



# Keliakian ruokavaliohoito

Paikka ja aika

Luennoitsijan nimi

- Keliakian ainoa hoitokeino on elinikäinen ja ehdoton **gluteeniton ruokavalio**
- Diagnoosin jälkeen ravitsemusterapeutin tapaaminen ruokavaliohoidon suunnittelun tueksi

# Ruokavaliohoito

- Ruokavaliohoidolla korjataan vaurioitunutta ohutsuolen limakalvoa
- Gluteenittoman ruokavalion noudattaminen ehkäisee lisäsairauksien, kuten osteoporoosin puhkeamista



**Keliakiaa  
sairastaa  
Suomessa 2%  
väestöstä**

- Gluteenia on vehnässä, rukiissa ja ohrassa
- Keliakikko korvaa nämä viljat ruokavaliossaan muilla viljoilla
- Gluteenittomaan ruokavalioon sopivat esimerkiksi: gluteeniton kaura, riisi, tattari, hirssi, maissi, peruna, soija, kasvikset, juurekset, hedelmät, marjat, lähes kaikki maitotuotteet, liha, kana ja kala

- Tuote on gluteeniton kun se sisältää alle 20 mg/kg gluteenia
- Absoluuttinen gluteenittomuus ei siis ole vaatimuksena
- Vaatii gluteenittomuuden huomioon otettuna viljelyssä, kuljetuksessa, prosessoinnissa, pakkauksessa ja kauppaan asettelussa

# Gluteeniton arki

- Gluteenittomuus tulee varmistaa:
  1. Tuotteita ostettaessa
  2. Ruokaa valmisttaessa
  3. Kotona ja ulkona syödessä
- Gluteenittoman tuotteen ja gluteenittoman palvelun merkit helpottavat arkea



1. Tarkista onko tuotteessa Gluteenittoman tuotteen merkki tai merkintä gluteenittomuudesta.
2. Tarkista ainesosaluettelo
3. Tarkista mahdolliset varoitusmerkinnät

Jätä tuote ostamatta, jos et ole varma sen gluteenittomuudesta.  
Huomioi, että tuotteen ainesosat saattavat muuttua.

- Säilytä gluteenittomat ja gluteenia sisältävät tuotteet erillään toisistaan
- Muruja irtoaa herkästi, minkä vuoksi keliakikun tulee huomioida esimerkiksi oma leviterasia, leivänpaahdin ja puhdas ympäristö ruoanlaitossa
- Leivo ja valmista gluteeniton aina ensin, jotta voit välttää kontaminaation. Huolehdi hyvästä hygieniasta



# Gluteeniton ruokailu

- Ruokalistamerkinnyt tulee aina tarkistaa. On hyvä pitää mielessä, että G-merkintä ei aina tarkoita, että tuote on gluteeniton
- Gluteenittomuus tulee mainita ruokaa tilattaessa. On myös hyvä kertoa syy gluteenittomuuteen
- Ennen syömistä, varmista vielä tarjoilijalta annoksen olevan gluteeniton



# Keliakialiitto tarjoaa tukea ja tietoa

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

- Keliakialiiton sivuilta löydät runsaasti luotettavaa tietoa
- Kurssit ja koulutukset kasvattavat osaamista
- Ruokavalioneuvonta ja muu neuvonta palvelevat





Keliakialiitto



[keliakialiitto.fi](http://keliakialiitto.fi)