

GLUTEENITON RUOKA - ASIAKKAANA KELIAAKIKKO

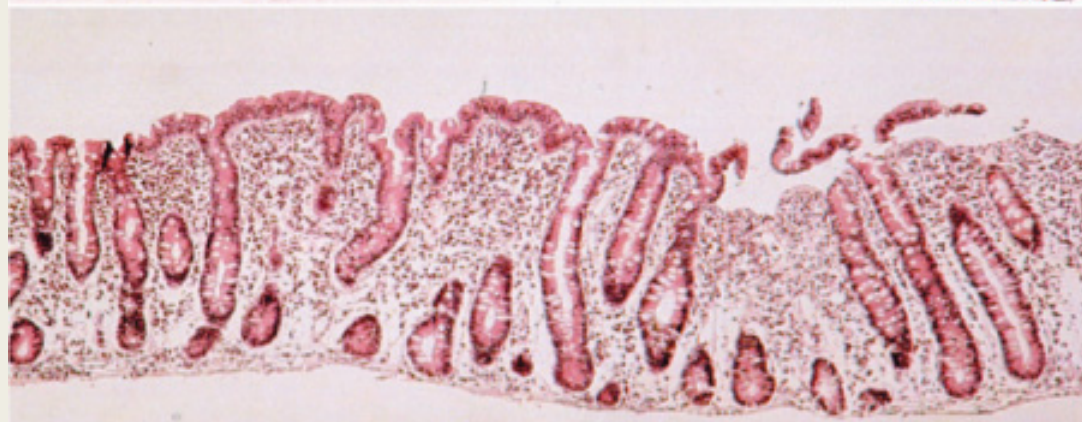
Heli Pyrhönen
laill. ravitsemusterapeutti, THM
14.5.2019 Heimari

Keliakia

- Perinnöllinen sairaus, jossa gluteeni aiheuttaa tulehduksen ohutsuolessa. Autoimmuunisairaus.
 - Tulehdus vaurioittaa suolen pintaa, jolloin ravintoaineiden imeytyminen häiriintyy.
 - Oireet voivat olla esim. suolisto-oireita, yleisoireita, anemiaa, iho- tai luusto-oireita.
-
- Keliakia
 - Ihokeliakia, Dermatitis herpetiformis



Gluteeni aiheuttaa suolinukkkavaurion
- vehnän, rukiin ja ohran tietty proteiiniosa,
prolamiini

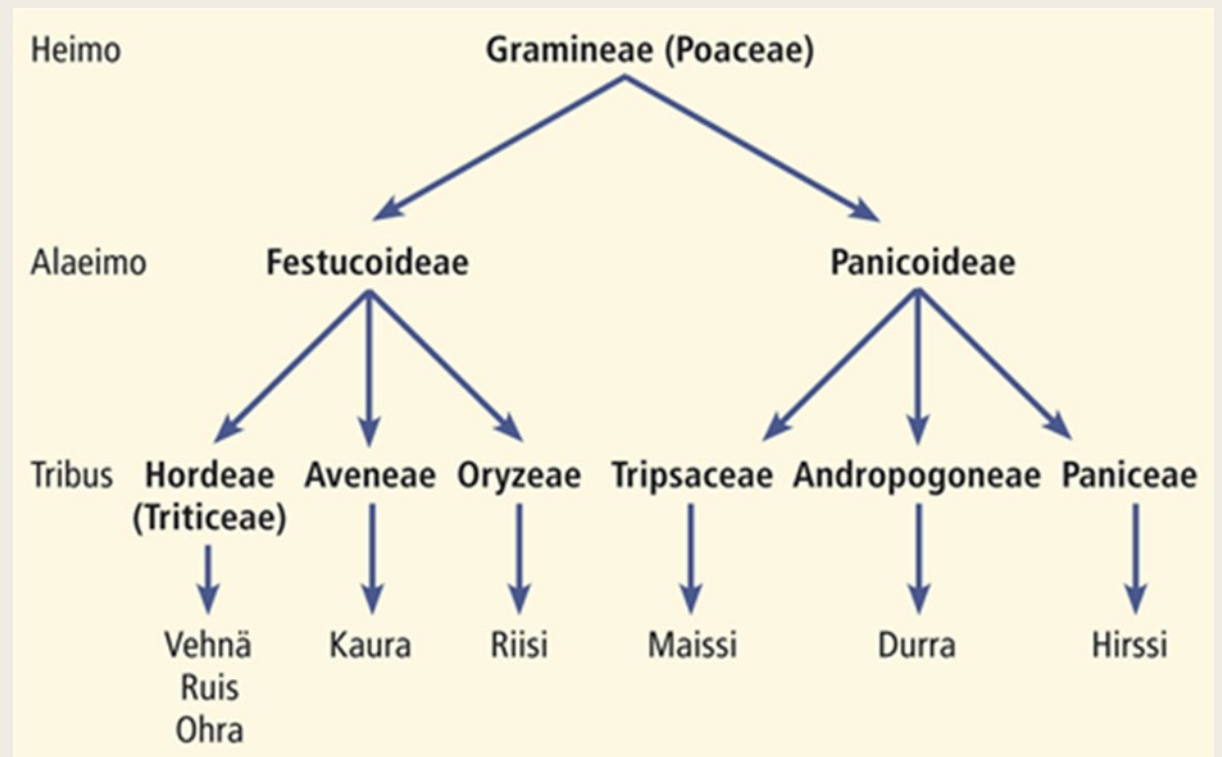


Keliakian hoito

- Ainoana hoitona elinikäinen, tarkka keliakiaruokavalio
- Alkuvaiheessa ihokeliakian hoitoon voidaan liittää tarvittaessa lääkitys (Dapsoni)
- Ruokavaliohoito aloitetaan, kun keliakiadiagnoosi on varmistunut. Diagnoosin varmistamiseen ei enää tarvita välttämättä gastroskopiaa.

KELIAKIAN RUOKAVALIOHOITO

- Vehnä, ruis ja ohra sekä niitä sisältävät ruuat ja tuotteet jätetään pois.
- **Korvataan** sopivilla viljavalmisteilla, kuten gluteeniton kaura, tattari, riisi, kvinoa, maissi, hirssi, durra, amarantti, teff



Vehnäjauhon koostumus

- Täkkelys 70-75 %
- Vesi 10-15 %
- Rasva 1-2 %
- Proteiini 6 %
 - Globuliini 3 %
 - Albumiini 15 %
 - Gluteeni 82%
 - Gluteeniini 50 %
 - **Gliadiini** 50 %



PIENI LEIVÄNMURU
0 - 5



ISO LEIVÄNMURU
28

GLUTEENI- PITOISUUDET



PENNE
209



FUSILLI
86



Vilja-allergia vs. keliakia

■ Vilja-allergia

- Oireita aiheuttavat viljan proteiinit
- Vältetään oireita aiheuttavia viljoja, myös tärkkelysjauhoja
- Yleensä pienillä lapsilla
- Paranee yleensä kasvun myötä

■ Keliakia

- Oireita aiheuttaa vehnän, ohran ja rukiin proteiinin osa, gluteeni
- Vältetään vehnää, ohraa, ruista, vehnätärkkelys sopii
- Kaiken ikäisillä
- Elinikäinen sairaus, oireet paranevat ruokavaliolla

Milloin tuote on Gluteeniton?

■ Erityisruokavaliovalmisteet

- **Gluteeniton:** Enintään 20 mg/kg gluteenia
- **Erittäin vähägluteeninen:** viljavalmiste, jossa 20 – 100 mg/kg gluteenia (käytännössä näitä ei ole markkinoilla)

■ Tavanomaiset elintarvikkeet (valmisruoat, leikkeleet tms.)

- Ainoastaan merkintä **gluteeniton** sallittu - enintään 20 mg/kg gluteenia

PAKKAUSMERKINNÄT

- Ainesosaluettelosta voi varmistaa, ettei tuote sisällä gluteenipitoisia valmistusaineita. Kaikki vehnästä, ohrasta ja rukiista peräisin olevat ainesosat ilmoitetaan selkeästi omilla nimillään.
 - *Elintarviketietoasetuksen mukaisesti kaikki yliherkkyyttä aiheuttavat ainesosat merkitään ainesosaluetteloon korostetusti niin, että ne erottuvat selkeästi muista ainesosista.*

VEHNÄTÄRKKELYS ja keliakia

- Gluteeniton vehnätärkkelys on teollisesti prosessoitu gluteenittomaksi
- Tavanomaisissa makeisissa ja vanukkaissa on vehnätärkkelystä, jonka gluteenipitoisuus voi vaihdella. Tällaiset tuotteet soveltuvat useimmille keliakikoille, mutta ei suositella ihokeliakikoille tai huonossa hoitotasapainossa oleville.
- Ammattikeittiöiden käyttöön ei suositella tavanomaisia vehnätärkkelyspitoisia tuotteita

Gluteeniton kaura

- Saa sisältää gluteenia enintään 20 mg/kg
- viljelty ja käsitelty siten, että missään tuotantoprosessin vaiheessa siihen ei ole sekoittunut vehnää, ohraa tai ruista
- Tavanomaista kauraa sisältäviä elintarvikkeita ei suositella gluteenittomaan ruokavalioon.
- Kaikki keliaakikot voivat halutessaan käyttää gluteenitonta kauraa



Gluteenittoman tuotteen merkki



Gluteenitonta kauraa sisältävät tuotteet: KAURA tai OATS -sana symbolin alapuolelle
Sama merkkijärjestelmä käytössä Euroopassa yli 20 maassa.

Gluteenittoman palvelun merkki

- tuo esille yrityksen gluteenittoman osaamisen
- helpottaa asiakasta valitsemaan kahvilan tai ravintolan
- lisää luotettavuutta yrityksen gluteenittomia palveluita kohtaan



Miten Keliakikko tunnistaa sopivan tuotteen?

- **Gluteenittoman tuotteen merkin tai gluteeniton-merkinnän avulla –helpoin tapa!**
- Lukemalla tuotteen ainesosaluettelon
- Tarkistamalla mahdolliset varoitusmerkinnät
- Huom. nimi saattaa johtaa harhaan: 100% kauraleipä ei ole aina gluteeniton, lohkopöyrän mausteet, chilipähkinä periaatteessa gluteeniton, mutta...
- Lisätietoa Keliakialiitosta (verkkosivut, gluteenittomien tuotteiden tuoteluettelo, puhelimen sovellus), tuotteen valmistajalta tai maahantuojalta (Kuluttajapalvelu tai yrityksen verkkosivut).
- Lisätietoa lainsäädännöstä evira.fi
- Tuote jää ostamatta jos ei ole varmuutta sen gluteenittomuudesta.
- Keliakikon kannatta sanoa tarvitsevänsä gluteenittoman ruuan keliakian vuoksi.

Ruokapalvelujen tuottaja

– voi monin tavoin estää kontaminaation

- 2015 EU-asetus: yleiset allergeenit kuten gluteenipitoiset viljat tulee ilmoittaa myös pakkaamattomista ruuista. Merkintä ”gluteeniton” on vapaaehtoinen
- G-kirjainta on käytetty sekä ilmoittamaan tuotteen gluteenipitoisuudesta että gluteenittomuudesta!!! Jos käytät lyhenteitä, selitä ne esim. G=gluteeniton
- Eviran suositus: **Ruokalistalle selkeä merkintä ruuan gluteenittomuudesta**
- Omavalvontasuunnitelma: kuinka gluteenittomat annokset valmistetaan? Gluteenittomuuden varmistaminen jokaisessa työvaiheessa on hyvä kirjata omavalvontasuunnitelmaan.
- Tarjoilu linjastossa: gluteeniton leipä ja levite erikseen. jokaisella ruualla omat ottimet, ruokalajin nimi selkeästi esille jokaisen ruuan kohdalle. Sijoittelu niin, että gluteeniton ja gluteenipitoinen eivät mene sekaisin.

Nämä voivat kontaminoitua gluteenilla

- Esim. puiset sekoitusvälineet, pullasuti, leivinpaperi, leivinliina, työlauta, veitsi, paistinpannu, grilliritilät, parila, leivänpaahdin, vohvelirauta, kiertoilmauuni, uppopaistorasva, margariinirasia, leipäkori, leipäveitsi, työlauta....

Gluteenittomuus tulee ottaa huomioon jokaisessa työvaiheessa

- Gluteenittoman annoksen tulee alittaa gluteenimäärä 20 mg/kg
- **Mahdollisia kompastuskohtia voivat olla ainakin:**

Raaka-aineiden hankinta

Valmistukseen käytettävien raaka-aineiden varastointi

Valmistuksessa olevat vaiheet

Työtilat ja -välineet

Pakkaaminen, pakkausmerkinnät

Tarjoilu ja jakelu

Valmiiden tuotteiden varastointi

Työhygienia

Henkilöstön perehdyttäminen



Saattaa sisältää...

- Keliakialiitto ei suosittele keliakiaruokavalioon gluteenittomista viljoista valmistettuja hiutaleita tai muita viljavalmisteita, joissa on ”saattaa sisältää vehnää/gluteenia...”-varoitusta. Tällä tavalla merkityt makeiset ja perunalastut soveltuvat satunnaiseen käyttöön tai vähäiseen päivittäiseen käyttöön (esim. 2-3 palaa suklaata päivittäin).
- ”Saattaa sisältää...”-merkittyjä tuotteita ei suositella lainkaan ihokeliakikoille ja henkilöille, joilla on gluteenittomasta ruokavaliosta huolimatta vasta-aineet koholla, suolinukkavaurioita tai oireita.
- **Ammattikeittiöiden** käyttöön ei suositella ”Saattaa sisältää...”-merkittyjä tuotteita lainkaan

Piilogluteenin lähteitä (sähköinen kysely keliaakikoille)

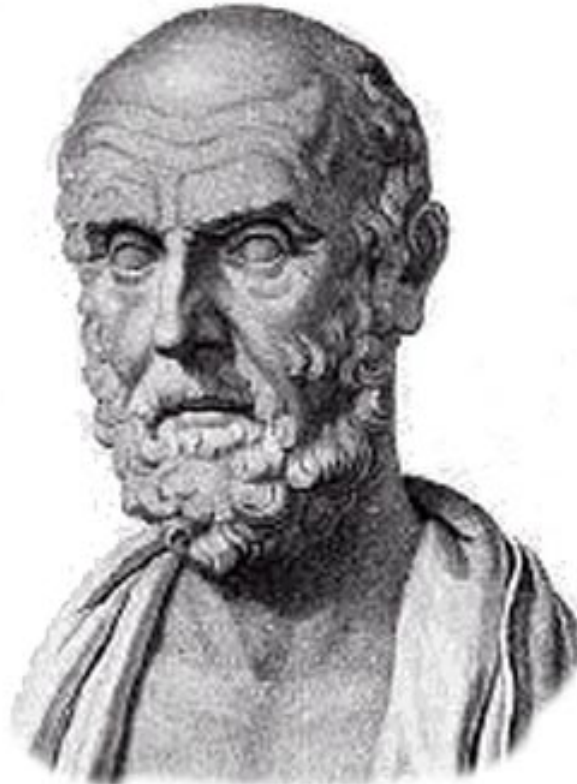
- **RUOKA:** Gluteeniton pizza (ravintolassa valmistettu), Kalaliemijauhe, pinaattikeitto, Salaatinkastike, Tavallinen karjalanpiirakka, Tavallinen keksi, Ohramallasta sisältävää jäätelöä, Tavallinen olut, Lihapullat (kaupan valmiit), Perunalastut, Paahdettu sipuli, Omenasiideri, jossa ohramallasta, Jäätelö, joka sisälsi tavallista keksi, Kuskus, Kebab (sisälsi korppujauhoa), Irtokarkit, Tavallinen leipä, Tavallisista kaurahiutaleista tehtyä puuroa, Tavallinen pulla, Tuorejuusto, joka sisälsi korppujauhoa, Kaupan valmis porokeitto, Salsa, Riisi-ohraseos, Vehnänuudeli
- **RUOKAILU KODIN ULKOPUOLELLA:** Lukioruokailu (ruoassa leivänmuruja), Kouluruokailu, Työpaikkaruokailu, Päiväkotiruokailu, Ruokailu sukulaisten luona, Ranskanperunat, jotka on uppopaistettu nugettien kanssa samassa rasvassa, Irtojäätelökioskista ostetussa jäätelössä vohvelin muruja, Buffet- tai noutopöydästä otettu ateria
Linjastoruokailussa: Ottimien- ja kauhojen sekoituessa ja Linjaston ensimmäiseksi asetetuista leivistä linjastolle levinneet leivänmuruset.
Jogurttijälkiruoka, joka sisälsi vehnää
- **RUUANVALMISTUS:** Leivänmuruja sisältänyttä levitettä käytetty ruoanvalmistuksessa, Samassa grillissä valmistettu tavallista ja gluteenitonta ruokaa, Epäpuhdas leikkuulauta, Epäpuhtaat ruoanlaittovälineet
- **VAHINKO:** Tavalliseen voileipäkakkuun osuneiden sormien nuoleminen, Riisin muotoon tehtyä pastaa, Ainesosaluettelon lukematta jättäminen, Tavallinen ruoka merkitty tahattomasti gluteenittomaksi
- **ULKOMAILLA SYÖMINEN:** Lohkoperunoiden kuorutteessa käytetty leipää, Hotellin aamupalabuffet

Tietoa keliakiaruokavaliosta

■ Keliakialiitto.fi

- => *Ammattilaiset =>HORECA*
- *Gluteenitonta, kiitos! Videoita ammattilaisille*
<https://www.keliakialiitto.fi/ammattilaiset/horeca/aineistopankki/>

“Ruoka olkoon lääkkeesi”



ΗΠΠΟΚΡΑΤΕΣ

Kiitos