

Gluteeniton ruokavalio koulussa

Keliakia on elinikäinen sairaus, jonka ainoa hoitokeino on ehdottoman tarkka gluteeniton ruokavalio. Gluteeniton ruokavalio onkin välttämätöntä ottaa huomioon kouluarjen erilaisissa tilanteissa. Vaikka useat lapset toimivat melko itsenäisesti jo pienestä pitäen, vastuu ruoan turvallisuudesta on aina aikuisilla. Tämä opettajalle 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.



Ennen koulun aloitusta tai uuden diagnoosin jälkeen

Gluteenittoman ruokavalion toteuttaminen koulussa helpottuu, kun oppilaan vanhemmat, opettaja tai luokanohjaaja ja keittiöhenkilökunnan edustaja sopivat yhdessä ruokavalion toteutuksesta. Tapaamisessa voi olla mukana myös oppilas itse. Tapaamisessa on hyvä sopia käytännön asioista, kuten mistä oppilas saa annoksensa, miten hänelle sopivat ruoat merkitään ja miten ruoka-annosten gluteenittomuus varmistetaan.

Ruokailun turvallisuus on tärkeää

On tärkeää, että lapsi on itse koulun alkaessa selvillä siitä, miten hänen ruokailunsa sujuvat turvallisesti. Se vähentää lapsen huolta ja hän saa keskittyä koulussa tärkeimpään eli oppimiseen. Opettajan onkin hyvä olla tukena ainakin ensimmäisissä ruokailutilanteissa. Monet lapset ovat myös arkoja kohtaamaan vieraita aikuisia, kuten keittiöhenkilökuntaa. On tärkeää, että jokaisen ruoan gluteenittomuutta ei erikseen tarvitse varmistaa aikuiselta, vaan ne ovat selkeästi merkittyjä. Pienten koululaisten ruokailua on hyvä seurata, jotta esimerkiksi leipä ei pääse vaihtumaan vieruskaverin kanssa.

Opettajan on hyvä ymmärtää, että erityisruokavalio voi herättää voimakkaita ulkopuolisuuden ja huonommuuden tunteita. Luonteva, myönteinen suhtautuminen gluteenittomaan ruokavalioon ja pyrkimys siihen, että gluteeniton ruoka on vastaavanlaista kuin muilla oppilailla, auttavat pitkälle. Opettaja voi oppilaan, hänen vanhempiansa tai muun asiasta tietävän henkilön kanssa kertoa

luokkatovereille, mitä esimerkiksi keliakia tarkoittaa, ja miksi oppilas syö joskus erilaista ruokaa kuin muut. Se hälventää ennakkoluuloja ja ulkopuolisuuden tunnetta.

Opettajan on hyvä huomioida koulun juhlissa ja retkipäivinä, että gluteenittomat tarjottavat olisivat mahdollisimman samankaltaisia kuin muilla. Vanhempia voi tarvittaessa pyytää tuomaan koululle gluteenitonta tarjottavaa näitä erityistilanteita varten. Jos luokkaan tuodaan tarjottavaa, on hyvä varmistaa etukäteen sen sopivuus pakkausmerkinnöistä.

Gluteeniton ruokavalio ei estä kotitalousopetukseen osallistumista. On tärkeää, että sielläkin gluteeniton ruokavalio otetaan huomioon.

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.



Gluteenittomana lautaselle saakka

Gluteenittomassa ruokavaliossa tärkeintä on, ettei ruoka joudu kosketuksiin vehnää, ohraa tai ruista sisältävien tuotteiden kanssa.

Ruokailutilanteessa on tärkeää huolehtia seuraavista asioista:

- Gluteenittomat tuotteet ovat erillään tavanomaisista tuotteista, eikä gluteenia sisältäviä ruokia päädy gluteenittoman ruokiin esimerkiksi ottimien välityksellä. Myös tavanomaisen leivän sijoitteluun kannattaa kiinnittää huomiota.
- Gluteenitonta ruokaa käsitellään puhtain välinein ja otimin.
- Gluteenittomat leivät, levitteet ja leikkeleet on sijoitettu erikseen tai tavanomaisten tuotteiden yläpuolelle.
- Gluteenittoman leivän voiteluun on varattu erillinen levite ja puhdas veitsi. Leikkeleillä ja juustoilla on myös omat ottimensa.
- Ravitsemisalan ammattilaisille löytyy lisää tietoa Keliakialiiton verkkosivuilta keliakialiitto.fi/ravitsemisala.

Vahingosta viisastuu

Huolellisuudesta huolimatta voi käydä niin, että lapsi saa koulussa vahingossa gluteenia sisältävää ruokaa. Tällöin on tärkeää kertoa asiasta lapsen 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.