



EI GLUTEENIPITOISIA VILJOJA, KIITOS!

KELIAAKIKKO

- Sairastaa keliakiaa, josta ei voi parantua.
- Keliakian ainoa hoito on tarkka, elinikäinen gluteeniton ruokavalio.
- Gluteenia on vehnässä, ohrassa ja rukiissa.
- Ruoassa ei saa olla pieniäkään määriä gluteenia, esim. leivänmuruja.

VEHNÄ-, OHRA- JA RUISALLERGINEN

- Vehnä, ohra ja ruis aiheuttavat allergisia reaktioita.
- Voimakkain allerginen reaktio (anafylaksia) on hengenvaarallinen.
- Lasten allergiat usein paranevat, aikuisten allergiat ovat yleensä pysyvämpiä.
- Sietokyky vehnälle, ohralle ja rukiille vaihtelee.

MUUT GLUTEENITTOMIA VILJOJA TARVITSEVAT

- Osa välttää vehnän, ohran ja rukiin käyttöä, vaikka heillä ei ole keliakiaa eikä allergiaa.
- He kokevat saavansa oireita näistä viljoista.
- Vielä ei tiedetä, kuinka kauan ja kuinka tarkkaan gluteenipitoisia viljoja täytyy välttää.



Esim. riisi, maissi, tattari, hirssi, kinoa, teff, amarantti