



Vehnätärkkelys, ohramallasuute sekä ”saattaa sisältää”-merkityt tuotteet gluteenittomassa ruokavaliassa



Keliakialiiton ravitsemusjaoston suositus keliakikoille

Voiko keliakikko käyttää tuotteita, joissa lukee varoitusmerkintä saattaa sisältää vehnää? Sopivatko ohramallasuutetta sisältävät tuotteet gluteenittomaan ruokavaliioon? Voiko keliakikko syödä tavanomaista vehnätärkkelystä sisältäviä elintarvikkeita? Keliakialiiton ravitsemusjaosto on laatinut näistä suosituksen.

VEHNÄTÄRKKELYSTÄ käytetään sekä gluteenittomien että tavanomaisten elintarvikkeiden raaka-aineena. Vehnätärkkelystä käytetään gluteenittomissa leivonnaistuotteissa sen hyvien leivontaominaisuuksien vuoksi.

GLUTEENITON VEHNÄTÄRKKELYS 	VEHNÄTÄRKKELYS 
<ul style="list-style-type: none"> Sopii keliakikoille Sellaisenaan tai ainesosana esimerkiksi jauhoissa, jauhoseoksissa, leivissä, leivonnaisissa. Pakkauksessa merkintä ”gluteeniton” tai ainesosalistauksessa merkintä ”gluteeniton vehnätärkkelys”. 	<ul style="list-style-type: none"> Ei sovi keliakikoille Ainesosana esimerkiksi makeisissa, pakasteperunoissa, jäätelössä, valmiskastikejauheissa ja -keitoissa. Pakkauksessa ei merkintää gluteenittomuudesta tai ainesosalistauksessa merkintä ”vehnätärkkelys”. Ei suositella, jos gluteenittomuudesta ei merkintää.




MALLASUUTETTA on sekä gluteenitonta että sellaista, jota ei ole merkitty gluteenittomaksi. Mallasuute valmistetaan ohrasta.

GLUTEENITON MALLASUUTE 	MALLASUUTE 
<ul style="list-style-type: none"> Sopii keliakikoille Ainesosana esimerkiksi gluteenittomissa leivissä. Pakkauksessa merkintä ”gluteeniton” tai ainesosalistauksessa merkintä ”gluteeniton ohramallasuute”. 	<ul style="list-style-type: none"> Ei sovi keliakikoille Sellaisenaan tai ainesosana esimerkiksi makeisissa, riisimuroissa, maissihutaleissa, liemikuutioissa, juomissa tai kastikejauheissa. Pakkauksessa ei merkintää gluteenittomuudesta tai ainesosalistauksessa merkintä ”mallasuute (ohra)” tai ”ohramallasuute”. Ei suositella, jos gluteenittomuudesta ei merkintää.

”SAATTAÄ SISÄLTÄÄ GLUTEENIA” -merkintää on luvallista käyttää pakkausmerkinnöissä vain silloin, kun kaikki voitava on tehty kontaminaatoriskin poistamiseksi. Merkintä voidaan joutua laittamaan esimerkiksi silloin, kun tuotantolinjaston huolellisista puhdistuksista huolimatta jäämiä esimerkiksi vehnästä havaitaan satunnaisesti.

Saattaa sisältää gluteenia/vehnää -merkintöjä on esimerkiksi joissain tattari- tai riisihiutaleissa, liemikuutioissa, sipseissä tai kuivahedelmässä. Merkintää käytetään myös makeisissa. Keliakikko voi käyttää saattaa sisältää vehnää/gluteenia/tms. -merkittyjä makeisia 1–2 kertaa kuukaudessa. Suositeltava kerta-annos saattaa sisältää -merkittyjä makeisia on oman kouran kokoinen annos. Muita saattaa sisältää -merkinnällä olevia tuotteita, kuten hiutaleita tai liemikuutioita, ei suositella keliakikon käyttöön.

Mikäli tuotteessa on merkinnän ”gluteeniton” lisäksi merkintä ”saattaa sisältää vehnää/gluteenia”, tuotetta voi käyttää. Tällöin valmistaja takaa tuotteen alittavan gluteenittomalle tuotteelle asetetun raja-arvon.

MAKEISET MERKINNÄLLÄ ”SAATTAÄ SISÄLTÄÄ VEHNÄÄ/GLUTEENIA” 	MUUT TUOTTEET MERKINNÄLLÄ ”SAATTAÄ SISÄLTÄÄ VEHNÄÄ/GLUTEENIA” 	TUOTTEESSA MERKINNÄT ”GLUTEENITON” SEKÄ ”SAATTAÄ SISÄLTÄÄ VEHNÄÄ/GLUTEENIA” 
<ul style="list-style-type: none"> • Sopii keliakikoille silloin tällöin käytettynä <i>1–2 kertaa kuussa, oman kouran kokoinen annos</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Ei sovi keliakikoille 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopii keliakikoille