

Totta vai tarua -bingohaaste yleisötapautumiin

Välineet

1. Tulostettu A4 Totta vai tarua -väittämät sekä selitykset
2. Bingokone
 - Bingokoneen palloissa on numerot 1–75.
 - Tietovisakysymyksiä on numeroille 1–60.
 - Numerot 61–75 ovat mahdollisia arpajaisvoittoja varten. Halutessasi vähennä palloja tai poista pallo pelistä, kun sitä vastaava palkinto on luovutettu.
 - Jos ette järjestä arpajaisia, poista pallot numeroilla 61–75.
3. Mahdolliset arvontapalkinnot

Ohjeet

Tutustu totta vai tarua -väittämiin selityksineen etukäteen.

Bingon voi toteuttaa:

- pelkkänä tietovisatyypisenä keskustelun virittäjänä yleisötilaisuudessa
- arpajaiset mukaan liittäen: numeron 61–75 bingokoneesta pyöräyttänyt voittaa pienen palkinnon ja muut saavat lohdutuspalkintona käärekarkit.

Yleisötilaisuudessa

Aseta bingokone pöydän reunalle ohikulkvien ihmisten ulottuville.

Varaa totta vai tarua -väittämät selityksineen lähelle siten, etteivät vastaukset ole muiden nähtävissä.

Asettaudu itse pöydän etupuolelle bingokoneen viereen haastamaan ohikulkveia ihmisiä keskustelemaan gluteenittomuusaiheista:

'Tulehan pyöräyttämään keliakiabingosta numero!'

Saat vastata totta vai tarua -vastauksiin ja

jos hyvin käy, saat mukaasi palkinnon.

Voit veikata, jos et tiedä.'



Totta vai tarua -väittämät

Numero	Väittämä	Vastaus
1–5	Voimakkaasti kutiseva pienirakkulainen ihottuma voi olla oire keliakiasta.	Totta
6–10	Keliakiaa voi ennaltaehkäistä elintavoilla.	Tarua
11–15	Kaikki jäätelöt ovat gluteenittomia.	Tarua
16–20	Gluteeniton ruokavaliohoito on syytä aloittaa, kun epäilee keliakiaa.	Tarua
21–25	Keliaakikko voi ottaa kahvin kanssa unelmatorttua.	Totta ja Tarua
26–30	Leipäjuusto ja lakkahillo sopii keliaakikolle.	Totta
31–35	Vatsaoireita on syytä epäillä keliakian aiheuttamiksi, jos omalla veljellä on keliakia.	Totta
36–40	Keliakiaa sairastavalla on kohonnut osteoporoosiriski.	Totta
41–45	Kaikki gluteenitonta ruokavaliota noudattavat ovat keliaakikkoja.	Tarua
46–50	Keliaakikon ruokavaliohoidosta on poistettu vehnä, ruis ja ohra.	Totta
51–55	Keliaakikko voi syödä suurustettua kastiketta.	Totta ja Tarua
56–60	Keliaakikko ei voi herkutella juureen leivotulla hapanleivällä.	Tarua

Totta ja Tarua -väittämien selitykset

1–5 Voimakkaasti kutiseva pienirakkulainen ihottuma voi olla oire keliakiasta. Totta

Ihokeliakia on yksi keliakian muoto ja sitä esiintyy noin 10 %:lla aikuisista keliakikoista. Ihottuma tulee tyypillisesti kyynärpäihin, polviin, pakaroihin ja hiusrajaan.

6–10 Keliakiaa voi ennaltaehkäistä elintavoilla. Tarua

Keliakia on autoimmuunisairaus eikä sitä voi ennaltaehkäistä elintavoilla.

11–15 Kaikki jäätelöt ovat gluteenittomia. Tarua

Osassa jäätelöitä on gluteenia mm. keksimuruja sisältävissä makujäätelöissä. On hyvä huomata, että myös vaniljajäätelö voi joskus sisältää vehnätärkkelystä. Siksi on tärkeää, että tarkistaa hyllyreunamerkinän lisäksi tuoteselosteet paketin kyljestä.

16–20 Gluteeniton ruokavaliohoito on syytä aloittaa heti, kun epäilee keliakiaa. Tarua

Jos epäilee keliakiaa, gluteenittoman ruokavalion voi aloittaa vasta keliakiatutkimusten jälkeen. Vähennetty gluteenin käyttö ennen diagnostisia tutkimuksia on nykyään melko yleistä ja voi aiheuttaa vääriä testituloksia.

21–25 Keliakikko voi ottaa kahvin kanssa unelmatorttua. Totta ja Tarua

Totta: Jos unelmatorttu on leivottu perunajauhoilla ilman vehnäjauhoja, se on gluteeniton.

Tarua: Jos unelmatorttutaikinaan on lisätty vehnäjauhoja, se ei sovi keliakikolle.

26–30 Leipäjuusto ja lakkahillo sopii keliakikolle. Totta

Leipäjuusto valmistetaan maidosta, suolasta ja juoksutteesta eli se on gluteeniton.

31–35 Vatsaoireita on syytä epäillä keliakian aiheuttamiksi, jos veljellä on keliakia. Totta

Keliakiaan liittyy vahva perinnöllinen alttius. Keliakian riskiryhmään kuuluvat keliakiapotilaan ensimmäisen asteen sukulaiset, heillä keliakian esiintyvyys on 5-10%.

36–40 Keliakiaa sairastavalla on kohonnut osteoporoosiriski. Totta

Keliaakikolla viljojen sisältämä valkuaisaine, gluteeni, aiheuttaa ohutsuolen limakalvolla tulehduksen ja suolinukan madaltumisen tai kadon. Tämän seurauksena ohutsuolen imeytymispinta-ala pienenee, jolloin ravintoaineiden imeytyminen häiriintyy.

Osteoporoosiriskin taustalla ovat siis häiriöt kalsiumin, D-vitamiinin ja proteiinin imeytymisessä. Laajan tutkimuksen mukaan murtumien esiintyvyys keliakiaa sairastavilla on muihin verrattuna korkeampi, esimerkiksi lonkkamurtumia on 90% ja rannemurtumia 80% enemmän.

41–45 Kaikki gluteenitonta ruokavaliota noudattavat ovat keliaakikkoja. Tarua

On myös muita perussairauksia, joiden oireita gluteeniton ruokavalio voi helpottaa esimerkiksi tulehduksellinen suolistosairaus IBD.

46–50 Keliakikon ruokavaliohoidosta on poistettu vehnä, ruis ja ohra. Totta

Ruokavaliosta poistetaan vehnä, ruis ja ohra sekä näitä tai muuten gluteenia sisältävät elintarvikkeet. Keliakikko voi käyttää kauraa. On kuitenkin huomioitava, että keliakikoille sopivissa kauravalmisteissa on merkintä "gluteeniton kaura".

51–55 Keliakikko voi syödä suurustettua kastiketta. Totta ja Tarua

Totta, jos kastike on suurustettu maissitärkkelyksellä.

Tarua, jos kastike on suurustettu vehnäjauholla.

56–60 Keliakikko ei voi herkutella juureen leivotulla hapanleivällä. Tarua

Gluteenitonta leipää voi leipoa perinteiseen tapaan juurileivontana ilman hiivaa ja sokeria. Jauhoina käytetään gluteenittomia jauhoja, kuten teff- ja tattarijauhoa.

Myös hapankorppuja löytyy gluteenittomana.

Lähteet:

Keliakia on alidiagnosoitu sairaus. Opaslehtinen. Keliakialiitto.

[Keliakia ja ihokeliakia sairautena | Keliakialiitto](#)

Keliakia. Käypä hoito -suositus. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2018.

Osteoporoosi ja keliakia. Potilasohje. [keliakia.indd \(luustoliitto.fi\)](#)