

GLUTEENITTOMAAN RUOKAVALIOON SOVELTUVIA JA SOVELTUMATTOMIA AINESOSIA JA ELINTARVIKKEITA

Ainesosa/elintarvike	Sopii/ei sovi gluteenittomaan ruokavalioon	Selitys
Agar	KYLLÄ	Merilevästä valmistettu hyytelöimisaine.
Alkoholijuomat	KYLLÄ	Votka, viskit, konjakit, brandyt, rommit, liköörit, katkerot, viinit, siiderit ja long drink -juomat ovat gluteenittomia. Huom. ks olut.
Amarantti	KYLLÄ	Väli-Amerikasta kotoisin oleva viljantapainen ruohokasvi, jota käytetään hirssin tapaan.
Aromi (vehnä)	KYLLÄ	Teollisesti valmistettu aromiaine, jonka valmistusprosessissa on käytetty vehnätärkkelystä. Lopputuote ei sisällä gluteenia.
Arrowjuurijauhe	KYLLÄ	Trooppisen kasvin juurakosta valmistettu tärkkelysjauho, jota käytetään kastikkeiden suurustamiseen.
Auringonkukansiemenet	KYLLÄ	Sellaisenaan tai paahdettuina käytettäviä kuorittuja siemeniä.
Bataatti (sweet potato)	KYLLÄ	Etelä-Amerikasta peräisin oleva kasvi, jonka tärkkelyspitoiset osat ovat suippoja, perunaa suurempikokoisia. Käytetään yleensä perunan tapaan, mutta voidaan valmistaa myös jauhoa.
Bulgur	Ei	Vehnän jyvistä tehtyä rouhetta, jota käytetään riisin tapaan.
Carobjauhe	KYLLÄ	Johanneksen leipäpuun hedelmistä valmistettua jauhetta. Maistuu makeahkolle ja voidaan käyttää kaakaon tapaan.
Cassava	KYLLÄ	Eli maniokki on trooppisten alueiden kasvi, jonka juurimukulasta valmistettua tärkkelysjauhoa, tapiokaa käytetään suurustamiseen.
Chian- siemenet	KYLLÄ	Chia-minttukasvin siemeniä.
Corn Flakes (tavalliset)	Ei	Maissihiutaleet. Usein maustettu ohramallas-uutteella.
Corn Flakes (gluteenittomat)	KYLLÄ	Maissihiutaleet. Päivittäiseen käyttöön sopivat aamiaishiutaleet ja/tai murot, joissa on gluteenittoman tuotteen merkki tai tuote on ilmoitettu gluteenittomaksi tai joissa ei ole ohramallasuutetta tai tuote on kirjattu Keliakikoille soveltuvia tuotteita -luetteloon.
Couscous	Ei	"Kuskus", karkeita mannaryyntitapaisia suurimoita, jotka on valmistettu vehnästä.
Dekstriini	KYLLÄ	Tärkkelyksen pilkkoutumistuote, esimerkiksi vehnätärkkelyksestä.
Dekstroosi	KYLLÄ	Glukoosin eli rypälesokerin muoto. Perunan, maissin ja vehnän tärkkelyksen pilkkomismuoto.
Durra	KYLLÄ	Eli sorghum- eli kaffelihirssi on maissin näköinen heinäkasvi, jota viljellään Keski-Afrikassa.

Ainesosa/elintarvike	Sopii/ei sovi gluteenittomaan ruokavalioon	Selitys
Durum-vehnä	Ei	Vehnälaji, jota käytetään usein pastatuotteissa.
Hydroksipropyylidi-tärkkelysfosfaatti	KYLLÄ	Muunnettu tärkkelys, jota valmistetaan lähinnä perunasta, vehnästä, maissista ja riisistä. Käytetään stabilointi- ja sakeutamisaineena. Alkuperä on ilmoitettava, jos peräisin vehnästä, ohrasta tai rukiista.
Ehtoollisleipä (tavallinen)	Ei	Valmistetaan yleensä vehnäjauhosta ja vedestä.
Ehtoollisleipä (gluteeniton)	KYLLÄ	Gluteenittomista raaka-aineista valmistettua ehtoollisleipä.
Emmer-vehnä	Ei	Alkuvehnän muoto, läheinen sukulainen Durum-vehnälle.
Etikka	KYLLÄ	Väkiiviinaetikka. Hapan neste, jota valmistetaan hapettamalla väkiiviinaa (raaka-aineena ohra) tai synteettisesti laimentamalla etikkahappoa. Ks. myös viinietikka.
Freekeh-vehnä	Ei	Kypsytöntä vehnänjyvää, joka on kerätty nuorena ja vihreänä.
Fruktoosi	KYLLÄ	Hedelmäsokeri, jota on luonnostaan runsaasti hedelmissä ja marjoissa.
Galakto-oligosakkaridi	KYLLÄ	Maidosta johdettu hiilihydraatti.
Gelatiini=liivate	KYLLÄ	Hyytelöimisaine, jota valmistetaan eläinten sidekudosvalkuaisesta.
Glukoosisiirappi, Glukoosi-fruktoosisiirappi	KYLLÄ	Tärkkelysmakeuttaja, joka voi olla peräisin vehnästä tai ohrasta.
Glutamiinihappo= glutamaatti	KYLLÄ	Arominvahvenne.
Guarem-rakeet	KYLLÄ	Guarkumirakeita, joilla voi lisätä ruokavalion kuitupitoisuutta.
Guarkumi	KYLLÄ	Lisäaine, stabilointi- ja sakeuttamisaine, jota valmistetaan guarkasvin siemenistä.
Hiivauute (vehnä, ohra yms.)	KYLLÄ	Arominvahvenne, jonka valmistuksessa on saatettu käyttää gluteenipitoista viljaa. Lopputuote gluteeniton.
Hirssi	KYLLÄ	Luontaisesti gluteeniton viljakasvi. Sopii vaihtoehdoksi riisiin ja tattarin rinnalle.
HP-kastike	Ei	Maustekastike, joka sisältää ruisjauhoja.
Hummus	KYLLÄ	Kikherneistä (kahviherneistä), valkosipulista, chilistä ja mausteista valmistettu tahna, jota käytetään Lähi-idän maissa.
Hydrolysoitu vehnäproteiini/-gluteeni	KYLLÄ	Hydrolysoitua valkuaista, joka on hydrolysoitu eli pilkottu osiinsa aminohapoiksi.
Inuliini	KYLLÄ	Sulamatonta hiilihydraattia, jota saadaan kasvikunnasta.
Jamssi	KYLLÄ	Trooppisten alueiden tärkkelyspitoinen kasvi, josta käytetään varsimukula leivontaan tai perunan tavoin.

Ainesosa/elintarvike	Sopii/ei sovi gluteenittomaan ruokavalioon	Selitys
Jogurtti (sisältää gluteenipitoisia ainesosia)	Ei	Joissakin jogurteissa saattaa olla vehnänalkioita, viljoja tai myslä.
Jogurtti (ei sisällä gluteenipitoisia aineosia)	KYLLÄ	Hapanmaitotuote.
Johanneksenleipäpuu-jauhe	KYLLÄ	Sakeuttamis- ja stabilointiaine, joka valmistetaan johanneksenleipäpuun siemenistä.
Jyttejauho	KYLLÄ	Luontaisesti gluteeniton kuitupitoinen jauhoseos.
Kamut-vehnä	Ei	Vehnän lajike.
Karrageeni	KYLLÄ	Lisäaine, tehty punaleivistä.
Kasvikuitu	KYLLÄ	Käytetään yleensä rakenteen parantajina. Usein perunan, vehnän, sokerijuurikkaan, puuvillansiemenen, kauran tai herneen kuitua.
Kaurakuitu	KYLLÄ	Kauranjyvän kuoriosaa, joka ei sisällä proteiinia. Käytetään yleensä rakenteen parantajina.
Kauranydinuute	KYLLÄ	Valmistettu kauran ytimistä.
Kookoshiutale	KYLLÄ	Kookospähkinän kuivattua "hedelmälihaa" hiutaleena.
Korppujauho (tavallinen)	Ei	Kuivatusta leivästä jauhettu jauhe. Tavallinen korppujauho sisältää gluteenia.
Korppujauho (gluteeniton)	KYLLÄ	Gluteenittomista viljoista valmistettu korppujauho.
Korppukinkku	Ei	Lihaleikkele, jonka kuorutus sisältää useimmiten gluteenia.
Kotikalja	Ei	Käymismenetelmällä kaljamaltaista valmistettu juoma.
Ksantaani	KYLLÄ	Hyydykeaine, joka valmistetaan sokeriliemestä. Korvaa sitkoa gluteenittomassa leivonnassa.
Kvinoa (kinoa, quinoa)	KYLLÄ	Viljakasvi, jonka jyviä käytetään riisin tapaan.
Lakritsimakeinen (tavallinen)	Ei	Valmistetaan mm. lakritsakasvin juuresta ja vehnäjäuhosta.
Lakritsimakeinen (gluteeniton)	KYLLÄ	Valmistetaan mm. lakritsakasvin juuresta ja gluteenittomista jauhoista.
Lakritsiuute ja -jauhe, lakritsiöljy ja raakalakritsi	KYLLÄ	Lakritsinmakuinen aromiaine.
Laukka-, ryyni-, veri- ja mustamakkara	Ei	Veri- ja ryynimakkarat sisältävät gluteenia (ohraa tai ruista). Laukkamakkara saattaa sisältää gluteenipitoisia ryynejä. Ks. mustamakkara.
Liivate=gelatiini	KYLLÄ	Hyytelöimisaine, jota valmistetaan eläinten sidekudosvalkuaisesta.
Lupiini	KYLLÄ	Soijan, herneen, pavun, linssin ja maapähkinän sukuinen ravinto-kasvi. Käytetään erityisesti leipomotuotteissa.

Ainesosa/elintarvike	Sopii/ei sovi gluteenittomaan ruokavalioon	Selitys
Luteiini	KYLLÄ	Luontainen väriaine hedelmissä ja kasviksissa.
Maissitärkkelys	KYLLÄ	Maissin jyvistä erotettu hiilihydraattipitoinen ainesosa, jota käytetään mm. kastikkeiden saostamiseen.
Makkara (sisältää gluteenipitoisia ainesosia)	Ei	Jotkut makkarat sisältävät gluteenipitoisia ainesosia. Tarkista ainesosaluettelo!
Makkara (ei sisällä gluteenipitoisia ainesosia)	KYLLÄ	Kotimaiset nakki-, grilli- ja lenkkimakkarat ovat pääsääntöisesti gluteenittomia. Tarkista ainesosaluettelo!
Mallas	Ei	Tavallisimmin idätettyjä ohran tai rukiin jauhettuja jyviä.
Mallasetikka	KYLLÄ	Ohramaltaista valmistettu hapan neste.
Mallassiirappi	KYLLÄ	Valmistettu ohrasta.
Mallasuute ja -jauhe	Ei	Maunvahventeita ohrasta, gluteenipitoisuus vaihtelee. Gluteeniton mallasuute soveltuu keliakikon ruokavalioon.
Maltitoli	KYLLÄ	Makeutusaine, sokerialkoholi.
Maltodekstriini	KYLLÄ	Hydrolysoitua maissi- tai ohratärkkelystä.
Maltoosi	KYLLÄ	Mallassokeri.
Maniokki	KYLLÄ	Trooppisen Amerikan tärkkelyskasvi, josta käytetään juuret. Maniokista valmistetaan tapiokatärkkelystä.
Mannasuurimot	Ei	Vehnäsuurimoita.
Marenki	KYLLÄ	Kananmunan valkuaisesta ja sokerista valmistettu leivonnainen tai kuorrutus.
Melassi	KYLLÄ	Sokerinvalmistuksen sivutuote.
Miso (sisältää gluteenipitoisia ainesosia)	Ei	Eri viljalajeista käyttämällä valmistettu itämaiseen ruoanvalmistukseen kuuluva maustetahna. Voi sisältää gluteenia. Tarkista ainesosaluettelo!
Miso (ei sisällä gluteenipitoisia ainesosia)	KYLLÄ	Eri viljalajeista käyttämällä valmistettu itämaiseen ruoanvalmistukseen kuuluva maustetahna. Tarkista ainesosaluettelo!
Mustamakkara (tavallinen)	Ei	Verimakkara, jonka valmistuksessa on käytetty ruisrouhetta ja -jauhoa.
Mustamakkara (gluteeniton)	KYLLÄ	Verimakkara, jonka valmistuksessa on käytetty gluteenitonta viljaa, esim. riisiä.
Muunnettu tärkkelys eli modifioitu tärkkelys	KYLLÄ	Valmistukseen käytetään mm. perunasta, maissista, riisistä, vehnästä erotettavaa tärkkelystä, jota muokataan.
Mysli (tavallinen)	Ei	Aamu- ja välipalavalmiste, joka sisältää gluteenipitoisia viljoja.
Mysli (gluteeniton)	KYLLÄ	Aamu- ja välipalavalmiste, joka sisältää vain gluteenittomia viljoja.

Ainesosa/elintarvike	Sopii/ei sovi gluteenittomaan ruokavalioon	Selitys
Mämmi (tavallinen)	Ei	Perinteinen pääsiäisruoka, jonka valmistukseen käytetään maltaita ja ruisjauhoja.
Mämmi (gluteeniton)	KYLLÄ	Perinteinen pääsiäisruoka, joka on valmistettu gluteenittomista jauhoista.
Natriumglutamaatti	KYLLÄ	Arominvahvenne.
Nuudeli	Ei	Nauhamainen pastavalmiste, joka valmistetaan useimmiten vehnästä. Ks. riisinuudeli.
Ohranoras	KYLLÄ	Ohransiemenestä itänyt vihreä osa, oras käyttää siemenen proteiinin kasvuun.
Ohranorasmehu	KYLLÄ	Juoma, johon käytetty ohransiemenestä itänyttä vihreää osaa. Mehu on gluteenitonta, jos sitä valmistettaessa ei ole päässyt siementä mukaan.
Ohratärkkelys Ohrakas®	Ei	Ohrasta teollisesti valmistettua tärkkelystä.
Ohraproteiini	Ei	Ohran siemenen proteiini osa.
Oligofruktoosi	KYLLÄ	Sikurista tai maa-artisokasta peräisin oleva liukoinen ravintokuitu.
Olut (tavallinen)	Ei	Valmistetaan käymismenetelmällä maltaista, jolloin ne sisältävät gluteenia. Nimestään huolimatta maissi- ja riisiolet sisältävät pääosin mallasta.
Olut (gluteeniton)	KYLLÄ	Muutamit kotimaiset oluet ja gluteenittomista raaka-aineista valmistetut oluet sopivat keliaakikoille.
Oluthiiva	KYLLÄ	Inaktivoitu hiivasolukko. Gluteeniton.
Omenakuitu	KYLLÄ	Kuivatusta omenasta valmistettu ravintokuitulisä.
Pektiini	KYLLÄ	Hedelmissä ja marjoissa luonnostaan oleva hydyttävä aine. Käytetään myös lisätyinä hilloissa ja marmeladeissa.
Pellavansiemen ja -rouhe	KYLLÄ	Pellavakasvin siemeniä. Runsaasti kuitua, käytetään mm. leivonnaisissa.
Perunahiutale	KYLLÄ	Keitettyä, muhennettua, kuivattua ja jauhettua perunaa.
Perunajauho	KYLLÄ	Perunasta valmistettu tärkkelys.
Perunakuitu	KYLLÄ	Kuivatusta perunasta valmistettua jauhetta.
Perunasuurimo	KYLLÄ	Perunatärkkelyksestä valmistettuja suurimoita.
Polenta	KYLLÄ	Kiinteä puuro, joka valmistetaan maissiryyneistä. Polenta nimeä käytetään myös yksinomaan maissiryyneistä.
Polydekstroosi	KYLLÄ	Glukoosista valmistettu sakeuttamis- ja täyteaine.
Proteiinihydrolysaatti	KYLLÄ	Arominvahvenne.
Psyllium	KYLLÄ	Ratamon siemenkuorta, käytetään leivonnan apuaineena.

Ainesosa/elintarvike	Sopii/ei sovi gluteenittomaan ruokavalioon	Selitys
Quinoa	KYLLÄ	Ks. quinoa.
Riisimurot (tavalliset)	Ei	Eli rice crispies -murot. Usein maustettu ohramallasuutteella. Säännöllistä käyttöä ei suositella.
Riisimurot (gluteenittomat)	KYLLÄ	Eli rice crispies -murot. Päivittäiseen käyttöön sopivat aamiaishiutaleet ja/tai murot, joissa on gluteenittoman tuotteen merkki tai tuote on ilmoitettu gluteenittomaksi tai joissa ei ole ohramallasuutetta tai tuote on kirjattu Keliakikoille soveltuvia tuotteita -luetteloon.
Riisinuudeli	KYLLÄ	Nauhamainen pastavalmiste, joka valmistettu riisistä.
Saago	KYLLÄ	Saagopalmun ytimeä valmistettua tärkkelyspitoista jauhetta tai suurimoita.
Saattaa sisältää -merkityt liemikuutiot, pata- ja kastikeaineet	Ei	Saattaa sisältää -merkityt liemikuutiot, pata- ja kastikeaineet eivät sovellu keliakikolle.
Saattaa sisältää -merkityt makeiset	KYLLÄ	Saattaa sisältää -merkityjä makeisia voivat myös keliakikot käyttää.
Saattaa sisältää -merkityt kuivatuotteet	Ei	Saattaa sisältää -merkityt kuivatuotteet, kuten hiutaleet, suurmot ja jauhot.
Sahti	Ei	Ohra- ja ruismaltaista perinteisin menetelmin valmistettu oluen kaltainen juoma.
Sakeuttamisaineet	KYLLÄ	Käytetään rakenteen parantajina, esim. liivate, pektiini ja kasvikuumit.
Salmiakki	KYLLÄ	Ammoniumkloridi.
Salmiakkimakeiset (sisältää gluteenipitoisia ainesosia)	Ei	Saattavat sisältää ainesosana vehnää. Tarkista ainesosaluettelo!
Salmiakkimakeiset (ei sisällä gluteenipitoisia ainesosia)	KYLLÄ	Makeinen, joka ei sisällä ainesosana vehnää. Tarkista ainesosaluettelo!
Seitan	Ei	Vehnägluteenista valmistettu lihaa muistuttava elintarvike.
Semolina	Ei	Durum-vehnästä valmistettuja ryynejä, voi tarkoittaa myös tavallisia mannaryynejä.
Sinappi (sisältää gluteenipitoisia ainesosia)	Ei	Saattaa sisältää ainesosana vehnäjauhoa. Tarkista ainesosaluettelo!
Sinappi (ei sisällä gluteenipitoisia ainesosia)	KYLLÄ	Lähes kaikki kaupan valmiinat ovat gluteenittomia. Tarkista ainesosaluettelo!
Sinappijauhe	KYLLÄ	Jauhettua sinappinsiementä.

Ainesosa/elintarvike	Sopii/ei sovi gluteenittomaan ruokavalioon	Selitys
Soijajauho	KYLLÄ	Soijapavusta valmistettua jauhoa, jota käytetään mm. leivontaan.
Soijakastike	KYLLÄ	Soijapavuista, vedestä ja suolasta valmistettu maustekastike. Useimmiten sisältää vehnää, mutta vehnän gluteeni pilkkoutuu käymisprosessin (fermentoinnin) yhteydessä.
Soijakastikejauhe	KYLLÄ	Valmistettu kuivaamalla soijakastiketta.
Soijalesitiini	KYLLÄ	Soijaperäinen emulgointiaine.
Sokerijuurikashiutale	KYLLÄ	Kuitupitoinen hiutale, joka sopii mm. leivontaan, mureketaikoihin ja mysleihin.
Spelt	Ei	Alkuvehnän muoto.
Surimi	KYLLÄ	Valmistetaan kala- tai lihamassasta, joka puristetaan muotoon ja maustetaan uudeksi elintarvikkeeksi. Saattaa sisältää mm. vehnätkäkelystä pääraaka-aineena.
Taaro	KYLLÄ	Trooppisten alueiden tärkkelyskasvi, josta käytetään juurimukula.
Talkkuna (tavallinen)	Ei	Valmistetaan perinteisesti ohraista, kaurasta, herneestä tai niiden sekoituksesta, jolloin sisältää gluteenia.
Talkkuna (gluteeniton)	KYLLÄ	Tattarista tai gluteenittomasta kaurasta valmistettu talkkuna.
Tapioka	KYLLÄ	Trooppisten alueiden kasvi, jonka mukulajuurista valmistettua tärkkelystä käytetään suurustamiseen.
Tee (sisältää gluteenipitoisia ainesosia)	Ei	Osa teelaaduista voi sisältää ohraa/ohramallasta tms. gluteenipitoisia ainesosia.
Tee (ei sisällä gluteenipitoisia ainesosia)	KYLLÄ	Gluteenittomia ainesosia sisältävä juoma.
Teff	KYLLÄ	Afrikkalainen ruohokasvi, jonka siemenistä tehdään jauhoa, viljellään myös Yhdysvalloissa.
Teriyaki-kastike	KYLLÄ	Yleensä soijakastikkeesta, riisiviinietikasta sekä mausteista valmistettu maustekastike. Soijakastikkeen ainesosana voi olla vehnä, mutta gluteeni on pilkkoutunut soijakastikkeen käymisprosessin (fermentoinnin) yhteydessä.
Tofu	KYLLÄ	Soijapavusta pusertamalla valmistettu soijajuusto.
Trehaloosi	KYLLÄ	Sienisokeri.
Triticale	Ei	Tritikali eli ruis-vehnä, on viljelykasvi, joka on vehnän ja rukiin risteytys.
Tuorejuusto (sisältää gluteenipitoisia ainesosia)	Ei	Sisältää vehnä- tai korpunjauhoja. Tarkista ainesosat!
Tuorejuusto (ei sisällä gluteenipitoisia ainesosia)	KYLLÄ	Kypsyttämätön juusto.

Ainesosa/elintarvike	Sopii/ei sovi gluteenittomaan ruokavalioon	Selitys
Tärkkelyssiirappi	KYLLÄ	Muotoilu- ja täyteaine, jonka valmistusprosessissa raaka-aineen mahdollinen gluteeni poistuu.
Vehnägluteeni	Ei	Gluteeni on vehnän, ohran ja rukiin sisältämien varastoproteiinien, gliadiinin ja gluteniinin, muodostama aine. Muodostaa taikinaan sitkon.
Vehnäkuitu	KYLLÄ	Vehnäjyvän kuoriosaa, joka ei sisällä proteiinia. Käytetään yleensä rakenteen parantajina.
Vehnälese	Ei	Valmistetaan vehnän jyvän uloimmista kerroksista. Ei takeita, että joukkoon ei joudu ydinosaan gluteenia.
Vehnänalkio	Ei	Valmistetaan vehnän jyvän alkio-osasta.
Vehnänalkioöljy	KYLLÄ	Valmistetaan puristamalla rasva vehnänalkioista.
Vehnänoras	KYLLÄ	Vehnänsiemenestä itänyt vihreä osa, oras käyttää siemenen proteiinin kasvuun.
Vehnänorasjeuhe	KYLLÄ	Jauhettu vehnänsiemenestä itänyt vihreä osa, oras käyttää siemenen proteiinin kasvuun.
Vehnänorasmehu	KYLLÄ	Mehu on gluteenitonta, jos sitä valmistettaessa siementä ei ole päässyt mukaan.
Vehnäproteiini	Ei	Käytetään valmisruoissa mm. maito- ja soijaproteiinin tapaan.
Vehnäproteiinihydrolysaatti	KYLLÄ	Arominvahvenne.
Vehnä- ja maissisorbitoli	KYLLÄ	Lisäaine, makeutusaine.
Vehnätärkkelys tavanomaisissa elintarvikkeissa	Ei	Vehnätärkkelystä sisältävät tavanomaiset herkuttelutuotteet ja muut elintarvikkeet eivät sovi keliaakikolle.
Vehnätärkkelys erityisruokavaliovalmisteissa	KYLLÄ	Gluteenittomiksi tai erittäin vähägluteenisiksi merkityt vehnätärkkelystä sisältävät erityisruokavaliovalmisteet ovat keliaakoille turvallisia. Vehnätärkkelys on erityisesti käsitelty gluteenipitoisuuden alentamiseksi.
Viinietikka	KYLLÄ	Hapan neste, jota valmistetaan käymismenetelmällä mm. viinirypäleistä, omenoista, riisistä, hirssistä ja durrastasta.
Worcestershire-kastike	KYLLÄ	Käyttämällä valmistettu voimakasmakuinen maustekastike.