



OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO
MATKAILU-, RAVITSEMIS- JA TALOUSALA

RUOKA-ALLERGIAT RAVINTOLAN ARJESSA

Case Rosso Joensuu

TEKIJÄ/T: Elina Oinonen

Koulutusala Matkailu-, ravitsemis- ja talousala	
Koulutusohjelma/Tutkinto-ohjelma Hotelli- ja ravintola-alan koulutusohjelma	
Työn tekijä(t) Elina Oinonen	
Työn nimi Ruoka-allergiat ravintolan arjessa	
Päiväys	4.12.2017
Sivumäärä/Liitteet	27
Ohjaaja(t) Mari Vartiainen, Anne-Mari Heikkinen	
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Rosso Joensuu	
<p>Tiivistelmä</p> <p>Elintarviketurvallisuusvirasto Eviran arvion mukaan neljällä prosentilla suomalaisista aikuisista ja jopa viidellätoista prosentilla lapsista esiintyy jokin ruoka-allergia. Yleisimmin allergiaa aiheuttavat maito, vilja ja kananmuna.</p> <p>Tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä tehtäväni oli laatia ruoan valmistuksessa käytettävien raaka-aineiden sisältöluettelo toimeksiantajalleni Joensuun Rossolle, jossa myös itse työskentelen. Allergisten asiakkaiden määrä on lisääntynyt huomattavasti, ja olemme allergioiden kanssa tekemisissä lähes päivittäin. Luettelon tarkoitus oli helpottaa ja nopeuttaa työtämme niiden asiakkaiden kohdalla, jotka ovat allergisia tai noudattavat jostakin allergiasta johtuvaa erityisruokavaliota.</p> <p>Opinnäytetyöni teoriaosuudessa käsittelen ruoka-allergioita, erityisruokavaliosta laktoosi-intoleranssia sekä keiliakiaa, lainsäädäntöä allergeenien ilmoittamisesta elintarvikepakauksissa ja ravintolassa, sekä omia kokemuksia ja mielipiteitä ammattikeittiön ruokatuotanto- ja tarjoiluprosessissa jotka on huomioitava, kun asiakkaana on allerginen asiakas.</p> <p>Teoriaosuuden jälkeen kuvaan sisältöluettelon teon eri vaiheita, sen käyttöönottoa sekä sen käytöstä saatuja kommentteja. Työnantajani pyynnöstä en aio liittää tekemääni sisältöluettelo osaksi opinnäytetyötäni.</p>	
Avainsanat ruoka-allergia, allergeeni, erityisruokavaliio	

Field of Study Tourism, Catering and Domestic Services			
Degree Programme Degree Programme in Hotel and Restaurant Management			
Author(s) Elina Oinonen			
Title of Thesis Food allergies in the restaurants everyday life			
Date	4.12.2017	Pages/Appendices	27
Supervisor(s) Mari Vartiainen, Anne-Mari Heikkinen			
Client Organisation /Partner Rosso Joensuu			
<p>Abstract</p> <p>According to Evira's estimate, four percent of Finnish adults and up to fifteen percent of children have a food allergy. Most common allergies are caused by milk, cereal and egg.</p> <p>In this functional thesis, my task was to compile a list of ingredients about the raw materials we use to prepare meals for my client Rosso Joensuu, where I also work. The number of allergic clients has increased considerably, and we are dealing with allergies almost every day. The purpose of the list was to facilitate and speed up our work for those clients who are allergic or follow a special diet due to an allergy.</p> <p>In the theoretical part of my thesis I deal with food allergies, special diets such as lactose intolerance and coeliac disease, legislation on the notification of allergens in food packaging and restaurants, and my own experiences and opinions about food production and serving process in a professional kitchen that must be considered when the customer is allergic.</p> <p>After the theoretical part, I describe the various steps about making the content list, its implementation, and the comments that have been said about it. At my employer's request, I will not include my list of contents as part of my thesis work.</p>			
Keywords Food allergy, allergen, diet			

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	6
2	POHJOIS-KARJALAN OSUUSKAUPPA	7
2.1	Rosso	7
2.2	Foodie	7
3	ERITYISRUOKAVALIOT	8
3.1	Ruoka-aineallergia.....	8
3.2	Laktoosi-intoleranssi	8
3.3	Keliakia	8
4	RUOKA-ALLERGIAN OIREET	10
4.1	Hitaat ja nopeat allergiat.....	10
4.2	Anafylaktinen reaktio	10
4.3	Ruokayliherkkyys	11
4.4	Ongelmat ruoansulatuskanavassa	11
4.5	Toiminnalliset vaivat ruoansulatuskanavassa	11
5	YLEISIMMÄT RUOKA-AINEALLERGIAN AIHEUTTAJAT	12
5.1	Maito	12
5.1.1	Maitoallergia.....	12
5.2	Vilja.....	12
5.2.1	Vilja-allergia	12
5.3	Kananmuna	13
5.4	Kala.....	13
5.5	Palkokasvit	13
5.5.1	Maapähkinä.....	14
5.5.2	Soija.....	14
5.5.3	Valkolupiini	14
5.6	Pähkinät.....	14
5.7	Vihannekset, juurekset ja hedelmät.....	15
5.8	Mausteet.....	15
5.9	Äyriäiset ja nilviäiset	15
5.10	Lisäaineet.....	15

6	ALLERGINEN ASIAKAS AMMATTIKEITTIÖN NÄKÖKULMASTA	16
7	ALLERGEENIEN ILMOITTAMINEN.....	18
7.1	Elintarvikepakkaukset	18
7.1.1	Pakolliset pakkausmerkinnät	18
7.1.2	Intoleranssit ja allergeenit.....	19
7.2	Ravintola.....	19
8	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS.....	20
8.1	Opinnäytetyö	20
8.2	Raaka-aineluettelo.....	21
8.3	Käyttöönotto ja palaute.....	22
9	TOIMINNALLINEN KEHITTÄMISTYÖ PROSESSINA.....	23
10	POHDINTA.....	24
10.1	Opinnäytetyön merkitys toimeksiantajalle.....	24
10.2	Jatkotutkimusehdotuksia.....	24
10.3	Oman oppimisen arviointi.....	24
	LÄHTEET	25

1 JOHDANTO

Allergiset ihmiset tuntuvat lisääntyvän ravintola-alan asiakkaina kovaa vauhtia. Opinnäytetyössäni käsittelen erilaisia ruoka-allergioita, allergiasta johtuvia erityisruokavalioita, pakkausmerkintöjä allergeenien osalta, sekä ruokatutuotanto- ja tarjoiluprosessia ammattikeittiön näkökulmasta, kun asiakkaana on allerginen, tai erityisruokavaliota noudattava henkilö. Työskentelen ravintolan keittiössä viidettä vuotta, joten saan käsitellä allergiatapauksia työssäni lähes päivittäin.

Aihe opinnäytetyölle tuli työnantajani pyynnöstä, kun mietimme mikä meille olisi kaikista hyödyllisintä, ja mistä saisin myös kirjoitettua kattavan teoriaosuuden. Aiheeksi valikoitui allergiat, joten sain tehtäväkseni laatia meille kansion, jossa olisi koottuna kaikkien käyttämämme tuotteiden sisällöt. Tällainen työtä helpottava kansio meiltä puuttui, koska ennen olemme tarkastaneet allergiat käymällä läpi jokaisen purkin, jonka sisältöä on käytetty esimerkiksi jonkin kastikkeen valmistuksessa.

Opinnäytetyöni ensimmäinen osa on johdanto, jossa kerron lyhyesti aiheeni taustaa ja tekemiseen käytetystä menetelmästä.

Toisessa osassa kerron yleisesti työpaikastani, Pohjois-Karjalan Osuuskaupasta sekä S-ryhmän kaupapalvelu Foodiesta.

Kolmas osa koostuu teoriaosuudesta, jossa käsitellään ruoka-aineallergioita, erityisruokavalioita, pakkausmerkintöjä, sekä tuodaan esille ammattikeittiön näkökulmaa.

Neljäs osuus käsittelee raaka-aineluettelon tekemistä, jonka jälkeen kuvaan toiminnallisen opinnäytetyön prosessia, sekä arvioin työni luotettavuutta. Viimeisenä osuutena on tekemäni raaka-aineluettelo.

Opinnäytetyöni tavoite oli ratkaista työpaikkani onglema, eli hidas allergisoivien raaka-aineiden selvittäminen ruoka-annoksissa. Yhden ruoka-annoksen allergeenien selvittämiseksi saattoi joutua käymään läpi monta eri purkkia. Raaka-aineluettelon tarkoituksena oli selkeyttää ja nopeuttaa sekä salin että keittiön työskentelyä, ja tämä tavoite onnistui. Salin työntekijätkin pystyvät tarkastamaan allergeenit itse nopeasti ja vaivattomasti, jolloin kokkien työskentely ei häiriinny.

Opinnäytetyöni on toiminnallinen kehittämistyö, ja tein sen yhteistyössä Joensuun Rosson kanssa, joka on osa Pohjois-Karjalan Osuuskauppaa.

Kehittämistyön toteutin kesä-elokuun 2016 aikana.

2 POHJOIS-KARJALAN OSUUSKAUPPA

Pohjois-Karjalan Osuuskauppa, eli lyhennettynä PKO, on vuonna 1920 perustettu, yksi S-ryhmän 20:sta alueosuuskaupasta. Se on yli 74 tuhannen omistajatalouden omistama yritys, jonka tehtävänä on tuottaa heille kilpailukykyisiä palveluja ja etuja. PKO toimii Pohjois-Karjalan läänin alueella 10 eri kunnassa, harjoittaen majoitus-, ravitsemis-, päivittäistavara-, käyttötavara- ja polttonestekauppaa yli 80 toimipaikassa (S-kanava 2017).

2.1 Rosso

Suomen ensimmäinen Rosso avattiin Lahteen vuonna 1978 (Raflaamo 2017). Rosso on italialainen ketjuravintola, jonka pääkohderyhmänä ovat lapsiperheet. Rosso tunnetaan parhaiten pizzoistaan, mutta se tarjoaa myös al á cartea, risottoa, salaatteja, sekä pastoja.

Joensuun Rosso avattiin paraatipaikalle torin laidalle heinäkuussa vuonna 1985, eli se on ollut toiminnassa melkein 32 vuotta.

Yleisimmät ruoka-aineallergiat, eli maito ja vehnä on merkitty Rosson ruokalistoihin selkeästi ruoan perään joko (M) maidoton, (VL) vähälaktoosinen tai (G) gluteeniton, jolloin ruoka-annos ei siis sisällä kyseisiä allergeeneja. Muista yleisistä allergioita aiheuttavista ruoka-aineista, kuten kananmunasta tai kalasta merkintöjä ei ole, jolloin asiakkaan on pyydettävä henkilökuntaa selvittämään, sisältääkö ruoka mahdollisesti hänelle allergiaa aiheuttavaa ruoka-ainetta. Pizzojen ja pastojen esittelyn kohdalla on yleinen maininta, että tuotteet on mahdollista saada myös gluteenittomina.

2.2 Foodie

Foodie on S-ryhmän palvelu, josta pääset selaamaan Prisman, S-marketin, Salen ja Alepan tarjolla olevia tuotteita sekä niiden hintoja kätevästi internetissä. Osassa Suomea Foodien kautta on mahdollista tehdä myös ostoksia, jolloin kauppakassisi toimitetaan haluamaasi toimipisteeseen tai suoraan kotiovellesi. Foodiessa voit valita tietyn kaupan, jolloin näet mitä tuotteita ja mihin hintaan heillä on niitä saatavilla (Foodie 2017).

Allergeenit on merkitty erittäin selkeästi jokaisen tuotteen kohdalla, jonka kuvaa klikkaamalla ne saa kätevästi esille. Tuoteselosteessa allergioita aiheuttavat raaka-aineet ovat lihavoituna, sekä ne on lajiteltu tuoteselosteen alle erillisenä kohtana "sisältää" ja "ei sisällä". Kuluttajia kuitenkin kehoitetaan tarkistamaan mahdollisesti päivittynyt tuoteseloste jokaisen tuotteen kohdalla.

3 ERITYISRUOKAVALIOT

3.1 Ruoka-aineallergia

Ruoka-aineallergialla tarkoitetaan jotakin ruoka-ainetta, yleensä proteiinia, jota kohtaan elimistö saa allergisen reaktion. Ihmisen elimistö ei pysty tunnistamaan yliherkkyyttä aiheuttavaa ainetta, vaan se käsittää sen vieraana aineena, josta seurauksena ovat erinäiset allergiset oireet. Yleisimmät allergiaa aiheuttavat ruoka-aineet ovat maito, vehnä ja kananmuna (Ruokatietyhdistys ry).

Vanhempien lapsien ja aikuisten ruoka-aineallergiat ovat usein liitoksissa siitepölyallergiaan, jota aiheuttaa eniten koivu, ja tätä kutsutaan ristiallergiaksi (Kustannus Duodecim Oy). Tämän vuoksi on mahdollista, että allergian voimakkuus voi vaihdella vuodenajan mukaan, ja henkilö saa voimakkaampia allergia-oireita samaan aikaan, jolloin koivu tuottaa siitepölyä (Ruokatiety).

Ruoka-aineallergiat ovat lisääntyneet huomattavasti vuosien saatossa, ja karkean arvion mukaan 2-4 % aikuisista ja 5-10 % lapsista kärsii jonkinasteisesta ruoka-allergiasta elämänsä aikana (Elintarvike-turvallisuusvirasto Evira).

3.2 Laktoosi-intoleranssi

Laktoosi-intoleranssista kärsivä ihminen ei siedä maidon laktoosia, eli sokeria, ja heitä on Suomessa noin 18 prosenttia väestöstä. Laktoosi-intoleranssia ei määritellä allergiaksi eikä sairaudeksi, vaan se on täysin normaali ominaisuus.

Oireet johtuvat ohutsuolessa laktoosia pilkkovan laktaasi-entsyymin vähäisestä erittymisestä, joka normaalisti pilkkoo maitotuotteiden laktaasin (Evira). Joillakin ihmisillä laktoosi-intoleranssi ei kuitenkaan aiheuta minkäänlaisia oireita, jolloin siitä käytetään termiä hypolaktasia, joka tarkoittaa suolilaktaasin niukkuutta (Terveyskirjasto).

Laktoosi-intoleranssista kärsivän ihmisen täytyy noudattaa oireiden mukaan joko vähälaktoositonta tai täysin laktoositonta ruokavaliota. (Evira).

3.3 Keliakia

Keliakia on elinikäinen, perinnöllinen autoimmuunisairaus, jonka oireita aiheuttaa ohran, rukiin ja vehnän sisältämä gluteeni (Keliakialiitto ry). Ne aiheuttavat keliakikolle immunologisen reaktion, joka tulehduuttaa ja vaurioittaa suolinukkaa ohutsuolen limakalvolla, josta seurauksena on ravintoainesten imeytymishäiriö (Evira). Keliakiaa sairastaa noin 2 prosenttia Suomen väestöstä, mutta se on diagnosoitu vain noin 0,5 % prosentilla ihmisistä (Käypä Hoito).

Keliakiasta on olemassa toinen, myös perinnöllinen muoto, eli ihokeliakia, jolloin oireet ilmenevät iholla. Tällöin iholle nousee voimakkaasti kutiseva, pienirakkulainen ihottuma, joka ilmenee usein polvissa, kyynärpäissä, hartioissa tai hiuspohjassa. Ihokeliakiassa voidaan aluksi tarvita myös lääkettä.

Keliakikon täytyy noudattaa täysin gluteenitonta ruokavaliota (Keliakialiitto).

4 RUOKA-ALLERGIAN OIREET

4.1 Hitaat ja nopeat allergiat

Allergiat voidaan jakaa hitaisiin ja nopeisiin, eli niillä tarkoitetaan sitä, kuinka nopeasti allergian oireet näkyvät kehossa (Duodecim).

Kun puhutaan hitaasta allergiasta, se tarkoittaa usein kosketusallergiaa, joka johtuu esimerkiksi nikkelistä, hajusteista tai kemikaaleista. Oireet ilmenevät viikon sisällä altistumisesta, ja ne näkyvät kosketuskohdalla punoituksena, kutinana, lievänä turvotuksena tai hilseilyinä (Duodecim).

Nopea allergia tunnetaan paremmin nimellä atopia. Tässä tapauksessa allergian oireet ilmenevät minuuteissa, viimeistään kymmenen minuuttia sen jälkeen, kun elimistö on joutunut kosketuksiin allergiaa aiheuttavan ruoka-aineen kanssa. Nopean allergian oireita ovat muunmuassa pahoinvointi, ripuli ja oksentelu. Taipumus allergiaan on perinnöllistä, ja 40-45 % nuorista aikuisista on herkistynyt jollekin ruoka-aineelle, eläimille tai siitepölylle (Duodecim).

4.2 Anafylaktinen reaktio

Anafylaktisella reaktiolla tarkoitetaan äkillistä, koko vartaloa kattavaa yliherkkyysoireyksiä, joka kehittyy huippuunsa 10-30 minuutin aikana. Tavallisesti se alkaa kämmenpohjien, huulien tai hiuspohjan voimakkaalla kutinalla ja kihelmöinnillä, jotka leviävät ympäri kehoa vain muutamissa minuuteissa. Silminnähtävissä olevia oireita ovat silmäluomien ja huulien selkeä turvotus. Muita oireita voivat olla muun muassa kurkun kuristus, äänen käheytyminen, hengityksen vinkuminen, vatsan kouristus, oksentaminen, ripuli, kiihtynyt pulssi ja punakka iho (Duodecim).

Vaikeissa reaktiotapauksissa verenpaine voi laskea, ja henkilö voi saada rytmihäiriöitä, jolloin reaktio on hengenvaarallinen. Yliherkkyysoireyksen ensihoitona on reiteen iskettävä adrenaliiniruisku, esimerkiksi EpiPen, jos reaktion saanut ihminen kantaa sellaista mukanaan. Uhkaavalta vaikuttavassa tilanteessa auttajan täytyy kuitenkin soittaa hätäkeskukseen, jotta potilas saa tarvitsemaansa ammatitapua.

Joka viidennellä reaktiopotilaalla oireet uusiutuvat melko varmasti 8-10 tunnin kuluttua alkureaktion jälkeen (Duodecim).

4.3 Ruokayliherkkyys

Ruokayliherkkyys johtuu kehon immuunipuolustusjärjestelmän reaktiosta tiettyä ruoka-ainetta kohtaan, jota ei kuitenkaan tule sekoittaa allergian aiheuttamaan yliherkkyteen. Ruokayliherkkyiden oireet saattavat ilmetä vasta muutaman päivän ruoka-aineen nauttimisen jälkeen, eikä oireet yleensä ole hengenvaarallisia. Ruokayliherkkyksistä uskotaan kärsivän noin 45 prosenttia ihmisistä (Food Detective).

4.4 Ongelmat ruoansulatuskanavassa

Ruoka-aine voi aiheuttaa allergisen tulehduksen suolen limakalvolla, joka voi johtaa ripuliin tai joissakin tapauksissa ummetukseen. Oireisiin voi liittyä vaihtelevia kipuja, sekä oksentelua. Vaivoihin ei ole muuta hoitokeinoa, kuin ruoka-aineen välttäminen (Allergia-, iho- ja astmaliitto).

4.5 Toiminnalliset vaivat ruoansulatuskanavassa

Toiminnallisia vaivoja ovat muun muassa ruoan tarttuminen ruokatorveen, palan tunne kurkussa, polte rintalastan takana, refluksitauti, ylä- ja alavatsakivut, röyhtäily, ilmavaivat, ummetus tai ripuli. Toiminnalliset vaivat ovat melko yleisiä, koska niitä esiintyy ajoittain yli puolella länsimaiden väestöstä (Allergia-, iho- ja astmaliitto).

5 YLEISIMMÄT RUOKA-AINEALLERGIAN AIHEUTTAJAT

5.1 Maito

Maitoallergia ja laktoosi-intoleranssi ovat kaksi eri asiaa, vaikka niillä onkin yhteinen aiheuttaja. Vältettävän usein ne sotketaan keskenään tai niiden luullaan tarkoittavan samaa asiaa, jolloin oikean ruokavalion noudattaminen vaikeutuu.

Maidolle allerginen ihminen herkistyy maidon proteiineille, kun taas laktoosi-intoleranssista kärsivän ihmisen elimistö ei pysty pilkkomaan maidon sokeria eli laktoosia. Maitoallergikko ei pysty käyttämään laktoosi-intolerantille suunnattuja vähälaktoosisia tai laktoosittomia tuotteita, vaan hänen on vältettävä maitotuotteita kokonaan (Evira).

5.1.1 Maitoallergia

Maitoallergiassa ihminen on allerginen lehmänmaidon proteiineille, ja oireet johtuvat immunologisesta vasta-ainereaktiosta.

Lehmänmaitoallergiaa esiintyy yleensä vain alle 2-vuotiailla lapsilla, aikuisilla se on harvinaisempi ja taipumus maitoallergiaan on usein perinnöllinen.

Lehmänmaidon proteiineista 80 % on kaseiinia ja 20 % heraproteiineja. Pastöroinnin, eli maidon lämpökäsittelyn aikana heraproteiinit muuttuvat, joten jotkut heraproteiineille allergiset henkilöt voivat nauttia maitotuotteita käsittelyn jälkeen. Vuohen- ja lampaanmaito sisältävät paljon samoja proteiineja kuin lehmänmaito, jolloin monet lehmänmaitoallergiset reagoivat myös niille (Evira).

5.2 Vilja

Vilja-allergia ja keliakia, kuten maitoallergia ja laktoosi-intoleranssi saatetaan usein sekottaa keskenään. Vilja-allergiassa allergia kohdistuu viljan proteiineja kohtaan, kun taas keliakia on perinnöllinen autoimmuunisairaus.

5.2.1 Vilja-allergia

Vilja-allergiaa aiheuttavat ohran, rukiin, vehnän ja joskus kauran proteiinit, ja oireita voi aiheuttaa useampi tai vain yksi kotimainen vilja. Oireet johtuvat immunologisesta vasta-ainereaktiosta.

Tattari, maissi, riisi ja hirssi eivät yleensä aiheuta reaktiota vilja-allergiasta kärsivälle, mutta keliakikolle tarkoitettut gluteenittomat tuotteet eivät aina sovi vilja-allergikon ruokavalioon, koska ne sisältävät viljaproteiinia.

Viljojen tärkkelyksen matalan proteiinipitoisuuden vuoksi viljasta valmistettu maltodekstriini, tärkkelyssiirappi, muunneltu ja hydrolysoitu tärkkelys eivät yleensä aiheuta allergisia oireita vilja-allergikolle (Evira).

5.3 Kananmuna

Kananmuna-allergiaa esiintyy eniten pienillä lapsilla ja nuorilla, mutta aikuisilla se on melko harvinaista (Evira). Allergian voimakkuus on tietenkin yksilöllistä, koska joillekin kananmuna saattaa sopia esimerkiksi ruoan tai leivonnaisten joukossa, mutta toisille ei olleenkkaan, koska kananmunan allergeenit eivät pilkkoudu ruoan valmistuksen aikana (Pirkanmaan allergia- ja astmayhdistys ry). Allergiaoireita aiheuttavat munan keltuainen sekä valkuainen. Kananmunan lisäksi allergiaoireita saattavat aiheuttaa muidenkin lintujen munat, eli kalkkunan, hanhen, ankan sekä viiriäisen munia suosittelaa välttämään (Evira).

Kananmuna on hyvin yleinen ja oleellinen osa ruoanvalmistusta, joten kananmuna-allergian kohdalla ei voi olla liian varovainen. Kananmunan lisäksi ammattikeittiöiden käytössä voi olla kuivattua muna jauhoa. Myös munaperäisiä ainesosia käytään paljon, ja niitä voi olla esimerkiksi jäätelössä, tuorejuustossa, sinapissa tai salaattinkastikkeessa (Pirkanmaan allergia- ja astmaliitto).

5.4 Kala

Kala-allerginen on usein allerginen useille eri kalalajeille. Pääasiassa allergiaa aiheuttavat kalan lihassa olevat proteiinit, jotka ovat kalalajista riippumatta melko samanlaisia. Eri kalojen allergeeneissa on kuitenkin eroja; tutkimuksen mukaan sadasta turskalle allergisesta vain joka toinen saa oireita lohesta ja hyvin harva tonnikalasta.

Jollekin kala-allergiselle oireita, jopa anafylaktisen reaktion voi aiheuttaa pelkästään kalan kypsennys, käsittely tai niistä aiheutuva tuoksu. Kalan allergeenit eivät pilkkoudu kypsennettäessä (Allergia-terveys).

Kalan allergeenit ovat pääasiassa sen lihassa, jotka ovat melko samantyyppisiä eri kalalajeilla. Myös sammakossa on samaa proteiinia, parvalbumiinia, joten kalalle allerginen voi olla allerginen myös sammakonreisille. Myös kalan mäti voi aiheuttaa allergisen reaktion (Evira). Kalaöljyvalmisteissa voi olla pieniä määriä kalan proteiineja, jotka ovat jääneet niihin epäpuhtautena (Terveystalo).

5.5 Palkokasvit

Palkokasveista eniten allergiaa aiheuttaa maapähkinä. Maapähkinän, soijan ja valkolupiinin lisäksi herne, pavut, kikherne ja linssit ovat allergeenisia palkokasveja, mutta ne aiheuttavat huomattavasti vähemmän allergisia reaktioita. Ne aiheuttavat todella harvoin ristiallergioita maapähkinän, soijan ja valkolupiiniin kanssa, joten palkokasveille allergisen ei tarvitse suoraan välttää kyseisiä palkokasveja (Allergia- ja astmaliitto ry).

5.5.1 Maapähkinä

Maapähkinässä on yli kolmeakymmentä eri valkuaisainetta, joista 18 voi aiheuttaa IgE, eli immunoglobuliini E-välitteistä allergiaa. Maapähkinän pääallergeenit ovat Ara h 1 sekä Ara h 2, ja allergisen reaktion niistä saakin 70 – 90 prosenttia maapähkinä allergikoista. Maapähkinän proteiineja on kylmäpuristetussa maapähkinäöljyssä, mutta kuumapuristetussa ei (Allergia- ja astmaliitto).

Maapähkinälle altistuminen voi pahimmillaan aiheuttaa anafylaktisen reaktion (Evira).

5.5.2 Soija

Soijassa on yli kaksikymmentä allergista reaktiota aiheuttavaa proteiinia. Niiden määrä riippuu esimerkiksi ruoan valmistusprosessista tai varastoinnin olosuhteista, jolloin uusia allergeenisia valkuaisaineita voi syntyä. Kuten maapähkinä, myös soija aiheuttaa IgE-välitteisiä allergiareaktioita, mutta soijasta voi saada myös ei-IgE-välitteisiä oireita, jotka ilmenevät pääasiassa vatsaoireina. Ristiallergiaa maapähkinään soija aiheuttaa alle 10 prosentille allergikoista (Allergia- ja astmaliitto).

Soijalesitiiniä käytetään emulgointiaineena, mutta sen proteiinipitoisuus on pieni, joten se sopii useille soija-allergisille (Evira).

5.5.3 Valkolupiini

Valkolupiinista on määritelty noin kuusi oireita aiheuttavaa allergeenia. Noin puolet maapähkinälle allergisista henkilöistä saa oireita valkolupiinista ja päinvastoin (Allergia- ja astmaliitto).

5.6 Pähkinät

Eniten allergiaoireita aiheuttavat puupähkinöiksi kutsutut hasselpähkinä, maapähkinä, saksanpähkinä, pekaanipähkinä ja pistaasipähkinä, mutta myös manteli lasketaan puupähkinäksi. Näistä suurin allergian aiheuttaja on hasselpähkinä (Evira). Oireita voi saada vain tietyn lajikkeen pähkinöistä, mutta on myös mahdollista, että allergiaa aiheuttaa useampi pähkinälaji kerrallaan, vaikka ne eivät olisikaan läheisiä lajisukulaisia. Pähkinäallergiat ovat yleisiä ristiallergioiden, esimerkiksi koivun siitepölyn vuoksi (Add Health Media AB).

Yleisin oire pähkinästä on kurkun kutina ja turvotus, mutta toiset saavat oireita jo pelkästä lähellä olostai hajusta. Anafylaktinen reaktio on myös mahdollinen (Add Health Media).

Tuoteseloisteissa mainitaan usein "saattaa sisältää pähkinää", mutta mahdollinen allergeenimäärä on niin pieni, että siihen voi reagoida vain henkilö, joka on saanut anafylaktisen reaktion pähkinästä (Allergiaterveys).

5.7 Vihannekset, juurekset ja hedelmät

Vihannes-, juures- ja hedelmäallergiat liittyvät usein siitepölyallergiaan, koska yleensä allergiaoireita aiheuttaa ruoka-aineessa oleva proteiini. Jopa puolet koivun siitepölylle allergiset ihmiset saavat oireita jostain ruoka-aineesta. Yleensä oireet ovat melko vähäisiä, ja oireita aiheuttava vihannes, juures tai hedelmä sopii allergikolle esimerkiksi kypsennettynä tai säilykkeenä (Evira).

Juureksista yleisimmin oireita aiheuttavat muun muassa selleri, palsternakka ja porkkana. Vihanneksista ja hedelmistä eniten oireita aiheuttavat kiivi, päärynä, omena, paprika ja tomaatti (Evira).

5.8 Mausteet

Mausteallergiaa aiheuttavat eniten musta- ja valkopippuri, kurkuma, sinappi ja kumina. Valkopippurista saa usein voimakkaamman reaktion kuin mustapippurista, koska valkopippuri kerätään raakana, kun taas mustapippuri kypsänä (Suomen Lääkäriliitto). Mausteallergiatkin liittyvät usein siitepölyallergiasta johtuvaan ristiallergiaan (Evira).

Mausteiden kypsennys esimerkiksi ruoan seassa ei vaikuta mausteen allergisoivuuteen (Evira).

5.9 Äyriäiset ja nilviäiset

Äyriäisiksi kutsutaan rapuja ja hummeria, kun taas nilviäisiä ovat osterit, simpukat, etanat ja mustekalat (Evira).

Suurimmassa osassa allergiatapauksista henkilö on allerginen useammalle äyriäis- tai nilviäislajille, ja oireet ovat hyvin samankaltaisia kuin kala-allergikolla, eli kaikista herkimmät voivat saada oireita jo pelkästä tuoksusta. Kala-allergikko voi kuitenkin useissa tapauksessa syödä äyriäisiä tai nilviäisiä, koska niiden välillä ei ole havaittu ristiallergiaa (Evira).

5.10 Lisäaineet

Sallittuja lisäaineita on noin 300, ja niitä käytetään muun muassa ruokien säilyvyyden ja maun parantamiseksi, mutta siltikin lisäaineallergia on melko harvinainen (Allergia- ja astmaliitto). Tutkimusten mukaan ainoa allergiaoireita aiheuttava lisäaine on punainen väriaine E120, eli karmiini, jota saadaan kuivatuista kokkiniilikirvoista (Vegaaniliitto ry). Karmiini voi aiheuttaa astmaa ja jopa anafylaktisen reaktion (Allergia- ja astmaliitto).

Rikkiyhdisteet E220-E228, natriumglutamaatti E620 ja E621, sekä butyylihydroksitolueeni E321 ja -anitsoli E320 saattavat aiheuttaa allergisia oireita, mutta todella harvoin (Allergia- ja astmaliitto).

6 ALLERGINEN ASIAKAS AMMATTIKEITTIÖN NÄKÖKULMASTA

Allerginen ihminen ravintolan asiakkaana on aina ravintolan henkilökunnalle haaste. Toiset ovat pahemmin allergisia kuin toiset, joten jokaiseen tapaukseen täytyy suhtautua yhtä vakavasti, varsinkin jos kyseessä on pieniä lapsia tai iäkkäitä ihmisiä. Allergiatapaukset saattavat hieman ärsyttää tai häiritä normaaleja työskentelyn rutiineja, mutta ne on aina hoidettava samalla moraalilla. Allergisten asiakkaiden annoksien valmistaminen vie usein enemmän aikaa kuin normaalin asiakkaan, joten työntekijöiden näkökulmasta tietenkin toivotaan, että allergiseksi ei heittäydytä vain jonkin trendin takia, koska se kuormittaa henkilökuntaa enemmän.

Nykyisin ravintoloiden keittiöt ovat niin pieniä, että allergiatapaukset vaativat entistä tarkempaa huolellisuutta, koska ihminen vieressäsi voi käsitellä juuri sitä ainetta, jolle asiakas on allerginen. Oman hygienian, eli käsienpesun lisäksi myös pöytäpintojen ja työskentelyvälineiden puhtauteen täytyy kiinnittää huomiota, varsinkin erittäin vaikeissa allergiatapauksissa.

Moni keittiö on nykyaikana avokeittiö, joten asiakkaiden allergioita ei saisi pilkata eikä vähätellä, koska asiakas voi kuulla puheesi. Asiakkaalla voi olla korkea kynnys saapua ravintolaan syömään, ja hän voi tuntea aiheuttavansa ylimääräistä vaivaa allergioidensa kanssa ilman henkilökunnan pahoja puheita. Avokeittiössä tulisi myös kiinnittää huomiota työskentelytapaan allergia-annosta valmistettaessa, koska se valmistetaan kirjaimellisesti asiakkaan silmien edessä, ja hän voi nähdä mahdollisen laiminlyöntisi. Allergisesta reaktiosta voi seurata vakavia, hengenvaarallisia oireita, joita kukaan ei varmasti halua asiakkaalle aiheuttaa.

Asiakkaan tilatessa ruokaa tarjoilijan täytyy kuunnella ja kirjoittaa tarkasti ylös kaikki asiakkaan ilmoittamat allergiat. Tilausta tehdessä on äärettömän tärkeää muistaa ilmoittaa asiakkaan allergiat keittiöön saman tien, jotta kokki osaa valmistaa ruoan oikein. Joskus tarjoilija muistaa ilmoittaa allergiat vasta kun ruoka on jo valmis, joten annos täytyy tietenkin valmistaa uudelleen, ja tästä tulee ylimääräistä vaivaa keittiöön, syntyy hävikkiä ja tietenkin asiakas joutuu odottamaan ruokaansa vielä pidempään.

Jotkut asiakkaat ovat omatoimisia ja ojentavat tarjoilijalle suoraan listan allergisoivista aineista, jolloin sopivan annoksen selvittäminen on helpompaa. Tarjoilija toimittaa listan keittiöön, jolloin on helppoa selvittää mitä asiakas voi syödä ja mitä ei. Usein ruokalistan annoksiin on tehtävä jonkin sortin muutoksia, tai rakentaa aivan uudenlainen annos, johon asiakas usein antaa kokille täysin vapaat kädet.

Monet asiakkaat ovat allergisia mainitsemilleen asioille, mutta joissakin tapauksissa kyse voi olla siitä, että asiakas ei vain pidä jostain tietystä ruoka-aineesta, ja ajattelee että ilmoittamalla sen allergiana sitä ei lautaselta myöskään löydy. Allergioita ilmoittaessa tarjoilija voisikin hienovaraisesti varmistaa, että onko kyse oikeasti allergiasta vai onko kyse jostain muusta.

Todella moni asiakas mainitsee olevansa allerginen sipulille, joka on hyvin yleinen ja monessa ruoassa käytetty raaka-aine. Asiaa selvitettäessä käy usein ilmi, että se sopiikin kuivattuna tai mausteena, eli vain tuoreena se aiheuttaa allergisia oireita. Tällaisissa tapauksissa alkuperäinen annos olisi usein täysin sopiva asiakkaalle, eikä mitään tarvitsisi muuttaa. Henkilökunnan aika säästyisi "turhalta" vaivalta ja myös asiakas saisi mahdollisimman maukkaan annoksen.

7 ALLERGEENIEN ILMOITTAMINEN

7.1 Elintarvikepakkaukset

Euroopan parlamentti ja neuvosto antoi 22.marraskuuta 2011 elintarviketietoasetuksen (EU) N:o 1169/2011 liittyen elintarviketietojen antamiseen kuluttajalle. Sen tehtävänä on yhtenäistää pakkausmerkintöjä, sekä tuoda pakkauksiin uutta tietoa (Suomen kalankasvattajan liitto ry). Elintarvikemarkintää tuli noudattaa 14. joulukuuta 2014 alkaen, jos pakkaukseen merkittiin ravintoarvotietoja, elintarvikkeesta esitettiin terveys- tai ravitsemusväite tai jos elintarviketta oli täydennetty kivennäisaineilla tai vitamiineilla (Evira). Pakollisia ravintoarvomerkinntöjä koskeva siirtymäaika jatkui vuoden 2016 loppuun (Suomen kalankasvattajan liitto).

Luettavuuden parantamiseksi elintarvikkeiden pakkausmerkinnöille määritettiin kirjainkoko, jonka on oltava vähintään 1,2 millimetriä korkea, pienissä paketeissa vähintään 0,9 millimetriä. Tekstin pitää myös erottua taustastaan selkeästi, eikä pakkausmateriaali saa vaikuttaa tekstin luettavuuteen. Pakkausmerkinnät eivät saa olla harhaan johtavia alkuperän, koostumuksen, määrän, valmistus- ja tuotemenetelmän tai elintarvikkeen ominaisuuksien suhteen (Evira).

Pakkausmerkinnöissä ei saa käyttää sellasia väitteitä, jotka koskevat muita samankaltaisia elintarvikkeita, kuten esimerkiksi tuotteen ei voi väittää olevan maidoton, jos muissa samankaltaisissa tuotteissa ei ole maitoa. Tuotteella ei myöskään saa väittää olevan joitakin ominaisuuksia tai vaikutuksia, joita sillä ei ole (Evira).

Jos elintarvikkeen vähimmäissäilyvyysaikaa ei ole ilmoitettu päivän tarkkuudella, tulee se ilmaista muodossa "Parasta ennen 06/2017 loppua". Säilyvyysaika voidaan ilmoittaa myös muualla, esimerkiksi tuotteen kannessa, jolloin pakkauksesta tulee löytyä merkintä "parasta ennen – katso tuotteen kansi" (Evira).

7.1.1 Pakolliset pakkausmerkinnät

Pakollisia pakkausmerkintöjä ovat elintarvikkeen nimi, ainesosaluettelo, intoleransseja aiheuttavat aineet, allergeenit, ainesosien määrät, sisällön määrä, viimeinen käyttöajankohta tai vähimmäissäilyvyysaika, käyttö- ja säilytysohje, jos niiden puuttuminen voi johtaa harhaan, toimijan nimi ja osoite, alkuperämaa, elintarvike-erän tunnus, alkoholipitoisuus tilavuusprosentteina, jos se on suurempi kuin 1,2 % sekä ravintoarvomerkinntät (Evira).

7.1.2 Intoleranssit ja allergeenit

Elintarvikkeiden sisältämät intoleransseja ja allergioita aiheuttavat aineet ovat asetuksen mukaan ilmoitettava ja merkittävä kaikista elintarvikkeista, ja ne on merkittävä **korostetusti**. Korostus koskee vain intoleranssin tai allergeenin nimeä, eli esimerkiksi sana maitojauhe voidaan ilmoittaa kahdella tavalla; **maitojauhe** tai **maitojauhe**. Jos nimi koostuu monesta eri sanasta, korostetaan pelkästään intoleranssia tai allergiaa aiheuttavan aineen nimi (Ruokatieto).

Jos intoleranssia tai allergeenia sisältävä ainesosa mainitaan useamman kerran, riittää että se korostetaan vain ensimmäisellä kerralla. Esimerkiksi, jos tuote sisältää soijaproteiinia ja -lesitiiniä, soija on ilmoitettava kaikissa raaka-aineissa, mutta korostettava vain ensin mainitussa; **soijaproteiini**, soijalesitiini (Ruokatieto).

Pakkausmerkintöjen täytyy olla ymmärrettäviä, selkeitä, helposti luettavia sekä havaittavia, jotta kuluttaja voi olla täysin tietoinen tuotteen sisältämisestä allergeeneista, ja täten voi ostaa itselleen sopivia tuotteita (Evira).

Varoitusmerkintää ”Saattaa sisältää” saa käyttää vain, jos elintarvikkeen valmistaja voi omien tutkimuksien perusteella näyttää todeksi, että sekoittumista ei voida välttää (Ruokatieto).

7.2 Ravintola

Maa- ja metsätalousministeriön asetus pakkaamattomien elintarvikkeiden tietojen antamisesta tarjoulupaikoissa kuluttajalle astui voimaan 1.4.2015 (Matkailu- ja ravintolapalvelut MaRa ry). Ravintoloilla on ilmoitusvelvollisuus lisätä A-merkintä ruoan yhteyteen, jolloin asiakas osaisi tiedustella allergeeneista ravintolan henkilökunnalta, jolloin tiedot voi asiakkaan pyynnöstä antaa suullisesti. Pääsääntöisesti ravintoloiden on kuitenkin ilmoitettava mahdolliset allergeenit kirjallisesti (Allergia- ja astmaliitto).

Asetuksen mukaan ravintoloiden on ilmoitettava yliherkkyyksiä ja allergioita aiheuttavat aineosat, eli viljat jotka sisältävät gluteenia, munat, maapähkinät, soijapavut, pähkinät, seesaminsienet, äyriäiset, nilviäiset, maito- ja maitotuotteet, laktoosi, sinappi, selleri, sulfiitit ja rikkidioksidi, jos niiden pitoisuus on yli 10 mg/litra tai kilo sekä lupiini (MaRa). Näiden lisäksi ravintolalla on velvollisuus ilmoittaa elintarvikkeen nimi niin, että se ei johda kuluttajaa harhaan sekä alkuperämaa. Ainoa poikkeus alkuperämaan ilmoittamisessa on liha, josta tietoa ei tarvitse antaa (Evira).

8 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

8.1 Opinnäytetyö

Aloitin orientoitumisen opinnäytetyötäni varten keväällä 2016. Minulle oli alusta asti selvää, että tahdon tehdä toiminnallisen opinnäytetyön, joten rupesin ehdottelemaan ja kyselemään työnantajaltani, jos hänellä olisi minulle jotain toteutettavaa. Alun perin olisin halunnut uusia omavalvontakansiomme, mutta se oli päivitetty täysin noin vuosi sitten. Työnantajani pohti asiaa hetken, kunnes hän keksi tarpeen raaka-aineluettelolle. Sain myös halutessani tehdä hyllykartat kuiva-ainevarastoon, pakastimiin ja kylmiöihin, jotka teinkin luettelon teon ohessa.

Aiheeni hyväksyttiin opettajan toimesta, ja samalla sain myös työlleni virallisen ohjaajan. Tässä vaiheessa minun oli vielä tarkoitus sisällyttää hyllykartat jollain tapaa opinnäytetyöhöni, jotka kirjasin ylös tekemääni aihekuvaukseen ja työsuunnitelmaan.

Suunnitteluvaiheen aloitin kesän 2016 alussa. Tässä vaiheessa rupesin pohtimaan, että haluan opinnäytetyöhöni vain raaka-aineluettelon, jotta teoriaosuus olisi selkeämpi ja työ muutenkin yhtenäisempi. Halusin rajata teoriaosuutta vieläkin tarkemmaksi, ja valitsin aiheeksi allergiat. Hain valinnalleni vielä hyväksynnän opettajaltani, jolle asia oli ok. Vaikka olinkin aloittanut suunnittelun ja tuottamisen jo kesän aikana, osallistuin syksyn 2016 opinnäytetyöseminaareihin.

Raportin tuottamisen aloitin vasta kevään 2017 aikana, kun kaikki pakolliset opinnot oli suoritettu ja jäljellä oli vain opinnäytetyön tekeminen. Kirjalähteiden löytäminen oli yllättävän hankalaa, enkä löytänyt kotikaupunkini kirjastosta aiheeseen liittyviä kirjoja ollenkaan, koska kaikki allergioihin liittyvät kirjat käsittelivät vain reseptejä. Lehtijulkaisuja en löytänyt kirjastosta enkä työpaikkani kautta, joten olin täysin internetlähteiden varassa.

Toteuttamisvaihe sujui kuitenkin kohtuullisen hyvin, koska internetlähteitä löytyi runsaasti. Valitsin vain luotettavimmilta tuntuvat internetsivut, kuten elintarviketurvallisuusvirasto Eviran julkaisut. Olin aluksi tähdännyt valmistumisen aikatauluksi toukokuun, mutta jouduinkin olemaan 3 viikkoa poissa kotoani putkiremontin takia, joten muiden nurkissa pyörimisen ajaksi kirjoittaminen sai jäädä. Jälkeenpäin voisi siis todeta, että olisi kannattanut kirjoittaa raporttia tiiviimmällä aikataululla.

8.2 Raaka-aineluettelo

Suurin syy luettelon tekemiseen oli työmme helpottaminen varsinkin kiireen keskellä, jolloin ei aina olisi aikaa käydä läpi jokaista purkkia ja purnukkaa allergiatapauksen tullessa meille syömään. Myös ketjulta saaduissa sisältötiedoissa saattoi olla puutteita. Olen huomannut, että joko allergiat ovat lisääntyneet huomattavasti, tai sitten ihmiset välttelevät tiettyjä ruoka-aineita trendien tai vaikka dieetin mukaan, koska ainakin me kohtaamme allergiatapauksia päivittäin.

Aloitin raaka-aineluettelon tekemisen työn ohella kesällä 2016. Kävin kuiva-ainevarastomme, pakastimet ja kylmiöt järjestelmällisesti läpi, ja otin valokuvat puhelimella kaikkien tuotteiden tuoteselosteista. Välillä hankaluuksia tuotti se, että jokin tavara saattoi olla loppu, joten sen saapumista piti odottaa seuraavan kuorman saapumiseen.

Muistelen, että myös ruokalistamme oli vaihtumassa hiukan syksyllä, joten minun täytyi selvittää mitkä tuotteet jäävät pois, että en kuvaa niitä turhaan, ja odottaa uusien tuotteiden saapumista hieman kauemmin.

Saatuani kaikista tuotteista kuvat, siirsin ne tietokoneelleni ja aloitin luettelon tekemisen. Sain keittiöpäälliköltämme toiveeksi, että luettelo olisi helppolukuinen, helposti muokattavissa sekä tuotteet olisi helposti löydettävissä, joten jaoin tuotteet 9 eri kategoriaan aakkosjärjestyksessä: juustot, kala ja äyriäinen, kasvis ja vihannes, kuiva-aineet, leipä, lihat, maitotuotteet, pakasteet ja pizzapohjat. Järjestelin tuotteet myös pääotsikon alle aakkosjärjestyksessä, jotta ne olisivat helposti löydettävissä sielläkin.

Kirjoitin isolla ja lihavoidusti jokaisen tuoteselosteen perään, jos tuote oli maidoton, laktoositon, gluteeniton, munaton, soijaton tai vegaani, joten tämäkin tieto oli helposti ja nopeasti luettavissa. Lisäksi merkitsin tuotteen alkuperämaan.

Luetteloja tehdessä tutustuin mielenkiinnosta hieman pakkausmerkintöjä sääteleviin lakeihin, jotta saisin vinkkejä luettelon tekoon. Allergioita tai intoleransseja aiheuttavat tuotteet korostin lihavoimalla, kuten lakikin sanoo elintarvikkeiden pakkausmerkintöjen kohdalla. Korostin myös E-koodit, jotta ne eivät hukkuisi muun tekstin joukkoon.

Huomasin E-koodeja merkittäessä, että hyvin harvassa pakkauksessa E-koodin perässä luki mitä ainetta se tarkoittaa, joten selvitin jokaisen E-koodin sisällön ja kirjoitin ne luettelooni, koska tietyille e-koodeille allergisia henkilöitä saapuu ruokailemaan meille aika ajoin, ja he kertovat vain e-koodin "nimen", eivät numeroyhdistelmää.

Sain luettelon lopullisesti valmiiksi elokuussa 2016. Yleisesti ottaen luettelon tekeminen oli ihan helppoa, koska kuvien ottamisen ja siirtämisen jälkeen isoista kuvista oli helppo kirjoittaa sisällöt. Työn tekeminen vei toki aikaa töiden, valokuvien ottamisen ja varsinkin E-koodien takia, mutta sain sen valmiiksi asettamani aikataulun mukaan. Jälkeenpäin olemme töissä huomanneet, että joitakin tuotteita puuttuu, mutta olemme joko kirjoittaneet sisällön käsin tai irrottaneet ja liimanneet pakkausselosteen kansion väliin.

8.3 Käyttöönotto ja palaute

Luettelon käyttöönotto sujui mutkattomasti, ja jokainen työntekijä rupesi käyttämään sitä saman tien allergiatapausten kohdalla. Kerroin henkilökunnallemme hyvissä ajoin mitä olen tekemässä ja miksi, ja mistä valmis luettelo tulee myös löytymään. Tulostettuani luettelon esittelin sitä silloin työvuorossa olleille, kerroin hieman tarkemmin muun muassa aakkosjärjestyksestä ja kysyin mielipiteitä näyttääkö se helppo lukuiselta ja ymmärrettävältä.

Mukavin yllätys luettelon käyttöönoton myötä oli salin työntekijöiden aktiivisuus ja rohkeus luettelon käytössä ja allergienien selvittämisessä. Tietenkään kaikki eivät tänäkään päivänä kansiota käytä, vaan kysyvät asiaa aina kokeilta, mutta eritoten paineen ollessa keittiön puolella, suurin osa tarjoilijoista käytti enemmän kansiota kuin kysyi asiaa meiltä. Luettelosta on tullut osa ravintolamme arkea, koska valehtelematta se on käytössä päivittäin.

Sain luettelosta alusta alkaen vain positiivista palautetta ja kiitosta sekä keittiön että salipuolen työkavereilta, joka tuntui tietenkin mukavalta. Tiesinhän minä itsekin, että luettelo oli toivottu ja tarpeellinen, mutta oli mukava kuulla se myös muilta ja todeta, että työni ei ollut mennyt hukkaan. Erityisesti palautetta sain luettelon helppolukuisuudesta, ymmärrettävyydestä ja siitä, kuinka helposti tuotteet löytyivät aakkosjärjestyksen avulla.

Ruokalistamme on uudistunut jälleen tänä keväänä, joten käytäntöön pääsi myös luettelon muokaus. Se oli kuulemani mukaan helppoa, mutta uusien tuotteiden listaaminen samalla tavalla kuin minä olen tehnyt, saa kuulemma jäädä ajanpuutteen vuoksi. Minulle kyllä tarjottiin mahdollisuutta päivittää lista itse, mutta totesin sen vievän liikaa aikaa muun opinnäytetyön kirjoittamisen ohella.

9 TOIMINNALLINEN KEHITTÄMISTYÖ PROSESSINA

Toiminnallinen opinnäytetyö on kehittämistyö, joka on ammattikorkeakouluissa vaihtoehtoinen raportointitapa. Toiminnallisessa opinnäytetyössä keskeisimmät sisällöt ovat käytännön toteutus, produkti, eli esimerkiksi perehdytyskansion tai ohjeistuksen laatiminen, sekä toteutuksesta laadittu raportti. Opinnäytetyön täytyy olla työelämään suunnattu sekä tutkivalla otteella laadittu, kuten ammattikorkeakoulut tavoitteet asettavat (Airaksinen & Vilka 2003, 9.)

Toiminnallinen opinnäytetyö on melkein aina työelämälähtöinen. Opiskelija voi huomata työssäoppimisen aikana työpaikalla työelämälähtöisen ongelman, jota hän työnantajan suostumuksella lähtee korjaamaan opinnäytetyön kautta (Hakala 2004, 38.) Tällaisessa toimeksiantotyössä on kolme eri osapuolta: työelämä, opiskelija, sekä ammattikorkeakoulu (Rissanen 2003, 18.)

Toiminnallisella kehittämistyöllä osoitetaan, että hallitaan ammattikirjallisuuden hyödyntäminen ja sen tulkitseminen, kuin myös että opiskelija osaa sovittaa tuotoksensa yhteen kirjallisen raportin kanssa (Hakala 2004, 22.)

10 POHDINTA

10.1 Opinnäytetyön merkitys toimeksiantajalle

Opinnäytetyöni tuotoksena työnantajani sai raaka-aineiden sisällysluettelon kaikista käyttämistämme tuotteista. Tällaista ei entuudestaan ollut, joten se koetaan tarpeelliseksi. Luettelo helpottaa ja nopeuttaa työskentelyä allergiatapausten kohdalla, mikä on tarkoituksenmukaista.

10.2 Jatkotutkimus- ja parannusehdotuksia

Koska opinnäytetyöni käsittelee allergioita vain pintaraapaisulla, voisi työtäni jatkaa perehtymällä paremmin vaikkapa maitoallergiaan, ja kehittää suosituksia noudattaen esimerkiksi viikon ruokalistan tai muuten vain keksiä maukkaita reseptejä.

Hyvän opinnäytetyön voisi myös tehdä syventymällä tarkemmin ruokatuotanto- ja tarjoiluprosessiin yksilö- ja joukkoruokailun kohdalla.

Jos muuttaisin jotain opinnäytetyössäni, niin yrittäisin löytää lähteitä englanniksi sekä alan lehtijulkaisuista.

10.3 Oman oppimisen arviointi

Opinnäytetyöprosessi kasvatti tietämystäni ja joiltain osin avasi myös silmiäni. Olen tyytyväinen siihen päätökseen, että rajasin aiheekseni allergiat, koska aihe on minulle työelämässäni aina ajankohtainen. Opinnäytetyöni sai minut olemaan vieläkin huolellisempi omassa työssäni, koska perehdyin enemmän mahdollisesta laiminlyönnistä johtuviin seurauksiin. Kaikki ilmoitetut allergiat on aina otettava vakavasti.

Koska tein opinnäytetyön yksin, opin prosessin tekemisen alusta loppuun; mistä kannattaa aloittaa ja mitä kannattaa tehdä missäkin järjestyksessä. Lähteitä ja viittauksia on merkattu muissa koulu- töissä vähän niin ja näin, joten niiden oikein merkitseminen oli jopa mukava oppia oikein.

LÄHTEET

- AIRAKSINEN, Tiina ja VILKKA, Hanna 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: TAMMI.
- ALLERGIA- JA ASTMALIITTO RY 2017. Lisäaineet [verkkajulkaisu]. [Viitattu 2017-03-31.] Saatavissa: <https://www.allergia.fi/allergiat/ruokayliherkkyys/lisaaineet/>
- ALLERGIA- JA ASTMALIITTO RY 2017. Palkokasvit [verkkajulkaisu]. [Viitattu 2017-03-31.] Saatavissa: <https://www.allergia.fi/allergiat/ruokayliherkkyys/palkokasvit/>
- CSONKA, Péter. Kala- ja äyriäisallergia. Terveystalo [verkkajulkaisu]. [Viitattu 2017-03-31.] Saatavissa: <https://www.terveystalo.com/fi/Palvelut/Lastentaudit/Lapsen-astma-ja-allergia/Kala--ja-ayriaisallergia/>
- ELINTARVIKETURVALLISUUSVIRASTO EVIRA 2016. Elintarvikkeiden pakkausmerkinnät [verkkajulkaisu]. [Viitattu 2017-04-01.] Saatavissa: <https://www.evira.fi/elintarvikkeet/tietoa-elintarvikkeista/pakkausmerkinnat/>
- ELINTARVIKETURVALLISUUSVIRASTO EVIRA 2016. Hedelmät ja vihannekset [verkkajulkaisu]. [Viitattu 2017-03-31.] Saatavissa: <https://www.evira.fi/elintarvikkeet/tietoa-elintarvikkeista/ruoka-allergeenit/yleisimmat-ruoka-allergian-aiheuttajat/hedelmät-ja-vihannekset/>
- ELINTARVIKETURVALLISUUSVIRASTO EVIRA 2016. Kala [verkkajulkaisu]. [Viitattu 2017-03-31.] Saatavissa: <https://www.evira.fi/elintarvikkeet/tietoa-elintarvikkeista/ruoka-allergeenit/yleisimmat-ruoka-allergian-aiheuttajat/kala/>
- ELINTARVIKETURVALLISUUSVIRASTO EVIRA 2016. Maapähkinä ja muut palkokasvit (soija, herneet, pavut, linssit, lupiini) [verkkajulkaisu]. [Viitattu 2017-03-31.] Saatavissa: <https://www.evira.fi/elintarvikkeet/tietoa-elintarvikkeista/ruoka-allergeenit/yleisimmat-ruoka-allergian-aiheuttajat/maapähkinä-ja-muut-palkokasvit-soija-herneet-pavut-linssit-lupiini/>
- ELINTARVIKETURVALLISUUSVIRASTO EVIRA 2016. Maito [verkkajulkaisu]. [Viitattu 2017-03-31.] Saatavissa: <https://www.evira.fi/elintarvikkeet/tietoa-elintarvikkeista/ruoka-allergeenit/yleisimmat-ruoka-allergian-aiheuttajat/maito/>
- ELINTARVIKETURVALLISUUSVIRASTO EVIRA 2016. Mausteet [verkkajulkaisu]. [Viitattu 2017-03-31.] Saatavissa: <https://www.evira.fi/elintarvikkeet/tietoa-elintarvikkeista/ruoka-allergeenit/yleisimmat-ruoka-allergian-aiheuttajat/mausteet/>
- ELINTARVIKETURVALLISUUSVIRASTO EVIRA 2016. Ruoka-allergia ja intoleranssi [verkkajulkaisu]. [Viitattu 2017-03-31.] Saatavissa: <https://www.evira.fi/elintarvikkeet/tietoa-elintarvikkeista/ruoka-allergeenit/ruoka-allergia-ja-intoleranssi>
- ELINTARVIKETURVALLISUUSVIRASTO EVIRA 2016. Tietoa pakkausmerkinnöistä – pakolliset pakkausmerkinnät [verkkajulkaisu]. [Viitattu 2017-08-07.] Saatavissa: <https://www.evira.fi/elintarvikkeet/tietoa-elintarvikkeista/pakkausmerkinnat/pakolliset-pakkausmerkinnat/>
- ELINTARVIKETURVALLISUUSVIRASTO EVIRA 2016. Tietoa pakkausmerkinnöistä – allergisoivat ainesosat [verkkajulkaisu]. [Viitattu 2017-08-07.] Saatavissa: <https://www.evira.fi/elintarvikkeet/tietoa-elintarvikkeista/pakkausmerkinnat/allergisoivat-ainesosat/>
- ELINTARVIKETURVALLISUUSVIRASTO EVIRA 2016. Vilja [verkkajulkaisu]. [Viitattu 2017-03-31.] Saatavissa: <https://www.evira.fi/elintarvikkeet/tietoa-elintarvikkeista/ruoka-allergeenit/yleisimmat-ruoka-allergian-aiheuttajat/vilja/>

- ELINTARVIKETURVALLISUUSVIRASTO EVIRA 2016. Äyriäiset ja nilviäiset (mm. simpukat, mustekalat, osterit, etanat [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2017-03-31.] Saatavissa: <https://www.evira.fi/elintarvikkeet/tietoa-elintarvikkeista/ruoka-allergeenit/yleisimmat-ruoka-allergian-aiheuttajat/ayriaiset-ja-nilviaiset-mm.-simpukat-mustekalat-osterit-etanat/>
- FOODIE 2017. Mikä on foodie.fi [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2017-03-31.] Saatavissa: <https://www.foodie.fi/blog/post/mika-on-foodie-fi>
- HAKALA, Juha 2004. Opinnäytetyöopas ammattikorkeakouluille. Helsinki: Gaudeamus.
- HANNUKSELA, Matti, 2012. Allergiat. Duodecim terveyskirjasto [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2017-03-31.] Saatavissa: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00561
- HANNUKSELA, Matti, 2013. Ruoka-allergia. Duodecim terveyskirjasto [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2017-03-31.] Saatavissa: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00482
- HANNUKSELA, Matti, 2015. Allergiaterveys [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2017-03-31.] Saatavissa: <http://www.allergiaterveys.fi/fi/tietoa-allergiasta-/kala-allergia.html>
- HANNUKSELA-SVAHN, Anna, 2014. Anafylaktinen reaktio (äkillinen yliherkkyysoireyden). Duodecim terveyskirjasto [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2017-03-31.] Saatavissa: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00201
- KELIAKIALIITTO RY. Keliakia [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2017-03-31.] Saatavissa: <https://www.keliakialiitto.fi/liitto/keliakia/>
- LABEMA OY. Mitä on ruokayliherkkyys? [verkkojulkaisu.] [Viitattu 2017-08-07.] Saatavissa: <http://www.food-detective.fi/yliherkkyys/mitae-on-ruokayliherkkyys/>
- MATKAILU- JA RAVINTOLAPALVELUT MARA RY 2017. Pakkaamattomista elintarvikkeista on annettava asiakkaille enemmän tietoa 1.4.2015 alkaen [verkkojulkaisu.] [Viitattu 2017-08-07.] Saatavissa: <http://www.mara.fi/pakkaamattomista-elintarvikkeista-on-annettav>
- MÄKI, Matias. Karminit. E-koodit.fi [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2017-03-31.] Saatavissa: <http://ekoodit.fi/E120/karmiinit/>
- NETTITERVEYS 2014. Pähkinäallergia [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2017-03-31.] Saatavissa: <http://www.nettiterveys.fi/artikkeli/p%C3%A4hkin%C3%A4allergia>
- PIRKANMAAN ALLERGIA- JA ASTMAYHDISTYS RY 2017. Kananmuna-allergia [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2017-03-31.] Saatavissa: <http://www.pirkanmaanallergia.fi/KananmunaAllergia.php>
- RAFLAAMO 2017. [verkkojulkaisu.] [Viitattu 2017-03-31.] Saatavissa: <https://www.raflaamo.fi/fi/rosso>
- RISSANEN, Riitta 2003. Työelämälähtöinen opinnäytetyö oppimisen kontekstina. [väitöskirja]. Tampere:
- RUOKATIETO YHDISTYS RY 2017. Allergioita ja intoleransseja aiheuttavat aineet korostetusti [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2017-01-04.] Saatavissa: <https://www.ruokatieto.fi/ruokafakta/elintarviketietoesiin/allergioita-ja-intoleransseja-aiheuttavat-aineet-korostetusti>
- RUOKATIETO YHDISTYS RY 2017. Ruoka-allergisten iloksi allergeenit ilmoitettava nyt täsmällisemmin [verkkojulkaisu.] [Viitattu 2017-08-07.] Saatavissa: <https://www.ruokatieto.fi/uutiset/ruoka-allergisten-iloksi-allergeenit-ilmoitettava-nyt-tasmallisemmin>
- RUOKATIETOYHDISTYS RY 2017. Ruoka-aineallergiat ja yliherkkyys [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2017-03-31.] Saatavissa: <http://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruokaketju-ruuan-matka-pelloilta-poytaan/ravitsemus-ja-ruuan-valinta/erityisruokavaliot/ruoka-aineallergiat-ja-yliherkkyys>

S-KANAVA 2017. Tietoa Osuuskaupasta [verkkajulkaisu]. [Viitattu 2017-03-31.] Saatavissa:

<https://www.s-kanava.fi/web/pohjois-karjalan-osuuskauppa/etusivu>

SUOMALAINEN LÄÄKÄRISEURA DUODECIM. Keliakia [verkkajulkaisu.] [Viitattu 2017-08-07.] Saata-

vissa: <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=hoi08001>

SUOMEN KALANKASVATTAJALIITTO RY 2014. Lisää tietoa elintarvikepakkauksiin [verkkajulkaisu].

[Viitattu 2017-01-04.] Saatavissa: <http://www.kalankasvatus.fi/pakkausmerkinnat-muuttuvat-13-12-2014/>

SUOMEN LÄÄKÄRILIITTO 2015. Voiko mausteille olla allerginen? [verkkajulkaisu]. [Viitattu 2017-03-

31.]. Saatavissa: <http://www.potilaanlaakarilehti.fi/uutiset/voiko-mausteille-olla-allerginen/>

Tampereen yliopistopaino Oy Juvenes Print