



Gluteeniton ruokavalio hyvinvoinnin tukena

1

Gluteeniton ruokavalio

2

Terveyttä edistävät valinnat

3

Keliakialiitto apuna gluteenittomassa elämässä



Keliakialiitto

1. Gluteeniton ruokavalio


Gluteenitonta ruokavaliota noudattavia on paljon

Keliakian esiintyvyys Suomessa on 2 %

Yli 40 000 diagnoosia

70 000 sairastaa tietämättään

Yli 150 000 noudattaa gluteenitonta ruokavaliota



Hoidon tarkkuus voi vaihdella - keliakiassa aina ehdoton

Gluteeniton ruokavalio

- Gluteenia sisältäviä viljoja ei käytetä sellaisenaan
 - Gluteenia on vehnässä, rukiissa ja ohrassa
- Käytetään gluteenittomia vaihtoehtoja
 - Esimerkiksi gluteeniton kaura, quinoa, amarantti, tattari, maissi, hirssi, riisi, teff
 - Voi käyttää myös gluteenittomaksi tehtyjä ainesosia, kuten gluteeniton vehnä- ja ohratärkkelys



Vehnä- ja ohratärkkelys



- Gluteenittomissa jauhoseoksissa, valmisleivissä jne., joissa gluteenimäärä alittaa raja-arvon, turvallinen käyttää



- Tavanomaisissa tuotteissa ei suositella käyttöön, esim. pakasteperunat, makeiset



Kaura

- Vain gluteeniton kaura käy keliaakikolle
- Verraton kuidun lähde
- Tavallisten myllyjen kauratuotteet eivät käy.



Oireita gluteenittomasta kaurasta tai vehnätärkkelyksestä

- Mekanismeja voi olla useita
 - Allergia
 - Ärtynyt suoli
 - Kauran β -glukaani
- 90 % keliaakikoista käyttää kauraa
 - Ihokeliaakikoista 82 % käyttää kauraa
- 62 % keliaakikoista käyttää vehnätärkkelystä

Viljaperäiset tuotteet

- Tärkkelykset (vehnä/ohra)
- Soijakastike
- Glukoosisiirappi
- Dekstroosi, maltodekstriini



EU-asetus määrittää gluteenittomuuden

- Gluteenittomalla tuotteella tietty raja-arvo (gluteenimäärä enintään 20 mg/kg)
- Gluteeniton tuote valmistetaan gluteenittomista raaka-aineista siten, että sekoittumista gluteeniin ei tapahdu



Gluteenittoman tuotteen tunnistaminen



Gluteeniton
merkintä

Ainesosa-
luettelo

Ainesosalistaus on avain gluteenittomuuteen

Gluteeni ei voi piiloutua E-koodin taakse

- Allergioita ja intoleransseja aiheuttavat aineet ilmoitettava niin, että ne erottuvat muusta tekstistä.

Poikkeukset

- Vehnä- tai ohrapohjainen glukoosisiirappi sekä vehnäpohjaiset maltodekstriini ja dekstroosi, jotka ovat aina kuitenkin gluteenittomia.

GLUTEENITTOMAAN RUOKAVALIOON SOVELTUVIA JA SOVELTUMATTOMIA AINESOSIA JA ELINTARVIKKEITA

Ainesosa / elintarvike	Sopii / ei sovi gluteenittomaan ruokavalioon	Selitys
Agar	KYLLÄ	Merilevästä valmistettu hyytelöimisaine.
Alkoholijuomat	KYLLÄ	Tislaamalla valmistetut viinat kuten vodka, vis brandyt, rommit yms. eivät sisällä gluteenia. M katkerot, viinit ja long drink -juomat ovat glut Muutamassa pienpanimon siiderissä käytetään neena ohramallasta, tarkista ainesosat. Huom.
Amarantti	KYLLÄ	Väli-Amerikasta kotoisin oleva viljantapainen jota käytetään hirssin tapaan.
Aromi (vehnä)	KYLLÄ	Teollisesti valmistettu aromiaine, jonka valmis sissa on käytetty vehnätkkelystä. Lopputuot gluteenia.
Arrowjuurijauhe	KYLLÄ	Trooppisen kasvin juurakosta valmistettu tärk jota käytetään kastikkeiden suurustamiseen.
Auringonkukansiemenet	KYLLÄ	Sellaisenaan tai paahdettuina käytettäviä kuo niä.
Bataatti (sweet potato)	KYLLÄ	Etelä-Amerikasta peräisin oleva kasvi, jonka tä toiset mukulat ovat suippoja, perunaa suurem Käytetään yleensä perunan tapaan, mutta voi taa myös jauhoa.

Ainesosat

- Kaikki ainesosat, joissa on maininta vehnä tai ohra eivät välttämättä ole soveltumattomia keliaakikoille
- Esim. aromi (vehnä)

Nämä eivät käy

- Spelt, kamut, durum, triticales, emmer (vehnän eri lajikkeita)
- Couscous, bulgur
- Semolina, mannaryynit
- Useimmat veri-, ryyni-, laukkamakkarat
- Ohratärkkelys ja ohramallasuute (tavanomaisena)
- Myllyn Paras- ja Nallehiutaleet jne.

Saattaa sisältää

- Jos merkintä "saattaa sisältää vehnää, muita viljoja, tms.", ei suositella käyttöön.
- Makeisia voi käyttää 1–2 kertaa kk, noin oman kouran verran



Tarkkuus

Gluteenittomien tuotteiden säilytys

Tavanomaisten, kaikkien käytössä olevien tuotteiden säilytys/ käyttötapa

Välineet, uuni, jne.

Ruoanvalmistus ja leivonta

Aloitetaan
pintojen
pyyhkimisellä



Valmistetaanko keittiössäsi ruokaa ja leivonnaisia sekä tavanomaisista että gluteenittomista viljatuotteista? Kiinnitä huomiota näihin asioihin välttääksesi kontaminaation eli gluteenin siirtymisen gluteenittomiin tuotteisiin.

Gluteenittomille ja tavanomaisille leiville on hyvä olla omat leivänpaahtimet. Toinen vaihtoehto on käyttää paahtopussia.

Säilytä gluteenittomat kuivat tuotteet kuiva-aineet kaapin ylähyllyillä huolellisesti suljetuissa pakkauksissa tai esimerkiksi lasipurkeissa.

Kaikki kodin astiat voi tiskata samassa astianpesukoneessa tai samassa tiskivedessä ja samalla tiskiharjalla.

Mikrokupu on hyvä puhdistaa roiskeista säännöllisesti.

Gluteenittomille leiville on hyvä hankkia oma leikkuulauta ja oma leipäveitsi.

Kiertoilmauunissa ei kannata paistaa samaan aikaan tavanomaisia ja gluteenittomia leivonnaisia, koska on olemassa riski jauhojen pölyämiselle. Sen sijaan esimerkiksi makaronilaatikat voivat olla uunissa yhtä aikaa. Kiertoilmauuni on hyvä pyyhkiä esimerkiksi vehnäpullan paistamisen jälkeen.

Puhdista pinnat muruista ja roiskeista ennen gluteenitonta leivontaa ja ruoanvalmistusta.



2. Terveysttä edistävät valinnat

Terveysttä edistävään ravitsemukseen ohjaa ruokakolmio




- Mikään ruoka ei ole kiellettyä. Toisia ruokia vain voi syödä enemmän kuin toisia.
- Ruokapyramidin pohjalla ovat kasvikset, marjat ja hedelmät ja niitä pitäisi lautasella olla eniten.
- Mitä ylemmäs pyramidissa mennään sitä pienemmän osuuden kyseiset ruoat lautaselta saavat.

Miksi kuitua?

Kuitupitoinen ravinto

- edistää vatsan toimintaa
- pienentää veren kolesterolipitoisuutta
- tasapainottaa verensokeria
- auttaa painonhallinnassa
- on suolistomikrobien ravintoa
- hillitsee matala-asteista tulehdusta



Kuitupitoinen ruoka sisältää vitamiineja ja kivennäisaineita

Kuitua kasvi- kunnan tuotteissa

- Viljavalmisteet
- Marjat, hedelmät
- Kasvikset
- Pavut, linssit, herneet
- Pähkinät, siemenet



Monipuolinen kokonaisuus

- Kasviksia, hedelmiä ja marjoja 5–6 annosta päivässä
 - Kourallinen eli hedelmä, 1 dl marjoja, 1½ dl salaattia tai raastetta
 - Viittä väriä päivässä
- Pähkinöitä, manteleita tai siemeniä 2 rkl päivässä



Lautasmalli auttaa

- Kasvisten ei tarvitse olla salaattina tai raasteena.
- Tarjoilumuodolla ei ole väliä, pääasia on, että ne syödään jossain muodossa.
- Kasviksia saa ja kannattaa maustaa.





Lautasmalli ruoanvalmistuksessa

- Esimerkiksi ½ kg jauhelihaa sisältävään keittoon laitetaan 1 kg juureksia ja ½ kg perunoita.
- Wokkiin pohja kasviksista, joukkoon ¼ lihaa. Lisukkeeksi riisiä, kvinoa, kaurajyviä, nuudeleita, tms.
- Kasvissosekeiton lisukkeeksi noin desi proteiinilisäkettä per annos
 - Raejuusto, tofumuru, soijarouhe

Pakasteet, säilykkeet, puolivalmiit

- Hyödynnä pakasteet.
 - Lisää pakastekasviksia keittoihin, kastikkeisiin, wokkeihin ja pataruokiin sekä sellaisenaan lisukkeiksi.
 - Pakastemarjat ja hedelmät smoothien joukkoon.
- Hyödynnä tuoreita valmiiksi pilkottuja HeVi-osaston kasviksia samalla tavalla kuin pakasteita.
- Kaikkia papuja saa säilykkeinä. Korvaa niillä liha osittain tai kokokaan vähintään kerran viikossa.



Kauden kasvikset, miksi?

- Ne maistuvat parhaimmille! 😊
- Sesongin kasvikset ovat hinnaltaan halvimpia.
- Saat vaihtelua.





Viljavalmisteet

Viljat ovat tärkein kuitulähde

Tavoite
25–35 grammaa

Gluteenittomasta
ruokavaliosta
15–25 grammaa

Jokaisessa annoksessa 5 g kuitua




Kuva: Leipätiedotus ry

Kuidut ruokkivat suoliston mikrobeja

Suoliston mikrobit tarvitsevat viljojen kuituja voidakseen hyvin.


Gluteenittomista viljoista kuitua on eniten kaurassa, teffissä ja kvinoassa.



**Muista riittävä
nesteen saanti
kuitujen kanssa.**

Valitse vähintään 6 % kuitua sisältäviä

- Suositus naisille kuusi ja miehille yhdeksän annosta viljavalmisteita päivässä
 - Leipä
 - Hiutaleet, puuro
 - Mysli
 - Pasta, riisi, muut lisukkeet



Annos on 1 dl
keitettyä
pastaa/lisuketta,
viipale leipää,
½ lautasellista
puuroa

Kuitumäärissä on vaihtelua

Tarkista
kuitumäärä
pakkaus-
merkinnöistä

Gluteeniton tuote	Kuitua g/100 g
Kaurahiutale, kaurajauho	11 (9-11)
Teffjauho	8
Kvinoa	7
Amarantti	7 (2-16)
Täysjyväriisi	6 (5-7)

Gluteeniton tuote	Kuitua g/100 g
Täysjyvämaissijauho	5
Tattarihiutale	5 (2-5)
Tattarijauho	5 (2-6)
Riisi	3 (2-4)
Hirssihiutale	3
Maissijauho	2

Tällaisiakin on	Lupiini jauho	28
	Hamppuruuhe	40

Kuitutietoja: fineli.fi

Kvinoa ja amarantti

Siemenet keitetään riisin tapaan. Kvinoa pitää huuhdella hyvin (saponiinin kitkeryys).

Kvinoa (Quinoa)

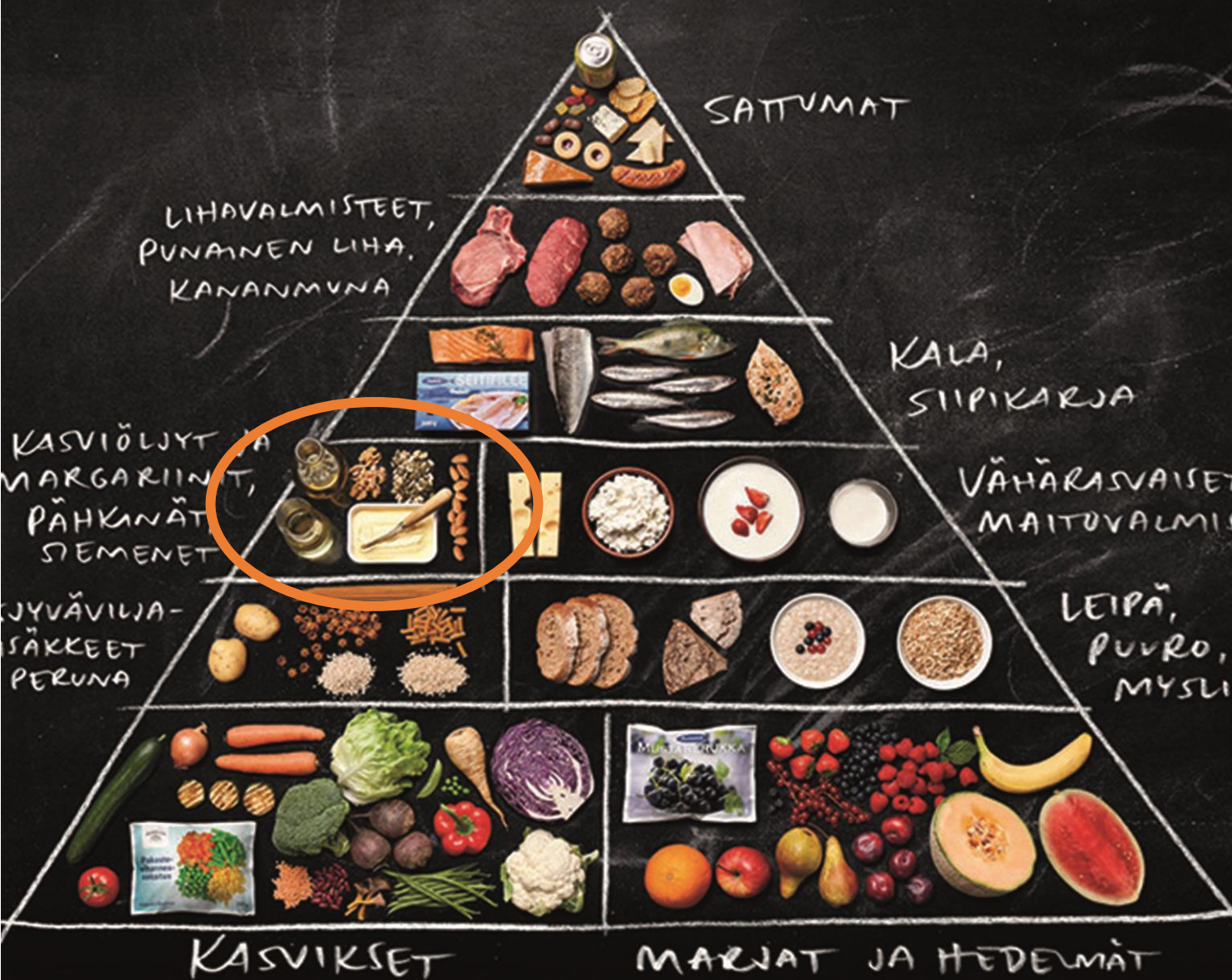
- Siemenet kuin seesamilla
- Vaaleat, punaiset ja mustat siemenet
- Alkuperä Andeilla



Amarantti

- Pikkuruiset vaaleat siemenet
- Alkuperä Meksikossa ja Andeilla





Rasvat

Rasvan laadulla on väliä

Rypsiöljy on hyvä valinta ja edullinen.



- Kovat rasvat kohottavat kolesterolia. → SV-sairaudet
- Pehmeissä rasvoissa on välttämättömiä rasvahappoja, joita pitää saada ravinnosta.
- Hyviä pehmeän rasvan lähteitä ovat mm. kasviöljyt, pähkinät, mantelit ja siemenet, rasvainen kala ja avocado.

Paljonko rasvaa?

- 1–2 rkl öljyä ja 6 tl kasvimargariinia
- Pähkinät, siemenet, mantelit n. 2 rkl/vrk
- Kalaa 2–3 kertaa viikossa, kalalajeja vaihdellen
- Leivontaan ja paistamiseen rasia- tai pullomargariini tai kasviöljy

Poikkeuksena kasvirasvoissa ovat palmuöljy ja kookosrasva

Valitse kasvirasvavalevite jossa on vähintään 60 % rasvaa

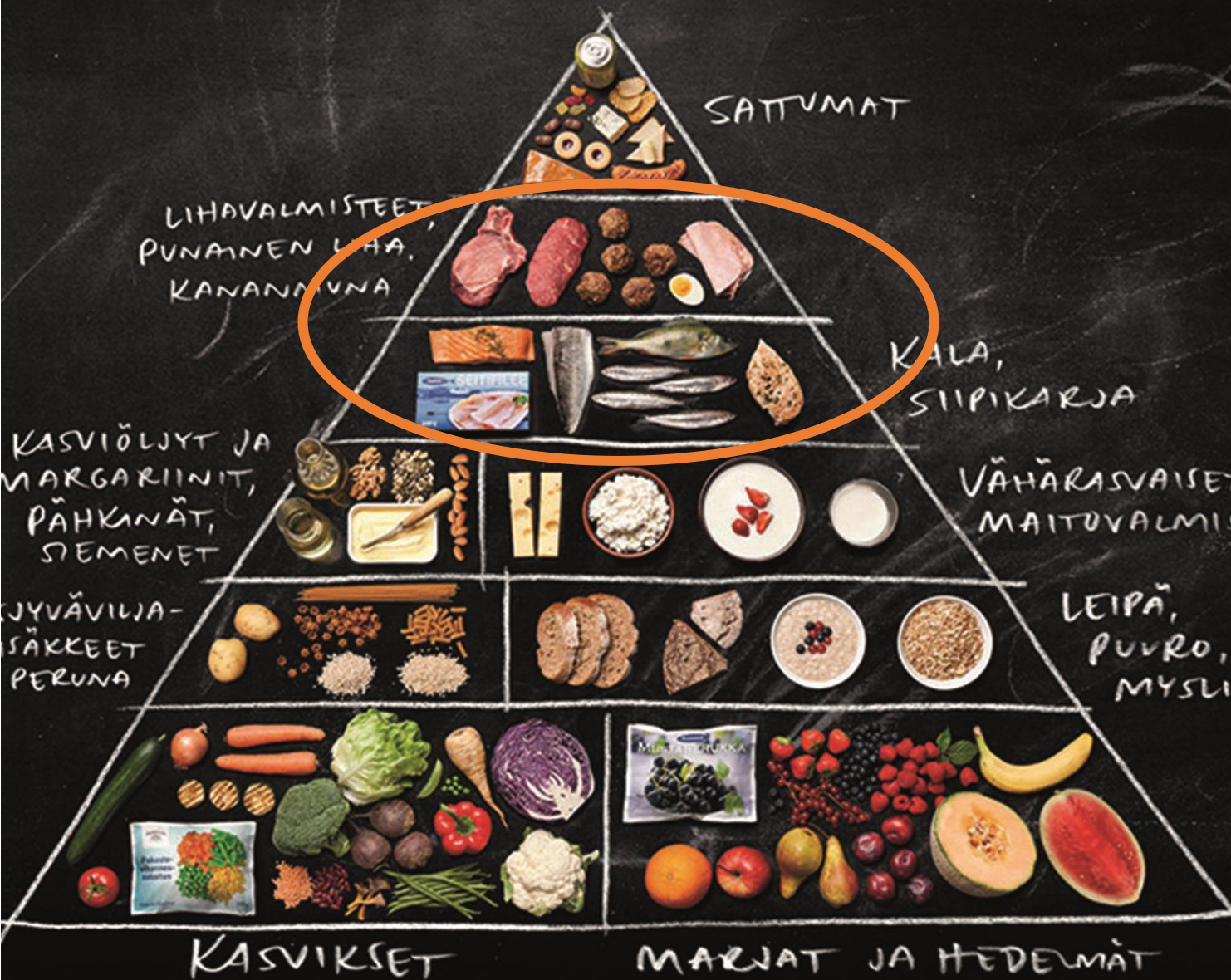


Maitovalmisteet

Suosi vähärasvaisia maitovalmisteita

- Maidossa rasvaa max. 1 % ja juustossa max. 17 %
- Päivän saantisuositus 5 dl (kuvassa)
- Suosi kasvijuomista vitamiineilla ja kivennäisainella täydennettyjä vaihtoehtoja





**Liha, kana, kala
ja kananmuna**

Laadukkaasti proteiineja



- Suosi vaaleaa lihaa ja kalaa sekä **palkokasveja**.
- Jotain proteiininlähdettä jokaisella aterialla takaa riittävän proteiinin saannin.
- Proteiinin lisät ovat harvoin tarpeen.

Liha, kala ja kananmuna

- Kalaa eri lajeja vaihdellen vähintään 2–3 krt/vko.
- Punaista lihaa (sis. leikkeleet ja makkarat) max. 500 g/vko
- Käytä harvoin runsaasti prosessoituja lihatuotteita kuten makkarat ja pekoni.
- Kananmunia 2–3 kpl/vko, jos suvussa hyperkolesterolemiaa
- Vajaa 1 dl papuja vastaa yhtä liha-annosta



Sattumat

Sokeria säästeliäästi

Enintään 10 % energiasta

Tämä tarkoittaa n. 50 g päivässä = n. 20 sokeripalaa

Hedelmien, marjojen, kasvisten ja maidon (laktoosi) luontaista sokeria ei tarvitse rajoittaa.

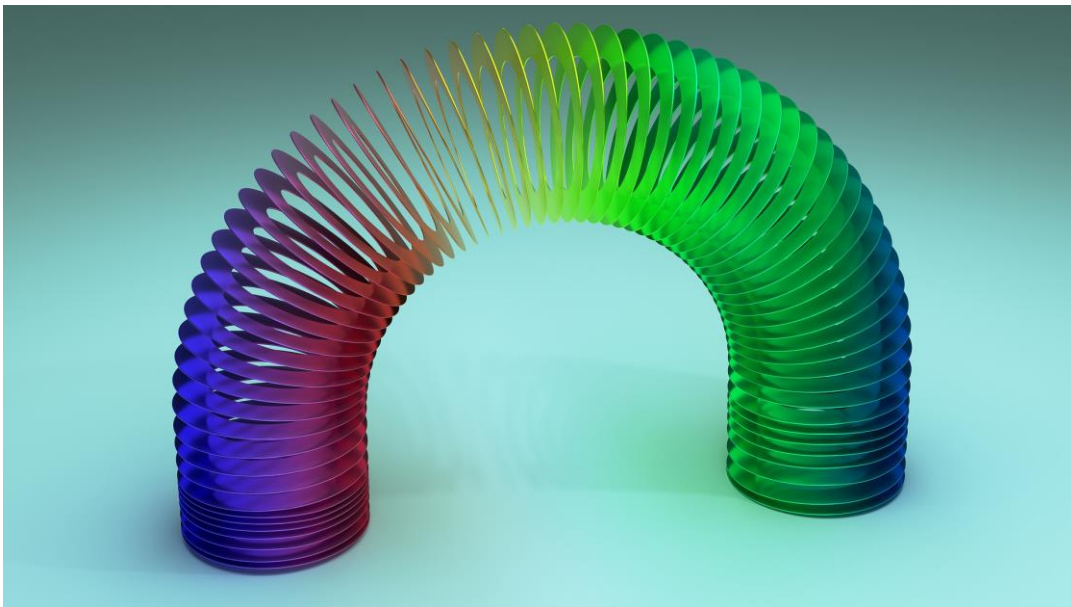
Pääosa sokerista tulee mehuista, jogurteista, kekseistä ja makeisista.



Suolaatko terveytesi?

- Suolan saantisuosituksen yläraja on 5 g/vrk
 - Keskimääräinen suolan saanti: naiset 6,9 g/vrk, miehet 9,5 g/vrk (FinRavinto 2017)
- Runsas suolan käyttö
 - kohottaa verenpainetta
 - lisää sydän- ja verisuonisairauksien vaaraa myös verenpaineesta riippumatta
 - lisää kalsiumin eritystä virtsaan ja altistaa osteoporoosille.
 - saattaa lisätä mahasyövän riskiä.

Ruoasta saa nauttia



- Tiukat säännöt tai häpeä eivät kuulu terveyttä edistävään ravitsemukseen.
- Tietoinen syöminen auttaa kuuntelemaan oman kehon nälkä- ja kylläisyysviestejä.
- Täydellisyyteen ei pääse kukaan eikä se ole tarpeen.
- Sattumat ovat osa ruokakolmiota, koska nekin kuuluvat terveyttä edistävään ravitsemukseen.

Vitamiinit

- D-vitamiinilisää suositellaan 18–75-vuotiaille 10 µg/vrk tarvittaessa.
- Yli 75-vuotiaille 20 µg/vrk ympäri vuoden.
 - D-vitamiinia saa myös rasiamargariineista, maidosta (ei luomu) ja rasvaisesta kalasta
- Muita vitamiineja ei ole tarpeen käyttää, jos lääkäri ei ole niitä erikseen määrännyt.





Keliakialiitto

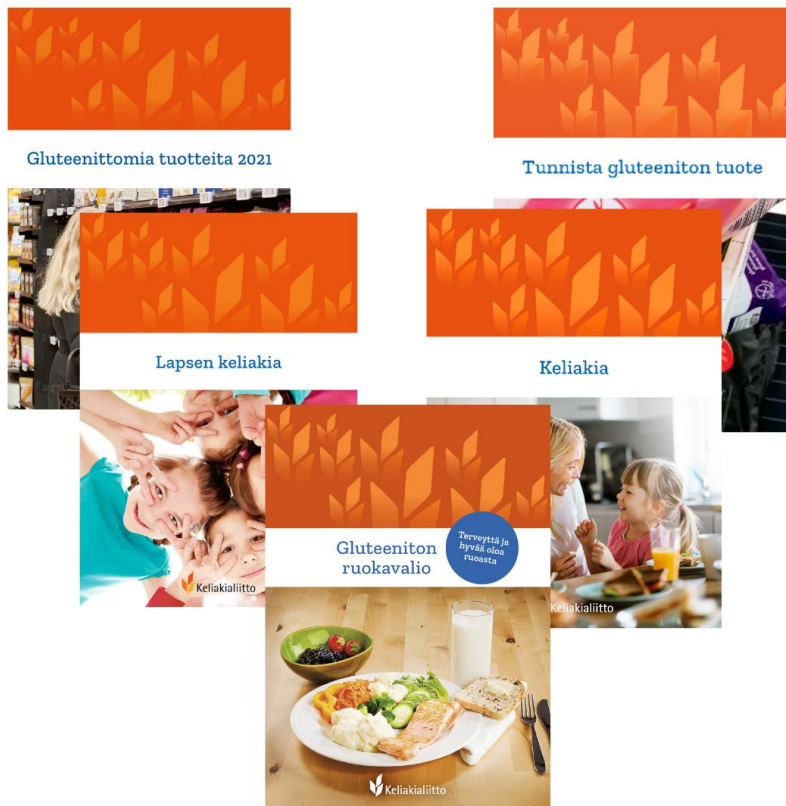
3. Keliakialiitto apuna gluteenittomassa elämässä

Neuvontaa ja ohjausta



- Ruokavaliohoidon neuvonta
puhelimitse maanantaisin klo 9–13
p. 03 2541 326
ruokavalioneuvonta@keliakialiitto.fi
- Lääkärin puhelintunti joka kk 2. ja 4.
maanantai klo 17–18 (tämä palvelu
vain jäsenille)
 - puhelinnumero Gluteeniton elämä –
lehdessä ja verkossa jäsenkirjautumisen
takana

Esitteet



- Näitä voi tilata Keliakialiiton verkkokaupasta

keliakialiitto.fi →
Verkkokauppa



Keliakialiitto



keliakialiitto.fi