

Totta vai tarua -tietovisa keliakiasta

Nro	Väittämä	Vastaus
1	Kaura on gluteeniton vilja	Totta
2	Kaikki, jotka noudattavat gluteenitonta ruokavaliota, ovat keliakikoita	Tarua
3	Keliakia voidaan diagnosoida verikokeella	Totta
4	Gluteeni aiheuttaa keliakikolle ohutsuoleen tulehduksen	Totta
5	Riisi sisältää gluteenia	Tarua
6	Gluteeniton tarkoittaa, että tuotteessa on gluteenia 0 mg	Tarua
7	Gluteeni on vehnässä, ohrassa ja rukiissa oleva valkuaisaine	Totta
8	Laktoosi-intoleranssi ja keliakia ovat sama asia	Tarua
9	Keliakikko voi syödä vehnätärkkelystä sisältäviä tuotteita, jos ne on merkitty gluteenittomiksi	Totta
10	Mannaryynit sisältävät gluteenia	Totta
11	Keliakia on sama asia kuin vilja-allergia	Tarua
12	Peruna sisältää gluteenia	Tarua
13	Seitan valmistetaan gluteenista	Totta
14	Kinoa ja amarantti ovat gluteenittomia viljoja	Totta
15	Gluteenittomassa leivonnassa voidaan käyttää ruista	Tarua
16	Kyynärpäihin nousevat, kutiavat rakkulat ovat ihokeliakian yksi oire	Totta
17	Samassa keittiössä voidaan valmistaa sekä gluteenittomia että gluteenipitoisia ruokia ja leivonnaisia, kunhan ne pidetään erillään	Totta
18	Kaikki gluteenittomat tuotteet ovat aina automaattisesti vegaanisia	Tarua
19	Keliakia tarttuu, jos syö gluteenittomia tuotteita	Tarua
20	Vehnäproteiini sisältää gluteenia	Totta
21	Ainesosalista kertoo sisältääkö tuote gluteenia	Totta
22	Ruoan/leivonnaisen gluteenittomuudesta voidaan ravintolassa kertoa useilla eri tavoilla (G, tähti ym.), kunhan merkitys kerrotaan asiakkaille	Totta
23	Gluteenittomaan ruokaan voi käyttää raaka-aineita, joissa on saattaa sisältää vehnää -merkintä	Tarua
24	Pasta valmistetaan vehnäjauhosta	Totta

Totta vai tarua -tietovisa keliakiasta kysymysten selityksiä:

Nro	Väittämä	Vastaus
1	Kaura on gluteeniton vilja: Kaura on gluteeniton vilja eli lähtökohtaisesti se sopii gluteenittomaan ruokavalioon. Suomessa – kuin myös monissa muissa maissa – viljellään, prosessoidaan ja käytetään paljon kauraa niin, että se on kosketuksissa muiden viljojen kanssa. Tällöin syntyy kontaminaatiovaara eli kauran joukkoon voi joutua muita viljoja. Tästä syystä puhutaan erikseen gluteenittomasta kaurasta, jonka valmistuksessa muut viljat on poistettu. Joskus kuulee myös puhuttavan ”puhtaasta kaurasta”, joka tarkoittaa gluteenitonta kauraa. Gluteenittomassa ruokavaliossa käytetään vain sellaisia kauratuotteita, jotka on merkitty gluteenittomiksi.	Totta
2	Kaikki, jotka noudattavat gluteenitonta ruokavaliota, ovat keliakikoita Gluteenittoman ruokavalion taustalla ovat tyypillisesti keliakia tai vehnä-, ohra-, ruisallergia, mutta asiakas voi tarvita gluteenittoman annoksen myös muista syistä. Gluteeni saattaa aiheuttaa vatsavaivoja, vaikka ei sairastaisi keliakiaa. Suurimmalla osalla ihmisistä elimistö hajottaa gluteenin suolistossa peptideiksi ja aminohapoiksi, jotka imeytyvät verenkiertoon. Jotkut ihmiset kokevat saavansa gluteenista esimerkiksi vatsavaivoja, turvotusta, väsymystä tai muita oireita, vaikka heillä ole diagnosoitu keliakiaa. Gluteeni voi olla vaikeasti sulavaa joillekin ihmisille, ja se voi aiheuttaa ruoansulatusongelmia, kuten ilmavaivoja, turvotusta ja ripulia. Joissain muissakin sairauksissa kuin keliakiassa ja vilja-allergiassa tiettyjen elintarvikkeiden, kuten gluteenin, välttäminen auttaa hallitsemaan taudin oireita ja parantamaan elämänlaatua. Ärtävän suolen oireyhtymä, Crohnin tauti, Colitis ulcerosa eli haavainen paksusuolentulehdus, Nivelreuma, Psoriasis, Gluteeniherkkyys.	Tarua
3	Keliakia voidaan diagnosoida verikokeella Kun keliakiaa epäillään, tutkimukset aloitetaan verikokeella. Verestä tutkitaan, ovatko keliakian vasta-aineet koholla. Jos vasta-aineet ovat selvästi yli viitearvojen, voidaan keliakiadiagnoosi tehdä verinäytteiden perusteella ilman mahalaukun tähystystutkimusta eli gastroskopiaa. Keliakian toteamisen edellytyksenä verikokeen perusteella on, että transglutaminaasivasta-ainepitoisuus on yli kymmenen kertaa viitealueen rajaa suurempi ja myös endomysiumvasta-aineet ovat positiiviset. Jos nämä kaksi kriteeriä eivät täyty, voidaan keliakian mahdollisuutta tutkia koepalasta, joka otetaan ohutsuolesta mahalaukun tähystystutkimuksessa. Ihokeliakiaa epäiltäessä tarvitaan diagnoosiin aina verikokeiden lisäksi ihokoepala. Iholta otetaan koepala ihottuma-alueen vierestä terveeltä iholta. Ihokeliakian toteaa aina ihotautilien erikoislääkäri	Totta
4	Gluteeni aiheuttaa keliakikolle ohutsuoleen tulehduksen Keliakia on autoimmuunisairaus, jossa vehnän, ohran ja rukiin sisältämä valkuaisaine, gluteeni, vahingoittaa ohutsuolen suolinukkaa. Suolinukan vaurioitumisen takia ravintoaineet eivät imeydy elimistöön kunnolla. Hoitamattomana keliakia altistaa lisäsairauksille.	Totta
5	Riisi sisältää gluteenia Gluteenia on vain vehnässä, ohrassa ja rukiissa	Tarua

6	Gluteeniton tarkoittaa, että tuotteessa on gluteenia 0 mg Tuotteessa voi olla merkintä ”gluteeniton” vain, jos elintarvikkeen gluteenipitoisuus alittaa gluteenittomalle tuotteelle asetetun raja-arvon (20 mg/kg) ja se on valmistettu gluteenittomista ainesosista.	Tarua
7	Gluteeni on vehnässä, ohrassa ja rukiissa oleva valkuaisaine Gluteeni on yksi vehnän, rukiin ja ohran valkuaisaineista.	Totta
8	Laktoosi-intoleranssi ja keliakia ovat sama asia Laktoosi-intoleranssi johtuu laktoosia eli maitosokeria pilkkovan entsyymin vähäisyydestä tai puutteesta suolistossa. Keliakia on tauti, jossa tiettyjen viljatuotteiden sisältämä gluteeni aiheuttaa ohutsuolen limakalvolla tulehduksen ja edelleen suolinukan vaurioitumisen	Tarua
9	Keliakikko voi syödä vehnätärkkelystä sisältäviä tuotteita, jos ne on merkitty gluteenittomiksi Gluteenittomat elintarvikkeet, kuten leivät, leivonnaiset ja jauhoseokset, voivat sisältää vehnätärkkelystä tai ohratärkkelystä. Simppeli ohje on, että näitä voi käyttää, jos koko tuote tai kyseinen ainesosa on merkitty gluteenittomaksi	Totta
10	Mannasuurimot sisältävät gluteenia Mannasuurimot valmistetaan erottamalla vehnäjauhatuksen yhteydessä karkeat ydinrakeet mannasuurimoiksi.	Totta
11	Keliakia on sama asia kuin vilja-allergia Vilja-allergiassa tietty vilja, yleensä vehnä, ohra tai ruis, aiheuttaa suoli-, iho- tai hengitystieoireita. Oireet voivat olla välittömiä tai viivästyneitä. Vilja-allergia alkaa yleensä lapsuudessa, ja se paranee suurimmalla osalla kouluikään mennessä. Keliakia on autoimmuunisairaus. Vehnän, rukiin ja ohran sisältämä gluteeni aiheuttaa ohutsuolen limakalvolla tulehdusreaktion ja vaurioittaa suolinukkaa. Keliakia on elinikäinen ja hoitona on pysyvästi gluteeniton ruokavalio, jossa vältetään vehnää, ruista ja ohraa.	Tarua
12	Peruna sisältää gluteenia Gluteenia on vain vehnässä, ohrassa ja rukiissa. Jotkut perunavalmisteet kuten pakasteranskanperunat saattavat sisältää vehnä jauhoa. Muista tarkistaa ainesosaluettelo	Tarua
13	Seitan valmistetaan gluteenista Seitan on lihaa muistuttava kasviproteiini, joka valmistetaan vehnägluteenista. Seitanin valmistukseen tarvitaan valmiiden gluteenijauhojen lisäksi kikhernejauhoja, mausteita, öljyä sekä vettä.	Totta
14	Kinoa ja amarantti ovat gluteenittomia viljoja Kinoa on hiilihydraattipitoinen ruokakasvi Etelä-Amerikasta ja sitä käytetään ruuanvalmistuksessa kuin riisiä. Amarantti on ruohovartinen kasvi, jota kasvatetaan lähinnä sen ravintopitoisten siementen takia ja kasvaa Keski-Amerikassa. Molemmat ovat gluteenittomia viljoja, joilla voidaan korvata vehnä, ohra ja ruis.	Totta
15	Gluteenittomassa leivonnassa voidaan käyttää ruista Gluteeni on proteiini, jota on vehnässä, rukiissa ja ohrassa.	Tarua
16	Kyynärpäihin nousevat, kutiavat rakkulat ovat ihokeliakian yksi oire Ihokeliakia on keliakian ilmenemismuoto, jota sairastaa noin 10 prosenttia keliakikoista. Ihokeliakiassa oireena on voimakkaasti kutiseva pienirakkulainen ihottuma. Ihokeliakiaa hoidetaan gluteenittomalla ruokavaliolla.	Totta
17	Samassa keittiössä voidaan valmistaa sekä gluteenittomia että gluteenipitoisia ruokia ja leivonnaisia, kunhan ne pidetään erillään Gluteenittomassa ruoanvalmistuksessa ja leivonnassa tulee huolehtia siitä, ettei gluteenia sisältävien elintarvikkeiden muruja tai pölyä pääse sekoittumaan gluteenittomaan ruokaan tai leivonnaiseen. Kun leivot gluteenitonta kotikeittiössä, jossa leivotaan myös tavallisista jauhoista, on gluteenittomuuteen kiinnitettävä myös valmistusvaiheessa huomiota. Leipoessa on oltava tarkkana, ettei gluteenittomaan leivonnaiseen pääse vivahtamaan tavanomaista gluteenia sisältävää jauhoa tai gluteenia sisältäviä muruja.	Totta

18	Kaikki gluteenittomat tuotteet ovat aina automaattisesti vegaanisia Vegaani on henkilö, joka ei syö mitään eläinkunnasta peräisin olevia tuotteita kuten lihaa, kalaa, munia. Vegaanisia, lihaa korvaavia tuotteita voidaan valmistaa vehnäproteiinista eli gluteenista. Gluteenittomiin tuotteisiin voidaan käyttää eläinperäisiä raaka-aineita.	Tarua
19	Keliakia tarttuu, jos syö gluteenittomia tuotteita Keliakia on autoimmuunisairaus, joka ei tartu	Tarua
20	Vehnäproteiini sisältää gluteenia Gluteeni on vehnän yksi proteiini	Totta
21	Ainesosalista kertoo sisältääkö tuote gluteenia Gluteenittoman tuotteen tunnistaa pakkausmerkinnöistä. Jos tuotteessa ei ole Gluteenittoman tuotteen merkkiä tai merkintää gluteeniton, tuotteen gluteenittomuus tarkistetaan ainesosaluettelosta.	Totta
22	Ruoan/leivonnaisen gluteenittomuudesta voidaan ravintolassa kertoa useilla eri tavoilla (G, tähkä ym.), kunhan merkitys kerrotaan asiakkaille Suomessa ruokalistassa oleva G-merkintä tarkoittaa useimmiten, että annos on gluteeniton. On kuitenkin hyvä pitää mielessä, että G-merkintä ei aina tarkoita, että ruoka on gluteenitonta. Sama merkintä voi tarkoittaa eri paikoissa eri asioita: Gluteenittomuuden merkitseminen on ravintoloille ja kahviloille vapaaehtoista. Lainsäädäntö ei myöskään määritä sitä, miten gluteeniton annos tulisi merkitä. Ruokavirasto suosittelee käyttämään gluteeniton-sanaa. Usein merkinä on kuitenkin kirjain tai symboli, jonka merkitys pitäisi asiakkaalle avata.	Totta
23	Gluteenittomaan ruokaan voi käyttää raaka-aineita, joissa on saattaa sisältää vehnää -merkintä Pakkauksesta tulee tarkistaa myös mahdolliset varoitusmerkinnät, kuten "Saattaa sisältää vehnää" tai "Saattaa sisältää pieniä määriä muita viljoja". Jos elintarvikkeessa on tällainen varoitusmerkintä, tuotetta ei pääsääntöisesti suositella gluteenittomaan ruokavalioon. Poikkeuksen tekevät "saattaa sisältää" -merkityt makeiset. Niitä voi halutessaan käyttää satunnaisesti pienen määrän eli enintään kaksi kertaa kuukaudessa kourallisen verran. Keliakialiiton ravitsemusjaosto on arvioinut, että tällaisesta määrästä ei ole keliakikon terveydelle haittaa.	Tarua
24	Pasta valmistetaan vehnäjauhosta Pastojen pääraaka-aineet ovat durumvehnä jauho ja vesi.	Totta