

Kaurajuomat ja -valmisteet keliakikon ruokavaliassa

Keliakialiiton ravitsemusjaoston suositus keliakikoille ja ammattikeittiöille

Voiko keliakikko käyttää maitoa korvaavia kaurajuomia ja -valmisteita? Keliakialiiton ravitsemusjaosto on antanut asiasta suosituksen.

Ensisijaisesti käytettäväksi suositellaan kaurajuomia ja -valmisteita, jotka on valmistettu gluteenittomasta kaurasta, ja joiden gluteenipitoisuus alittaa 20 mg/kg. Useiden markkinoilla olevien valmisteiden gluteenipitoisuus on alle 100 mg/kg ja suurin osa keliakikoista voi käyttää halutessaan myös näitä valmisteita. Ihokeliakikoiden ja huonossa hoitotasapainossa olevien (vasta-aineet koholla tai suolinukassa vaurioita) on suositeltavinta käyttää vain alle 20 mg/kg sisältäviä kauravalmisteita.

Suositus ammattikeittiöille: Ruoanvalmistuksessa voidaan käyttää kaurapohjaisia maitoa korvaavia valmisteita (mm. kaurakermat) ja merkitä ruoka gluteenittomaksi, kun valmiin ruoan gluteenimäärä alittaa 20 mg/kg. Allergeeninä on mainittava tällöin kaura. Asiakkaiden ruokajuomaksi/välipaloiksi suositeltavia ovat alle 20 mg/kg gluteenia sisältävät valmisteet.

Tuotelistaukset perustuvat yritysten antamiin tietoihin, jotka voivat muuttua vuoden aikana.

Gluteenittomasta kaurasta valmistettuja kaurajuomia ja -tuotteita

- GoGreen gluteeniton kaurajuoma, 1 l
- Oat Dream gluteeniton kaurajuoma, 1 l
- Juustoportti, kaurajuoma, 1 l
- Jymy Minttusuklaa ja Kaksi marjaa luomujäätelöt, 0,5 l
- Suomen jäätelö Tumma suklaa kaurajäätelö, 0,55 l

Kaurajuomia ja -valmisteita, joissa gluteenia alle 100 mg/kg

Lainsäädännön mukaan 21-100 mg/kg gluteenia sisältävät vehnätärkkelystuotteet ovat keliakikoille soveltuvia ja niistä voi käyttää merkintää erittäin vähägluteeninen. Kauratuotteissa kyseistä merkintää ei saa käyttää, mutta osa yrityksistä käyttää tuotteissaan esim. merkintää ”erittäin matala gluteenipitoisuus”.

- Yosa Food kaurafraiche, 200 g
- Yosa Greek Style, 150 g
- Yosa Sport Ananas-Appelsiini, 200 g
- Yosa Sport Marja Mix, 200 g
- Yosa Sport päärynä-vanilja, 200 g
- Yosa kauravälipalat, useita makuja, 2x125 g
- Oatly Breakfast, kolme eri makua, 2.5 dl
- Oatly havregurt, naturell, vanilja ja mansikka, 1000 g

- Oatly havregurt, vanilja&mustikka 2x125 g
- Oatly kaurajuoma, 2.5 dl ja 1 l
- Oatly kaurajuoma luomu, 1 l
- Oatly kaurajuoma appelsiini&mango, 1 l
- Oatly kaurajuoma suklaa, 2.5 dl ja 1 l
- Oatly iKaffe, 1 l
- Oatly iMat Fraiche, 200 ml ja 0.5 l
- Oatly Natural energy, mansikka&mustaselja ja appelsiini&mango, 230 ml
- Oatly påMackan, 150 g
- Oatly Recovery, omena,punajuurii&inkivääri ja ananas,passion&spirulina, 235 ml
- Oatly ruokaan, 250 ml ja 1 l
- Oatly vaniljakastike, 250 ml
- Oatly suklaakaurajuoma, On the go, 235 ml
- Oatly Cold Brew Latte, 235 ml
- Oatly Matcha Latte Organic, 235 ml
- Planti kaurajuoma, 2 dl ja 1 l
- Planti creamy cooking original, 2 dl ja 0.75 l
- Planti creamy cooking chili, 2 dl
- Planti creamy cooking French herbs, 2 dl
- Planti creamy cooking onion, 2 dl
- Planti creamy dessert, 2 dl
- Planti creamy vanilla, 2 dl
- Planti Oat Latte, 2.5 dl
- Planti Oat Mocha, 2.5 dl
- Planti Kaurajuoma kahviin, 0,75 l
- Planti Nalle kaurajuoma suklaa, 0,75 l ja 2 dl
- Planti Yogoat omena-vanilja, maustamaton ja vanilja 0,75 l
- Planti Oat Smoothie Cucumber & Melon, 250 ml
- Planti Oat Smoothie Raspberry & Liquorice, 250 ml
- Planti Oat Smoothie Mango & Citrus, 250 ml
- Pirkka kaurajuoma, 0.75 l
- Pirkka kaura kasvirasvasekoite, 2 dl
- Pirkka luomu kauravälipala, vadelma-mustikka, 2x125 g

*Tuotevalikoima muuttuu nopeasti, jonka vuoksi listalta voi puuttua tuotteita.
Vehnä-, ruis- ja ohra-allergisten on syytä tarkistaa tuotteiden sopivuus itselleen.*

Keliakialiitto/Ravitsemusjaosto 5/2018