

Gluteeniton ruokavalio kotitalousopetuksessa

Keliakia on elinikäinen sairaus, jonka ainoa hoitokeino on ehdottoman tarkka gluteeniton ruokavalio. Gluteeniton ruokavalio onkin välttämätöntä ottaa huomioon kotitalousopetuksessa. Vastuu ruoan turvallisuudesta on aina aikuisilla. Tämä kotitalousopettajalle suunnattu ohje on sovellettavissa kaikkiin tilanteisiin, joissa noudatetaan gluteenitonta ruokavaliota.

Keliakia on elinikäinen autoimmuunisairaus

- Keliakiassa vehnän, ohran ja rukiin sisältämä valkuaisaine, gluteeni, aiheuttaa ohutsuolen limakalvon tulehduksen ja suolinukan vaurion.
- Keliakian ainoa hoito on elinikäinen gluteeniton ruokavalio.
- Gluteenittoman ruokavalion toteuttaminen on tarkkaa. Pienikin murunen vehnää, ohraa tai ruista on keliakikon terveydelle haitallista.

Gluteeniton ruokavalio

- Gluteenittomassa ruokavaliossa ei käytetä vehnää, ohraa tai ruista sisältäviä elintarvikkeita.
- Gluteenittoman ruokavalion toteuttaminen vaatii huolellisuutta, sillä gluteenia sisältäviä ainesosia voi esiintyä hyvin monissa elintarvikkeissa.
- Suurin ero tavanomaiseen ruokavalioon verrattuna on viljavalmisteiden käytössä. Gluteenittomia vaihtoehtoja ovat esimerkiksi gluteeniton kaura, tattari, maissi, riisi, kvinoa, durra ja teff.



Kotitalousopetuksen alkaessa

On hyvä miettiä, kuinka gluteenittomuus huomioidaan opetuksessa, tekevätkö kaikki gluteenittomia ruokia vai toimiiko luokassa oma gluteeniton ryhmä. Tärkeää on, että nuori ei koe olevansa ulkopuolinen. Kotitalousopetus on tärkeää erityisruokavaliota noudattavalle, sillä ruokavalioidon ollessa osa arkea, hyvät ruoanlaittotaidot parantavat myös hoidon laatua. Erityisruokavalio voi myös herättää voimakkaita ulkopuolisuuden ja huonommuuden tunteita. Kotitalousopetuksen sujuvuus voi vaikuttaa siihen, kuinka nuori suhtautuu ruokailuun ja ruoanvalmistukseen.

Opettajana voit harkita, olisiko tulevaa opetusta hyvä suunnitella yhdessä myös gluteenitonta ruokavaliota noudattavan oppilaan ja tämän huoltajien kanssa.

Vinkkejä kotitalousopetukseen

- Gluteenittomien ruokien ja leivonnaisten on hyvä olla mahdollisimman samankaltaisia tavanomaisten kanssa. Kaiken voi valmistaa myös gluteenittomana.
- Oppilaan tulee saada työskennellä ryhmässä. Muut pääsevät samalla tutustumaan gluteenittomaan ruoanvalmistukseen ja leivontaan.
- Tärkeää on puhdistaa pöytäpinnat ennen gluteenitonta ruoanvalmistusta. Myös astioiden ja välineiden tulee olla puhtaita. Puisten keittiövälineiden sijaan on suositeltavaa käyttää silikonisia tai muovisia vaihtoehtoja. Gluteenittomalle käytetään aina puhdasta leivinpaperia.

- Varmistakaa kaikkien tuotteiden gluteenittomuus ainesosaluettelosta, myös liemikuutioiden ja erilaisten kastikkeiden.
- Sokeria, mausteita, rasvaa ja muita yleisesti käytettäviä raaka-aineita tulee ottaa puhtailla ottimilla, jotta gluteenia ei sekoitu gluteenittoman joukkoon. Vaihtoehtona on varata gluteenittomaan ruoanvalmistukseen ja leivontaan omat raaka-aineet.
- Kerro gluteenittomasta ruokavalioista ja sen tarkkuudesta koko ryhmälle ja painota, että kyseessä on sairauden hoito.
- Huomioi valtakunnallinen Keliakiaviikko (vko 36) ja toukokuussa järjestettävä keliakiapäivä osana opetusta.
- Gluteenittomuus mahdollistaa ainerajat ylittävän pedagogiikan toteuttamisen esimerkiksi terveystiedon, yhteiskuntatieteiden ja biologian opetuksen kanssa.

Näin tunnistat gluteenittoman tuotteen

- Onko tuotteessa Gluteenittoman tuotteen merkki tai lukeeko tuotteessa gluteeniton? Jos on, tuote sopii gluteenittomaan ruokavalioon.
- Jos merkkiä ei ole eikä tuotteessa lue gluteeniton, tarkista mainitaanko ainesosissa vehnä, ohra tai ruis. Mikäli mainitaan, tuote ei sovellu gluteenittomaan ruokavalioon.
- Tuotteessa ei saa olla saattaa sisältää vehnää, ruista, ohraa, gluteenia tai gluteenipitoisia viljoja -varoitusta.



Ruokaohjeen muuntaminen gluteenittomaksi

- Kastikkeen suurustus → gluteeniton jauhoseos, riisijauho, maissitärkkelys
- Mureketaikinan korppujauho → gluteeniton korppujauho, sokerijuurikashiutale, tattarihiutale, keitetty peruna
- Pasta → gluteeniton pasta (löytyy eri laatuja, myös lasagnelevyjä)
- Leivityksessä korppujauho → gluteeniton korppujauho, tattarijauho, seesaminsienet
- Leivonnassa vehnä jauho → gluteeniton jauho tai jauhoseos
- Vuoran jauhoksessa korppujauho → gluteeniton korppujauho, gluteeniton riisimuro, karkea riisijauho, tattarijauho, kookoshiutale, mantelijauho ja -rouhe

Keliakialiiton verkkosivuilta löytyy listauksia gluteenittomista vaihtoehtoista tuoteryhmittäin keliakialiitto.fi/gluteenittomia-tuotteita sekä gluteenittomia reseptejä keliakialiitto.fi/reseptit.

Vahingosta viisastuu

Huolellisuudesta huolimatta voi käydä niin, että oppilas saa koulussa vahingossa gluteenia sisältävää ruokaa. Tällöin on tärkeää kertoa asiasta oppilaan vanhemmille. Yhdessä on mahdollista löytää keinoja, jotta vahinko ei toistu.

Keliakialiitto auttaa

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

Keliakialiiton ruokavaliohoidon neuvonta palvelee maanantaisin kello 9–13 numerossa 03 2541 326. Voit ottaa yhteyttä myös sähköpostilla ruokavalioneuvonta@keliakialiitto.fi.

Lisätietoja www.keliakialiitto.fi.