



EI KIITOS VILJOJEN GLUTEENIA!

Kaikki ihmiset eivät voi käyttää gluteenia sisältäviä viljoja. Heitä ovat keliakikot sekä vehnälle, ohralle ja rukiille allergiset henkilöt. Jotkut ihmiset noudattavat gluteenitonta ruokavaliota muista syistä.

KELIAAKIKKO


- Henkilö, joka sairastaa keliakiaa, on keliakikko.
- Keliakia ei parane. Sitä voi hoitaa vain gluteenittomalla ruokavaliolla. Sitä pitää noudattaa tarkasti koko elämän ajan.
- Gluteenia on vehnässä, ohrassa ja rukiissa.
- Ruoassa ei saa olla edes pientä määrää gluteenia, esimerkiksi leivänmuruja.

VEHNÄLLE, OHRALLE JA RUKIILLE ALLERGINEN HENKILÖ

- Vehnä, ohra ja ruis voivat aiheuttaa allergisia reaktioita.
- Voimakas allerginen reaktio on hengenvaarallinen. Voimakkaan allergisen reaktion nimitys on anafylaksia.
- Lasten ja aikuisten allergiat ovat sillä tavalla erilaisia, että lasten allergiat usein paranevat. Aikuisten allergiat ovat yleensä pysyviä.
- Ihminen voi sietää vaihtelevasti vehnää, ohraa ja ruista.

MUUT IHMISET, JOTKA KÄYTTÄVÄT GLUTEENITTOMIA VILJOJA

- Jotkut ihmiset eivät halua käyttää vehnää, ohraa ja ruista, vaikka heillä ei ole keliakiaa eikä allergiaa.
- He kuitenkin tuntevat, että he saavat oireita näistä viljoista.
- Vielä ei tiedetä, kuinka kauan ja kuinka tarkasti on vältettävä sellaisia viljoja, viljoja, joissa on gluteenia.



Gluteenittomia viljoja ovat esimerkiksi maissi, tattari, hirssi, kinoa, teff ja amarantti.