

Keliakiaviikko 5.–11.9.2016: Keksitkö gluteenitonta? Ilahduta ystävääsi!

Osaatko tarjota gluteenitonta?

Oletko pohtinut, mitä voisit tarjota gluteenitonta ruokavaliota noudattavalle ystävällesi? Tai miettinyt, mitkä herkut sopivat työpaikkasi keliakikolle? Suomessa yhä useampi noudattaa gluteenitonta ruokavaliota. Valtaosa heistä sairastaa keliakiaa.

- Keliakia on hoitonsa puolesta erityislaatuinen sairaus, sillä siihen ei ole lääkettä, vaan sairautta hoidetaan tarkalla gluteenittomalla ruokavaliolla. Keliakikko ei voi syödä muruakaan vehnää, ohraa eikä ruista, muistuttaa Keliakialiiton toiminnanjohtaja **Leila Kekkonen**.

Keliakikko joutuu noudattamaan gluteenitonta ruokavaliota koko elämänsä. Hän ilahtuu, kun hänen ruokavaliionsa muistetaan ja huomioidaan yhteisissä ruoka- ja kahvihetkissä. Keliakialiiton tuoteasiantuntija **Marjo Jokinen** vakuuttaa, ettei gluteeniton tarjoilu ole vaikeaa, kunhan opettelee muutamat perusasiat.

- Kaupoissa Gluteenittoman tuotteen merkki auttaa pitkälle. Sen avulla on helppo löytää turvallisia tuotteita. Merkki löytyy jo yli 300 tuotteesta. Myös kahviloista ja ravintoloista löytyy ilahduttavan paljon gluteenittomia annoksia, Jokinen kertoo.

Jos taas haluaa leipoa tai valmistaa ruokaa itse, gluteenittomia ohjeita löytyy esimerkiksi Keliakialiiton verkkosivuilta.

- Tärkeintä on tarkkuus. Gluteenittomaan leivonnaiseen tai ruokaan ei saa päätyä missään vaiheessa gluteenipitoisia ainesosia, Jokinen muistuttaa.

Tämän vuoden keliakiaviikkoa varten tehdystä esitteestä löytyy tietoa gluteenittomasta ruoanlaitosta ja leivonnasta sekä tuotteiden pakkausmerkinnöistä. Lisäksi siinä on muutamia reseptejä. Esite löytyy Keliakialiiton verkkosivuilta.

Teemaviikon aikana liittoon kuuluvat 30 keliakiayhdistystä järjestävät monenlaisia tilaisuuksia eri puolilla Suomea. Tarjolla on esimerkiksi leivontakursseja sekä esittelyjä ruokakaupoissa. Kaikki tapahtumat löytyvät Keliakialiiton verkkosivuilta.

Vuosittain järjestettävän keliakiaviikon tavoitteena on lisätä keliakian tunnettuutta. Keliakian esiintyvyydeksi arvioidaan Suomessa kaksi prosenttia, mutta diagnoosin on saanut vasta kolmannes. Valtaosa sairastaa siis keliakiaa tietämättään.

Keliakialiitto järjestää tänä vuonna Gluteeniton elämä -messut Tampere-talossa 25.–26.11.

Ystävällisin terveisin,

Leila Alivuotila, viestintäpäällikkö, p. 050 5181034, leila.alivuotila@keliakialiitto.fi

Lisätietoja:

keliakialiitto.fi

Marjo Jokinen, tuoteasiantuntija, p. (03) 2541 342, marjo.jokinen@keliakialiitto.fi

Seuraa keliakiaviikkoa sosiaalisessa mediassa #keksitkögluteenitonta

Liitteet: Kaksi gluteenitonta reseptiä kuvineen vapaasti käyttöönne, Tiedote: Mikä on keliakia ja miten sitä hoidetaan, Keliakiaviikon logo