus allergiku vajadustega arvestamine on olnud oluline, olete kohanud ebapiisavat teadlikkust? Kuidas olete sel juhul toiminud? (nt restoranis, külas õhtulauas jm)

Nii palju kui ma ise tean ja nii palju ma tean ja ma.... selles suhtes et kui ma lähen söögi kohta ja ütlen et mul on piima allergia...ma ikkagi ise vaatan et seal midagi sees ei oleks. Küsin et egas seal sees, mida ei ole, seda nad ju ikka teavad. Külas ma ei söö, mis sisaldab piima ja ma küsin seda alati. Et samas et see ole ju teada, et kõigis kookides jategelikult on ju igast asjast teada, kus on piim sees.

Ma näitan teile erinevaid jooke ja ootan teie vabu kommentaare neile toodetele – suhtumine tootesse, teadmised toote kohta, teie enda harjumus ja põhjus seda tarbida. Iga toote puhul korrata sama stsenaariumi:

- 1) Mida Te sellest tootest arvate, kuidas sellesse suhtute? Mida olete selle toote kohta kuulnud või lugenud? Millistest infoallikatest on see teave teieni jõudnud?
- 2) Mida arvate sellest tootest allergikuna? Tarvitate või tarbiksite seda ka ise? Kui sageli ja millistel puhkudel? Kui vajalikuks või ebavajalikuks peate seda toodet enda jaoks? Kui ohutuks või ohtlikuks Te seda toodet enda jaoks peate? Miks?
- 3) Kui palju Te olete märganud oma tuttavaid seda toodet tarbimas? Mida peate peamiseks põhjuseks, miks seda toodet tarbitakse?
- 4) Mida arvate selle toote välimuse ja pakendi kohta? Reklaami kohta, kui olete selle toote reklaami näinud? Milliseid ootusi või arvamusi tekitab Teis see pakend? Millist infot otsiksite kaupluses oste tehes sellelt pakendilt, kui kaaluksite selle ostmist? Miks?
- 5) Palun vaadake toote pakendit lähemalt? Mis Teile silma torkab ja mida peate enda jaoks selle toote puhul oluliseks? Mis tuli sellest pakendil olevast infost Teie jaoks praegu uudsena?

Coca- cola:

- 1) Nii sama ei joo. Ei jooks sellist keemiat elus ees niisama sisse. Aga on jooke, millega seda koos joon, vein ja rumm näiteks. Põhimõtteliste ma ei arva sellest joogist midagi head. Ma ise tunnen ka ju, kui hambad on imelikud. Selles suhtes, et saan ise aru. Infot saab sõpradelt, enda kogemuses aga ka ajakirjandust on see läbinud. Mingeid ravi omadusi sellel nüüd küll ei ole.
- 2) Egas ma seda nii kui nii ei jooks ja nüüd ei ole see ka muutund. Tarbin seda vaid alkohoolsete jookidega koos, nagu toonikuna nagu. Seega vajalik on ta siis vaid nädalavahetustel... ja kui ma joon seda nädalavahetustel siis ma arvan, et ta on suhteliselt ohutu. Kui ma seda päevast päeva jooks siis ma ütleksin küll et see on ohtlik.
- 3) Olen märganud, et teised seda joovad päris palju. On neid, kes joovad seda kogu aeg, söögikohtades jne aga enamuse ikkagi ei joo seda igapäev vaid koos alkohooliga. Mõned tarbivad maitse pärast nagu ka teisi tooteid.
- 4) No.. kõigile teada tuntud, väga hästi reklaamitud, väga hästi promotud. Mõned reklaamid on väga ilusad, eriti jõuluu reklaamid aga see ikkagi ei kutsu jooma seda. Isu sellest ei teki ju. Pakendilt otsid suhkruasendajaid E-sid ja säilitusained, mida ei ole joogis tegelikult vaja, mida ei võiks joogis olla. Kalorsust ma üldse ei vaata ja hind ei ole ka oluline.
- 5) Pakend tundub mõttetu Ameerika jamana. Hea alkoholi lahjendaja.

Värsk:

- 1) Vahel on väga hea, soolane selline. Soolane on ja vahest on vaja sellist jooki aga enamasti ikkagi ei joo gaseeritud vett. kuulnud olen küll, midagi aga mida. Hea Eesti toode, Eestis valmistatud, on kasulik, sisaldab mineraal aineid ja selliseid asju. Ajakirjadest reklaam, enamasti ajakirjadest.
- 2) Ma arvan allergikuna, et vett tuleb väga palju tarbida aga siiski ilma gaasideta on parem. Värska vett ma aastas heal juhul korra joon. On ka muid veesid seega ei pea ma seda väga oluliseks.
- 3) Olen näinud, mitte väga palju, mõndasi üksikuid olen. Peamine põhjus on see et ta ei ole tavaline maitsetu vesi vaid mingid soolad ja asjad on sees.
- 4) Ilus lihtne pakend. Ma ei oska öelda kunagi olen reklaami näinud aga ei mäleta. Vesi nagu vesi ikka. Erineb teistest värvilistest jookidest, kasulikum. Pakend on lihtne.

5) Silma torkab, et on tunnustatud eesti maitse, mis on väga hea, väga hea. Torkab silma, et on looduslik mineraal vesi ja samas torkab ka silma et on karboniseeritu, mis ei ole nii hea. Ja erinevad naatriumid ja kaaliumid ja muud asjad on sees.

Limonaad(Limpa)

1) Mõnus, kui on täielik magusa vajadus ja siis see ära juua. Polegi nagu midagi sellest lugenud, pole aastaid midagi lugenud, teada tuntud limonaad, ammu tuntud.

2) Et ma ei jooks seda enam nii palju, vahest ikka aga... limonaadis on ju teada et on säilitus ained. aga tarbin ikka, kui isu tekib, ma ei märgi seda kalendrisse. Ma ei usu et see ohtlik on aga...aga ka seal on erinevaid säilitus aineid ja toiduvärvid, mõttekam on ikka tavalist vett juua. aga see on hea maitsega

3) Jah, olen märganud. Ta on hea maitsega, eestimaine ja traditsiooniline. Kõik ju teavad, mis see on.

4) Väga armast, lastele läheb kindlasti hästi peale. Neid limonaade on erinevaid aga see põrsas on väga armas. Pakendilt näib nagu saaksin väga suure magusa laksu kätte, mida ma ka saan, kui ma selle ära joon. Ma ei pea seda pakendit vaatama, sest ma ju tean, mis on limonaad aga...noh ma ju tean ka seda et siin ei ole piima sees. Tegelikult kui ma limonaadi ostan siis ma ei jälgi, mis siin peal kirjas on.

5) Silma torkab põrsas, super armas... limonaad noh!

Actimel

1) Räägitakse et see on väga kasulik aga ma olen kuulnud et paljudel on sellest mingi allergia tekkinud ja mina nii kui nii ei saa seda juua, sest ta on piima toode. Ma ei arva enam sellest midagi. Infot saan reklaamides. See kaitseb igast haiguste eest ja kõike aga seda, et allergia on tulnud inimestel sellest, kes neid igapäevaselt kasutavad ja punne täis lähevad, ma ei mäleta kes see oli, olen kuulnud kuskilt aga ei mäleta

2) Olen allergiline piima vastu, ei saa seda kasutada.

3) Mõnda üksikut jah olen ikka märgand. Äkki et see on hea maitsega ja inimesed ikka lähevad reklaami ohvriks, et see ravib igast haigustest terveks, vitamiinid ja igast asjad.

4) Ilus armas aga ise ei joo. reklaamis lubatakse et oled hästi terve inimene ja.. ma arvan et see on ajakirjade vahel ka aga ei tule midagi konkreetselt ette. Enne allergia avastamist tarbisin paar korda aga ei arva sellest midagi.

5) El kasey defensis, et see kohe kaitseb midagi. loen kohe siit pealt, et jogurti jook, et minu jaoks jääb kohe ära ja uut infot ma siit ei saanud küll.

Cappy Ice Fruit

1) Mis, ma arvan, ma arvan et see on väga maitsev jook. Reklaami olen ikka kuulnud aga...põhinen enamasti maitsetel

2) See ei sisalda säilitusaineid ja piima seega väga hea ju, minu jaoks. Enamasti ma joon ikkagi tavalist vett aga kui tuleb isu mahla järgi siis ma ei tohi ju päris apelsini mahla ka juu, siis on seda hea juua.

Kas apelsini tekitab ka siis allergiat? Ei aga need on hästi allergilise, igasugu tsitruse viljad, selle pärast ma ei joogi. Arst soovitas neid mitte juua. Ja mu allergia sai ju alguse Hispaanias kus ma jõin hästi palju apelsini mahla ja äkki oli ka see mu allergia põhjustamises süüdi.

3) Päris paljud tarbivad aga ma ei vaata, mis tuttavatel käes on aga tarbin seda enamasti hea maitse pärast.

4) Ilus värviline, kutsub ostma. Reklaami järgi jääb see jahutamise mõte kajama, et kui seda jood siis hakkab soojal suvepäeval jahedam. Hea jahutav jook, jääkuubikud. Kui ma midagi uut ostan siis ma nii väga ei vaata, mis pakendil on, ma lihtsalt tahan teada, mis maitsega see on. Ma ei ole seda pakendit kunagi vaadanud, ma ei taha sealt, mida halba leida.

5) Äkki ma leian, siit midagi head hoopis. Rikastatud vitamiin C-ga- see on hea.

Milla piim

- 1) Ma pole seda kunagi joonud. Isegi kui allergiat ei oleks siis ma ei jooks seda nii või naa. Praegust ei joo ja ei jookski kunagi kuna olen kuulnud, et see säilib igavesti ja et tal ei ole hea maitse aga ise pole kunagi joonud.
- 2) Kuna ma olen piima vastu allergiline siis ma ei arva mitte midagi sellest. Nagu juba enne mainisin siis ma ei jooks seda isegi siis kui ma ei oleks piima vastu allergiline.
- 3) Ei ole kedagi näinud seda toodet tarbimas.
- 4) Reklaami pole näinud ja pakendit näen ka esimest korda.
- 5) Ma ei arva sellest tootest midagi.

Kadarbiku mahl(porgandi)

- 1) Mis ma arvan? Ma arvan, et nad on väga head. Porgandi oma eriti. Ma polegi kunagi midagi lugenud. Noh kuulnud.. noh ma nagu tean, mis see on . Reklaami sellel nagu ei ole kuskil ega mingit.
- 2) Ma arvan et seda ma vähemalt võin juua.. ma arvan. Ja et see on nagu täiesti pressitud ilusti porgandist, noh üldse need mahlad, et otse pressitud siis nagu. Ei ole mingeid lisa aineid pandus nagu. Nüüd ma ei ole seda kaua ostnud aga kevadel jõin, et suvel ikka päike paremini peale hakkaks. Vahel ikka tekib isu porgandi mahla järgi aga lausa vajalik see ei ole.
- 3) Ikka olen märganud, et juuakse. See annab inimestele tunde nagu nad teevad enda jaoks, midagi kasulikku.
- 4) Ongi selline hästi naturaalne. Pakend kohe näiteks seda, midagi peale joonistatud.
- 5) Suur porgand hakkab hästi silma.

Öko tee

- 1) Suhtun ökoteesse igati hästi, olen kuulnud, et see on väga tervislik ja omab igasuguseid erinevaid raviomadusi. Arvan, et olen selle kohta lugenud terviseajakirjadest ja loomulikult olen kuulnud ka tuttavatelt, kes on mingisugust teed joonud ning seda siis kiitnud.
- 2) Arvan, et see on minu, kui allergiku jaoks väga vajalik, kuna aitab kehist väljutada üleliigseid aineid. Tarbin, seda ka ise, pean väga vajalikuks. Ohtlikku pole selles arvatavasti midagi, aga loomulikult on ka väga kangeid ökoteesid müügil, mida siis ei tohiks üleliia tarbida.
- 3) Kuna enamasti juuakse ökoteed kodus, märganud ma paljusid tuttavaid pole, küll aga olen kuulnud neid sellest rääkimas. Peamiseks põhjuseks ongi kindlasti selle head raviomadused ja samuti on need enamasti ka hea maitsega. Lihtne enda tervisele midagi tervislikku pakkuda. Paljud neist on ka otseselt näiteks nohule või kõhale, või siis üldse mingi suurema probleemi raviks. Näiteks unetuse jaoks joovad väga paljud spetsiaalseid rahustavaid teesid. Parem ikka kui mingeid tablette suurtes kogustes sisse süüa.
- 4) Seda teed, mis sa näitad ma ei ole joonud aga see ökotee, mis mul kodus on väga kena heleda purgi sees olev valge tee. Nimeks on sellel Tea of Life ning see kindlasti on tabav nimi, mis kutsub ostma. Reklaami pole näinud, kuna igasuguseid ökoteesid enamasti ei reklaamita. See on kõigile selge, et üks õige ökotee sisaldab palju antioksüdante ja igasuguseid muid organismile vajalikke aineid, eks sellepärast see nii populaarne ongi.
- 5) Suurelt on peale kirjutatud Tea of Life, mis kutsub kindlasti ostma ja lubab palju. Muidu on väga lihtsa ja maheda disainiga. Pole midagi ülepakutud, kuid samas jääb siiski silma. Samuti see, mis sul on lihtsa kujundusega ja huvitav, et jõupaberi laadset on kasutatud. Teeb kodusemaks ka. Eestimaine

Evian

- 1) Arvan, et see on täiesti tavaline vesi nagu iga teinegi, kuid samas on see tänu oma brändi tuntuks võrreldes teiste vetega palju kallim. Reklaame olen palju näinud, televisioonis, ajakirjanduses, võibolla isegi tänaval.
- 2) Allergikuna tarbin vett väga palju, samuti tarbisin ka enne allergiast teada saamist. Samas aga enamasti Eviani ei osta, sest ei näe põhjust maksta vee eest palju rohkem kui saab ka odavamalt. Kohe kindlasti pean Eviani enda jaoks täiesti ohutuks, vesi ei saagi ohtlik olla, loomulikult juhul kui see ikka on puhas vesi...ja Eviani vee puhtuses olen ma küll kindel. Miks ma seda toodet tähtsaks pean?? sest inimene vajab vett nii või naa.
- 3) Pärilised paljud tarbivad seda, eriti on seda näha trennides, kus paljud joovad just Eviani, eks see on mingis mõttes nagu vee "eliit".
- 4) Välimus ja pakend on üle maailma tuntuks saanud ja kõik teavad, mis on Evian. Pakend tekitab minus ootuse juua puhas ja kvaliteetset vett nagu enamasti veepudelidki. Kui tegu on täiesti tavalise veega siis selle pakendilt ma infot rohkem küll ei otsi, peale selle, et vaatan, kas on gaseeritud või mitte.
- 5) Silma torkab suur nimi "Evian".

Nescafe

- 1) Kuna ise pole igapäevane kohvi jooja, siis ei oska hästi öelda, aga Nescafe on ainuke kohv mida kunagi jõin. Nüüd kuna seal on sees piimapulber siis enam seda juua ei saa. Olen näinud reklaame aga praegu ei meenu.
- 2) Kuna olen piima vastu allergiline siis seda ma juua ei saa, seal on piimapulber sees. Samas sagedasti ei tarbiks seda nii või naa, sest seal on ka palju igasuguseid säilitusaineid ja E-sid. Arvan et kohvijoojatele on see hea kiire viis endale kohvi valmistada, kuid üldse pean kohvi suhteliselt ohtlikuks kui sellega liiale minna.
- 3) Tuttavad, kes joovad igapäevaselt kohvi, enamasti Nescafed ei joo, kui vahel harva olen kohanud joojaid. Peamine põhjus ongi arvatavasti kiire ja lihtne valmistamine.
- 4) Pakend on hea väike näiteks reisile kaasa võtta, kuid kui seda lähemalt jälgida siis on seal väga palju lisaaineid, mida isiklikult ei poolda.
- 5) Pean oluliseks selle toote puhul seda, et seal on sees piimapulber ning see teeb minu jaoks selle toote tarbimise olematuks. Uudisena ei tundu midagi olevat.

Lisa 6. Meelis

1. Kui kaua olete olnud allergik? Kuidas saite oma allergiast teadlikuks?

Allergik olen olnud alates...15ndast eluaastast. Noh olid jõulud ja sai mandariine ja apelsine pugitud ja järgmine päev olin ma üle kere punniline ja need sügelesid jne. Ja nii kõik jõulud, kui ma satun ennast mandariine sööma :D

2. Mille vastu Te allergiline olete? Kuidas allergia põhjus selgus? Milles Teie allergia täpsemalt väljendub?

Olen apelsinide, mandariinide vastu allergiline. No siis kui süön neid suurtes kogustes siis ikka iga kell lööb allergia välja aga kui noh mingi 2-4 süüa siis ei ole midagi hullu. Mis puudutab aga mahu siis...kusjuures ma ei tarbigi apelsini mahla.... rohkem muid mahu... no eks neis segu mahlades siis kõik sees... aga neid juues ei ole küll olnud löövet

3. Kuidas on allergia muutnud Teie elustiili? Milles see väljendub? Kuidas toimite kauplustes ja toidukohtades?

Allergia ei ole muutnud mu elustiili. Kui isu siis võtan ja kui ongi peale seda lööve siis paar päeva ja kadunud jälle. Toitumise seisukohalt ei ole midagi muutunud, mille järgi isu, seda tarbin

4. Mida teab Teie arvates Eesti inimene allergiatest? Kuidas oskab ta allergikute vajadustega arvestada? Millised on Teie kogemused teiste riikide näitel – teiste inimeste teadlikkus ja suhtumine allergikutesse?

Suht vähe aga seda vajaduste osa ma ei oska kommenteerida. Eks isikud võtavad ikka teadmiseks, et inimene on selle vastu allergiline siis ei kasuta seda ja teist...Välismaa kohta ei oska öelda.

5. Millised on levinumad eksiarvamused, mida Te olete allergiate kohta kuulnud?

Ei tule ette küll hetkel ühtegi.

6. Kuidas hindaksite allergiaga seonduva info piisavust? Usaldusväarsust? Kätesaadavust? Kuidas hindaksite allergiate ennetamise kohta jagatavat infot? Allergiatega toimetuleku kohta jagatavat infot?

10 palli süsteemis 4 palli. Infoga olen ainult siis kokku puutunud, kui mul see test tehti ning arst rääkis...rohkem nagu pole... mingi test tehti ja siis öeldi, et jah mul lööb lööve välja, kui ohtralt tarbin seda. Arst ütles, et peaksin vähem tarbima jne. No eks arst rääkis, et võin tarbida aga mõõdukalt, mitte üle pingutada, et siis ei pidanud nii palju löövet tekkima jne. Mulle piisas sellest, mis arst rääkis.

7. Millistest infoallikatest ja mil määral saate endale vajalikku infot allergiate kohta? Millist infoallikat peate kõige usaldusväärsemaks? Kõige põhjalikumaks? Allergikule kõige sobivamaks?

No eks internetist saab ka, kui viitsid otsida jne aga jah...ma sain põhiliselt arsti käest infot. Ning ka arst pean kõige usaldusväärsemaks kuna ta peaks olema oma ala spetsialist.

8. Millistest infoallikatest Te saate vajalikku infot toitumissoovituste kohta?

Nagu ma ennist mainisin, et selle allergia pärast ma pole hakka nüüd vältima midagi. Ja toitumist ma otseselt ei jälgi, mille järgi isu on seda süön. No muidugi ma rasvast nõrguvaid asju ei söö aga kui mul isu näiteks liha järgi, riisi, kartuli, kana järele siis ikka süön seda ja normaalselt tehtud, et päris jah rasvas ligunevaid asju ei söö. Ma süön seda, mis mulle maitseb.

9. Mil määral pööratakse Teie arvates tähelepanu allergikute toitumisprobleemidele? Millistes aspektides, kohtades või situatsioonides, kus allergiku vajadustega arvestamine on olnud oluline, olete kohanud ebapiisavat teadlikkust? Kuidas olete sel juhul toiminud? (nt restoranis, külas õhtulauas jm)

Minul endal erilisi probleeme ei ole aga no kellel on suuremad allergiad, kui minul siis eks nad peavad sellele rohkem tähelepanu pöörama, mida näost sisse ajavad aga ma ei oska nende eest rääkida. Mis puudutab ebapiisavat teadlikkust siis no mina pole seda kohanud kuna kui ma vähesel määral tarbin näiteks toidu sees siis mul ju ei juhtu midagi aga kui ma suuremates kogustes hävitan apelsine ja mandariine siis tekib lööve aga see ei ole nii oluline.

Ma näitan teile erinevaid jookide paare ja ootan teie vabu kommentaare neile toodetele – suhtumine tootesse, teadmised toote kohta, teie enda harjumus ja põhjus seda tarbida. Iga toote paari puhul korrata sama stsenaariumi:

- 1) Mida Te nendest toodetest arvate, kuidas nendesse suhtute? Mida olete nende toodete kohta kuulnud või lugenud? Millistest infoallikatest on see teave teieni jõudnud?
- 2) Mida arvate nendest toodetest allergikuna? Tarvitate või tarbiksite neid ka ise? Kui sageli ja millistel puhkudel? Kui vajalikuks või ebavajalikuks peate neid tooteid enda jaoks? Kui ohutuks või ohtlikuks Te neid tooteid enda jaoks peate? Miks?
- 3) Kui palju Te olete märganud oma tuttavaid neid tooteid tarbimas? Mida peate peamiseks põhjuseks, miks neid tooteid tarbitakse?
- 4) Mida arvate nende toodete välimuse ja pakendi kohta? Reklaami kohta, kui olete nende toodete reklaami näinud? Milliseid ootusi või arvamusi tekitab Teis need pakendid? Millist infot otsiksite kaupluses ooste tehes nendelt pakenditelt, kui kaaluksite nende ostmist? Miks?
- 5) Kumba toodet tee meelsamini tarbiksite ja miks? Millistes omadustest lähtute oma otsuse langetamisel?
- 6) Palun vaadake toodete pakendeid lähemalt? Mis Teile silma torkab ja mida peate enda jaoks nende toodete puhul oluliseks? Mis tuli nendel pakenditel olevast infost Teie jaoks praegu uudsena?

Coca- cola ja ökotee

- 1) Mina küll teed eriti ei joo siis ma sellest ökoteest ei tea tuhkagi ja võibolla on kuskil kirjanduses on see läbi käinud aga pole tähelepanu pööranud aga eks neid coca-colat saab lüripida. Tee peaks olema tervislik olen ema käest kuulnud. Reklaam aga, no ma eriti neid tervise saateid ei jälgi ning muusika kanalitelt ja filmi kanalitelt ei ole tee reklaame ja artiklite kohapealt, et ega ei pööra just suurt tähelepanu küll. Coca- colat tarbin ja tean, et ta hammastele kahjulik jne. Telekast nägin reklaami aga külmalt on ta nii kuradima hea, et soojal päeval oleks patt seda mitte manustada.
- 2) No nende vastu mul allergiat pole nii, et mina neid tarbinud olen ja tarbin veel. Tarbin neid, no kui ma tuttavatega käin Mäcis või Hassis burksi söömas siis ikka cocat aga vahest janu pärast ka ikka saab tarbitud. Teed ma eriti ei tarbi eriti selliseid ökosid või muud sellist. No vajalikuks pean ainult nii palju, kui coca isu on siis ostan ja tee suhtes ma ei joo ju teed, et ei pea seda vajalikuks.
- 3) No teed ma pole eriti tähendanud, et sõbrad manustaks aga olen näinud, et cocat joovad küll. Samamoodi, kui kuskil väljas mingi söömine või midagi sellist on. Tarbitakse ..eee...pean siis sõpradele helistama, ei aga usun et kuna on karastav ja no vahest on isu selle järele ja miks võtan vahest toidu kõrvale siis eks ole kah asi selles tahtmises.
- 4) Coca-cola pakendid on kirevad ja silma hakkavad aga see tee pakend jääb küll märkamatuks. No reklaam näiteks coca puhul olen näinud ja tee reklaame pole trehvanud ja mis seal ikka öelda. ja eks on coca reklaamil vaeva nähtud, et inimesel tekiks huvi ja tahtmine seda osta. Ostmisel ise jälgin, et best before pole möödas. Muu suht savi.
- 5) Kuna ma eriline tee sõber pole siis võtaksin cocat

6) Peaks nagu jälgima, et mida nad sisaldavad jne aga noh selline nagu ma olen, et eriti tähelepanu sellele ei pööra. Uudsenä ei tulnud midagi, kuna tean nendest toodetest nii ühte koma teist. Et coca on säilitusaineid ja selline tehnik ning tee on looduslik ja kasulik.

Limpa ja Kadarbiku mahlad

1) No seda limpat joon ma isegi, sest väiksena sai seda päris palju pruugitud kui janu oli jne aga need mahlad no ütleme nii, et popp ja noortepärane olla olen neid isegi proovinud ja pean tunnistama, et täitsa mõnusad joogid. Limpa nagu ta on, et gaasiline ja magus, et noh tegelt ta pole eriti kasulik, kuna ega sealgi neid E-sid on suht palju aga mahlade kohta olen osadest ajakirjadest isegi lugenud ja kunagi oli mingi saade nende valmistajatest ja siis jäin isegi vaatama ja eks peale seda tekkis isu ja sai proovitud. Info on minuni jõudnud nii telekast kui ka ajakirjandusest.

2) Minul nende vastu allergiat pole, et mina arvan nendest toodetest positiivselt ja tarbin neid isegi nii, kuidas isu millegi vastu on. Iga asi on liigsetes kogustes kahjulik, et noh kui liigselt neid ei tarvita ja mõistlikult siis ei tohiks ju midagi kahjulikku olla.

3) No pean tunnistama, et mu tutvusringkonnas tarbitakse nii ühte kui teist ja miks tarbivad kuna kui janu või isu millegi mahla/limpa järele siis tuleb võtta !

4) Eks iga reklaami põhimõte on see, et kutsuda tarbima või omama, et usun, et kui reklaam ei paku huvi siis ei ostaks neid ega prooviks aga näed pakkus huvi, et näed uus asi, et peaks nagu proovima. Mõtlen just mahlu. Pakendid on nagu ikka pakendid, ühed on kirevamad kui teised aga ega ma pakendi pärast osta. No mahlade kohapealt vaatan ainult, et mis maitse see on ja võtan.

5) See, et mida meelsamini kasutaks siis ei oskagi nii öelda, kuna alati sõltub ju tujust.

6) Näiteks mahladest pean oluliseks, et millest need tehtud ja uudsenä ei tulnud midagi :D

Evian ja Cappy

1) Olen mõlemaid joonud ja pean tunnistama, et ega nad pahad asjad pole. Lugenud pole suurt midagi .

2) Mis neist ikka arvata, eks tarvitan neid kui isu on ja ei pelga neid. Minule nad ohtlikud pole võib olla kellelegi on.

3) Eks nad ikka tarbivad neid ja miks sellepärast, et maitseb neile.

4) Pakendid nagu ikka...mis neid ikka vahtida.

5) No kui vee isu siis ostan ma kas Eviani või Aura vett oleneb mis esimesena ette jääb.

6) Silma torkab pakend ja suurt seda info ei loe :D

Värskä ja Actimel

1) No Actimeli ma joon hommikuti, sest pidi ju mulle kaitsekilbi kogu päevaks ümber tegema, et ma ei haigestuks. Telekas vähemalt väidetakse seda. Eks telekast on see info minuni jõudnud

2) Minul pole nende toodete vastu midagi, kuna nendest mul allergiat pole.

3) Ütleme nii, et kui ikka kõva pidu maha käinud ja hommikul sõpradega kokku saab ja poodi lähme siis eks ikka võetakse see Actimeli 4pakk ja juuakse ära, et vitamiine saada ja tervis korda saada. Värskä vett nagu keegi just ei joo või lihtsalt pole täheldanud.

4) Pakendid nagu ikka ühed hakkavad rohkem silma kui teised. Ja ei loe neid sisaldusi neil.

5) Meelsamini Actimeli ,kuna see on minu arust parem.

6) Kõik info selline, mida tean ja uudsenä ei olnud midagi.

Lisa 7. Raido

1. Kui kaua olete olnud allergik? Kuidas saite oma allergiast teadlikuks?

Põhimõtteliselt lapsest saadik, kui sa täpset vanust tahad teada, siis seda ma ei oska sulle öelda. Pärilisesest peast ikka.

2. Mille vastu Te allergiline olete? Kuidas allergia põhjus selgus? Milles Teie allergia täpsemalt väljendub?

Suhkru vastu olen allergiline. Noh, kui seda on suurtes kogustes. Näiteks kui söön palju kommi, šokolaadi, isegi puuvilju või kooki, a seda peab olema ikka suht palju mingi terve kook või 6 mandariini või 3 pakki komme, siis saab järgmisel päeval alles aru, et näed, palju sõin, sest punnid tulevad. Lapsena käisime emaga arsti juures, arst ütles et noh see on laste haigus ja läheb üle. A vot ei läinud. Säh sulle lastehaigust. Aaa.. ja punnid sügelevad õudsel, vahepeal kui liiga palju suhkrut saan hommikul, siis õhtuks on punnid üleval. Muidu mul on teised allergiad ka, tolmulest ja õietolm, a need on teine lugu. Ja tegelt on nii, et kui Kalevi, ja see kehtib ainult kalevi toodete kohta. Kui ma kalevi batoonikesi „Kakao“ söön või kalevi šokolaadi kirssidega, siis hakkab aevastama. Ma olen seda mitu korda testinud ja ongi nii, väga naljakas.. oleks siis nii et ainult 1 kord, ei...iga kord.

3. Mis te arvate, et on põhjuseks, miks teil on allergia?

Ma ei tea tegelt, lapsena sõin hästi palju kommi. Vanemad ei andnud, a ma olin kaval laps ning leidsin lihtsalt üles kommid. Kui ma olin hästi pisike, mingi viiene, siis nad hakkasid komme juba kõrgemale peitma, a ma võtsin tooli ja väikevenna appi ning ikka saime kätte. A tegelt äkki ongi see liigne kommisöömine. Ma ei tea.

4. Kuidas on allergia muutnud Teie elustiili? Milles see väljendub? Kuidas toimite kauplustes ja toidukohtades?

Noh, ma üritan komme vältida. Kuid... ee... noh, ei aita. Ma olen supersuur kommi ja muu magusasõber ning võõrutada mind sellest on väga raske. Ma pigem kratsin end kui jätan kommid söömata, siis saan Marise (elukaaslase) käest pahandada ning ta tupsutab punnidele igasugu kraami, mis peaks leevendama, ja saan tappa ka kui kratsin end aga noh ma söön ikka. Üritan vältida liiga magusaid asju ja süüa vähem, aga hästi ei õnnestu. Poodides olen täitsa hädas. Kõik läheb minu poolt korvi ja Marise poolt korvist välja. Kahju on natsa et mul siuke allergia on. Aaa.. ma unustasin enne öelda, et halvaa on ka õudne. See on vast kõige hullem, tund aega peale selle söömist tulevad punnid. Nüüd ma väldingi arahiisi sisaldavaid tooteid nii hästi kui saan, Maris aitab ka sest tal on sama asja vastu allergia.

5. Mida teab Teie arvates Eesti inimene allergiatest? Kuidas oskab ta allergikute vajadustega arvestada? Millised on Teie kogemused teiste riikide näitel – teiste inimeste teadlikkus ja suhtumine allergikutesse?

Noh, kui ma kuskil kohvikus küsin, et mis kuskil sees on, siis suhtutakse algul põlglikult, a kui seletan, et noh see ja see tekitab allergiat, siis ollakse üsna leplikud. Aga muidu vast sünnipäevadel ja muidu küll ei arvestata. Mkmm. Üldse mitte. Allergiateadlikkus on vist suht väike, muidu oleksid nad mu terveks ravinud, a näe ikka punnid tulevad. Kui me käisime suvel Marisega reisil Itaalias, siis igal pool teistes riikides küsiti ikka viisakalt, et kas kõik toit on ok? See tähendas, et miskit asendust pole vaja, et nagu allergik või muud.

6. Millised on levinumad eksiarvamused, mida Te olete allergiate kohta kuulnud?

Oi... see on küll raske küsimus. Hmmm.... ma ei teagi. Allergiad ja eksiarvamused. Ei tea, äkki arvatakse et lähevad lihtsalt üle või ei seostata üldse allergiat allergiaga. Noh, sellest mõttes et kui ma olin lapsena koguaeg nohuna ja täiskasvanuna ka, siis ma ei teadnud, mõtlesin et on krooniline nohu, a Maris vedas mind allergoloogi juurde ja seal sain teada, et olen magusale. See tähendab suhkrule allergiline ja tolmule, mille pärast aevastangi koguaeg, ja õietolmule.

7. Kuidas hindaksite allergiaga seonduva info piisavust? Usaldusväarsust? Kätesaadavust? Kuidas hindaksite allergiate ennetamise kohta jagatavad infot? Allergiatega toimetuleku kohta jagatavat infot?

Piisavus? Pole piisav! Kindlasti mitte internetis või kuskil telefoni teel. On mingid brošüürid, kuid neid saab ainult allergoloogi käest, aga sinna on mitmekuused järjekorrad, järelkult pole info piisav. Usaldusväärne on ikka

Toimetulekuga seotud info on ka ainult brošüürides, internetis, kust inimene esimesena otsib on info jumalast puudulik. Ennetust.. ei tea, seda vast netis leidub, eriti siis kui Maris otsib rasedate kohta infosid siis loeb ette et näed kirjutatakse et seda ei tohi ja seda ei tohi kui laps peaks terve tulema ja ilma allergiateta, ses suhtes on infot küll.

8. Millistest infoallikatest ja mil määral saate endale vajalikku infot allergiate kohta?. Millist infoallikat peate kõige usaldusväärsemaks? Kõige põhjalikumaks? Allergikule kõige sobivamaks?

Internetist vähe, reklaamidest üldse mitte.. infobrošüüridest sain mina ainult allergoloogi käest, isegi perearst ei andnud mingit infot. Ikka tuleb allergoloogi käest küsida, teised ei oska ju asja seletada nii nagu on.

9. Millistest infoallikatest Te saate vajalikku infot toitumissoovituste kohta?

Allergoloogi ja brošüüridest.

10. Mil määral pööratakse Teie arvates tähelepanu allergikute toitumisprobleemidele? Millistes aspektides, kohtades või situatsioonides, kus allergiku vajadustega arvestamine on olnud oluline, olete kohanud ebapiisavat teadlikkust? Kuidas olete sel juhul toiminud? (nt restoranis, külas õhtulauas jm)

Jätnud külalisena näiteks magustoidu puutumata. Eriti kõrgetes kohtades on muidugi kindlasti parem suhtumine ja küsitakse, eriti välismaal, aga Eestis ei küsita eriti.

Ma näitan teile erinevaid jookide paare ja ootan teie vabu kommentaare neile toodetele – suhtumine tootesse, teadmised toote kohta, teie enda harjumus ja põhjus seda tarbida. Iga toote paari puhul korrata sama stsenaariumi:

- 1) Mida Te nendest toodetest arvate, kuidas nendesse suhtute? Mida olete nende toodete kohta kuulnud või lugenud? Millistest infoallikatest on see teave teieni jõudnud?
- 2) Mida arvate nendest toodetest allergikuna? Tarvitate või tarbiksite neid ka ise? Kui sageli ja millistel puhkudel? Kui vajalikuks või ebavajalikuks peate neid tooteid enda jaoks? Kui ohutuks või ohtlikuks Te neid tooteid enda jaoks peate? Miks?
- 3) Kui palju Te olete märganud oma tuttavaid neid tooteid tarbimas? Mida peate peamiseks põhjuseks, miks neid tooteid tarbitakse?
- 4) Mida arvate nende toodete välimuse ja pakendi kohta? Reklaami kohta, kui olete nende toodete reklaami näinud? Milliseid ootusi või arvamusi tekitab Teis need pakendid? Millist infot otsiksite kaupluses ooste tehes nendelt pakenditelt, kui kaaluksite nende ostmist? Miks?
- 5) Kumba toodet tee meelsamini tarbiksite ja miks? Millistes omadustest lähtute oma otsuse langetamisel?
- 6) Palun vaadake toodete pakendeid lähemalt? Mis Teile silma torkab ja mida peate enda jaoks nende toodete puhul oluliseks? Mis tuli nendel pakenditel olevast infost Teie jaoks praegu uudsenä?

Coca- cola ja ökotee

1) Seda ökoasja on Maris küll paar korda kodu toonud, a ma pole julgenud proovida. Ta otsib igasuguseid ökoasju ja räägib, et need on head, kui ta ükskord rasedaks jääb. A küll ma siis neid tarbin kui õige aeg tuleb, praegu mulle meeldib Coca igatahes rohkem. See on

silmatorkavama pakendiga ning noh.. maitseb kindlasti paremini. Näeb igatahes normaalsem välja.

2) Ökot ei tahaks proovida. Kindlasti maitseb imelikult. Ma ei tea kah. Ei tahaks ikkagi proovida. Võibolla siis kui kästakse. Kumbki tegelt pole väga vajalik mu jaoks. A cocat joon ikkagi igatahes. Mis siis et pärast kratsin. Nutan ja joon. Maitse on hea, aga head ta mulle ei tee. Coca light mõjub paremini, ei tekita nii palju punne.

3) Kõik joovad cocat ja teisi coca tooteid, näiteks Fantat ja Sprite. Maitse pärast ikka juuakse. Kogunemistel, pidudel on coca peamine segujoogi osa.

4) Eee... coca igatahes. Öko tekitab õõnsa tunde, nagu maitseks mingi rohumahl või lehmalaud. Ei tea miks sellise seostus tuleb. Cocat küll joon, see on atraktiivsema pakendiga ka. Pakendilt vaatan säilivust, mitte miskit muud.

5) Cocat igatahes. Oletustest ja eeldustest lähtun. Kui juba sõna öko tuleb sisse, no ega sealt midagi muud peale rohumaitse küll ei tule.

6) Et coca on kahjulik ja suhkrut täis.. ei tegelt mitte. Et see öko asi on tegelt kasulik, tuli küll uuena. Tegelt ei midagi ei tulnud uuena.

Limpa ja Kadarbiku mahl

1) Mõlemad olen proovinud. Jällegi on mõlemad mulle toodud Marise poolt, eriti see mahla värk. Limpat otsin ise huvi ja reklaami pärast.

2) Kusjuures seda mahla joon ma väga tihti, see on väga hea ja suhkrut pole ka sees. Aga noh, ikka tulevad punnid kui 2 pudelit ära joon. Kui tunnen end väsinuna siis joon seda mahla. See on suht ohutu, hoopis teine asi on see limonaad, see on jube punnimasin. Lonksu võtan ja juba kratsin. See on üsna kahjulik vist, ma hoian sellest eemale.

3) Suht paljud joovad Limpat, a neid mahlu mitte. Eks need mahlad on kallimad ka, mingi 30 kandis. A noh, Limpat on hea jälle joogiks segada.

4) Reklaami pole mahlal üldse näinud, ega polekski tarbis, mul on Maris kes kõik uued asjad alati koju toomiseks tarib. Pakend ei ütle mahlal mitte miskit, infost otsiksin ainult, mis seal sees on. A Limpat ei osta enam vist üldse, see on lausa mürk, kuigi pakend on väga ligitõmbav, pakendi pärast ostaks seda ikka päris palju ja reklaam on ka väga lahe. Pakendilt vaataks ainult säilivust.

5) Mahla igatahes. Eee... vaataks mis sees on, noh selles mõttes et mis mahlal on puuviljadest sees.

6) Ma olen neid pakendeid ennem ka uurinud. Ei tule miskit üllatusena. See vist ainult et mahlal pole ainult see sees, mis tal ees pildil on.

Evian ja Cappy

1) Mõlemat joon, Cappy maitseb rohkem, imelikul kombel ei tekita see üldse allergiat. Seda avastasin poest ükskord, otsisime jälle, et noh mis uus on ja, oi näe, proovisime seda. Täitsa hea on. Reklaami nägime ka. A Eviani vähe harva ostan kui tarvis on vett osta, kui suvel kurk kuivad. Ei mäletagi enam kust see info on tulnud, äkki mingist vanast reklaamist? Tuleb seos kohe heliseva muusikaga kui vaatan Eviani pudelit. Mägede pärast vist.

2) Mõlemad on ohutud. Tarbin neid ise ka, vett harvemini, sest see on suht kallis. Kumbki pole vajalik, a lihtsalt maitsev.

3) Juuakse mõlemat vähe. Janu pärast ikka juuakse, ja maitse ka. Cappyt rohkem, sest Evian on kallis a Cappy ühel mahlal on jubehea maitse.

4) Cappy reklaamid on lahedad, ja pakend on ka, väiksel pudelil, mitte sellel uuel päris pisikesel, see mulle üldse ei meeldi. Eviani pakend on ka lahe, mäed ja puha. Mõlemad tekitavad hästi maitsva tunde. Hinda vaataks kaupluses ainult.

5) Cappyt. Me ei joo pudelivett, kraanist saab seda ka. Mahl on kasulik ka vitamiinide pärast.

6) Jällegi mitte midagi. Ma vahin neid niisama vahepeal. Silma torkavad Eviani mäed ja Cappy värvid.

Värsk ja Actimel

- 1) Mõlemaid olen joonud, näinud reklaamis, värsk kohta olen kuulnud et see on väga soolane ja seda ta on Actimeli kohta kuulsin et on mõttetu, ei viitsigi ise järgi proovida.
- 2) Võibolla allergikuna hoiduksin pigem Actimelist, sest jumal teab mis seal sees võib olla. Võibolla hommikuti kui väikest jogurtit tahan, a seda immuunsüsteemijama ma ei usu. Ma ei usu, et Gerly Padar ka usub, ta reklaamib seda ainult raha pärast. Pole minu jaoks see vajalik ja pigem vist ohtlik. Värskat ka ei pea vajalikuks, ta on soolane ja tihtipeale ka mulliga, ohtlik vast pole. Seda ka ei tarbiks.
- 3) Ei kumbagi ei tarbita üldiselt. Kui siis reklaami pärast seda Actimeli. Gerly Padari pärast.
- 4) Vaataksin kindlasti mis seal Actimeli sees, pakend on küll isuäratav. Värskal ka.
- 5) Võibolla võtaksin siiski soolast Värskat, kusjuures värsk vesi pohlaga pole soolane, seda jooks küll, Actimeli ma ei usalda ja kallid on ta ka.
- 6) Actimelil on mingid batsillid sees, ei taha, ei proovi, ei julge. Äkki teeb kõhu lahti. Mul vahepeal teeb soojas seisnud piim kõhu lahti, nii et ei julge proovida. Värskas on päris palju igasugu asju sees, ei arvanudki.

Lisa 8. Rasmus

1. Kui kaua olete olnud allergik? Kuidas saite oma allergiast teadlikuks?

Arvatavasti kogu elu aga viimased 7-8 aastat on rohkem mõjutanud. Kuna mu vanem õde on allergik siis kogu oma teadliku elu olen teadnud.

2. Mille vastu Te allergiline olete? Kuidas allergia põhjus selgus? Milles Teie allergia täpsemalt väljendub?

See nimekiri on üsna pikk, aga väikse kokkuvõttena võiks öelda pähklid, banaan, mõningad kalad, igasugune keemia millega õunu töödeldakse, sest süüa saan ainult eesti õunu, kasetolm ja igasugused tolmavad heinalised jne. Allergoloogi juures selgus põhjus. Taimede vastu seisneb selles, et silmadest hakkab vett jooksuma, nina läheb vesiseks ja aevastama hakkab, toidu suhtes hakkab, kas paha või suu sügelema või midagi sellist.

3. Kuidas on allergia muutnud Teie elustiili? Milles see väljendub? Kuidas toimite kauplustes ja toidukohtades?

Väga palju ei olegi, kevadel lihtsalt on elu närvilisem kui kogu aeg aevastada ja pidevalt nohu on ja osasid asju ei saa süüa lihtsalt. Ostan suhteliselt kõike, kuna minu allergiad toidu suhtes ei ole väga hullud, kui midagi südame pahaks ajab siis jätan söömise järgi.

4. Mida teab Teie arvates Eesti inimene allergiatest? Kuidas oskab ta allergikute vajadustega arvestada? Millised on Teie kogemused teiste riikide näitel – teiste inimeste teadlikkus ja suhtumine allergikutesse?

Suurt midagi ja kui midagi teab siis valesid asju. Ei ole kokku puutunud et kuskil arvestatud oleks allergikutega. Kogemused välismaaga puuduvad.

5. Millised on levinumad eksiarmused, mida Te olete allergiate kohta kuulnud?

Enamus arvab et allergia on mingi naljahaigus, et ei juhtu midagi allergikutega kui sööb joob midagi mille vastu allergiline on või mõne taimega kokku puutub.

6. Kuidas hindaksite allergiaga seonduva info piisavust? Usaldusväarsust? Kätesaadavust? Kuidas hindaksite allergiate ennetamise kohta jagatavat infot? Allergiatega toimetuleku kohta jagatavat infot?

Ei oska öelda, ei ole väga seda infot kuskil näinud, samas pole ka otsinud. Eks ta ikka ole usaldusväärne kui arsti juurest saad infot, et netist või kuskilt pole mõtet väga otsida. Arsti juurest saab igaüks kes tahab. Arsti juurest saab mõlemat kui ise tahta.

7. Millistest infoallikatest ja mil määral saate endale vajalikku infot allergiate kohta? Millist infoallikat peate kõige usaldusväärsemaks? Kõige põhjalikumaks? Allergikule kõige sobivamaks?

Allergoloog

8. Millistest infoallikatest Te saate vajalikku infot toitumissoovituste kohta?

Katsetan enda peal kõike.

9. Mil määral pööratakse Teie arvates tähelepanu allergikute toitumisprobleemidele? Millistes aspektides, kohtades või situatsioonides, kus allergiku vajadustega arvestamine on olnud oluline, olete kohanud ebapiisavat teadlikkust? Kuidas olete sel juhul toiminud? (nt restoranis, külas õhtulauas jm)

Niipalju kui iga allergik ise pöörab. Ebapiisavat teadmist näeb toidukohtades, kus valmistatakse samade abivahenditega (noad kahvlid jne) erinevaid toite. Kui nii on juhtunud siis oleksin lahkunud sellest toidukohast ja enam kunagi pole tagasi läinud.

Ma näitan teile erinevaid jookide paare ja ootan teie vabu kommentaare neile toodetele – suhtumine tootesse, teadmised toote kohta, teie enda harjumus ja põhjus seda tarbida. Iga toote paari puhul korrata sama stsenaariumi:

- 1) Mida Te nendest toodetest arvate, kuidas nendesse suhtute? Mida olete nende toodete kohta kuulnud või lugenud? Millistest infoallikatest on see teave teieni jõudnud?
- 2) Mida arvate nendest toodetest allergikuna? Tarvitate või tarbiksite neid ka ise? Kui sageli ja millistel puhkudel? Kui vajalikuks või ebavajalikuks peate neid tooteid enda jaoks? Kui ohutuks või ohtlikuks Te neid tooteid enda jaoks peate? Miks?
- 3) Kui palju Te olete märganud oma tuttavaid neid tooteid tarbimas? Mida peate peamiseks põhjuseks, miks neid tooteid tarbitakse?
- 4) Mida arvate nende toodete välimuse ja pakendi kohta? Reklaami kohta, kui olete nende toodete reklaami näinud? Milliseid ootusi või arvamusi tekitab Teis need pakendid? Millist infot otsiksite kaupluses ooste tehes nendelt pakenditelt, kui kaaluksite nende ostmist? Miks?
- 5) Kumba toodet tee meelsamini tarbiksite ja miks? Millistes omadustest lähtute oma otsuse langetamisel?
- 6) Palun vaadake toodete pakendeid lähemalt? Mis Teile silma torkab ja mida peate enda jaoks nende toodete puhul oluliseks? Mis tuli nendel pakenditel olevast infost Teie jaoks praegu uudsenä?

Coca- cola ja ökotee

- 1) Jooks mõlemat, mõlemad on omal kohal head joogid. Suurt midagi pole kuulnud või pigem kuulanud.
- 2) Tarbin ise, siis kui tundub vajalik, ja suhteliselt ohutuks pean neid. Ja ohutuks pean neid kuna on 100 korda hullemaid asju kui coca cola, näiteks auto alla jäämine.
- 3) Ökoteed ei ole näinud kedagi joomas, coca cola tooteid aga küll. Esimene tarbimise põhjus võiks olla kättesaadavus ja teine nende maitseomadused.
- 4) Jookide puhul erilist tähelepanu koostisele ei pane, väljaarvatud juhul kui tegemist on eriotstarbeliste jookidega (a la valgujoogid, toidulisandid jne) Reklaam ja pakendid väga ei huvita, et ostan ka koledates pakendites asju kui tundub huvitav.
- 5) Karastusjooke joon tihedamalt, ökoteed napilt janu kustutamiseks autos ei valmista ja rüüpa, coca cola ajab aga asja ära küll.
- 6) Sellisel juhul võibolla koostisosad jäävad silma.

Limpa ja Kadarbiku mahl

- 1) Lugenud ja kuulnud suurt midagi ei ole nende toodete kohta, joon mõlemaid vastavalt tujule ja teave on minuni jõudnud poest pakendi pealt.
- 2) Tarbin neid ise, limonaadi karastusjoogina ja smuutisid pigem toekama joogina, kui kõht tühi ja süüa ei saa veel mõni tund vms. Otseselt pole vajalikud mu jaoks, et saan ka nendeta hakkama, aga kui nad olemas on siis ikka joon.
- 3) Tuttavad tarbivad suhteliselt palju neid tooteid. Limonaadi juuakse kuna see on ajapikku enamusele meeldima hakanud, aga seda miks smuutisid juuakse ei ole õrna aimugi. Eks osa peab neid tervislikuks ja osale lihtsalt maitseb.
- 4) Jällegi sama teema, et eriti pakendid ja info jookide kohapealt ei huvita, ei süübi eriti pakenditesse jne.
- 5) Oleneb olukorrast
- 6) Midagi uutset ei tulnud ja oluliseks ei pea ka midagi

Evian ja Cappy

- 1) Cappy kohta ei ole midagi lugenud ega kuulnud, Eviani kohta kunagi aastaid tagasi lugesin mingisugust reklaam lehekest. Muidu suhtun mõlemasse hästi.

- 2) Tarbin neid ise ja siis kui tuleb tuju või kui midagi muud juua ei ole (Eviani puhul) suurt puhast vett ei joo. Pean neid tooteid suhteliselt ohutuks kuna väga raske on ette kujutada et nad kuidagi mind ohustada võiks.
- 3) Cappyt võibolla olen rohkem märganud oma tuttavaid tarbimas, väga ei tunne suuremaid vee sõpru.
- 4) Pakendite kohta on ainult üks positiivne asi ja see on Cappy jookidel, nad on käepärastes väikestes klaaspudelites. Hea on just, et klaaspudelites, kuna plastikpudelis on jookide maitse hoopis midagi muud. Samas vee maitset see vist väga ei mõjuta kus teda hoitakse.
- 5) Vett ma ei joo, nii et Cappyt jooks.
- 6) Uudsenä ei tulnud midagi ja oluliseks ei pea ka midagi.

Värskas ja Actimel

- 1) Lugenud ja kuulnud ei ole midagi, ei kuula eriti lihtsalt.
- 2) Tarbin neid ise. Actimeli vahest joon hommikul kui süüa veel ei suuda, ei taha Värskat joon pigem siis kui mitte midagi ei suuda süüa, näiteks peole järgneval hommikul ja seda ka juhul kui ta juhtub käes olevat, kuhugile ostma ma seda ei läheks.
- 3) Actimeli joovad paljud, kuna usuvad et see teeb head nende tervisele, värskas vett juuakse ka aga põhjust ei kujuta ettegi.
- 4) Actimeli reklaam on tunduvalt parem, samas värskas on nii kaua turul olnud, et seda ei ole suurt vaja reklaamida, kindel ostjaskond on välja kujunenud olenemata reklaamist. Ja vabandage väga.....pakendite suhtes ei teki mingeid tundeid ikkagi, võibolla on viga minus.
- 5) Mõlemad on omal kohal omal ajal.
- 6) Mitte midagi. Suurt midagi ei jälgi ostmisel, vahest loen millest mingisugune jook koosneb, aga seda rohkem erijookide korral. seal vaatan, kas on toidulisandid, valgud, vitamiinijookid jne.

Lisa 9. Rein

1. Kui kaua olete olnud allergik? Kuidas saite oma allergiast teadlikuks?

Allergia ilmnis õietolmuga alles 35 aastasel ühel kevadel kui USAsse maandudes oli vedel nohu nii kõva, et sain aru, et pole külmetus. Kõhuhäädad hakkasid samuti nii 35 aasta vanuselt.

2. Mille vastu Te allergiline olete? Kuidas allergia põhjus selgus? Milles Teie allergia täpsemalt väljendub?

Õietolm kevadel ja toidu suhtes on lihtsalt palju toite, mis mul kõhu gaasiliseks ajavad ja mõned rikuvad ka rohkem enesetunnet. Kui kõhu ägedad gaasilised reaktsioonid mõnedel toitudele hakkas tööd segama, see tähendab, et istud seminaril ja kõht koriseb, siis hakkasin põhjusi otsima. Läksin Maarjamõisasse arsti juurde, seal öeldi, et ära söö närimiskummi ja pole sul häda midagi. Siis hakkasin ise asja jälgima ja selgus, et piimaga seotud asjad ja sibul ja mitmed asjad veel tekitavad gaasilisust ja suuremal manustamisel ka kõhu lahtisust. Siis läksin ja tegin Toidutesti „Tsütotoxik“ Madleen Simpsoni juures Tartus Lembitu tn, mille kohta arstidest tuttavad ütlesid „soolapuhumine“. Sealt tuli välja, et olen tundlik: piima, punase kala, sibula, küüslaugu, muna, riisi ja veel mitme asja vastu. Edaspidi söömisega olen aru saanud, et need on just asjad, mis mu kõhu reageerima ajavad. Paljud neist on need, mis mulle väga meeldivad. Aga tsütotoxik on üsna täpselt mu kõhtu ärritavad toidud ära arvanud.

3. Mis te arvate, et on põhjuseks, miks teil on allergia?

Ei tea, on oletatud et piimatoodete tundlikkus on geneetiline, mingi jutu põhjal võiks olla põhjuseks amalgaamplomm või mingi muu mürk. Täpselt ei tea.

4. Kuidas on allergia muutnud Teie elustiili? Milles see väljendub? Kuidas toimite kauplustes ja toidukohtades?

Olen muutunud väga valivaks. Poes vaatan asjade koostisosi ja ka sööklas. Enne tähtsaid seminare ja muud sellist valin sööki eriti hoolikalt, sest kõhu vingumine käib närvidele. Olen hakanud sööma kodust kaasa võetud toitu ja sahtlist oma maiustusi, sest ilma muna ja piimata magustoite näiteks pole võimalik leida. Paljust heast peab loobuma.

5. Mida teab Teie arvates Eesti inimene allergiatest? Kuidas oskab ta allergikute vajadustega arvestada? Millised on Teie kogemused teiste riikide näitel – teiste inimeste teadlikkus ja suhtumine allergikutesse?

Eestis teatakse vähe ja enamus ja ka muidu arukaid kolleege peab seda jamaks ja pirtsutamiseks. Ka Eestis pole võimalik kergelt seletada, et piima ei taha jne. Põhjamaades on asi hea, ühiskond on päris teadlik. Aga näiteks Austrias on sama probleem kui Eestis, keegi ei saa aru, miks ma piimavaba saia otsin.

6. Millised on levinumad eksiarvamused, mida Te olete allergiate kohta kuulnud?

Et on edvistamine.

7. Kuidas hindaksite allergiaga seonduva info piisavust? Usaldusväarsust? Kätesaadavust? Kuidas hindaksite allergiate ennetamise kohta jagatavat infot? Allergiatega toimetuleku kohta jagatavat infot?

Vähe on saada ja Eesti arstid on pigem eitamas. Minu kõhuhäda pole ikka keegi tõsiselt uurida võtnud, vaid entusiastid.

8. Millistest infoallikatest ja mil määral saate endale vajalikku infot allergiate kohta? Millist infoallikat peate kõige usaldusväärsemaks? Kõige põhjalikumaks? Allergikule kõige sobivamaks?

Abikaasa on otsinud internetist.

9. Millistest infoallikatest Te saate vajalikku infot toitumissoovituste kohta?

Internet

10. Mil määral pööratakse Teie arvates tähelepanu allergikute toitumisprobleemidele? Millistes aspektides, kohtades või situatsioonides, kus

allergiku vajadustega arvestamine on olnud oluline, olete kohanud ebapiisavat teadlikkust? Kuidas olete sel juhul toiminud? (nt restoranis, külas õhtulauas jm)
Üldiselt on Eesti toitlustetevõtetes ja poodides info väga vähene. Vastutulelikkus puudub.

Ma näitan teile erinevaid jookide paare ja ootan teie vabu kommentaare neile toodetele – suhtumine tootesse, teadmised toote kohta, teie enda harjumus ja põhjus seda tarbida.

Iga toote paari puhul korrata sama stsenaariumi:

- 1) Mida Te nendest toodetest arvate, kuidas nendesse suhtute? Mida olete nende toodete kohta kuulnud või lugenud? Millistest infoallikatest on see teave teieni jõudnud?
- 2) Mida arvate nendest toodetest allergikuna? Tarvitate või tarbiksite neid ka ise? Kui sageli ja millistel puhkudel? Kui vajalikuks või ebavajalikuks peate neid tooteid enda jaoks? Kui ohutuks või ohtlikuks Te neid tooteid enda jaoks peate? Miks?
- 3) Kui palju Te olete märganud oma tuttavaid neid tooteid tarbimas? Mida peate peamiseks põhjuseks, miks neid tooteid tarbitakse?
- 4) Mida arvate nende toodete välimuse ja pakendi kohta? Reklaami kohta, kui olete nende toodete reklaami näinud? Milliseid ootusi või arvamusi tekitab Teis need pakendid? Millist infot otsiksite kaupluses ooste tehes nendelt pakenditelt, kui kaaluksite nende ostmist? Miks?
- 5) Kumba toodet tee meelsamini tarbiksite ja miks? Millistes omadustest lähtute oma otsuse langetamisel?
- 6) Palun vaadake toodete pakendeid lähemalt? Mis Teile silma torkab ja mida peate enda jaoks nende toodete puhul oluliseks? Mis tuli nendel pakenditel olevast infost Teie jaoks praegu uudsena?

Coca- cola ja ökotee

- 1) Coca- Cola olevat suur mürk, aga mulle mõnikord meeldib. Ökoteed joon ikka, eriti maal suvilas ja talvel.
- 2) Kuna Coca- Cola on mulle sobiv siis tarbin, aga üldiselt harva. Reisil näiteks.
- 3) Paar mu tuttavat joovad Coca- Colat iga päev. Suurtest pudelitest.
- 4) Tunnen mõlemat kaupa ja sisu pole vaja uurida.
- 5) Taimetee
- 6) Tean mõlemat niisama, pakendit ei loe

Limpa ja Kadarbiku mahl

- 1) Kadarbiku mahla joon tihti eriti porgandimahla. Teiste smuutidega on see talumees inimesi petnud, need pole naturaalsed toormahlad vaid kontsentraadist, neid ei joo. Samuti ei meeldi üldse, et see Kadarbiku peremees ütles intervjuus, et geneetiliselt muundatud liigid on head. Pärast seda ei tarbinud mitu kuud ka porgandimahla. Boikotiks. Limpat eriti ei joo, liiga magus.
- 2) Porgandimahl meeldib, kuus joon 3-5 korda.
- 3) Mitmed tarbivad Kadarbiku mahla, üldiselt peavad kasulikuks.
- 4) Kadarbiku pakend on päris cool. Aga sildil võiks olla, millest ja kuidas tehtud palju täpsemalt. Limpa reklaam sea ja pikajalaliste tüdrukutega aga meeldis, seal oli särtsu.
- 5) Kadarbiku
- 6) Ei eriti midagi uut

Evian ja Cappy

- 1) Evian on tavaline vesi mida tuuakse, kes teab kust ja mis on üles haibitud nimega ja kallis. Cappy on koera nimega keemiamahl.
- 2) Allergiaga ei seostu, ei joo

- 3) Üks tuttav tellis Tartu raekoja platsis vee, see oli möödunud aastal 45 krooni eest Eviani, oigab siiani. Rohkem väga ei tea.
- 4) Cappy meenutab millegi pärast koeratoitu. Sarnaneb Chappyle liigselt.
- 5) Evian, vesi ikka vesi
- 6) Ei midagi, kus siis Evian villitud on?

Värsk ja Actimel

- 1) Actimeli jõin varem mõnikord, nüüd enam ei joo, sest piimatundlikkus. Aga võiks kasulik olla, sest need piimabakterid ikka toimivad koos organismiga. Värsk on kohalik ja hea toode, toetan lõuna eesti mehi ja ostan ikka esimese valikuna nende jooki.
- 2) Actimel ei sobi mulle.
- 3) Laps nõuab Actimeli tihti, paljud joovad Värskat.
- 4) Mõlemad on lahedad, meeldib Värsk toon, nostalgiline.
- 5) Värsk, piima ei tarbi.
- 6) Ei midagi.

Lisa 10. Sander

1. Kui kaua olete olnud allergik? Kuidas saite oma allergiast teadlikuks?

Allergik olen olnud umbes 13-14 aastat. Teadlikuks sain nii ,et selleks ajaks oli selgunud teatud toidusordid, mille söömine põhjustas mul ebamugavust ,ilmnesid kevadeti ka õietolmu suhtes ärritused.

2. Mille vastu Te allergiline olete? Kuidas allergia põhjus selgus? Milles Teie allergia täpsemalt väljendub?

Allergiline olen õietolmu vastu. Näiteks kask, sarapuu, paju, nõges aga kuna õietolm põhjustab ka ristallergiat, siis toidust olen allergiline porgandile, toores kartul, pähklid, kiivi, importõunad, pirnid. Allergia väljendus sügelus tundega ihus, nohu, silmade sügelemine.

3. Mis te arvate, et on põhjuseks, miks teil on allergia?

Seda ei oska öelda, pole õrna aimu ka.

4. Kuidas on allergia muutnud Teie elustiili? Milles see väljendub? Kuidas toimite kauplustes ja toidukohtades?

Õietolmude puhul kasutan kevadeti allergiavastaseid tablette, toidu poole pealt väldin eelpool nimetatuid toiduained ning kui porgand või kartul on keedetud siis allergia ei avaldu. Nii, et süüa saan neid ka ikkagi.

5. Mida teab Teie arvates Eesti inimene allergiatest? Kuidas oskab ta allergikute vajadustega arvestada? Millised on Teie kogemused teiste riikide näitel – teiste inimeste teadlikkus ja suhtumine allergikutesse?

Põhiliselt teavad allergikud ise sellest. Põhiliselt peab allergik ise sellega arvestama, mida ta võib ja mida ta ei või.

6. Millised on levinumad eksiarvamused, mida Te olete allergiate kohta kuulnud?

Midagi ei ole kuulnud

7. Kuidas hindaksite allergiaga seonduva info piisavust? Usaldusväarsust? Kätesaadavust? Kuidas hindaksite allergiate ennetamise kohta jagatavat infot? Allergiatega toimetuleku kohta jagatavat infot?

Toimetuleku kohta on piisavalt kogemusi saanud perearstilt ja allergoloogilt.

8. Millistest infoallikatest ja mil määral saate endale vajalikku infot allergiate kohta? Millist infoallikat peate kõige usaldusväärsemaks? Kõige põhjalikumaks? Allergikule kõige sobivamaks?

Kõige rohkem olen kokku puutunud tervise lehtedes ja ajakirjanduses avaldatavaga aga eks kõige parem ja põhjalikum ole ikkagi perearst ja arst.

9. Millistest infoallikatest Te saate vajalikku infot toitumissoovituste kohta?

Allergoloogilt ikka.

10. Mil määral pööratakse Teie arvates tähelepanu allergikute toitumisprobleemidele? Millistes aspektides, kohtades või situatsioonides, kus allergiku vajadustega arvestamine on olnud oluline, olete kohanud ebapiisavat teadlikkust? Kuidas olete sel juhul toiminud? (nt restoranis, külas õhtulauas jm)

Kuna olen ise teadlik, mille vastu olen ise allergiline, siis ei telli ma söögikohtades sellist toitu, mis võib põhjustada mulle ebamugavusi.

Ma näitan teile erinevaid jookide paare ja ootan teie vabu kommentaare neile toodetele – suhtumine tootesse, teadmised toote kohta, teie enda harjumus ja põhjus seda tarbida. Iga toote paari puhul korrata sama stsenaariumi:

- 1) Mida Te nendest toodetest arvate, kuidas nendesse suhtute? Mida olete nende toodete kohta kuulnud või lugenud? Millistest infoallikatest on see teave teieni jõudnud?

- 2) Mida arvate nendest toodetest allergikuna? Tarvitate või tarbiksite neid ka ise? Kui sageli ja millistel puhkudel? Kui vajalikuks või ebavajalikuks peate neid tooteid enda jaoks? Kui ohutuks või ohtlikuks Te neid tooteid enda jaoks peate? Miks?
- 3) Kui palju Te olete märganud oma tuttavaid neid tooteid tarbimas? Mida peate peamiseks põhjuseks, miks neid tooteid tarbitakse?
- 4) Mida arvate nende toodete välimuse ja pakendi kohta? Reklaami kohta, kui olete nende toodete reklaami näinud? Milliseid ootusi või arvamusi tekitab Teis need pakendid? Millist infot otsiksite kaupluses oste tehes nendelt pakenditelt, kui kaaluksite nende ostmist? Miks?
- 5) Kumba toodet tee meelsamini tarbiksite ja miks? Millistes omadustest lähtute oma otsuse langetamisel?
- 6) Palun vaadake toodete pakendeid lähemalt? Mis Teile silma torkab ja mida peate enda jaoks nende toodete puhul oluliseks? Mis tuli nendel pakenditel olevast infost Teie jaoks praegu uudsena?

Coca- cola ja ökotee

- 1) Et siis eriti ei joo kumbagi niisama. Cocat ainult rummiga, coca siis tervisele kahjulik ja lõhub hambaid ma arvan ja sellest teisest joogist ei tea ma midagi. Kuulnud olen siis sõpradelt ja tuttavatelt.
- 2) Ei pea ohtlikuks endale ning coca colat tarbin minimaalselt kuna ei ole siiski tervislik kuid meelepärased on teed.
- 3) Ka tuttavad ei ole eriti selliste jookide sõbrad, kuna eks nad ka üritavad tervist hoida aga vahest ikka aga iga päev ei tarvita. Võibolla maitse või millegi sellise pärast tarbitakse neid. Mina ostan pakendi välimuse järgi ja vahest ka hinna järgi teisi asju nagu eriti ei jälgi.
- 4) Ma arvan, et ökoteed tarbiksin meelsamini, kuna see on veidi looduslikum.
- 5) Pakendilt ei tule mida uut nüüd küll ette aga see ökotee on minu jaoks võõras, ise kasutan teisi puruteesid.

Limpa ja Kadarbiku mahl

- 1) Suhteliselt ei ole midagi halba ega head kuulnud. Limpa korke kogud siis pidi telli saama aga eks mõlemad ole normaalsed kodukootud joogid, mis on paksemad kui kodu joogid, siin kohal mõtlen just mahla. Telekast nägin kuidas tehti aga lugenud ei ole neist midagi ning info jõudis enamasti minuni poe kaudu.
- 2) Limpat ikka tarbin. Endal pole midagi nende jookide vastu. Ise pole allergiline nende suhtes, välja arvatud kui on toormahl tehtud mulle allergiat põhjustavast toiduainest. teist pole proovinud ja ei arva et kumbki minule ohtlik oleks
- 3) Tutvusringkonnast tarbivad kõik mul neid jooke. Ma arvan et enamasti kuna on kodumaised tooted.
- 4) Mahla kujundus on lahja võrreldes Limpaga. Nad ei erita isegi mitte mingisuguseid tundeid. Kui välja jätta asjaolu, et mahlad on pakendatud pidurivedeliku pudelisse, vähemalt ta sarnaneb sellele.
- 5) Limpat igal juhul kuna see hea ja eestimaine karastus jook
- 6) Pidurivedeliku pudel aga mida uudsena ei tulnud.

Evian ja Cappy

- 1) Noh mõlemad tooted on normaalsed aga kumbagi neist ma ei tarbi. Noh mingeid Cappy reklaame olen näinud telekast.
- 2) Cappys ikka on mingeid aineid sees, mis ei ole tervisele kasulik .Ei usu, et kumbki mulle ohtlik oleks aga jah kumbagi ei tarbi.

- 3) Noh hetkel ei tule ette, et oleksin eriti märganud kedagi Cappyt joomas aga Eviani ikka tarbitakse. Cappyt kuna välimus on atraktiivne.
- 4) Nagu juba enne ütlesin, et välimus on Cappyl atraktiivne aga Evianist ei arva eriti midagi. Cappy reklaame olen näinud, Evianist ei tule ette. Pakendilt ei vaata ma midagi.
- 5) Jooksin ennem Cappyt kuna välimus on atraktiivsem.
- 6) Noh silma ei torka, midagi ja uut infot ei ole ka minu jaoks.

Värsk ja Actimel

- 1) Et seda Värskat joon tihti, eriti pohmakaga siis on see väga hea. Olen joonud ka Actimeli aga ei arva sellest suurt midagi. Ei usu, et sellel mingi ravimi mõju või midagi taolist. Aga ei usu ka et see mu tervisele kahjulik oleks
- 2) Allergikuna ei arva ma midagi, pole minu jaoks ohtlikud ju. Noh Värskat joon.
- 3) Hetkel ei tule küll ette, et kedagi teist oleks märganud neid joomas. Aga Actimeli tarbitakse arvatavasti reklaami ja raviva võime pärast.
- 4) Noh välimus on normaalne. Actimelil on värviline aga Värskal liiga lihtne. Actimeli reklaamid ei meeldi väga, ei tea miks. Kaupluses ei vaata ma midagi nagu jube eelnevalt ütlesin.
- 5) Ikka Värskat, sest on parem. Lihtsalt on.
- 6) Ei vaata eriti pakendil olevat infot. Miski ei ole uudne.