

KUITUTESTI GLUTEENITTOMAAN RUOKAVALIOON

Gluteenittomassa ruokavaliossa kuidun saanti jää helposti vähäiseksi. Suositus aikuisten päivittäiseksi kuidun saanniksi on 25–35 grammaa. Kuidulla on paljon terveyttä edistäviä ominaisuuksia. Kuidut muun muassa täyttävät vatsaa, pitävät yllä kylläisyyden tunnetta ja edistävät vatsan toimintaa. Ne myös vaikuttavat edullisesti veren rasva-arvoihin sekä pitävät verensokerin tasaisena.

Parhaita gluteenittomaan ruokavalioon soveltuvia kuidun lähteitä ovat gluteenittomat runsaskuituiset viljavalmisteet sekä kuitulisät. Runsaskuituisessa tuotteessa on kuitua vähintään 6 g/100 grammassa tuotetta eli 6 %. Muita kuidun lähteitä ovat siemenet, palkovilja, marjat, hedelmät ja juurekset.

Testaa oma kuidun saantisi

Millaisia leipiä käytät yleensä ja montako annosta päivässä? **1 annos (30–40 g) = 1 viipale tai ½ sämpylä.** Huomaa, että leipäviipaleiden paino vaihtelee paljon. Esimerkiksi Semperin Lantknäcke sisältää kuitua 10 g/100 g, mutta kevyen painonsa vuoksi yhdestä annoksesta saa vain yhden kuitupisteen.

Laske loppuun omat pisteesi: kuitupisteet/annos x annoksia/päivä = omat pisteet

Leivät (annos = 1 viipale tai ½ sämpylä)	Kuitukerroin (grammaa kuitua/ annos)	annoksia/ päivä	omat pisteet
Runsaskuituiset leivät, kuitua yli 6 % (esim. Elovena Kaura-porkkanasämpylä, Fazer Juuresleipä, Fria Hapanjuurileipä, Schär Classic ja Fiber viipaleleipä, Moilas Gluten-Free Tumma Pyöreä)	4		
4–6 % kuitua sisältävät leivät (esim. Porokylä Porkkanasämpylä ja Tattarilimppu, Fazer gluteeniton kauraleipä, Semper Trio aamiaissämpylät)	2		
Vähäkuituiset leivät ja riisipiirakat (esim. Semper minipatongit, Moilas Free From Riisipiirakka, Fazer gluteeniton juustosämpylä)	1		
Näkkileivät	1		
		Yhteensä	

Puurot (annos = 2,5 dl)	Kuitukerroin (grammaa kuitua/annos)	annoksia/ päivä	omat pisteet
Kaurapuuro, amaranttipuuro	4		
Tattaripuuro, kvinoapuuro, teff-puuro	2,5		
Täysjyvä riisipuuro	2,5		
Hirssipuuro	1		
Riisipuuro	1		
		Yhteensä	

Myslit, murot ja hiutaleet	Kuitukerroin (grammaa kuitua/annos)	annoksia/ päivä	omat pisteet
1½ dl runsaskuituisia aamiaishiutaleita, kuitua 15 % (esim. Semper Flakes and fiber)	4,5		
½ dl runsaskuituista (muro)mysliä, kuitua 17 % (esim. Finax Granola Naturel)	3,5		
½ dl (muro)mysliä, kuitua 8–10 % (esim. Myllärin Tropical mysli, Teff Karpalo mysli, Virtasalmen Viljatuote Gluteeniton Mustikkamysli)	2,5		
1½ dl tattari- tai muita täysjyvähiutaleita, kuitua 4–6 % (esim. Urtekram C-flakes tai Myllärin kaakaomuro)	1,5		
1½ dl maissihiutaleita tai riisimuroja (esim. Semper riisimuro tai Semper hiutaleet & punaiset marjat)	0,5		
		Yhteensä	

Siemenet, pähkinät ja kuituvalmisteet	Kuitukerroin (grammaa kuitua/annos)	annoksia/ päivä	omat pisteet
2 tl psylliumia	5		
1 rkl chian siemeniä	3		
1 rkl pellavansiemeniä tai pellavansiemenrouhetta	2,5		
1 rkl perunakuitua (Pofiber)	1,5		
1 rkl kauralesettä	1		
1 rkl pähkinöitä, auringonkukan- tai seesaminsiemeniä	1		
1 rkl tattarilesettä	1		
		Yhteensä	

Peruna, riisi, pasta ja muut lisukkeet	Kuitukerroin (grammaa kuitua/annos)	annoksia/ päivä	omat pisteet
2 dl keitettyä gluteenitonta erittäin runsaskuituista pastaa, kuitua yli 10 % (esim. Explore Cuisine Edamame-mungpapu pasta, Barilla Casarecce kikherne, Tervens Kikherne pastat, Keskisen Myllyn Kaura-härkäpapupasta)	6		
2 dl keitettyä runsaskuituista gluteenitonta pastaa, kuitua 6–10 % (esim. Semper kuitupitoinen makaroni, Keskisen Myllyn Härkäpaputattaripasta)	4		
2 dl kypsää kvinoaa	4		
2 dl perunasosetta tai 1 dl keitettyä täysjyväriisiä	2		
1 keitetty keskikokoinen peruna, 2 dl keitettyä valkoista riisiä tai 2 dl keitettyä gluteenitonta pastaa (kuitua alle 6 %), 2 dl gluteenittomia nuudeleita tai 2 dl gluteenitonta couscousia	1		
		Yhteensä	

Hedelmät, marjat ja kasvikset	Kuitukerroin (grammaa kuitua/annos)	annoksia/ pv	omat pisteet
1 dl herneitä, keitettyjä papuja tai linsejä, herne- maissi-paprikkaa, seka- tai wokvihanneksia	3		
1 hedelmä tai 1 dl marjoja	2		
1 porkkana	1		
1 dl juures- tai kaaliraastetta, pari lohkoa kukka- tai parsakaalia tai 2 dl sekasalaattia	1		
2 luumua (kypsä tai kuivattu)	1		
		Yhteensä	

Laske pisteesi yhteen:

	Omat pisteet
Leivät	
Puurot	
Myslit, murot ja hiutaleet	
Siemenet, pähkinät ja kuituvalmisteet	
Peruna, riisi, pasta ja muut lisukkeet	
Hedelmät, marjat ja kasvikset	
yhteensä	

Tulokset

Yli 25 pistettä. Upeaa! Kuidun saantisi on hyvällä tasolla. Jatka vain samaan malliin.

21–24 pistettä. Hienoa! Kuidun saantisi on lähellä tavoitetta. Lisäämällä päivittäiseen ruokavalioosi viipaleen runsaskuituista gluteenitonta leipää tai 2 dl kaurapuuroa, saavutat tavoitteen. Jatka muuten samaa rataa!

15–20 pistettä. Vielä puuttuu vähän, mutta tästä on helppo jatkaa. Lisäämällä päivittäiseen ruokavalioosi viipaleen runsaskuituista gluteenitonta leipää ja lautasellisen kaurapuuroa alat olla tavoitteessa. Kasvisten käytöllä ei myöskään ole ylärajaa.

Alle 15 pistettä. Tämä tulos vaatii ryhdistäytymistä ja remonttia ruokavalioon. Helppo tapa lisätä kuidun saantia on syödä jotain kuitupitoista joka aterialla. Tarkista, että leivässä, puurossa, pastassa, muroissa, mysleissä ja riisissä on kuitua vähintään 6 g/100 g tuotetta.