

Keliaakikko-oppilas kotitalousopetuksessa

Monet ruokaan liittyvät erityistarpeet ovat koulussa arkipäivää ja heijastuvat kotitalousopetukseen. Kun ryhmässä on keliakiaa sairastava oppilas, voi opetustilanteeseen liittyä epävarmuutta siitä, kuinka tilanteessa tulisi toimia. Me Keliakialiitossa haluamme olla tukena, jotta keliaakikko-oppilas hyötyisi opetuksesta yhtä paljon kuin muutkin oppilaat.

- ◆ Keliakia on elinikäinen sairaus, jossa vehnän, ohran ja rukiin sisältämä valkuaisaine, gluteeni, aiheuttaa ohutsuolen limakalvon tulehduksen ja suolinukan vaurion. Jo pienikin määrä gluteenia on keliaakikolle vahingollista.
- ◆ Keliakian ainoa hoito on tarkka ja elinikäinen gluteeniton ruokavalio.
- ◆ Gluteenittomassa ruokavaliossa vehnä, ohra ja ruis sekä näitä sisältävät elintarvikkeet poistetaan ruokavalioista ja korvataan gluteenittomilla tuotteilla.
- ◆ Poistetut viljatuotteet korvataan gluteenittomilla viljoilla, kuten riisillä, maissilla, tattarilla, hirssillä, kvinoalla ja gluteenittomalla kauralla. Ruokavaliossa voidaan käyttää myös teollisesti puhdistettua vehnätärkkelystä sisältäviä gluteenittomia tuotteita.

Vaikka gluteeniton ruokavalio vaatii tarkkuutta, sen toteuttamisessa olennaista on muutaman perusasian muistaminen. Olemme koonneet tähän esitteeseen ohjeita mahdollisimman mutkattomaan gluteenittoman ruokaruokavalion toteuttamiseen kotitalousopetuksessa.

Keliaakikkonuori on samanarvoinen kuin muutkin

Kotitalousopetus on erityisen tärkeää erityisruokavaliota noudattavalle nuorelle, koska hän joutuu esimerkiksi opiskeluaikana leipomaan ja valmistamaan itse ruokaa muita useammin. Varsinkin opiskelijan budjetilla tämä on lähes välttämätöntä, koska erityisruokavaliossa käytettävät tuotteet ovat tavanomaisia kalliimpia. Nuori joutuu noudattamaan gluteenitonta ruokavaliota koko elämänsä ajan. Sen vuoksi on tärkeää, että hän saa mahdollisuuden opiskella leivontaa ja ruoanvalmistusta samalla tavalla kuin toiset nuoret, mutta gluteenittomasti. Gluteeniton ruoka kun on keliaakikon ainoa lääke.

Ruokailu on sosiaalinen tapahtuma. Keliakikolle jokainen ruokailutilanne on myös sairaudenhoitotilanne. Erityisruokavalio voi herättää voimakkaita ulkopuolisuuden ja huonommuuden tunteita. Opettajan luonteva, myönteinen suhtautuminen gluteenittomaan ruokavalioon auttaa pitkälle.

Jos keliaakikko-oppilaan vanhemmat ottavat yhteyttä opettajaan, he eivät halua olla hankalia kysyessään ruokavalioiden toteuttamisesta kotitalousopetuksessa. Vanhemmat ovat usein huolissaan lapsensa terveydestä. He ovat myös gluteenittoman ruokavalion arjen asiantuntijoita ja heiltä saa monesti myös hyviä, toimivia reseptejä sekä muita vinkkejä.



Näihin asioihin on hyvä kiinnittää huomiota kotitalousopetuksessa:

- ◆ Valmistettavien gluteenittomien ruokien ja leivonnaisten on hyvä olla mahdollisimman samankaltaisia kuin tavanomaisten. Kaiken voi valmistaa gluteenittomana.
- ◆ Keliakikon tulee saada työskennellä ryhmässä. Muut oppilaat pääsevät samalla tutustumaan gluteenittomaan ruokavalioon.
- ◆ Astioiden, välineiden ja pöytäpintojen tulee olla puhtaita, kun valmistetaan gluteenitonta. Valmistusastiat, ruokailuvälineet jne. on hyvä huuhdella ennen käyttöä, koska niissä saattaa olla jauhopölyä. On hyvä huomioida, että myös puulastat ja pullasuti ovat vain gluteenittomaan leivontaan tarkoitettuja, koska niitä ei välttämättä saa puhdistetuksi täysin.
- ◆ Pellillä käytetään käyttämättömiä leivinpapereita. Leivinliinat ovat erillisiä tai vastapestyjä.
- ◆ Gluteenittomaan tuotteeseen käytettyjen raaka-aineiden gluteenittomuus tulee varmistaa elintarvikkeiden ainesosaluettelosta. Myös salaattikasvikkeet, maustekasvikkeet, liemikuutiot yms. tulee tarkistaa.
- ◆ Gluteenittomaan annokseen tarkoitetut raaka-aineet tulee säilyttää joko erillisessä kaapissa tai kaapin lähilyllyllä. Näin ehkäistään gluteenin pääsy gluteenittomiin tuotteisiin.
- ◆ Jauhojen lisäksi muidenkin raaka-aineiden, esim. sokerin, mausteiden, rasvan ym. ainesosien tulee olla gluteenittomia. Niitä ei saa ottaa välineillä, joilla on käsitelty gluteenia sisältäviä tuotteita.
- ◆ Hiivataikinaleivonnassa kannattaa käyttää apu-aineita, kuten psylliumkuorijauhetta rakennetta parantamaan. Gluteeniton leivonnainen ei aina kohoa tavanomaista vastaavasti. Gluteenittoman leivonnaisen maku on ulkonäköä tärkeämpi.
- ◆ Leipärasvan tulee olla keliakikolle erillinen, jotta hän ei saa levitteen mukana tavallisen leivän muruja.
- ◆ Opetuksessa voi huomioida valtakunnallisen Keliakiviikön (vko 36) ja kansainvälisen Keliakiapäivän (toukokuussa), jolloin gluteenittomuutta voi tuoda esille kaikille oppilasryhmille. Muutkin teemaviikot on mahdollista toteuttaa myös gluteenittomana.
- ◆ Terveystiedon tunnin ja kotitaloustunnin yhdistäminen on hyvä tilaisuus lisätä muiden oppilaiden tietämystä keliakiasta ja sen ruokavalioidosta.

Kuinka muuttaa tavallinen resepti gluteenittomaksi?

- ◆ Kastikkeen vehnä jauho → gluteeniton jauhoseos, riisijauho, maissitärkkelys
- ◆ Mureketaikin korpunjauho → gluteeniton korpunjauho, polenta, sokerijuurikas- tai tattarihiutale, peruna
- ◆ Pitsapohjan vehnä jauho → gluteeniton jauhoseos
- ◆ Leivonnassa vehnä jauho → gluteeniton jauhoseos
- ◆ Leivityksessä vehnä jauho → tattarijauho
- ◆ Pasta g gluteeniton pasta (löytyy eri laatuja, myös lasagnelevyjä)
- ◆ Vuoan leivityksessä korpunjauho → gluteeniton korpunjauho, polenta, gluteeniton riisimuro, gluteeniton jauhoseos
- ◆ Reseptejä: www.keliakialiitto.fi sekä Keliakialiiton julkaisemat kirjat Syötävän hyvää leipää, Mitä syödään tänään? ja Kokkaa maailman makuja.

Muiden oppilaiden on hyvä ymmärtää, miksi keliakikon ruokavalio on erilainen ja miksi koko ryhmän tarkkuus on tärkeää. Keliakiaan mahdollisesti liittyvistä vatsaoireista puhuttaessa on hyvä ottaa huomioon asiallisuus, jotta ryhmän keliakikko ei joudu pilkan kohteeksi.

Heräsikö kysymyksiä? Askarruttaako jokin asia? Älä epäröi ottaa yhteyttä! Autamme mielellämme kaikissa gluteenittomaan ruokavalioon liittyvissä asioissa.

Keliakialiiton puhelinneuvonta palvelee maanantaisin kello 10–13 numerossa 03 2541 326. Olemme käytettävissä myös sähköpostitse osoitteessa ruokavalioneuvonta@keliakialiitto.fi.

Ystävällisin terveisin,

Keliakialiitto

Lisätietoja Keliakialiitosta:

- ◆ www.keliakialiitto.fi
- ◆ Keliakia ja ihokeliakia -esite
- ◆ Tunnista gluteeniton tuote -opas
- ◆ Gluteenittomia tuotteita -opas