

# Ajankohtaista asiaa allergioista ja muista ruokarajoitteista

---

SATU PARKKINEN

RAVITSEMUSTERAPEUTTI

14.5.2019

# Miksi tämä aihe?

---

- tietoa
- ymmärrystä
- keinoja
- kilpailukykyä

Saakohan  
täältä sopivaa  
ruokaa?

Meillä  
huomioidaan  
erityisruokavaliot

Onkohan se  
varmasti..?

Meillä on  
ammattitaitoa

Kun minulla  
on ...ton,  
..ton, ...ton

Tarkennamme  
ja tiedämme  
vaatimukset

Pidetäänkö  
hankalana?

Tehdään  
yhteistyötä

# Merkinnät ruokalistalla

---

Esim.

G

L

VL

M

Veg

A + kysythän lisätietoja

# Ruokayliherkkyys

---

## allergiaa

- immunologinen reaktio
- oireet; iho-, suolisto- tai hengitystieoireet
- oireet hyvin nopeasti – viivästyneet oireet

## ei-allergista yliherkkyyttä eli ruoka-intoleranssia

- laktoosi-intoleranssi

## vastenmielisyys tai epäluulo voi myös aiheuttaa oireita

- aversiot , neofobia

# Ruoka-allergia

---

Välttämisen- altistamiskokeet

Sopimattomat ruoka -aineet → korvaaminen ravitsemuksellisesti vastaavilla tuotteilla

Välttämisenruokavalioita ei suositella lapsen ruoka-aineallergian ehkäisemiseksi

Turhaa välttämistä tulee välttää

ei näyttöä; luomu - tavallinen

# Laktoosi-intoleranssi & maitoallergia

---

LI

oireet johtuvat laktaasi-entsyymin  
puutteesta

suolisto-oireet

altistuminen ei vaarallista

vähälaktoosinen / laktoositon

LMA

oireet maidon proteiinista

iho-, hengitystie- ja suolioireita

altistuminen voi olla vaarallista

maidoton ruokavalio

pikkulapsilla väistyy yleensä koulu-  
ikään mennessä

# Maitoallergiassa vältettäviä ruoka-aineita

---

maitotuotteet; maito, maitojauhe, piimä, kerma, jogurtti, viili, rahka, jäätelö, juusto, kasvirasvajäätelö- ja juusto

- myös vähälaktoosiset ja laktoosittomat tuotteet

rasvoista maitoproteiinia sisältävät; Voi, Oivariini ja maitoproteiinia sisältävät margariinit, voiöljy

muut; raakamaito, luomumaito, vuohenmaito, poronmaito, lampaanmaito, hera, kaseiini, kaseinaatti, laktalbumiini

# Maitotuotteiden korvaaminen





# Vilja-allergia & keliakia

---

## Vilja-allergia

oireita aiheuttavat viljan  
proteiinit

vältetään oireita aiheuttavia  
viljoja, myös tärkkelysjauhoja  
yleensä pienillä lapsilla, paranee  
iän myötä

## Keliakia

oireita aiheuttaa gluteeni

vältetään vehnää, ohraa ja ruista,  
sopimattomia tärkkelysjauhoja  
elinikäinen sairaus, esiintyy kaiken  
ikäisillä



Vesi, kookosmaito 8,8%, stabilointiaine (guarkumi, gellaanikumi), emulgointiaine auringonkukkalesiitiini, happamuudensäätöaine (kalsium- ja kaliumfosfaatti), luontainen kookosaromi, suola.

## AINEOSAT

vesi, kookosmaito (5,3%) (kookoskerma, vesi), riisi (3,3%), trikalsiumfosfaatti, stabilointiaineet (guarkumi, gellaanikumi, ksantaanikumi), merisuola, vitamiinit (B12, D2), aromit

# Vilja-allergia

---

oireita aiheuttavat viljat vaihtelevat

korvaavat viljat / mitkä sopivat; riisi, maissi, hirssi, tattari, amanranti, quinoa..

gluteenittomat jauhoseokset; tarkasta mitä sisältävät ja mitkä sopivat, vehnätärkkelyspohjaiset eivät sovi vehnäallergiselle

Leivonnan apuaineet:



# Vehnä-allergiassa ruokavaliosta poistettavat ruoka-aineet

---

vehnäjäuhot, -hiutaleet, -leseet

hiivaleipä-, graham-, korppujauhot, mannaryynit

vehnätärkkelys ja sitä sisältävät gluteenittomat jauhoseokset

pasta

kaikki vehnälajikkeet ja tuotteet; durum, spelt, triticale, couscous, bulgur, semolina, kamut

vehnätärkkelyssiirappi

# Ohra-allergiassa ruokavaliosta poistettavat ruoka-aineet

---

ohrajauhot, -hiutaleet ja –suurimot

ohratärkkelys (Ohrakas)

maltaat, mallasuute

- huom. riisimuroissa ja maissihiutaleissa voi olla, sopivuus kysyttävä

# Kananmuna-allergia

Broileri ja kana yleensä sopivat

Kananmunan korvaaminen

- laatikkoruuissa esim;  
1 muna = 1 dl maitojauhetta ja 2 dl vettä / liha- tai kasvislientä
- pyörykät ja murekkeet esim;  
perunasosejauhe, maitojauhe

Tai

esim. 1 muna = 1 rkl soijajauhoa ja 1 - 2 rkl lämmintä vettä sekoitetaan, annetaan levätä noin 5 minuuttia

Tai

No Egg



Aineosat; perunatärkkelys, tapiokajauho, kalsiumkarbonaatti, sitruunahappo, sakeutusaine (metyyliselluloosa)

Hinta: 5.75 € / 200 g / Ruohonjuuri

# Mutta kun...

---

- sitruunahappo
- peruna
  - o huom. monessa tuotteessa, esim.



---

## Ainesosat

KAURA 41% (täysjyväkaura ja kauralese), vesi, perunaproteiini, herneproteiini, suola.

## Saattaa sisältää pieniä määriä

muita viljoja, maitoa, kananmunaa

# Kananmunan korvaaminen, muita esimerkkejä

---

## Koossapitämiseen, taikinan sitomiseen

1 rkl hienonnettuja pellavansiemeniä ja 3 rkl vettä sekoitetaan

1 1/2 rkl kasviöljyä, 1 1/2 rkl vettä ja 1 teelusikallinen leivinjauhetta sekoitetaan

1 dl muussattua perunaa

reilu ½ dl pehmeää tofua

reilu ½ dl soijamaitoa

1 dl banaanisosetta

reilu ½ dl omenasosetta tai luumusosetta

## Kuohkeuttamiseen

---

2 rkl vichyvettä ja 2 tl leivinjauhetta

1 tl leivinjauhetta, 1 rkl vettä ja 1 rkl etikkaa (lisää etikka erikseen viim.)

1 tl hiivaa sekoitetaan reiluun ½ dl:aan lämmintä vettä

1 rkl maissitärkkelystä ja 3 rkl vettä

1 rkl perunajauhoa ja 3 rkl vettä

2 rkl vehnäjauhoa, 1 ½ tl öljyä, ½ tl leivinjauhetta ja 2 tl vettä

2 rkl jauhoja, ½ tl öljyä, ½ tl leivinjauhetta ja 2 rkl vettä

1 rkl jauhettua arrowjuurta ja 3 rkl vettä

# Kala-allergia

---

Voi olla voimakas, elinikäinen

Kala-allerginen voi saada oireita myös äyriäisistä

Vältettävät; kaikki kalat, mäti, kaviaari, maksamakkara ja –pasteija joissa anjovista, worchester-kastike



# Pähkinä- ja manteliallergiat

---

muskottipähkinää ei tarvitse välttää pähkinäallergian vuoksi, koska se on nimestään huolimatta maustekasvi

- kookospähkinä on palmukasvi eikä pähkinä

vältä; suklaa, toffee, leivonnaiset, jäätelöt, murot ja myslit joissa pähkinää, nougat, marsipaani, Waldirfinsalaatti

Ristireagointi; siemenet ja manteli

# Siitepölyallergiaan liittyvät ruoka-aineet

---

Ristiallergiat lepän ja koivun siitepölyn ja kasvisten, hedelmien ja mausteiden välillä

oireita raakana, käsiteltynä yleensä sopivat: porkkana, lanttu, nauris, punajuuri, paprika, omena, persikka, päärynä, luumu, kiivi, kirsikka, aprikoosi, nektariini, avokado, mango

oireita aiheuttavat mausteet: pippurit, kaneli, curry, inkivääri, sinappi, kurkuma, neilikka

# Lisäaineet lisätään tarkoituksellisesti

---

- lisätään elintarvikkeen turvallisuutta; mikrobien kasvun estäminen
- parannetaan elintarvikkeen rakennetta; esim. sakeuttamalla
- parannetaan ulkonäköä; esim. palautetaan elintarvikkeelle sille ominainen väri elintarvikevärillä
- parannetaan makua makeutusaineilla
- varmistetaan maun, rakenteen ja ravitsemuksellisen laadun säilyminen koko myyntiajan
  - lisäaineiden käytöstä on hyötyä

# Lisäaineyleherkkyys

---

## Harvinaisia

- Säilöntäaineena käytetty bentsoehappo (E210-E219) ja sorbiinihappo (E200-E228) voi aiheuttaa yliherkkyttä henkilöillä, jotka saavat oireita mm. aspiriinista
- Astmaa sairastavat saavat muita herkemmin oireita sulfiiteista
  - o rikkihappoa ja sen suoloja sulfiitteja (E220-E228) käytetään säilöntäaineena
- atsovärit, glutamiinihappo /glutamaatit (natriumglutamaatti E621)

## Lisäaineiden saantia voi vähentää

- valmistamalla ateriat peruselintarvikkeista
- suosimalla luomutuotteita

# Mistä lisäaineita valmistetaan

---

Voivat olla luonnosta peräisin tai kemiallisesti tai mikrobien avulla valmistettuja

- Luontainen lisäaine; esim. lesitiini (E322) munankeltuaisessa ja soijassa (alkuperä on ilmoitettava, koska aineosa on allergisoiva)
- Luontaisen kaltainen lisäaine; valmistetaan kemiallisesti mutta on samankaltainen luonnossa esiintyvän aineen kanssa; esim. askorbiinihappo = C- vitamiini (E300)
- Keinotekoinen lisäaine; kemiallisesti valmistettu yhdiste, jota ei esiinny lainkaan luonnossa; esim. atsoväri amarantti (E123)

# LMA + Sitruunahappoallergia E330 (emulgointiaine)

Margariineista sopiva



## Aineosat

Rypsiöljy (49 %), vesi, kasvirasvat (SG-palmu\*\* ja kookos vaihtelevina osuuksina), suola (0,9 %), luontaiset aromit, A- ja D2-vitamiini

[\\*\\*Kestävän kehityksen mukaisesti tuotettua ja sertifioitua palmuöljyä](#)

# Lisäaineiden turvallisuus

Elintarviketurvallisuusvirasto Evira → <https://www.ruokavirasto.fi/>

---

Ennen käyttöön hyväksymistä takana on perusteellinen turvallisuusarviointi

- EU:ssa lisäaineiden turvallisuutta arvioi

Euroopan elintarviketurvallisuusviranomainen EFSA

- kansainvälistä turvallisuutta arvioi

Maailman elintarvike- ja maatalousjärjestö FAO:n ja Maailman terveysjärjestö WHO:n

alainen asiantuntijakomitea JECFA

Turvallisuusarvioinnin perusteella määritetään aineen hyväksyttävä päiväsaanti ADI = voi saada eliniän ajan ilman terveydellisiä haittavaikutuksia; suuri turvamarginaali → mg/kg/vrk

- esim. aspartaami (E951) 40 mg/kg/vrk → 4 l juomaa

- esim. bentsoehappo (210) 5 mg/kg/vrk → 60 kg painava / mehua 1,5 l/vrk ja 20 kg painava 0,5 l/vrk

# Lateksiallergia

---

Lateksi eli luonnonkumi

- erilaisten kulutustavaroiden raaka-aine

Kumiallerginen voi saada oireita mm. avokadosta, banaanista, ananaksesta, melonista, kiivistä, papaijasta, jotkut perunasta



# Biogeeniset amiinit

---

Muodostuvat elintarvikkeiden valkuaisaineista valmistuksen ja varastoinnin aikana

- voivat aiheuttaa oireita hyvin allergisille henkilöille

Tavallisia lähteitä savustetut ja säilötyt kala; tonnikala, sardiinisäilykkeet, kestromakkarat, juustot, viinit, pähkinä, suklaa

# Ruokarajoitteet; FODMAP – vatsaoireiset

---

Sis. runsaasti FODMAP-hiilihydraatteja

- vehnä, ohra, ruis
- omena, päärynä, mango, nektariini, persikka, kirsikka, aprikoosi, luumu, vesimeloni, avokado, kuivatut hedelmät
- kaalit, parsat, sipuli, valkosipuli, arstisokka
- ksylitolilla, sorbitolilla, mannitolilla tai maltitolilla makeutetut tuotteet
- monet kevyttuotteet, ja terv. vaikutteiset jogurtit ja juomat joihin on lisätty kuitua
- hunaja

FODMAP- ruokavalioon sopivia ruoka-aineita

- kaura, maissi, riisi, tattari, kvinoa, hirssi, speltti
- banaani, appelsiini, mandariini, sitruuna, lime, ananas, kiivi, passionhedelmä, hunajameloni, papaija, karambola, mustikka, mansikka, karpalo, vadelma – hedelmiä ja marjoja vain annos kerrallaan
- tomaatti, kurkku, lehtisalaatti, kesäkurpitsa, porkkana, peruna, paprika, pinaatti, palsternakka, nauris, lanttu, munakoiso, raparperi, oliivit, idut, bamvunversot, ruohosipuli, persilja
- laktoosittomat maitotaloustuotteet, kypsytetyt juustot
- pähkinät ja siemenet (paitsi cashew- ja pistaasi)
- kana, kalkkuna, naudanliha, sianliha, kala, merenelävät, kananmuna

# Pakkausmerkinnät - allergeenit

On tärkeää, että kuluttaja huomaa hyvin allergeenit ja intoleransseja aiheuttavat aineet pakkausmerkinnöistä. Sen vuoksi niitä pitää korostaa ainesosaluettelossa. Se voidaan tehdä esimerkiksi kirjasinlajin, -tyylin tai taustavärin avulla.

Pakkauksessa korostusta vaativat allergeenit ja intoleransseja aiheuttavat aineet on lueteltu kokonaisuudessaan [elintarviketietoasetuksen liitteessä II](#).

Jos elintarvikkeen kaikki ainesosat aiheuttavat allergiaoireita tai intoleransseja, ne pitää ilmoittaa selvästi muusta pakkauksen tekstistä erottuvalla tavalla.

Hyvin pienissä pakkauksissa ainesosaluettelo ei vaadita. Silloinkin allergisoiva aine tulee merkitä merkinnällä ”sisältää...”, ellei ainesosaa mainita jo tuotteen nimessä.

Pakkauksessa korostusta vaativat allergeenit ja intoleransseja aiheuttavat aineet on lueteltu kokonaisuudessaan [elintarviketietoasetuksen liitteessä II](#).

*Gluteenia sisältävät viljat, äyriäiset, munat, kalat, maapähkinä, pähkinät ja mantelit, soijapavu selleri, sinappi, seesaminsiemenet, rikkidioksidi, sulfiitit, lupiinit, nilviäiset*



DNA 71% 11.27

Soijavalmisteita vedetty ...  
https://www.ruokavirasto.fi

vuoksi

## Soijavalmisteita vedetty myynnistä puutteellisen allergeenimerkinnän vuoksi

2. huhtikuuta 2019

Sahi Trading House Oy on ilmoittanut poistaneensa myynnistä erän 200 g pakkauksessa myytäviä Marukome kokkausvalmiita soijavalmisteita, koska ne saattavat sisältää jäämiä vehnästä, jota ei

# Merkinnät ruokalistalla

---

## Allergeenit annettava myös pakkaamattomista elintarvikkeista

Myös pakkaamattomista elintarvikkeista tulee antaa tietoa allergiaa tai yliherkkyyttä aiheuttavista aineisista ilman, että kuluttajan tarvitsee niitä erikseen pyytää.

Tiedot voidaan antaa kirjallisesti, mutta myös suullisesti, jos pakkaamattoman elintarvikkeen läheisyydessä kerrotaan selkeästi, esimerkiksi erillisellä taululla, että tiedot voi pyytää henkilökunnalta. Tiedot voivat myös olla kuluttajan saatavissa kirjallisessa tai sähköisessä muodossa. Ne on saatava ennen ostopäätöksen tekoa ja ilman ylimääräisiä kustannuksia.



# Kiitos mielenkiinnosta 😊

<https://www.ruokavirasto.fi/henkiloasiakkaat/tietoa-elintarvikkeista/>

**Usein kysytyistä -kysymyksistä** löydät vastauksia suosituista elintarvikeaiheista.

Ruokavirasto palvelee kuluttajia elintarviketurvallisuuteen liittyvissä asioissa pääasiassa välittämällä asiantuntijatietoa ja tietoa ajankohtaisista asioista nettisivuillaan. Valitettavasti emme pysty vastaamaan henkilökohtaisesti yksittäisten kuluttajien yhteydenottoihin. Kuluttajien elintarvikevalvontaan, elintarvikkeiden turvalliseen käyttöön tai ruokamyrkytyspäilyihin liittyviin kysymyksiin vastaa **oman kunnan elintarvikevalvonta**.

## Uutisia elintarvikkeista

17. huhtikuuta 2019

**Juustopitsassa väärä ainesosaluettelo**

12. huhtikuuta 2019

