



SAVONIA

OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO
MATKAILU-, RAVITSEMIS- JA TALOUSALA

FODMAP-RUOKAA, KIITOS!

Herkkävatsainen ravintolan asiakkaana

TEKIJÄ: Jenna Rautiainen

Koulutusala Matkailu-, ravitsemis- ja talousala			
Koulutusohjelma/Tutkinto-ohjelma Hotelli- ja ravintola-alan koulutusohjelma			
Työn tekijä(t) Jenna Rautiainen			
Työn nimi FODMAP-ruokaa, kiitos! -Herkkävatsainen ravintolan asiakkaana			
Päiväys	3.12.2018	Sivumäärä/Liitteet	42/15
Ohjaaja(t) Mari Vartiainen			
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Ei toimeksiantajaa / Testaus: Pet Ravintolat Oy Bollis Bar & Bistro			
<p>Tiivistelmä</p> <p>Tämän opinnäytetyön tarkoitus on lisätä herkkävatsaisuuden ja FODMAP-erityisruokavalion tunnettavuutta ravitsemisalalla. Nimi FODMAP tulee englanninkielisistä sanoista <i>fermentable, oligosaccharides, disaccharides, monosaccharides and polyols</i>. Näillä tarkoitetaan tiettyjä hiilihydraatteja, jotka voivat aiheuttaa herkkävatsaisilla ihmisillä erilaisia oireita ruoansulatuselimistössä. Näitä FODMAP-hiilihydraatteja välttämällä voidaan vähentää vatsavaivoja ja siten parantaa elämänlaatua.</p> <p>Jopa joka viides henkilö väestöstä kokee itsensä herkkävatsaiseksi. Monesti elämäntapahoito ruokavalion avulla on ainoa hoitomuoto. Siispä kyseessä on vielä melko tuntematon erityisruokavalio, mikä on kuitenkin suurta vauhtia yleistymässä. Ravintolat ovat havainneet FODMAP-erityisruokavaliota noudattavien asiakkaiden määrän kasvaneen.</p> <p>Kyseessä on toiminnallinen opinnäytetyö, jonka tuotoksena syntyi FODMAP-opas ravintoloiden käyttöön. Oppaan tavoite on auttaa ravintoloita valmistamaan herkkävatsaisille, FODMAP-erityisruokavaliota noudattaville asiakkaille sopivaa ruokaa sekä neuvoa, kuinka tarjota hyvää asiakaspalvelua kyseistä erityisruokavaliota noudattaville. Oppaasta muodostui tiivis ja nopeakäyttöinen paketti, mitä on helppo käyttää ravintolaympäristössä. Tärkeimpänä opasta laatiessa oli, että sieltä löytyy vaivattomasti, mitä raaka-aineita vältetään kyseisessä erityisruokavaliossa.</p> <p>Tässä työssä käsitellään ensin teoriassa, mikä on herkkä vatsa ja kuinka sitä voidaan hoitaa FODMAP-ruokavalion avulla. Teorian toisessa osassa käsitellään yleisellä tasolla erityisruokavaliota ja niiden ruokatuotantoprosessia ammattikeittiössä. Suunnittelin ja laadin oppaan tämän teorian pohjalta. Tekemäni opas on testautettu Bollis Bar & Bistro -ravintolassa. Sieltä saadun palautteen perusteella opas on todettu hyödylliseksi ja käyttökelpoiseksi ravintolassa.</p>			
Avainsanat ravintola, FODMAP, ravitsemus, herkkävatsainen, erityisruokavalio, toiminnallinen opinnäytetyö			

Field of Study Tourism, Catering and Domestic Services			
Degree Programme Degree Programme in Hotel and Restaurant Management			
Author(s) Jenna Rautiainen			
Title of Thesis Low-FODMAP food, please!			
Date	3.12.2018	Pages/Appendices	42/15
Supervisor(s) Mari Vartiainen			
Client Organisation /Partners Tested at the restaurant Bollis Bar & Bistro			
<p>Abstract</p> <p>The purpose of this thesis is to educate restaurant staff about what a sensitive stomach is and also about the low-FODMAP diet. The abbreviation FODMAP comes from the words fermentable, oligosaccharides, disaccharides, monosaccharides and polyols. These are carbohydrates that can cause different abdominal symptoms in some people.</p> <p>Approximately one fifth of the population feel that they have a sensitive stomach. Usually the only treatment for this is a complete overhaul of their diet. Although the diet is not very common at the moment, its use is growing fairly quickly. Some restaurants have found that the number of customers who follow the FODMAP-diet has increased.</p> <p>As a part of this thesis I created a FODMAP-guide that should help restaurants to create dishes that are either low in specific carbohydrates or have none at all. It should also act as a guide to provide good customer service to people who follow this specific dietary plan.</p> <p>The most important element in creating the guide was that it would be easy to use and every ingredient to be avoided would be found quickly.</p> <p>In the theoretic part of the thesis I analyzed what a sensitive stomach is, and how to treat it by following the FODMAP-diet. I also delved deeper into the food manufacturing processes of the special diets in restaurants. The guide is made from the basis of this theoretic part. It has been tested at the Restaurant Bollis Bar & Bistro. Through this testing the guide has been found to be very useful, reliable and practical.</p>			
Keywords Restaurant, FODMAP, nutrition, sensitive stomach, diet, functional thesis			

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	6
2	SUOLISTON TOIMINTA JA HERKKÄ VATSA	7
2.1	Ihmisen suolisto.....	7
2.2	Ruoansulatuskanavan rakenne ja sen tehtävät.....	7
2.3	Mikä on herkkä vatsa?.....	8
2.4	Toiminnallinen dyspepsia.....	9
2.5	Ärtyvän suolen oireyhtymä	9
2.6	Mikä altistaa oireille?.....	10
3	FODMAP-RAJOITTEINEN RUOKAVALIO	11
3.1	Mitä tarkoittaa FODMAP?.....	11
3.1.1	Miksi FODMAP-ruokavalio?.....	11
3.1.2	FODMAP-ruokavalion toteutus.....	12
3.2	FODMAP-ruokavalio käytännössä	12
3.2.1	Mitä rajoitetaan?	13
3.2.2	Mitä suositetaan?	14
3.2.3	Mitä muuta on hyvä muistaa?	15
4	FODMAP-RUOKAVALION NOUDATTAMINEN RAVINTOLASSA.....	16
5	ERITYISRUOKAVALIOIDEN HUOMIOIMINEN RAVINTOLASSA.....	17
5.1	Erytisruokavalioiden ruokatuotantoprosessi ravintoloissa.....	17
5.1.1	Erytisruokavalioiden ruokalistasuunnittelu	17
5.1.2	Allergeenien ilmoittaminen.....	18
5.1.3	Erytisruokavalioaterioiden valmistaminen	18
5.1.4	Erytisruokavalioaterioiden laatu ja asiakastytyväisyys.....	19
5.2	FODMAP-ruokavalion tuotantoprosessi ravintolassa.....	20
6	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	22
7	OPPAAN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS.....	23
8	TOIMINNALINEN OPINNÄYTETYÖ.....	25
8.1	Työn menetelmän kuvaus.....	25
8.2	Oppaan luotettavuus ja testaustulokset	25

9	YHTEENVETO JA POHDINTA	26
9.1	Haasteet	26
9.2	Onnistumiset	26
	LÄHTEET	27
	LIITE 1: FODMAP-OPAS RAVINTOLOILLE	28
	LIITE 2: PALAUTE BOLLIS BAR & BISTROSTA	41

1 JOHDANTO

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön aiheena on FODMAP-ruokavalio, joka erityisruokavaliona on vielä melko tuntematon monelle. Vasta 2000-luvulla on lisääntyneen tutkimustyön ansiosta alettu kunnolla ymmärtämään, mikä yhteys huonosti imeytyvien hiilihydraattien ja vatsavaivojen välillä on. Työn tarkoituksena on lisätä ravintoloiden tietoisuutta FODMAP-ruokavaliosta sekä opastaa ravintoloita valmistamaan herkkävatsaisille asiakkaille sopivaa FODMAP-hiilihydraattivapaata ruokaa. Lisäksi työssä tarkastellaan syitä siihen, miksi asiakas voi olla herkkävatsainen ja perehdytään tarkemmin monelle herkkävatsaiselle ainoaan hoitomuotoon, joka on FODMAP-ruokavalio. Opinnäytetyön tärkeimpänä tarkoituksena on siis tuoda vielä hyvin tuntematon ruokavalio tutuksi ja auttaa ravintoloita kohtamaan herkkävatsainen asiakas mahdollisimman hyvin laatimani oppaan avulla.

Herkästä vatsasta kärsii tutkimuksien mukaan jopa joka viides henkilö, joten FODMAP-hiilihydraattittoman ruokavalion kysyntä ravintoloissa lisääntyy samalla, kun tutkimukset ja tietoisuus lisääntyvät. Tietoisuus FODMAP-ruokavaliosta on siis vielä varsin heikkoa, joten moni kyseistä ruokavaliota noudattava asiakas kokee helpommaksi esittää toiveensa yksittäisten raaka-aineiden kautta, kuin että mainitsisi FODMAP-ruokavaliostaan ravintolassa. Siispä uskon, että tällaiselle oppaalle tulee olemaan kysyntää.

2 SUOLISTON TOIMINTA JA HERKKÄ VATSA

Suolisto on ihmeellinen elin, joka vaikuttaa suuresti hyvinvointiimme. Suoliston vaikutukset eivät ole ainoastaan paikallisia, vaan ne yltävät hormoni- ja immuunijärjestelmästä aivojen hyvinvointiin. (Heinonen 2006, 24.)

2.1 Ihmisen suolisto

Suoliston tehtävänä on pilkkoa ja imeyttää ruoasta saatavat ravintoaineet elimistön käyttöön. Suolisto hävittää virtsan ja ulosteiden mukana ylijääneet yhdisteet, jotka eivät kelpaa energiaksi tai suojaravintoaineiksi. Suolisto myös muodostaa sisäisen puolustusmuurin elimistöömme taudinaiheuttajia vastaan. Heinosen (2006, 24) mukaan suolisto onkin suurin immunologinen elin ihmisellä. Suoliston tehtävänä on siis suojata ihmistä ulkopuolisilta myrkyiltä ja samalla päästää läpi terveyttä edistäviä ja ylläpitäviä ravinteita. (Putkonen 2016, 14; Heinonen 2006, 24.)

2.2 Ruoansulatuskanavan rakenne ja sen tehtävät

Ihmisen ruoansulatuskanavaan kuuluu monta eri elintä, joilla jokaisella on oma tehtävänsä. (KUVA 1.) Ruoansulatuskanava on pitkä putki, joka alkaa suusta ja päättyy peräsuoleen. Syöty ruoka muuttuu matkalla maksan, haiman ja sappirakon eritteiden ja toimintojen toimesta pieniksi imeytyviksi komponenteiksi, joita elimistö käyttää energian tuotantoon. Näistä pienistä komponenteista voidaan rakentaa myös uusia kudoksia. (Heinonen 2006, 24.)

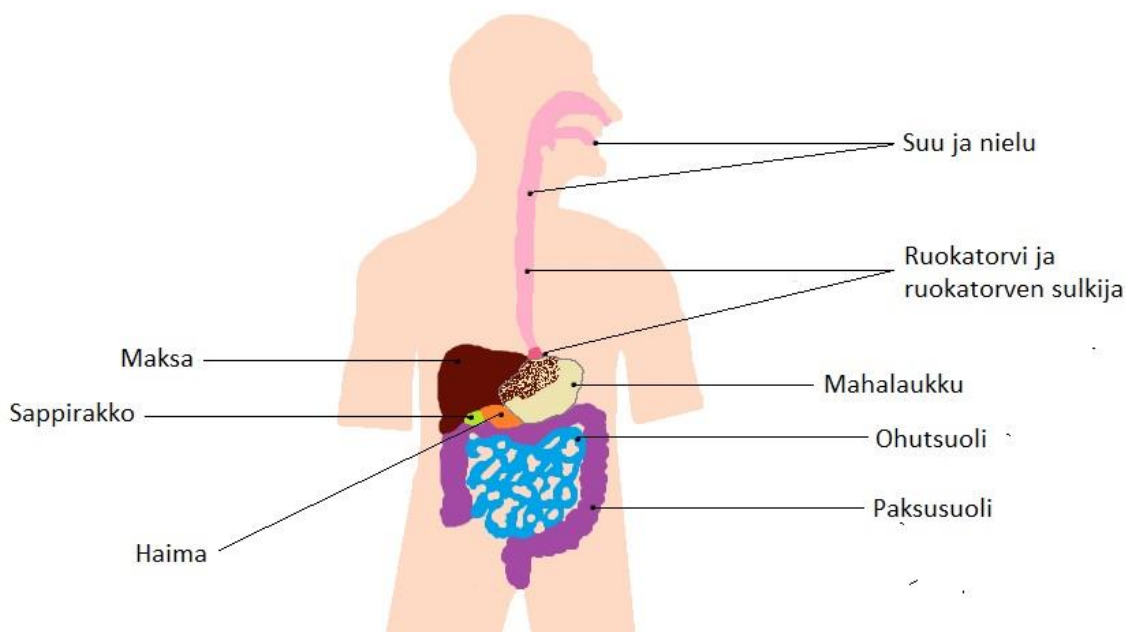
Ruoansulatuskanava alkaa suusta, josta ruoka jatkaa matkaansa nieluun. Suun ja nielun tehtävänä on hienontaa ruoka, sekä erittää sylkeä ja syljen sisältämiä entsyymejä. Suussa ja nielussa tapahtuva nieleminen aikaan saa myös aaltoliikkeen, mikä ohjaa ruoan kulkua elimistössä eteenpäin. Tätä aaltoliikettä kutsutaan nimellä *peristaltiikka*. (Putkonen 2016, 15-16.)

Nielun jälkeen ruoka siirtyy ruokatorveen, mistä se kulkeutuu mahalaukkuun. Ruokatorven ja mahalaukun välissä on ruokatorven sulkija, minkä tehtävänä on estää ruoan takaisin pääseminen ruokatorveen. Mahalaukussa ruoka sekoittuu, hienontuu ja pilkkoutuu. Mahalaukun tehtävänä on myös tuottaa mahahappoja sekä erittää ruoansulatushormoneja. Hormonien tehtävänä on säädellä ruokahalua ja ruoan miellyttävyyden kokemusta. (Putkonen 2016, 15-17.)

Mahalaukusta ruoka matkaa ohutsuoleen. Ohutsuolessa ruoka jatkaa pilkkoutumista entsyymien avulla, jotta ravinteet voivat imeytyä soluihin. Suurimman osan ruoansulatusentsyymeistä erittää haima. Eri ravintoaineiden pilkkomiselle on omat entsyyminsä. Hiilihydraattipitoisia ruokia hajottavat pääasiassa haiman ja sylkirauhasen erittämät entsyymit. (Putkonen 2016, 15-16.)

Ohutsuolessa imeytymättömät aineet matkaavat paksusuoleen. Paksusuoleessa tapahtuu suolistobakteerien toiminta ja ulosteen kiinteyttäminen. Suolistobakteerit alkavat käyttää ravinnokseen ohutsuolessa imeytymättömiä hiilihydraatteja ja fermentoitavia kuituja. Ruoan sulamaton osa poistuu elimistöstä ulosteiden mukana. (Putkonen 2016, 15-17; Pronutritionist, 2016.)

Ruoansulatuskanava



KUVA 1. *Ruoansulatuskanava* (Rautiainen 2017-08-17.)

2.3 Mikä on herkkä vatsa?

Herkällä vatsalla tarkoitetaan vatsaa, joka reagoi tiettyihin ruoka-aineisiin ja juomiin, stressiin, unen puutteeseen, lääkkeisiin ja juhlimiseen oikuttelemalla (Laatikainen 2015, 11). Herkkä vatsa ei ole varsinaisesti lääketieteellinen termi, mutta kansankielellä puhuttaessa, sillä tarkoitetaan pääasiassa suolisto-oireita. Herkkävatsaisella oireita voi kuitenkin myös esiintyä koko ruoansulatuskanavan alueella. (Laatikainen 2015, 11; Putkonen 2016, 13.)

Vatsavaivat jaetaan lääketieteessä toiminnallisiin ja elimellisiin vatsavaivoihin. Elimelliset vatsavaivat johtuvat tunnistettavista sairauksista, joihin on yleensä tarjolla lääke- tai kirurginen hoito. Toiminnallisissa vatsavaivoissa sen sijaan on kyse vatsan toiminnan pitkäaikaisesta häiriöstä, johon ei löydy selvää syytä missään elimessä. Toiminnallisista syistä johtuviin vatsavaivoihin ei ole kirurgista hoitoa, eikä lääkehoito auta kovinkaan paljoa. Elämäntapahoito on siis ensisijalla toiminnallisista vatsavaivoista kärsivillä henkilöillä. (Laatikainen 2015, 11.)

2.4 Toiminnallinen dyspepsia

Dyspepsiassa ylävatsassa eli mahalaukun tienoilla on inhottava olo, täyttymyksen tunne, kipua, polttelua ja röyhtäilyä. Oireet voivat johtua elimellisestä dyspepsiasta, jota aiheuttaa muun muassa refluksaus, vatsahaava, kasvain tai helikobakteeri-infektio. Mikäli mitään elimellistä vikaa ei löydy, on kyse toiminnallisesta dyspepsiasta. Noin puolet ylävatsavaivoista on toiminnallisia ja puolet elimellisiä. Kokonaisuudessaan 14-26 % maailmanväestöstä kärsii dyspepsiasta. (Laatikainen 2015, 13-16.)

Laatikaisen (2015, 14-15) mukaan toiminnallisen dyspepsian varmoja syitä ei tunneta, mutta siihen liittyy kuitenkin piirteitä, kuten liikapaino, tupakointi, alkoholin käyttö, hidastunut tai nopeutunut mahalaukun tyhjentäminen, herkistynyt kivunaistuminen, sekä heikentynyt mahalaukun mukautumiskyky. Kun mahalaukku ei mukaudu normaaliin tapaansa ruoka-annoksiin, aiheutuu mahalaukun seinämissä venytystä, joka aistitaan kivuntunteena, tukalana tai täytenä olona, tai jopa yökötyksen tunteena.

Henkilölle voidaan diagnosoida toiminnallinen dyspepsia, mikäli hänen oireensa ovat jatkuneet kuukausia, eikä merkkejä muusta selittävästä sairaudesta ole, sekä hänellä on vähintään yksi seuraavista: liian nopea kylläisyyden tunne, hankala täyttymyksen tunne aterian jälkeen, tai ylävatsakipua ja polttelua. (Laatikainen 2015, 15.)

2.5 Ärtävän suolen oireyhtymä

IBS, *irritable bowel syndrome*, eli ärtävän suolen oireyhtymä on yleinen vaiva. Oiretta esiintyy suomalaisilla ainakin yhdellä kymmenestä. On myös arvoitu, että ärtävän suolen oireyhtymä on naisilla kaksi kertaa yleisempi vaiva kuin miehillä. Siihen, että vaiva on yleisempi naisilla kuin miehillä, voivat vaikuttaa sosiokulttuuriset tekijät, sekä se, että naissukupuolihormonit vaikuttavat suolen ja hermoston toimintaan, sekä kivunaistimukseen. (Putkonen 2016, 18-21; Terveyskirjasto 2017.)

Oireyhtymä ilmenee eri puolilla vatsaa tuntuvana kipuna ja turvotuksena, sekä epämiellyttävänä tunteena suolistossa. Kivut ovat laaja-alaisia, joten pakotus voi tuntua myös kyljissä. Yleensä myös suolen toiminta on muuttunut: löysä uloste ja ummetus vuorottelevat eri päivinä. Joillakin voi kuitenkin esiintyä pääasiassa jompaakumpaa. Vatsakivut usein helpottavat ulostamisen yhteydessä. Häiritsevimpiä oireita ovat turvotus ja ilmavaivat, mitkä yleensä pahenevat iltaa kohti. Tyypillistä on, että oireet vaihtelevat ja välillä ne voivat olla kokonaan poissa, kun taas välillä ne vaivaavat normaalia enemmän. (Laatikainen 2015, 16-21; Putkonen 2016, 18-21; Terveyskirjasto 2017.)

Ärtävän suolen oireyhtymä kuuluu toiminnallisiin suolistovaivoihin, eli tutkimuksissa ei löydetä oireille mitään elimellistä vikaa. Suolisto on oireyhtymästä kärsivillä häiriintynyt. Syytä suolen toiminnan häiriintymiselle ei tarkasti kuitenkaan vielä tiedetä. Oireiden syntyyn selvästi vaikuttaa ravinto ja sen laatu, siksi oireita voidaan vähentää sopivilla muutoksilla ruokavaliossa, ja näin tehdä oireyhtymän kanssa elämisestä siedettävämpää. (Terveyskirjasto 2017.) Laatikaisen (2015, 18) mukaan noin 10 % suomalaisista aikuisista kärsii ärtävästä suolesta.

2.6 Mikä altistaa oireille?

Vaikka perimmäisiä syitä herkkään vatsaan ei vielä tunneta, on olemassa kuitenkin tiettyjä syitä, mitkä todennäköisesti aiheuttavat pienen osan herkän vatsan oireista. Laatikaisen (2015, 22) mukaan vatsataudit lisäävät ärtyvän suolen ja toiminnallisen dyspepsian riskiä. Oireet voivat alkaa jälkitautina jopa kahden vuoden jälkeen siitä, kun henkilö on sairastanut vatsataudin. Tutkimuksen mukaan ärtyvän suolen oireyhtymä on myös lisääntynyt alueilla, joissa juomavesi on hetkellisesti saastunut. Mikä tahansa suolistoinfektio voi siis lisätä ärtyvän suolen oireyhtymän riskiä, varsinkin henkilöillä, joilla on sukualttius muutenkin siihen. (Laatikainen 2015, 22-23.)

Alttius herkkävatsaisuuteen siis periytyy. Tutkimuksen mukaan jopa 35 % ärtyvää suolta sairastavista ilmoitti, että toisella heidän vanhemmistaan oli myös ärtyvä suoli. Kaksostutkimuksissa on huomattu, että identtisillä kaksosilla on jopa 33:n prosentin todennäköisyys sairastaa ärtyvää suolta, mikäli kaksoissisaruksella on ärtyvä suoli. Näyttää siltä, että geenit vaikuttavat myös dyspepsiassa. Aiheesta kuitenkin kaivataan vielä lisätutkimuksia. (Laatikainen 2015, 23.)

Suolistoinfektioiden ja sukualtistuksen lisäksi antibiootit, kipulääkkeet, alkoholi, stressi ja muut psykososiaaliset syyt, sekä keliakia ja tulehdukselliset suolistosairaudet lisäävät herkän vatsan riskiä. (Laatikainen 2015, 23-26.)

Suurin osa vatsavaivoista jää kuitenkin selitystä vaille. Herkkään suolistoon voivat vaikuttaa liian steriili elinympäristö, jolloin suolistomikrobistomme ei kasva ja kehity kuten aiemmin. Viitteitä on myös siitä, että lihominen, niukka kuidunsaanti, pienet sisarusparvet, lihajalosteiden runsas käyttö sekä epäterveellinen ravitseminen sotkevat mikrobiston suolistossa, ja siten altistavat sairauksille. Mikäli uskotaan suolistovaivojen johtuvan suoliston bakteeristosta, niin esimerkiksi keisarileikkaus ja varhaislapsuuden antibioottikuurit voivat vaikuttaa suoliston mikrobistoon pysyvästi ja siten toiminnallisten vatsavaivojen syntyyn. (Laatikainen 2015, 26.)

3 FODMAP-RAJOITTEINEN RUOKAVALIO

Moni vatsavaivoista kärsivä kokee, että välttämällä tiettyjä ruoka-aineita, oireet helpottavat. Tutkimusta aiheen parissa on tehty vuosikymmeniä, mutta tulokset ovat olleet heikkoja ennen 2000-lukua. Monashin yliopistossa Australiassa kuitenkin huomattiin vuonna 2005, että ärtyvän suolen oireyhtymään liittyvien vatsavaivojen määrä väheni välttämällä tiettyjä huonosti ohutsuolessa imeytyviä hiilihydraatteja. Oireyhtymästä kärsivien elämänlaatu koheni huomattavasti heidän vältettyään kyseisiä hiilihydraatteja. Tästä lähtien alettiin tutkia eri ruoka-aineiden FODMAP-pitoisuuksia ja laadittiin kattava tietokanta. (Putkonen 2016, 86; Terveyskirjasto 2017.)

3.1 Mitä tarkoittaa FODMAP?

Nimi FODMAP tulee englanninkielisistä sanoista *fermentable, oligosaccharides, disaccharides, monosaccharides and polyols*. *Fermentable*, eli fermentaatio tarkoittaa paksusuolella olevien luontaisten bakteerien aiheuttamaa käymisreaktiota. Oligosakkaridit (Oligosaccharides) ovat hiilihydraattimolekyyliä, disakkaridit (disaccharides) ovat yksiköitä, jotka sisältävät kaksi sokerimolekyyliä ja monosakkaridit (monosaccharides) ovat yksiköitä, jotka sisältävät yhden sokerimolekyylin. Polyolit (polyols) ovat sokerialkoholeja, joita käytetään makeutusaineina. Näitä sokerialkoholeja ovat muun muassa ksylitoli ja sorbitoli. Sokerialkoholeja esiintyy myös joissakin kasviksissa, hedelmissä ja sienissä. (Laatikainen 2015, 31-32; Savon Sanomat 2017.)

FODMAP-hiilihydraatit eivät imeydy kunnolla ohutsuolessa. Laatikaisen (2015, 32) mukaan siihen on olemassa ainakin kaksi syytä: ihmisellä ei ole entsyymiä FODMAP-hiilihydraattien pilkkomiseen tai kyseisten hiilihydraattien imeytyminen riippuu muista ravintotekijöistä, jotka ovat elimistössä samanaikaisesti.

Koska FODMAP-hiilihydraatit eivät imeydy ohutsuolessa, ne kulkeutuvat paksusuoleen, jossa bakteerit alkavat käyttää, eli fermentoimaan niitä. Prosessin aikana syntyy kaasuja, jotka lisäävät turvotusta ja ilmavaivoja, sekä aiheuttavat kivuntunnetta vatsassa. Ohutsuoli saattaa myös alkaa imeä vettä itseensä elimistöstä, minkä seurauksena syntyy ripuli. Tätä kutsutaan nimellä osmoosi. Oireita aiheuttavat mekanismit toimivat siis täysin samalla tavalla kuin laktoosi-intolerantikoilla, kun he nauttivat laktoosipitoisia ruokia. (Laatikainen 2015, 32.)

3.1.1 Miksi FODMAP-ruokavalio?

Laatikaisen (2015, 40) mukaan FODMAP-hiilihydraattien rajoittaminen on kliinisissä tutkimuksissa vähentänyt suolisto-oireita kolmella neljästä ärtyvän suolen oireyhtymästä kärsivillä. Muissa vatsavaivoja aiheuttavissa sairauksissa, FODMAP-rajoituksen hyötyjä ei ole vielä tarpeeksi tutkittu, jotta sitä voitaisiin täysin vielä suositella. Kokemukset kuitenkin FODMAP-rajoitteisesta ruokavaliosta käytännössä ovat olleet rohkaisevia. (Laatikainen 2015, 40.)

3.1.2 FODMAP-ruokavalion toteutus

Paksusuolella tapahtuvaa fermentaatiota voidaan vähentää. Se tapahtuu poistamalla ruokavaliosta fermentaation polttoaine, eli FODMAP-hiilihydraatit. Kun nämä poistetaan, ilmavaivat, kipu ja turvotus vähenevät, sekä ulostustiheys normalisoituu ainakin osittain. FODMAP-rajoitteinen ruokavalio ei kuitenkaan paranna herkkävatsaista, mutta sillä saadaan oireet hallintaan. (Laatikainen 2015, 32-40.)

FODMAP-rajoitteisessa ruokavaliossa on tavoitteena leikata FODMAP-hiilihydraattien määrää siten, että tavanomaisen 50 gramman päiväannoksen sijaan syödään vain 10 grammaa kyseisiä hiilihydraatteja. Rajoitus ei siis ole tunnontarkka. Liiallinen tarkkuus sen sijaan voi lisätä stressiä ja syömisen häiriintymistä, mitkä taas pahentavat oireita. FODMAP-hiilihydraattien määrää ei tarvitse laskea. Sopiva kymmenen gramman määrä saavutetaan, kun valitaan viljat, hedelmät ja kasvikset oikein ja vältetään sokerialkoholeja sisältäviä makeisia ja maitotuotteita. (Laatikainen 2015, 42.)

3.2 FODMAP-ruokavalio käytännössä

Keskeinen periaate FODMAP-rajoitteisessa ruokavaliossa on, että rasvan ja proteiinin laatuun ei tarvitse juurikaan puuttua. Sen sijaan muutetaan hiilihydraattien laatua. FODMAP-ruokavalio ei ole vähähiilihydraattinen ruokavalio, joten hiilihydraattien määrää ei tarvitse muuttaa. Yksinkertainen keino vähentää FODMAP-hiilihydraatteja on välttää palko- ja sipulikasveja, kaaleja, maitotuotteita, joissa on laktoosia, sekä tuotteita, jotka sisältävät ksylitolia, sorbitolia, mannitolia tai maltitolia. Lisäksi lisättyjä kuituja, inuliinia ja frukto-oligosakkarideja sisältäviä "vatsaystävällisiä" jogurtteja ja terveysjuomia tulisi välttää. Mikäli näiden elintarvikkeiden poissulkeminen ruokavaliosta ei vähennä oireita voidaan kokeilla rajoittaa kaikkien FODMAP-hiilihydraatteja sisältävien ruokien käyttöä muutaman viikon ajan. Tämän jälkeen pyritään lisäämään niitä pikkuhiljaa takaisin ruokavalioon, jotta saadaan selville, mitä FODMAP-hiilihydraatteja sisältäviä ruokia siedetään ja mitä tulisi välttää jatkossakin. (Laatikainen 2015, 42-43; Terveyskirjasto 2017.)

3.2.1 Mitä rajoitetaan?

TAULUKKO 1. Vältettäviä FODMAP-hiilihydraatteja sisältäviä ruoka-aineita mukailten Laatikaisen (2015, 43) ja Putkosen (2016, 100-101) taulukkoja.

Rajoitettavia paljon FODMAP-hiilihydraatteja sisältäviä ruoka-aineita
Kasvikset:
maa- ja latva-artisokka, aurinkokuivatut tomaatit, bataatti, herkkusieni, herneenpalot, herneet, ka-jottikurpitsa, karvaskurkku, keltasipuli, kukkakaali, kurttuakaali, maissintähkä, myskikurpitsa, parsakaali, punajuuri, ruusukaali, kaikki sipulikasvien mukulat, taaro, tankoparsa, varsiselleri, sekä kaikki palkokasvit
Hedelmät ja marjat:
annoona, aprikoosi, avokado, kypsä banaani, granaattomena, greippi, kirsikka, kookospähkinä, litsi, luumu, mango, nektariini, omena, omenapäärynä, persikka, persimoni, päärynä, taateli, tamarillo, vesimeloni, tuore viikuna, kaikki kuivatut hedelmät, boysenmarja, karhunvatukka, mustaherukka, karpalo, tyrni
Viljat ja viljatuotteet:
ruis, vehnä, ohra, amarantti, einkorn, emmervehnä, kamut, lupiini, maissihiutaleet, riisimurot, speltti. Lisäksi gluteenittomat leivät, joissa on lisättyä inuliinia tai muuta FODMAP-yhdistettä sisältävää kuitulisää.
Pähkinät ja siemenet:
cashewpähkinä, hasselpähkinä, manteli, mantelijauho, meloninsiemen, pistaasipähkinä
Juomat:
chai-, fenkoli-, kamomilla- ja oolongtee, sekä vahvat musta tee, voikukkatee ja yrttitee. Suurin osa hedelmä- ja marjamehuista, kookosvesi. Lisäksi alkoholipitoiset juomat, jotka sisältävät paljon fruktoosia, kuten jälkiruokaviinit, rommit ja siiderit.
Lisäksi:
hunaja ja agavesiirappi, laktoosia sisältävät maitotuotteet, teolliset lisäaineet: frukto-oligosakkaridi, inuliini, galakto-oligosakkaridi. Sokerialkoholit: ksylitoli, sorbitoli, mannitoli, maltitoli, laktitoli ja isomalti.

Yllä olevassa taulukossa (TAULUKKO 1.) on lueteltu rajoitettavat paljon FODMAP-hiilihydraatteja sisältävät ruoka-aineet. Nämä rajoitettavat ruoka-aineet voidaan korvata seuraavassa taulukossa (Taulukko 2.) luetelluilla vähän FODMAP-hiilihydraatteja sisältävillä ruoka-aineilla. Esimerkiksi perusannoksessa oleva bataatti voitaisiin korvata perunalla.

3.2.2 Mitä suositaan?

TAULUKKO 2. Suositeltuja vähän FODMAP-hiilihydraatteja ja hyvin siedettyjä ruoka-aineita mukailien Laatikaisen (2015, 44-48) ja Putkosen (2016, 102-104) taulukkoja.

Taulukossa on suluisissa merkitty rajatapauksien maksimimäärä yhdellä syömisellä. Tähdellä merkityt eivät välttämättä sovi närästyksessä, refluksitautista tai vaikeasta dyspepsiasta kärsiville.

Suositteluvia vähän FODMAP-hiilihydraatteja sisältäviä ruoka-aineita
Kasvikset:
alfalfa, eli sinimailainen, bambunverso, bataatti (1,25 dl), chili, endiivi, fenkoli (1,25 dl), herneet (1,25 dl), idut, inkivääri, jamssi, japaninkurpitsa, kapris, keittobanaani, keräkaali, kesäkurpitsa, kevät- ja kesäsipulin sekä purjon vihreä osa, kiinankaali, kirsikkatomaatti, kurkku, lanttu, lehtikaali, lehtimangoldi, lehtisalaatit, leikkopapu, luumutomaatti, maissi, merilevät, mukulaselleri, munakoiso, nauris, oliivit, paksoi, palsternakka, paprika*, parsakaali (1,25 dl), peruna, pinaatti, porkkana, punajuuri (4 viipaleta), punakaali, quorn, raparperi, retiisi, ruohosipuli, ruusukaali (1,25 dl), kaikki erilaiset salaattikasvit, selleri (1 verso), sokeriherne (8 palkoa), vesikastanja, tankoparsa (1 varsi), tomaatti, raakana*, yrtit
Hedelmät ja marjat:
ananas, appelsiini*, avokado (1/4), banaani, boysenmarja (8 kpl), cantaloupemeloni, durian, granaattiomena (0,5 kpl), greippi* (100 g), tuore guava, hunajameloni, kaktusviikuna, karambola, kookospähkinä (1,25 dl), kiivi, klementiini, kumkvatti, leipäpuun hedelmä, limetti, litsi, longaani (5 kpl), mandariini, mansikka, mustikka, papaija, passionhedelmä, pitahaya, puolukka, rambutaani (2 kpl), satsuma, sitruuna*, vadelma, tuore viikuna (1 kpl), viinirypäle
Viljat ja viljatuotteet:
durra, gluteenittomat tuotteet, joihin ei ole lisätty FODMAP elintarvikkeita/ -lisäaineita, hirssi, kaura, kauralese, kvinoa, maissihiutaleet (2,5 dl), perunajauho, polenta, riisi, riisilese, riisimurot (1,25 dl), seitan, speltti (rajatapaus) hapanleivissä, tattari (rajatapaus), teff, hapanvehnäleipä (1 viipale), valkoinen vehnöpasta (1 dl keitettynä, poikkeus muista vehnätuotteista)
Pähkinät ja siemenet:
aurionkukansiemen, chiansiemen, hasselpähkinä (enintään 30 g), kastanja paahdettuna tai keitettynä, kurpitsansiemen, maapähkinä, macadamiapähkinä, manteli (enintään 15 g), parapähkinä, pekaanipähkinä, pinjansiemen, saksanpähkinä, seesaminsiemen, unikonsiemen
Juomat:
appelsiinimehu (2 dl), kaakaojauhe, kahvi mustana tai laktoosittomalla maidolla, karpalomehu (2 dl), tomaattimehu, tomaattipohjainen vihannesmehu, piparminttutee, valkoinen ja vihreä tee, musta tee, chaitee ja yrttitee laimeana. Alkoholitavotteista gini, kuohuviini, olut, puna- ja valkoviini, viski ja vodka
Lisäksi:
popcorn, sipsit, suolakeksit, laktoosittomat maitotuotteet, kaikki rasvat. FODMAP-yhdisteet eivät liukene rasvoihin.

3.2.3 Mitä muuta on hyvä muistaa?

FODMAP-ruokavalio on aina yksilöllinen. Harvan herkkävatsaisen tarvitsee vältellä kaikkia FODMAP-yhdisteitä sisältäviä ruokia. Joku voi esimerkiksi olla herkkä omenien ja päärynöiden sorbitolille, mutta sietää kuitenkin hyvin kukkakaalien ja sienien mannitolia. Mikäli oireet ovat lieviä, ei henkilön myöskään tarvitse pyrkiä kovin tarkkoihin FODMAP-rajoituksiin. He voivat kokeilla poistaa ruokavaliosta pahimmat FODMAP-ruoat ja katsoa, riittääkö se. Muutoin ruokavalio voi pysyä hyvinkin samanlaisena kuin ennen.

Oireet voivat myös aaltoilla ja välillä herkkävatsaisella voi olla kausia, jolloin oireita ei ilmene laisinkaan, vaikka söisi FODMAP-ruokia. Kausi voi kestää viikoista jopa vuosiin. Ärtävän suolen oireista kärsivät voidaan siis karkeasti jakaa kolmeen eri luokkaan oireiden vaikeuden perusteella. Vähän oireilevalle voi riittää jopa muutama pieni muutos ruokavaliossa, kun taas erittäin paljon oireileva henkilö on haastava myös ravitsemusterapeutille. Tärkeintä FODMAP-ruokavalioidossa on, että se ylläpitää hyvää ravitsemusta, sekä vähentää mahdollisuuksien mukaan kipua ja oireilua. (Laatikainen 2015, 84-86; Schwab 2009, 107; Pronutritionist 2015.)

4 FODMAP-RUOKAVALION NOUDATTAMINEN RAVINTOLASSA

FODMAP-ruokavalion vasta aloitettuaan, henkilö kokee usein helpoimmaksi valmistaa ruoat itse kotona. Kun FODMAP-ruokavaliota noudattava uskaltautuu ulos syömään, on hänen hyvä muistaa seuraavat nyrkkisäännöt:

- Mieti, minkä ruokakulttuurin ruokia valitset. Esimerkiksi välimerellinen keittiö perustuu pitkälti vehnään, jota vatsa ei kestä.
- Vältä isoissa erissä valmistettavia keittoja ja patoja, sillä ne sisältävät usein sipulia ja valkosipulia.
- Pyydä kastike erikseen. Näin voit itse valita kastikkeen määrän tai jättää sen kokonaan syömättä.
- Limonadin ja mehun sijaan juomaksi kannattaa tilata vettä tai teetä.
- Tilaa lihaa, kanaa tai kalaa, mikä on grillattu tai pariloitu.
- Lisukkeissa kannattaa suosia vähän FODMAP-hiilihydraatteja sisältäviä raaka-aineita, kuten uuniperunoita tai riisiä.
- Voit "säästää" esimerkiksi voin ja kerman käyttämisen ainoastaan ulkona syömiseen.
- Aamiaisvaihtoehtoina kaurapuuro ja yksinkertaiset munaruokat ovat hyviä.
- Kysy tarjoilijalta, sisältääkö ruoka paljon FODMAP-hiilihydraatteja sisältäviä ruoka-aineita, kuten sipulia ja valkosipulia. Kysy myös, voidaanko niiden käyttämistä välttää.
- Salaatti on yleensä helppo valinta välttää FODMAP-hiilihydraatteja.
- Sushi ja sashimi ovat yleensä myös hyviä vaihtoehtoja FODMAP-rajoitteiselle. (Shasta Press 2014, 29)

5 ERITYISRUOKAVALIOIDEN HUOMIOIMINEN RAVINTOLASSA

Yksi hyvinvoinnin perusedellytyksistä on hyvä ravitsemus. Ravitsemuksen merkitys korostuu suuresti sairauksien aikana, sillä ruokavalio on monissa sairauksissa yksi tärkeimmistä hoitomuodoista, tai jopa ainut hoitomuoto. (Kauppinen 2009, 11.)

Ruoalla on ravinnontarpeen turvaamisen lisäksi muitakin merkityksiä. Yksi muista merkityksistä on ruoan sosiaaliset merkitykset. Ruoan suunnittelussa olisikin siksi tärkeää huomioida asiakkaan toiveet ja ruokatottumukset. Tarjottavan ruoan tulisi olla houkuttelevan näköistä, sen tulee tuoksua ja maistua hyvälle sekä olla koostumukseltaan ja lämpötilaltaan sopivaa. Ruokailuhetket ovat virkistäviä ja ne luovat edellytyksiä sosiaaliselle kanssakäymiselle ja yhdessäololle. On tärkeää, että jokaisella on mahdollisuus nauttia ruosta erityisruokavaliostaan huolimatta. (Kauppinen 2009, 11-12.)

Erityisruokavalioiden noudattavien asiakkaiden määrä on kasvanut runsaasti kodin ulkopuolella tapahtuvassa ruokailussa. Erityisruokavaliota noudattavat asiakkaat tuovat omat haasteensa ruokapalvelualalle, sekä lisäävät keittiön vastuuta ja työmäärää. Ravintoloiden henkilökunta tarvitseekin kattavat perustiedot eri ruokavalioiden periaatteista, sekä niiden raaka-aineista, valmistuksesta ja asiakaspalvelusta. (Immonen, Laaksonen, Lattu, Reunasalo, Sinisalo ja Välimäki 2010, 9.)

5.1 Erityisruokavalioiden ruokatuotantoprosessi ravintoloissa

5.1.1 Erityisruokavalioiden ruokalistasuunnittelu

Erityisruokavalioiden suunnittelu tulee perustua asiakkaiden tarpeisiin, aivan kuten normaali ateriasuunnittelukin. Erilaiset tarpeet on hyvä ottaa huomioon jo siinä vaiheessa, kun ruokalista ja ohjeita suunnitellaan ja laaditaan. Asiakkailla voi myös olla useita erityistarpeita, jotka tulisi kaikki ottaa yhtä aikaa huomioon. Ruokailun tulisi tukea asiakasta ruokavalioiden noudattamisessa, joten erityisjärjestelyt tulisi hoitaa mahdollisimman hienotunteisesti ja aina asiakkaan edun mukaisesti. Erityisruokavalioiden noudattavat harvoin haluavat erottua muista ruokailijoista, joten noudatetusta erityisruokavaliosta ei pitäisi tehdä suurta numeroa. (Immonen ym. 2010, 9.)

Kun suunnitellaan ja toteutetaan erityisruokavaliota sopivaa ateriaa, pohjana käytetään perusruokalistaa. Ateriakokonaisuuksien tulisi täyttää eri asiakasryhmille laaditut ravitsemussuositukset. Tavoitteena siis on valmistaa täysipainoista, ravitsevaa, kaunista ja ennen kaikkea maistuvaa ruokaa niistä raaka-aineista, jotka ovat käytettävissä. (Immonen ym. 2010, 10.)

Kun suunnitellaan ruokalistoja ja mietitään erityisruokavalioiden toteutumista, voidaan käyttää monia erilaisia tapoja. Paras tapa valitaan toimipaikan luonteen, sekä erityisruokavalioasiakkaiden tarpeiden ja odotusten mukaan. Ruoka voi olla hyvin samankaltaista kuin normaalistikin, tai täysin erilaista. Henkilöstöravintoloissa voidaan tarjota kahta tai useampia ateriavaihtoehtoja, joista yksi tai useampi on tietyille erityisruokavaliolle sopivia jo valmiiksi. Vaihtoehtona voi olla myös, että erikoisruokavaliota noudattavalle valmistetaan kokonaan oma ateria. Työmäärän vähentämiseksi ja asiakaspalvelun nopeuttamiseksi ruokalistalle on hyvä valita jo valmiiksi tiettyihin erityisruokavaliioihin sopivia annoksia. Suunnittelussa on kuitenkin hyvä ottaa huomioon, että myös erityisruokavaliota noudattavat kaipaavat vaihtelua ruokalistoille ja mahdollisuutta valita erilaisia annoksia. (Immonen ym. 2010, 10.)

Ruokalistasuunnittelussa tulisi huomioida, mitä raaka-aineita valitaan: niiden vaihtelevuus, keveys, saatavuus ja yhteensopivuus. Lisäksi tulisi miettiä ateriakokonaisuuden ravitsemuksellisuutta, asiakkaiden toivomuksia, odotuksia ja tarpeita, valmistusmenetelmiä ja laitekapasiteetteja, sekä kustannuksia, työmäärää ja katetta. (Immonen ym. 2010, 10.)

Erytisruokavaliota noudattavalle sopivat ruoat voidaan merkitä esimerkiksi erilaisilla symboleilla ruokalistaan ja vitriini-, sekä noutopöytätuotteisiin. Symbolien tai muiden merkintätapojen ulkoasuun kannattaa kiinnittää huomiota, jotta ne olisivat tarpeeksi selkeitä ja auttaisivat asiakasta valitsemaan itselleen sopivan aterian. (Immonen ym. 2010, 10.)

5.1.2 Allergeenien ilmoittaminen

Allergeenit on ilmoitettava ainesosaluettelossa aineen tai tuotteen nimellä siten, että ne erottuvat selvästi muista ainesosista. Apuna voidaan käyttää esimerkiksi kirjaisinlajeja, ja -tyylejä tai erilaisia taustavärejä. Allergeenit on ilmoitettava myös pakkaamattomissa ja suurtalouksien kautta toimitettavissa elintarvikkeissa. Tarjoilupaikoissa tarjottavien aterioiden sisältämät allergiaa ja intoleranssia aiheuttavista aineista tulee antaa tietoa asiakkaille pääasiassa kirjallisesti. Mikäli tiedot annetaan suullisesti, on tästä selvästi ilmoitettava asiakkaille. (Evira 2016.)

5.1.3 Erytisruokavalioterioiden valmistaminen

Monet ruoka-annokset on mahdollista muuttaa erityisruokavaliota noudattavalle asiakkaalle sopiviksi yleensä melko pienin muutoksin. Ruoanvalmistus tulee suunnitella huolellisesti, kun erityisruokavaliota on paljon. Työn sujuvoittamiseksi on hyvä miettiä valmiiksi, miten erityisruokavalioteriat valmistetaan ja mitkä ruoat valmistetaan kokonaan alusta loppuun erikseen. Erytisruokavalioteriat voidaan tarvittaessa myös erottaa valmistusvaiheessa perusruoasta, jolloin viimeistely tapahtuu vain erikseen. Valmistuksen eri vaiheissa on mahdollista korvata joitakin raaka-aineita samankaltaisilla erityisruokavaliioon sopivilla raaka-aineilla. (Immonen ym. 2010, 12.)

Kun valitaan raaka-aineita ja valmistetaan ruokaa, tulisi ottaa huomioon, että erityisruokavalioannokset muistuttaisivat mahdollisimman paljon perusannosta ulkonäöltään, valmistustavoiltaan ja itse ruokalaji pyritään säilyttämään mahdollisimman samanlaisena kuin perusruossakin. Raaka-aineiden vaihtaminen on teknisesti helppoa, mutta samalla tulisi muistaa miettiä ruoan maittavuutta ja ravitsemuksellisuutta. (Immonen ym. 2010, 12.)

Valmistuksessa on huomioitava, mitä raaka-aineita vältetään ja mitä sallitaan, korvaavat raaka-aineet ja niiden monipuolinen käyttö, sekä ravitsemussuosituksset. Nykyään käytetään paljon teollisia valmisruokia ja puolivalmisteita. Niitä käytettäessä on äärimmäisen tärkeää lukea pakkausmerkintöjä ja tuoteselostuksia, jotta tiedetään, mitä ne sisältävät. (Immonen ym. 2010, 12-13.)

Erityisruokavalioaterioiden valmistuksessa voidaan harjoittaa tuotekehitystä. Ruokalistaa voidaan muuntaa sopivaksi ja voidaan laatia valmistusohjeita eri aterioihin. Kokeilemalla pienen erän valmistusta samalla arvioiden ruoan sopivuutta asiakkaan ja valmistuksen näkökulmasta auttaa kehityksessä. Lopuksi voidaan erityisruokavalio-ohjeet suurentaa ja vakioida käyttöön. (Immonen ym. 2010, 13.)

Ruoanvalmistus erityisruokavalioon sopivaksi on vastuullinen tehtävä, joka vaatii tarkkuutta, yhteistyötä, sitoutumista ja ymmärrystä siitä, mitä tehdään ja milloin, miksi näin tehdään ja kenelle. Oma-valvontaan onkin hyvä lisätä muistilista siitä, mitkä ovat luotettavia tavarantoimittajia ja raaka-aineita, kuinka raaka-aineita säilytetään ja valmistetaan, kuinka merkitään tuotteet, sekä kuinka asiakkaita neuvotaan raaka-aineiden ja ruokien sopivuudesta. (Immonen ym. 2010, 14.)

5.1.4 Erityisruokavalioaterioiden laatu ja asiakastyytyväisyys

Viime vuosina ruokapalvelut ovat muuttuneet ja muuttuvat tuotantokeskeisestä enemmän asiakaslähteiseen toimintaan. Kilpailu asiakkaista on kovaa ja se pakottaa jatkuvaan muutokseen. Kuluttajat hakeutuvat sinne, missä tuotteiden ja palvelun laatu on hyvää. Siksi oikea asenne, yhteistyö ja vahva ammattitaito nostavat merkitystään erityisruokavalioasiakkaiden palvelukokonaisuuden onnistumiseksi. Erityisruokavalioissa laatuun liittyvät seikat, kuten ruoan ulkonäkö, tuoksu, maku, ravitsemus, hygieenisuus, palvelun laatu ja mielikuvat korostuvat. (Immonen ym. 2010, 14.)

Loppupeleissä asiakas on se, joka määrittelee tuotteen ja palvelun laadun. Tietoa laatuun liittyvistä seikoista ja onnistumista saadaan asiakastyytyväisyyskyselyjen ja -haastattelujen avulla. Tietojen avulla yritys voi parantaa kilpailukykyään myös erityisruokavalioasiakkaiden palvelemisessa. Erityisruokavalioasiakkaiden todellisten tarpeiden selvittäminen on tärkeää, jotta voidaan tuottaa heidän tarpeita ja odotuksia vastaavaa palvelua ja laatua. (Immonen ym. 2010, 14.)

Inhimillisiä väärinkäsityksiä ja virheitä voi sattua niin keittiössä kuin asiakaspalvelussakin. Virheen satuttaessa asiakas yleensä tekee valituksen. Erityisruokavalioasiakasta palveltaessa tulee pitää mielessä, että kyse on hänen terveydestään, joten ongelmatilanteessa hänen reaktionsa voi olla todella voimakas, jolloin asiakas odottaa, että virheeseen suhtaudutaan vakavasti ja tapahtumat käsitellään yhdessä. Käsiteltäessä on hyvä pohtia, miksi virhe tapahtui, mitä siitä voidaan oppia ja kuinka virhe voidaan hyvittää asiakkaalle. Kaikki palautteet auttavat palveluntarjoajaa keräämään merkittävää tietoa toiminnastaan ja auttavat laadun kehittämisessä. (Immonen ym. 2010, 14-15.)

Erityisruokavalioasiakkaat olisi hyvä huomioida ravintolassa siten, että asiakaspalvelija selvittää heidän tarpeensa, sekä opastaa ja neuvoo heitä aterivalinnoissa. Riittävä tietotaito erityisruokavaliosta lisää asiakkaiden luottamusta ja palvelun laatua. Erityisruokavaliota noudattavat asiakkaat toivovat ja odottavat yleensä, että tuotteita on saatavilla, tiedottaminen on oikeanlaista, sekä tuoteturvallisuus täyttyy. Oikealla, myönteisellä asenteella ja ystävällisyydellä saadaan tyytyväisiä asiakkaita, jotka mielellään tulevat uudelleen syömään. (Immonen ym. 2010, 15.)

5.2 FODMAP-ruokavalion tuotantoprosessi ravintolassa

Kun aletaan suunnitella FODMAP-ruokavalioon sopivia annoksia ravintolassa, pohjana voidaan käyttää ravintolan perusruokalista. Listalta voidaan poimia kaikki paljon FODMAP-hiilihydraatteja sisältävät ruoat ja ruoka-aineet ja lähteä sen mukaan miettimään, millä vähän FODMAP-hiilihydraatteja sisältävillä ruoka-aineilla ne voitaisiin korvata. Tärkeää on, että annoksen ulkonäkö, tuoksu ja etenkin maku pysyisivät hyvänä ja yleensä mahdollisimman samankaltaisena kuin perusannoksessa. Mikäli samankaltaisen annoksen luominen ei onnistu, voidaan luoda täysin erilainen annos. Pääasia on, että ruoka on maittavaa, ravitsevaa ja tyydyttää herkkävatsaisen asiakkaan tarpeet ja toiveet.

Kun asiakas saapuu ja ilmoittaa olevansa herkkävatsainen ja kertoo haluavansa FODMAP-vapaata ruokaa, voidaan asiakkaan kanssa käydä keskustelua siitä, mitä FODMAP-hiilihydraatteja hän ei voi sietää laisinkaan ja mitä sietää pieninä määrinä. Lisäksi voidaan kysyä toiveita ja esimerkiksi sitä, haluaako kastikkeen annokseensa erikseen. Asiakkaalle voidaan myös avata sitä, kuinka hänen annoksensa valmistus tapahtuu. Tämä lisää asiakkaan tyytyväisyyttä saamaansa palveluun, sekä tärkeimpänä lisää hänen luottamustaan. Keskustelua käydään hienovaraisesti ja vähättelemättä vaivaa, sillä harva erityisruokavaliota noudattava haluaa erottua muista ruokailijoista.

Monet annokset ovat muunneltavissa yleensä melko pienin muutoksin FODMAP-ruokavalioon sopiviksi. Ruoanvalmistus voidaan tehdä alusta loppuun erikseen tai tarvittaessa myös erottaa jossain vaiheessa valmistusta perusruoasta, jolloin vain osa raaka-aineista korvataan vähän FODMAP-hiilihydraatteja sisältävillä raaka-aineilla. Annosta kasatessa voidaan osa komponenteista, joita mahdollisesti siedetään vain pieninä määrinä, tarjoilla erikseen. Näin asiakkaan on helpompi erotella ne kokonaan pois tai syödä vain sen verran, mitä pystyy.

Puolivalmisteita ja valmisruokia käytettäessä on ehdottoman tärkeää lukea tuoteselosteet huolellisesti samalla verraten niitä rajoitettaviin FODMAP-hiilihydraatteihin. Mikäli vatsavaivoja aiheuttavia hiilihydraatteja löytyy valmisteista, ei niitä voi silloin käyttää herkkävatsaisen annoksessa, vaan ne täytyy korvata jollakin muulla. Tilatessa puolivalmisteita ja valmisruokia, olisikin hyvä jo tarkastaa, mitä ne sisältävät ja valita FODMAP-vapaita tuotteita. Lisäksi keittiössä olisi hyvä merkata esimerkiksi tietyn symbolin avulla, mitkä tuotteet sisältävät paljon FODMAP-hiilihydraatteja. Näin niitä olisi helppo välttää tarvittaessa.

FODMAP-vapaan ruoanvalmistus vaatii yhteistyötä kaikkien ravintolatyöntekijöiden välillä, mutta erityisesti myös ravintolahenkilökunnan ja FODMAP-asiakkaan välillä. Salihenkilökunnan tulisi perehtyä ruokalistaan ja annoksien raaka-aineisiin tarkasti, sekä käydä läpi, mitkä annokset ovat runsaasti FODMAP-hiilihydraatteja sisältäviä ja mitkä taas eivät. Valmiiksi on hyvä käydä läpi keittiöhenkilökunnan kanssa, kuinka rajoitettavat raaka-aineet korvataan ja välittää tätä tietoa asiakkaalle.

Kun FODMAP-ruokavalioon sopivaa annosta tarjoillaan asiakkaalle, on tarjoilijan syytä olla perillä, mitä raaka-aineita annos sisältää. Henkilökunnan keskinäinen kommunikointi nousee siis merkittäväksi osaksi positiivista asiakaskokemusta luodessa. Näin tarjoilija osaa tarkasti kertoa asiakkaalle, mitä kokki on loihnut ja mistä raaka-aineista. Kun annos on esitelty asiakkaalle, on tarjoilijan hyvä vielä varmistaa asiakkaalta, että se on varmasti hänelle sopiva.

Hyvän asiakaskokemuksen aikaansaamiseksi FODMAP-asiakas tulisi ottaa yhtä vakavasti kuin muutkin erityisruokavalioita noudattavat asiakkaat. Näiden asiakkaiden FODMAP-ruokavalion tarvetta ei siis saa vähätellä.

Tärkeintä on henkilökunnan ravitsemusosaaminen ja se, että jokainen henkilökunnan jäsen on perehtynyt siihen, mikä on FODMAP-ruokavalio ja miksi sen noudattaminen on tärkeää asiakkaalle. Kun henkilökunta on perehtynyt ja ottaa nämä FODMAP-asiakkaat tosissaan, on kyseinen asiakas helpompi kohdata ja luoda hänelle positiivinen ja huomioon otettu kokemus ravintolassa. FODMAP-asiakkailta on myös arvokasta kerätä palautetta heidän saamasta palvelustaan ja kokemuksestaan ravintolassa. Kerätyn palautteen avulla saadaan parasta tietoa siitä, mitä tehdään oikein ja missä olisi vielä parantamisen varaa, kun halutaan luoda parasta palvelua ja asiakaskokemusta FODMAP-asiakkaalle.

6 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Koska kyseessä on monille vielä hyvin tuntematon erityisruokavalio, opinnäytetyöni päällimmäisenä tarkoituksena on lisätä tietoisuutta FODMAP-ruokavaliosta. Lisäksi tarkoituksena on opastaa ravintoloita käytännössä siinä, kuinka kohdata herkkävatsainen asiakas, mitä kyseinen asiakas odottaa ja toivoo ravintolalta, sekä mitkä ruoka-aineet ovat niitä, joita FODMAP-ruokavaliota noudattavan tulisi yleensä välttää.

Työn tarkoituksena on luoda tiivis, selkeä ja helppokäyttöinen opas, jota on vaivatonta käyttää ravintolassa apuna FODMAP-ruoan valmistuksessa ja FODMAP-erityisruokavaliota noudattavan asiakkaan kohtaamisessa. Tärkeimpänä opasta laatiessa oli, että siitä löytyisi vaivattomasti listaukset raaka-aineista, mitä vältetään ja mitä taas suositetaan kyseisessä erityisruokavaliossa.

Tavoitteena on, että ravintolat kokevat oppaan hyödylliseksi ja käyttökelpoiseksi ravintolassa palveittaessa FODMAP-ruokavaliota noudattavia asiakkaita. Oppaan tehtävänä on myös perehdyttää ravintolan henkilökuntaa ymmärtämään, mikä kyseinen ruokavalio on ja miksi asiakkaille on tärkeää noudattaa sitä. Näin herkkävatsaisia asiakkaita pystyttäisiin mahdollisesti palvelemaan paremmin ja ymmärtäväisemmin kuin ennen ravintoloissa.

Oppaan tarkoituksena on toimia myös eräänlaisena tarkistuslistana, josta voidaan katsoa tarpeen vaatiessa vältettävät ruoka-aineet. Oppaassa listatut ruoka-ainelistaukset voidaan esimerkiksi tulostaa ravintolan keittiön seinälle tai omavalvontakansioon. Lisäksi opasta voidaan käyttää myös osana ravintolahenkilökunnan perehdytystä, jotta henkilökunta ymmärtäisi, mikä kyseinen erityisruokavalio on.

7 OPPAAN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

Koska opinnäytetyölleni ei ole toimeksiantajaa, oli oppaan suunnittelu alkuun hieman haastavaa. Kun teoriaosuus alkoi valmistua, muotoutui pikkuhiljaa päässä myös ajatus siitä, mitä opas voisi sisältää. Suunnitelmissa oli luoda tiivis opas, jossa olisi selkeästi ja ytimekkäästi selitettynä, mitä ovat herkkä-
vatsaiset asiakkaat, sekä mitä tarkoittaa FODMAP-erityisruokavalio. Tarkoituksena oli luoda näppärä lehtinen, jota olisi helppo käyttää ammattikeittiössä apuna FODMAP-vapaita ruokia suunnitellessa. Lisäksi halusin, että opas lisäisi FODMAP-erityisruokavalion tunnettavuutta ja avaisi monille tuntemattoman FODMAP-lyhenteen merkityksen.

Oppaan tein Microsoft Word -ohjelmalla, josta sen sai myös helposti ohjelmistoriippumattomaan PDF-muotoon. Näin opas on hyvin käytettävissä sähköistä julkaisemista ja tulostamista varten. Typografia ja muu oppaan ulkoasu muokkautui samalla, kun kirjoittelin sinne tekstejä. Halusin käyttää oppaassa värejä, jotta se olisi houkuttelevampi lukea alusta loppuun.

Koska työlläni ei ollut toimeksiantajaa, sain itse vapaasti suunnitella, mitä opas sisältää ja miltä se näyttää. Oppaan ulkoasua ei siis tarvinnut tehdä minkään tietyn yrityksen logojen ja värimaailman mukaan. Opas on laadittu teoriaosuutta tehdessä syventynyttä ja opittua tietoa apuna käyttäen ja sitä soveltaen. Oppaassa olevat aihealueet ovat siis pääpiirteiltään samoja, kuin opinnäytetyön teoriaosuu-
dessakin.

Tuotoksena syntyneen oppaan testausta varten olin yhteyksissä sähköpostitse useisiin ravintoloihin. Testauspaikaksi lopulta valikoitui Helsingissä sijaitseva Bollis Bar & Bistro -ravintola. He kertoivat heillä käyvän paljon FODMAP-ruokavaliota noudattavia asiakkaita ja ottivat tekemäni oppaan mielellään testattavaksi ravintolaansa. Kyseisen ravintolan ravintoloitsija kertoi myös itse noudattavan FODMAP-ruokavaliota. Hän myös koki ruokavalion noudattamisen olevan haasteellista ulkona syödessään, sillä tietoisuus kyseisestä erityisruokavaliosta on ravintoloissa varsin heikkoa.

Ennen FODMAP-oppaan varsinaista testausta kävin ravintolassa esittelemässä senhetkistä opastani ja kuuntelemassa toiveita sen suhteen. Ravintolan toiveena oppaalle oli, että se olisi mahdollisimman tiivis paketti, josta selkeästi löytyisi, mitä raaka-aineita tulee välttää FODMAP-ruokavaliossa.

Opasta varten otin myös valokuvia erilaisista ruoan raaka-aineista. (KUVA 2.) Lisäsin näitä kuvia FODMAP-oppaan sivuille, jotta opas näyttäisi pirteämmältä ja siten mielenkiintoisemmalta lukea.



KUVA 2. *Esimerkkikuva opasta varten otetuista kuvista.* (Rautiainen 2018-04-12.)

Kun olin saanut oppaan koottua kasaan, lähetin sen sähköpostitse Bollis Bar & Bistron ravintoloitsijalle. Heiltä saadun lomakkeelle laaditun palautteen perusteella tein vielä pieniä muokkauksia oppaaseen. Sen jälkeen opas oli valmis.

8 TOIMINNALINEN OPINNÄYTETYÖ

8.1 Työn menetelmän kuvaus

Vilkan ja Airaksisen (2003, 51) mukaan toiminnallisen opinnäytetyön lopullisena tuotoksena on aina jokin konkreettinen tuote, kuten esimerkiksi kirja, ohjeistus tai tietopaketti. Opinnäytetyöni on toiminnallinen, sillä sen tarkoituksena on ohjeistaa ja opastaa käytännön toimintaa työelämässä. Teorian lisäksi on syntynyt erillinen tuotos, eli FODMAP-opas (LIITE 1), joka on suunnattu ravintoloille. Menetelmänä tämä oli minulle mielestäni sopivin ja toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena syntyneenä opasta oli mielenkiintoista ja mukavaa työstää.

8.2 Oppaan luotettavuus ja testaustulokset

Opinnäytetyön tuotoksena tehty FODMAP-opas on testautettu Helsingissä sijaitsevassa Bollis Bar & Bistro -ravintolassa. Laadin testausta varten kysymyspohjan (LIITE 2), mihin pyysin ravintolaa kirjamaan palautteensa. Ensimmäiset kysymykset käsittelivät oppaan tarvetta ja odotuksia. Bollis Bar & Bistro oli havainnut ravintolassaan käyvän paljon FODMAP-ruokavaliota noudattavia asiakkaita. Ravintola toivoi, että oppaassa kuvattaisiin selkeästi, mitä FODMAP-ruokavalio tarkoittaa ja mitä raaka-aineita tulisi välttää kyseisessä erityisruokavaliossa.

Bollis Bar & Bistro koki oppaan rakenteen olevan hyvä ja ulkoasun sopivan neutraali. Oppaan teksti on sopivan pintapuolista, eli se ei mene liikaa yksityiskohtiin. Näin opasta on helpompi käyttää ravintolassa, kun huomio pysyy hyvin itse asiassa.

Testautuksessa ravintola mielsi oppaan selkeäksi ja ymmärrettäväksi. Ravintoloitsija oli havainnut tietoisuuden FODMAP-ruokavaliosta olevan heikkoa ravintolahenkilökunnan keskuudessa. Hän oli käynyt opasta läpi henkilökuntansa kanssa, ja henkilökunta oli pitänyt opasta selkeänä ja se lisäsi tietoisuutta FODMAP-ruokavaliosta. Henkilökunnan mukaan tällaista opasta on kaivattu, koska internetistä löytyvä informaatio on hidasta etsiä ja se on todella kirjavaa.

Bollis Bar & Bistro pitää opasta hyödyllisenä ja uskoo etenkin raaka-ainelistauksista olevan hyötyä valmistaessaan ruokaa FODMAP-ruokavaliota noudattaville asiakkaille. Heidän mielestään opas myös varmasti auttaa ravintolahenkilökuntaa kohtaamaan FODMAP-ruokavaliota noudattavan asiakkaan paremmin, sekä ymmärtämään, mikä on kyseinen ruokavalio. Oppaasta opittu tieto lisää ymmärrystä ja siten myös itsevarmuutta sekä salin, että keittiön puolella.

Kehitysideana ravintola ehdotti keittiön seinälle tulostettavaa sivua, josta olisi helppo tarkistaa vältettävät ja suositeltavat raaka-aineet. Muokkasin oppaan tekstiä niin, että se ehdottaa tulostamaan raaka-ainelistaustaulukot keittiön seinälle.

9 YHTEENVETO JA POHDINTA

9.1 Haasteet

Aluksi haasteeksi muodostui työn rajaaminen ja oppaan sisällön suunnittelu sopivaksi. Mikäli työlleni olisi ollut toimeksianto, sen sisällön keksiminen olisi ollut mielestäni helpompaa, kun joku ulkopuolinen olisi auttanut rajaamaan työtä ja esittänyt toiveensa siitä, mitä työn pitää sisältää.

Haasteeksi muodostui myös oppaan testauspaikan löytäminen. Moni ravintola koki, ettei heillä käy FODMAP-asiakkaita kuin ihan muutamia vuodessa, joten eivät siksi halunneet lähteä testautukseen mukaan. Haastavaa myös oli, kun yksi alun perin testaukseen mukaan lähtenyt ravintola jätti oppaan saannin jälkeen vastaamatta kysymyspohjaan ja palaute oppaasta jäi minulta saamatta useista yhteydenotoista huolimatta.

Opinnäytetyön teoriaosuutta tehdessä haasteena oli lähteiden niukkuus. Koska kyseessä on melko uusi ja vielä vähän tutkittu erityisruokavalio, ei sopivia teoksia löytynyt kovin montaa. Lähteiden niukkuuden takia teoriaosuus mielestäni jäi joltain osin hieman pintapuoliseksi.

9.2 Onnistumiset

Kun aloin miettiä itselleni sopivaa aihetta, minua kiinnostivat erilaiset ruokavaliohoidot ja ravitsemus ylipäätänsä. Lisäksi lähipiiristäni löytyy FODMAP-ruokavaliota noudattavia henkilöitä, joiden olin kuullut puhuvan etenkin ulkona syömisen hankaluudesta. Tästä syystä kyseinen aihe tuntui sopivalta. Kun aloitin tekemään työtä, huomasin onnistuneeni valitsemaan itselleni todella mielenkiintoisen aiheen.

Mielestäni onnistuin luomaan selkeän ja tiiviin oppaan, jollaista ravintolat ovat toivoneet. Opas on ymmärrettävä, eikä se mene liian yksityiskohtaiseksi. Näin sitä on helpompi käyttää hektisessä ravintolaympäristössä. Opas on myös mahdollista tulostaa pieneksi lehtiseksi esimerkiksi ravintolan oma-valvontakansion väliin, josta henkilökunnan on se helppo löytää ja perehtyä sen avulla FODMAP-ruokavalioon.

Opasta luodessani pääsin soveltamaan sitä, mitä olin teoriaosuutta tehdessäni saanut oppia. Opinnäytetyön tekeminen syvensi tietoa erityisruokavalioista, sekä opetti paljon uutta etenkin FODMAP-hiilihydraateista. Uskon, että tulen hyödyntämään oppimaani työskennellessäni ravintolalalla. Erityisruokavaliota noudattavia asiakkaita on nyt helpompi ymmärtää ja luoda heille mahdollisimman hyvä asiakaskokemus ravintolassa.

Testauksessa saadun palautteen perusteella olen onnistunut luomaan luotettavan FODMAP-oppaan, joka on käyttökelpoinen ja hyödyllinen ravintolassa FODMAP-ruokavaliota noudattavia asiakkaita palveleessa. Tuotokseni on siis tarkoituksen mukainen ja työn tavoitteet käyvät toteen.

LÄHTEET

- EVIRA. 2016. Elintarviketietoasetus. [viitattu 2018 -11 -10]. Saatavissa: <https://www.evira.fi/elintarvikkeet/valmistus-ja-myynti/elintarvikkeista-annettavat-tiedot/pakkausmerkinnat/elintarviketietoasetus/>
- HEINONEN, P. 2006. Vihdoinkin hyvä olo – Suolisto kuntoon ruokavalion avulla. Gummerus Kustannus OY.
- IMMONEN, I., LAAKSONEN, S., LATTU, L., REUNASALO, T., SINISALO, L. ja VÄLIMÄKI, P. 2010. Eri-tyisruokavalioiden valmistus ammattikeittiössä. Helsinki: WSOYpro OY, 9-15.
- INKINEN, S. (2017). *FODMAP- ja gluteenittoman ruokavalion vaikutuksia ei tunneta vielä tarpeeksi*. Savon Sanomat 31.10.2017. B8-B9.
- KAUPPINEN, M. 2009. Ravitsemushoito. Teoksessa: RAVITSEMUSTERAPEUTTIEN YHDISTYS RY 2009. Eri-tyisruokavaliot – Opas ammattilaisille. Helsinki: Dieettimedia Oy, 11-12.
- LAATIKAINEN, R. 2015. Herkän vatsan valinnat – Suolisto kuntoon ruokavaliolla. Helsinki: Kirjapaja.
- PRONUTRITIONIST. 2015. Käytännön neuvoja ärtyvän suolen oireisiin. [viitattu 2018 -11 -10]. Saatavissa: <https://www.pronutritionist.net/2015/04/kaytannon-neuvoja-artyvyan-suolen-oireisiin/>
- PUTKONEN, L. 2016. Superhyvää suolistolle! – Herkkävatsaisen elämä kuntoon. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.
- RAUTIAINEN, Jenna 2017. Ruoansulatuskanava [kuva]. Sijainti: Kuopio: Tekijän valokuva-albumi 2017.
- RAUTIAINEN, Jenna 2018. Ruoka-aineita [valokuva]. Sijainti: Kuopio: Tekijän valokuva-albumi 2018.
- SCHWAB, U. 2009. Ruoansulatuskanavan sairaudet. Teoksessa: RAVITSEMUSTERAPEUTTIEN YHDISTYS RY 2009. Eri-tyisruokavaliot – Opas ammattilaisille. Helsinki: Dieettimedia Oy, 107.
- SHASTA PRESS 2014. FODMAP – Vatsavaivat kuriin ruokavaliolla. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Nemo, 29.
- TERVEYSKIRJASTO. 2017. Ärtyvän suolen oireyhtymä (IBS). [viitattu 2017 -5 -24]. Saatavissa: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00068
- VILKKA, H., AIRAKSINEN, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustannusyhtiö Tammi.

LIITE 1: FODMAP-OPAS RAVINTOLOILLE

FODMAP-ruokaa, kiitos! - Herkkävatsainen ravintolan asiakkaana



Jenna Rautiainen

SISÄLLYSLUETTELO

JOHDANTO	3
MIKÄ ON HERKKÄ VATSA?	4
FODMAP-RAJOITTEINEN RUOKAVALIO	5
Mitä ruoka-aineita rajoitetaan?	6
Mitä ruoka-aineita suositaan?	7
FODMAP-RUOKAVALIO JA RAVINTOLASSA SYÖMINEN	9
Herkkävatsainen ravintolassa	9
SUUNNITTELU JA RUOKALISTAMERKINNÄT	10
KUN ASIAKAS SAAPUU	11
RUOANVALMISTUS	12
FODMAP-RUOAN TARJOILU ASIAKKAALLE	13
OIKEA ASENNE!	13

JOHDANTO

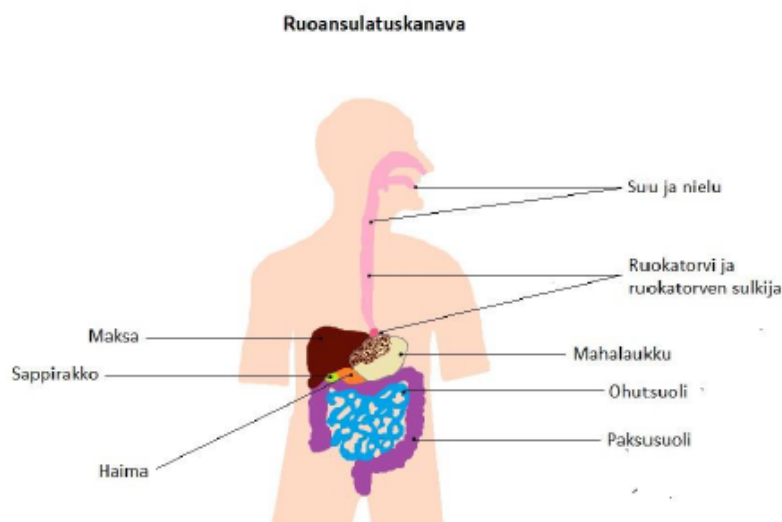
Herkkävatsaiseksi itsensä kokee jopa joka viides henkilö väestöstä. Monesti elämäntapahoito ruokavalion avulla on ainut hoitomuoto. Vasta 2000-luvulla on alettu ymmärtämään, mikä merkitys FODMAP-hiilihydraateiksi kutsutuilla hiilihydraateilla on vatsavaivojen muodostumisessa. Siispä kyseessä on vielä melko tuntematon erityisruokavalio, joka kuitenkin on suurta vauhtia yleistymässä. Tämä opas on tehty ravintoloille helpottamaan ja auttamaan ymmärtämään, mikä on herkkä vatsa ja kuinka herkkävatsaiselle voidaan tarjota FODMAP-vapaata ruokaa.



MIKÄ ON HERKKÄ VATSA?

Herkällä vatsalla tarkoitetaan kansankielessä vatsaa, joka reagoi herkästi muun muassa tiettyihin ruoka-aineisiin ja juomiin oikuttelemalla. Pääasiassa herkkävatsaisella oireita ilmenee suolistossa, mutta niitä voi myös esiintyä koko ruoansulatuskanavan alueella.

Hankalammista vatsa- ja suolistovaivoista kärsii noin joka kymmenes, mutta herkkävatsaiseksi itsensä kokee jopa joka viides henkilö. Kyseessä on siis hyvinkin yleinen vaiva. Vaivat, kuten ripuli, ummetus, kipu ja turvotus vaikuttavat suuresti henkilön elämänlaatuun ja mielialaan negatiivisesti.



Vatsavaivat jaetaan elimellisiin ja toiminnallisiin vatsavaivoihin. Elimellisiä vatsavaivoja pystytään yleensä helpottamaan lääkkeillä tai kirurgisella hoidolla, sillä ne johtuvat tunnistettavista sairauksista. Toiminnallisiin vatsavaivoihin ei löydy selvää syytä missään elimessä, joten siksi elämäntapahoito FODMAP-rajoitteisen ruokavalion avulla on ensisijainen keino helpottaa vatsavaivoista kärsiviä henkilöitä.

FODMAP-RAJOITTEINEN RUOKAVALIO

Lyhenne FODMAP tulee englanninkielisistä sanoista *Fermentable Oligo-, Di- and Monosaccharides and Polyols*. Niillä tarkoitetaan huonosti imeytyviä hiilihydraattiyhdisteitä, jotka fermentoituvat eli alkavat käymään paksusuolella suolistomikrobien vuoksi. FODMAP-rajoitteisessa ruokavaliossa on siis kyse siitä, että näitä huonosti imeytyviä hiilihydraattiyhdisteitä vältetään, jotta säästyttäisiin herkän vatsan oireilta.



Mitä ruoka-aineita rajoitetaan?

FODMAP-rajoitteisessa ruokavaliossa pyritään rajoittamaan ruoka-aineita, jotka sisältävät paljon FODMAP-hiilihydraatteja. Nämä ruoka-aineet löytyvät alta.

Paljon FODMAP-hiilihydraatteja sisältäviä ruoka-aineita
Kasvikset
maa- ja latva-artisokka, aurinkokuivatut tomaatit, bataatti, herkkusieni, herneenpalot, herneet, kajottikurpitsa, karvaskurkku, keltasipuli, kukkakaali, kurttukaali, maissintähkä, myskikurpitsa, parsakaali, punajuuri, ruusukaali, kaikki sipulikasvien mukulat, taaro, tankoparsa, varsiselleri, sekä kaikki palkokasvit
Hedelmät ja marjat
annoona, aprikoosi, avokado, kypsä banaani, granaattiomena, greippi, kirsikka, kookospähkinä, litsi, luumu, mango, nektariini, omena, omenapäärynä, persikka, persimoni, päärynä, taateli, tamarillo, vesimeloni, tuore viikuna, kaikki kuivatut hedelmät, boysenmarja, karhunvatukka, mustaherukka, karpalo, tyrni
Viljat ja viljatuotteet
ruis, vehnä, ohra, amarantti, einkorn, emmervehnä, kamut, lupiini, maissihiutaleet, riisimurot, speltti. Lisäksi gluteenittomat leivät, joissa on lisättyä inuliinia tai muuta FODMAP-yhdistettä sisältävää kuitulisää.
Pähkinät ja siemenet
cashewpähkinä, hasselpähkinä, manteli, mantelijauho, meloninsiemen, pistaasipähkinä
Juomat
chai-, fenkoli-, kamomilla- ja oolongtee, sekä vahvat musta tee, voikukkatee ja yrttitee. Suurin osa hedelmä- ja marjamehuista, kookosvesi. Lisäksi alkoholipitoiset juomat, jotka sisältävät paljon fruktoosia, kuten jälkiruokaviinit, rommit ja siiderit.
Lisäksi
hunaja ja agavesiirappi, laktoosia sisältävät maitotuotteet, teolliset lisäaineet: frukto-oligosakkaridi, inuliini, galakto-oligosakkaridi. Sokerialkoholit: ksylitoli, sorbitoli, mannitoli, maltitoli, laktitoli ja isomalti.

VINKKI! Tulosta nämä sivuilla 6-8 olevat ruoka-ainelistaukset keittiön seinälle, jotta rajoitettavien ja suositeltavien ruoka-aineiden tarkistus helpottuu ja nopeutuu.

Mitä ruoka-aineita suositaan?

Seuraavassa taulukossa on lueteltu vähän FODMAP-hiilihydraatteja sisältäviä ruoka-aineita, joita herkkävatsainen yleensä sietää. Taulukossa on suluissa merkitty rajatapauksien maksimimäärä yhdellä syömiskerralla. Tähdellä merkityt eivät välttämättä sovi närästyksestä, refluksitaudista tai vaikeasta dyspepsiasta kärsiville.

Suositteluvia vähän FODMAP-hiilihydraatteja sisältäviä ruoka-aineita

Kasvikset

alfalfa, bambunverso, bataatti (1,25 dl), chili, endiivi, fenkoli (1,25 dl), herneet (1,25 dl), idut, inkivääri, jamssi, japaninkurpitsa, kapris, keittobanaani, keräkaali, kesäkurpitsa, kevät- ja kesäsipulin sekä purjon vihreä osa, kiinankaali, kirsikkatomaatti, kurkku, lanttu, lehtikaali, lehtimangoldi, lehtisalaatit, leikkopapu, luumutomaatti, maissi, merilevät, mukulaselleri, munakoiso, nauris, oliivit, paksoi, palsternakka, paprika*, parsakaali (1,25 dl), peruna, pinaatti, porkkana, punajuuri (4 viipaletta), punakaali, quorn, raparperi, retiisi, ruohosipuli, ruusukaali (1,25 dl), kaikki erilaiset salaattikasvit, selleri (1 verso), sokeriherne (8 palkoa), vesikastanja, tankoparsa (1 varsi), tomaatti, raakana*, yrtit

Hedelmät ja marjat

ananas, appelsiini*, avokado (1/4), banaani, boysenmarja (8 kpl), cantaloupemeloni, durian, granaattiomena (0,5 kpl), greippi* (100 g), tuore guava, hunajameloni, kaktusviikuna, karambola, kookospähkinä (1,25 dl), kiivi, klementiini, kumkvatti, leipäpuun hedelmä, limetti, litsi, longaani (5 kpl), mandariini, mansikka, mustikka, papaija, passionhedelmä, pitahaya, puolukka, rambutaani (2 kpl), satsuma, sitruuna*, vadelma, tuore viikuna (1 kpl), viinirypäle

Viljat ja viljatuotteet
durra, gluteenittomat tuotteet, joihin ei ole lisätty FODMAP elintarvikkeita/ - lisäaineita, hirssi, kaura, kauralese, kvinoa, maissihiutaleet (2,5 dl), perunajauho, polenta, riisi, riisilese, riisimurot (1,25 dl), seitan, speltti (rajatapaus) hapanleivissä, tattari (rajatapaus), teff, hapanvehnäleipä (1 viipale), valkoinen vehnápasta (1 dl keitettynä, poikkeus muista vehnätuotteista)
Pähkinät ja siemenet
auringonkukansiemen, chiansiemen, hasselpähkinä (enintään 30 g), kastanja paahdettuna tai keitettynä, kurpitsansiemen, maapähkinä, macadamiapähkinä, manteli (enintään 15 g), parapähkinä, pekaanipähkinä, pinjansiemen, saksanpähkinä, seesaminsiemen, unikonsiemen
Juomat
appelsiinimehu (2 dl), kaakaojauhe, kahvi mustana tai laktoosittomalla maidolla, karpalomehu (2 dl), tomaattimehu, tomaattipohjainen vihannesmehu, piparminttutee, valkoinen ja vihreä tee, musta tee, chaitee ja yrttitee laimeana. Alkoholipitoisista juomista gini, kuohuviini, olut, puna- ja valkoviini, viski ja vodka
Lisäksi
popcorn, sipsit, suolakeksit, laktoosittomat maitotuotteet, kaikki rasvat. FODMAP- yhdisteet eivät liukene rasvoihin.

HUOM! On hyvä muistaa, että FODMAP-ruokavalio on yksilöllinen. Harvan herkkävatsaisen tarvitsee vältellä aivan kaikkia FODMAP-yhdisteitä sisältäviä ruokia. Joitakin FODMAP-hiilihydraatteja voidaan myös sietää pieninä määrinä.

FODMAP-RUOKAVALIO JA RAVINTOLASSA SYÖMINEN

Herkkävatsainen ravintolassa

Yleensä asiakas, jolla on herkkävatsa, valikoi ravintoloita osittain ruokakulttuurien mukaan. Esimerkiksi aasialainen keittiö perustuu pitkälti riisiin ja välimerellinen keittiö vehnään, joten FODMAP-ruokavaliota noudattava valitsee mieluummin aasialaisen ravintolan, koska hän pystyy syömään riisiä, mutta paljon vehnää sisältäviä välimerellisiä ruokia hän ei siedä.

FODMAP-ruokavaliota noudattava asiakas voi kaihtaa helposti isoissa erissä valmistettavia keittoja ja patoja, sillä näiden valmistukseen käytetään usein paljon sipulia ja valkosipulia. Asiakas usein myös toivoo kastikkeen erikseen, jotta voi valita itse sen määrän, tai voi jättää sen syömättä, mikäli vatsa ei sitä kestä. Lisukkeeksi halutaan vähän FODMAP-hiilihydraatteja sisältäviä ruokia, kuten uuniperunoita tai riisiä.

Ruokajuomaksi herkkävatsainen tilaa yleensä vettä tai teetä limpparin ja mehun sijaan. Alkoholijuomia vältellään, tai näitä nauttiessaan suositaan kirkkaita vichyn kera.

Asiakas voi esimerkiksi kysyä tarjoilijalta, sisältääkö ruoka valkosipulia, sipulia tai muita vatsavaivoja aiheuttavia raaka-aineita. Hän haluaa myös tietää, voidaanko niitä välttää tai korvata johonkin vähän FODMAP-hiilihydraatteja sisältäviin raaka-aineisiin.

Salaattien valitseminen herkkävatsaiselle on helppo keino välttää ongelmia aiheuttavia hiilihydraatteja, koska salaattista on helppo erotella raaka-aineet, jotka eivät kelpaa.

Asiakas toivoo, että hänet ja hänen ruokavalionsa otettaisiin vakavasti ja huomioitaisiin toiveet mahdollisimman hyvin. Herkkävatsainen odottaa, että ruoka olisi ulkonäöllisesti kaunista, tuoksuvaa ja etenkin maukasta, sekä mukailisi alkuperäistä annosta niin hyvin kuin mahdollista.

SUUNNITTELU JA RUOKALISTAMERKINNÄT

Kun aletaan suunnitella FODMAP-ruokavalioon sopivia annoksia, pohjana voidaan käyttää ravintolan perusruokalista. Listalta voidaan poimia kaikki paljon FODMAP-hiilihydraatteja sisältävät ruoat ja ruoka-aineet ja lähteä sen mukaan miettimään, millä vähän FODMAP-hiilihydraatteja sisältävillä ruoka-aineilla ne voitaisiin korvata. Tärkeää on, että annoksen ulkonäkö, tuoksu ja etenkin maku pysyisivät hyvänä ja yleensä mahdollisimman samankaltaisena kuin perusannoksessa. Mikäli samankaltaisen annoksen luominen ei onnistu, voidaan luoda täysin erilainen annos. Pääasia on, että ruoka on maittavaa, ravitsevaa ja tyydyttää herkkävatsaisen asiakkaan tarpeet ja toiveet.

Erikseen ruokalistaan valmiiksi laaditut FODMAP-merkatut annokset eivät ole suositeltavia, sillä FODMAP-ruokavalio ja FODMAP-hiilihydraattien rajoittaminen on aina hyvin yksilöllistä. Annoksen suunnittelu ja toteutus on aina tehtävä kunkin asiakkaan tarpeiden ja toiveiden mukaan. Toki on hyvä uutta ruokalistaa suunnitellessa ja tehdessä tarkastella jo hieman ennakkoon, mitkä raaka-aineista ovat paljon FODMAP-hiilihydraatteja sisältäviä, sekä miettiä, kuinka ne voitaisiin korvata. Näin FODMAP-annoksen suunnittelua voidaan sujuvoittaa asiakkaan saapuessa, sekä on helpompaa ehdottaa asiakkaalle sopivaa annosta.

Tärkeintä on, että asiakas saa helposti tietoa ruoan raaka-aineista. Eli on tarpeellista tehdä selkeät ruokalistamerkinnot, siten että raaka-aineet ovat siinä hyvin avattu asiakkaalle. Näin asiakkaan helpompi itse jo tutkia, mitä hän voi syödä, ja mitä ei. Mikäli ruokalistassa ei ole kaikkia raaka-aineita avattu, on äärimmäisen tärkeää, että tarjoilija osaa kertoa raaka-aineet asiakkaalle.

KUN ASIAKAS SAAPUU

Kun asiakas saapuessaan ilmoittaa olevansa herkkävatsainen ja kertoo haluavansa FODMAP-vapaata ruokaa, voidaan asiakkaan ja tarjoilijan välillä käydä hienovaraista tulokeskustelua, joka samalla lisää asiakkaan luottamusta. Tarjoilijan on syytä selvittää, mitä FODMAP-hiilihydraatteja asiakas ei voi sietää laisinkaan ja mitä hän sietää



pieninä määrinä. Lisäksi voidaan kysyä asiakkaan toiveita ja esimerkiksi sitä, haluaako hän kastikkeen annokseensa erikseen. Asiakkaalle voidaan kertomalla avata sitä, kuinka hänen annoksensa valmistus tapahtuu, ja mitä se sisältää. Mikäli listalla on valmiiksi FODMAP-vapaita tai vähän FODMAP-hiilihydraatteja sisältäviä ruoka-annoksia, tarjoilijan on helppo suositella niitä herkkävatsaiselle asiakkaalle. Tarjoilija voi luoda yhdessä asiakkaan kanssa hänelle sopivan annoksen.

Kaikki tämä lisää asiakkaan tyytyväisyyttä ja tärkeimpänä lisää hänen luottamustaan. Näin asiakaskokemus pysyy positiivisena. Keskustelua on syytä käydä hienovaraisesti, sillä harva erityisruokavaliota noudattava haluaa erottua muista ruokailijoista. Tarjoilija ei saa vähätellä asiakkaan herkkävatsaisuutta, sillä kyseessä on oikea vaiva, eikä mikään ohimenevä ruokatrendi. Jokainen herkstä vatsasta kärsivä haluaa, että heihin suhtaudutaan vakavasti ja heidän toiveet otetaan huomioon.

RUOANVALMISTUS

Ruoanvalmistusta sujuvoittaa, kun on jo hieman etukäteen suunniteltu ja mietitty, kuinka muuttaa tai korvata annoksia tai raaka-aineita sopiviksi. Annosta valmistaessa on hyvä vielä tarkistaa, mitkä raaka-aineet ja tuotteet sopivat FODMAP-ruokavalioon. Koska ruokavalio on yksilöllinen, on aina syytä valmistaa annos erikseen.

Monet annokset ovat muunneltavissa yleensä melko pienin muutoksin FODMAP-ruokavalioon sopiviksi. Ruoanvalmistus voidaan tehdä alusta loppuun erikseen tai tarvittaessa myös erottaa jossain vaiheessa valmistusta perusruoasta, jolloin vain osa raaka-aineista korvataan vähän FODMAP-hiilihydraatteja sisältävillä raaka-aineilla. Annosta kasatessa voidaan osa komponenteista, joita mahdollisesti siedetään vain pieninä määrinä, tarjoilla erikseen. Näin asiakkaan on helpompi erotella ne kokonaan pois tai syödä vain sen verran, mitä pystyy.

Puolivalmisteita ja valmisruokia käytettäessä on ehdottoman tärkeää lukea tuoteselosteet huolellisesti samalla verraten niitä rajoitettaviin FODMAP-hiilihydraatteihin. Mikäli vatsavaivoja aiheuttavia hiilihydraatteja löytyy valmisteista, ei niitä voi silloin käyttää herkkävatsaisen annoksessa, vaan ne täytyy korvata jollakin muulla. Tilatessa puolivalmisteita ja valmisruokia, olisikin hyvä jo tarkastaa, mitä ne sisältävät ja valita myös FODMAP-vapaita tuotteita. Lisäksi keittiössä voisi esimerkiksi merkata tietyn symbolin avulla, mitkä tuotteet sisältävät paljon FODMAP-hiilihydraatteja. Näin niitä olisi helppo välttää tarvittaessa.

FODMAP-vapaan ruoanvalmistus vaatii yhteistyötä kaikkien ravintolatyöntekijöiden välillä, mutta myös ravintolahenkilökunnan ja FODMAP-asiakkaan välillä. Salihenkilökunnan tulisi perehtyä ruokalistaan ja annoksien raaka-aineisiin tarkasti. Ennakoon voidaan valmistautua esimerkiksi siten, että sali- ja keittiöhenkilökunta käyvät läpi yhdessä, kuinka rajoitettavat raaka-aineet voitaisiin korvata ja kuinka tätä tietoa välitetään asiakkaalle. Kuitenkin muistaen se, että jokaisen FODMAP-asiakkaan raaka-aine rajoitukset ovat yksilölliset.

FODMAP-RUOAN TARJOILU ASIAKKAALLE

Kun FODMAP-ruokavalioon sopivaa annosta tarjoillaan asiakkaalle, on tarjoilijan syytä olla perillä, mitä raaka-aineita annos sisältää. Henkilökunnan keskinäinen kommunikointi nousee siis merkittäväksi osaksi positiivista asiakaskokemusta luodessa. Näin tarjoilija osaa tarkasti kertoa asiakkaalle, mitä kokki on loihnut ja mistä raaka-aineista. Kun annos on esitelty asiakkaalle, on tarjoilijan hyvä vielä varmistaa asiakkaalta, että se on varmasti hänelle sopiva.



OIKEA ASENNE!

Hyvän asiakaskokemuksen aikaansaamiseksi FODMAP-asiakas tulisi ottaa yhtä vakavasti kuin muutkin erityisruokavalioita noudattavat asiakkaat. Näiden asiakkaiden FODMAP-ruokavalion tarvetta ei siis saa vähätellä.

Tärkeintä on henkilökunnan ravitsemusosaaminen ja se, että jokainen henkilökunnan jäsen on perehtynyt siihen, mikä on FODMAP-ruokavalio ja miksi sen noudattaminen on tärkeää asiakkaalle. Kun henkilökunta on perehtynyt ja ottaa nämä FODMAP-asiakkaat tosissaan, on kyseinen asiakas helpompi kohdata ja luoda hänelle positiivinen ja huomioon otettu kokemus ravintolassa. FODMAP-asiakkailta on myös arvokasta kerätä palautetta heidän saamasta palvelustaan ja kokemuksestaan ravintolassa. Kerätyn palautteen avulla saadaan parasta tietoa siitä, mitä tehdään oikein ja missä olisi vielä parantamisen varaa, kun halutaan luoda parasta palvelua ja asiakaskokemusta FODMAP-asiakkaalle.

LIITE 2: PALAUTE BOLLIS BAR & BISTROSTA

1. Oletteko havainneet ravintolassanne käyvän FODMAP-ruokavaliota noudattavia asiakkaita?
Kyllä. Ravintolamme vastaa mm. suurten tapahtumien (esim. jalkapalloturnaukset) ruokailuista ja lähes joka kerta erityisruokavaliolistauksista löytyy henkilö, jolla on fodmap-ruokavalio. Mielenkiintoista on se, että harvoin listassa lukee fodmap, mutta listaan on laitettu kuitenkin kaikki raaka-aineet, joita tulisi välttää. Asiaa kysyttäessä henkilö sanoo usein, että ei kukaan kuitenkaan tiedä mitä se tarkoittaa, jos he kirjoittavat listaan vain fodmap.
2. Mitkä ovat teidän tarpeen ja odotukset FODMAP-oppaalle?
Selkokielineen kuvaus siitä mitä fodmap-ruokavalio tarkoittaa ja mitä raaka-aineita tulee välttää tai olla kokonaan käyttämättä.
3. Mielipiteitä oppaan rakenteesta, sisällöstä ja ulkoasusta.
Rakenne on hyvä. Sisältöä voisi hieman tiivistää. Ulkoasu on sopivan neutraali. Opas on sopivan pintapuolinen eli teksti ei mene liikaa detaljeihin, jotka vievät lukijan liian usein sivuraiteille ja huomion pois itse asiasta.
4. Koetteko oppaan selkeäksi ja ymmärrettäväksi?
Kyllä. Itselläni on diagnosoitu IBS ja tästä johtuen pyrin noudattamaan fodmap-ruokavaliota niin hyvin kuin se on mahdollista. Olen havainnut, että tietoisuus fodmapista ravintolohenkilökunnan keskuudessa on varsin heikkoa. Kävin opasta läpi oman henkilökuntamme kanssa ja he pitivät opasta selkokielineenä. Kehitysideana voisi olla se, että yhdelle A4-sivulle saisi tiivistetysti sen mitä on fodmap on ja ns punaiset ja vihreät raaka-aineet vaikka ihan listana. Tiivistelmän voisi sitten vaikka tulostaa keittiön seinälle.
5. Auttoiko opas lisäämään teidän tietoisuuttanne FODMAP-ruokavaliosta?
Oman osaltani ei, mutta henkilökuntamme mukaan tällaista pakettia on kaivattu, koska netistä saatava informaatio on kovin kirjavaa.

6. Kuinka hyödylliseksi koette oppaan ravintolassa?
Uskon, että varsinkin raaka-ainelistauksista on hyötyä.
7. Helpottaako opas ravintolaa siinä, kuinka valmistaa FODMAP-hiilihydraattivapaata ruokaa?
Kyllä, jos henkilökunta on ammattitaitoista ja ymmärtää millä pystyy korvaamaan ns punaiset raaka-aineet.
8. Auttaako opas ravintolahenkilökuntaa kohtaamaan FODMAP-ruokavaliota noudattavan asiakkaan paremmin, sekä ymmärtämään, mikä FODMAP-erityisruokavalio on?
Varmasti. Tieto lisää ymmärrystä ja itsevarmuutta sekä salin, että keittiön puolella.
9. Koetteko oppaassa olevan jotain turhaa? Mitä oppaaseen olisi hyvä vielä lisätä?
Jo mainitsemani tiivistelmäsiivu, jonka voisi tulostaa keittiön seinälle olisi hyvä.
10. Vapaa sana
Kiitos! :)

Kiitos vastauksistanne!