




Gluteeniton ruokavaliohoito

Tarkka gluteeniton ruokavalio keliakiaa
sairastavilla ja muista syistä gluteenittomilla

Keliakian hoito


- Keliakian ainoa hoito on elinikäinen ja ehdoton gluteeniton ruokavalio.
- Ravitsemusterapeutti ohjaa ruokavaliohoidon aloittamisessa ja toteuttamisessa.



Gluteenia on
vehnässä,
ohrassa ja
rukiissa.

Ruokavaliohoito keliakiassa

- Gluteenittomalla ruokavaliohoidolla korjataan vaurioitunutta ohutsuolen limakalvoa, jolloin ravinto imeytyy paremmin elimistöön.
- Tarkan ruokavalion noudattaminen ehkäisee lisäsairauksien, kuten osteoporoosin puhkeamista.



Keliakiaa
sairastaa
Suomessa
2,4 prosenttia
väestöstä.

Gluteeniton ruokavalio muista syistä

- Tarkkaa gluteenitonta ruokavaliota noudatetaan eri syistä, kuten vilja-allergiat, ärtyvän suolen oireyhtymä (IBS) ja tulehdukselliset suolistosairaudet (IBD).
- Huom! Keliakia pitää testata ennen gluteenittoman ruokavalion aloittamista, jotta vasta-aineet näkyvät.



Yli 150 000
ihmistä
noudattaa
gluteenitonta
ruokavaliota.

Mitä gluteeniton saa syödä?

- Gluteenittomaan ruokavalioon sopivat **gluteenittomat viljat**, kuten gluteeniton kaura, riisi, tattari, hirssi, maissi, kvinoa, teff, amarantti, durra sekä näitä viljoja sisältävät elintarvikkeet. Lue lisää: keliakialiitto.fi/viljat
- Lisäksi sopivat peruna, soija, kasvikset, juurekset, hedelmät, marjat sekä lähes kaikki maitotuotteet, liha, kana ja kala.
- **Vehnä, ohra ja ruis sisältävät gluteenia.**

Kuidun saannissa eniten haasteita

- Riittävä kuidun saanti gluteenittomassa ruokavaliossa on vaikeaa. Se edellyttää viljavalmisteiden käyttöä.
- Gluteenittomien tuotteiden kuitupitoisuuden on hyvä olla vähintään 6 % eli 6 g/100 g.
- Kuidunsaannin turvaamiseksi joka aterialla kannattaa syödä kasviksia ja valita viljatuotteet täysjyväisinä.
- Lisätietoa: keliakialiitto.fi/kuitu


Kuitu ja täysjyväviljat edistävät terveyttä

- Kuitu parantaa veren sokeri- ja rasva-arvoja ja ehkäisee ummetusta sekä ripulia.
- Kuidun saannin on havaittu olevan yhteydessä myös pienempään paksusuolen ja rintasyövän riskiin.
- Eniten kuitua on täysjyväviljoissa. Ne sisältävät myös runsaasti vitamiineja ja kivennäisaineita.

Gluteenittomuus on murun tarkkaa

- Tarkkuus kaupassa, kotona, ulkona ruokaillessa, kylässä – keliaakikolle gluteenittomuus on murun tarkkaa!
- Esimerkiksi kotikeittiössä erilliset voirasiat ja välineet, puhtaat pöydät ja uunit, gluteenittomat jauhot ylähyllyllä.
- Ravintoloissa ja kahviloissa haasteena gluteenittomuuden merkitseminen ja osaaminen – moni ei uskalla syödä ulkona.
- Jatkuva kertominen ja kysyminen voi kuormittaa.

Tarkista tuotteiden gluteenittomuus

- Gluteenittoman tuotteen merkki ja Gluteeniton-merkintä takaavat gluteenittomuuden. 
- Tuotteen ainesosista voi tarkistaa allergeenit ja intoleransseja aiheuttavat ainesosat, kuten **vehnä**, **ruis** ja **ohra**.
- Tarkassa ruokavaliossa pitää käyttää **gluteenitonta kauraa**. Tavanomaiseen kauraan on voinut sekoittua gluteenia sisältäviä viljoja valmistusprosessin eri vaiheissa.

Tarkista saattaa sisältää -merkinnät

- "Saattaa sisältää gluteenia" -tuotteita ei suositella keliaakikoille tai vakavasti allergiselle.
- Poikkeuksena keliaakikolle ovat saattaa sisältää -makeiset, joita voi syödä kaksi kämmenellistä kuukaudessa.
- Jätä tuote ostamatta, jos et ole varma gluteenittomuudesta. Huomioi, että tuotteen ainesosat saattavat muuttua.
- Lisätietoa: keliakialiitto.fi/ainesosien-soveltuvuus/

Kahviloissa ja ravintoloissa



- Gluteenittomuus tarkistetaan aina ruokaa tilattaessa. Tilatessa on hyvä kertoa syy gluteenittomuuteen.
- Keliakiaa sairastavilla gluteenittomuus on ehdottoman tarkkaa. Allergikoilla ja muista syistä gluteenittomilla tarkkuus vaihtelee.
- G-merkintä ei aina tarkoita gluteenitonta. Tarkista merkitys.
- Gluteenittoman palvelun merkki takaa gluteenittomuuden.



[Keliakialiitto.fi](https://keliakialiitto.fi)

Tukea ja tietoa

- Keliakialiiton sivuilta löytyy runsaasti luotettavaa tietoa.
- Kurssit ja koulutukset lisäävät osaamista.
- Ruokavalioneuvonta ja muu neuvontamme auttavat.



Keliakialiitto



keliakialiitto.fi