Muista aina käyttää puhtaita työtasoja gluteenittomia tuotteita käsiteltäessä

Lähteet:

Keliakia ja ihokeliakia sairautena. 2019. Keliakialiitto

Kun kylään tulee gluteeniton. 2019 Keliakialiitto

Kuvat:

Elina Forsström, Keliakialiitto, Pixabay

Tekijät: Elina Forsström, Riina Kaverinen, Mila Knuutinen

LAUREA

KELIAKIA JA GLUTEENITON RUOKAVALIO

-OHJE HOITOHENKILÖKUNNALLE

KELIAKIA

- Autoimmuunisairaus, jossa gluteeni aiheuttaa tulehduksen ohutsuolen limakalvolla, jolloin suolinukka vaurioituu → aiheuttaa ravintoaineiden imeytymishäiriön
- Perinnöllinen sairaus
- Hoitona gluteeniton ruokavalio
- Ohra, ruis ja vehnä sisältävät gluteenia

KELIAKIA EI TARKOITA ALLERGIAA!

Säilytä gluteenittomat tuotteet erillään gluteenia sisältävistä tuotteista. Sijoita esim. kuvan mukaisesti gluteenittomat tuotteet hyllyllä korkeammalle tasolle.

Käytä aina erillistä levitettä ja veistä gluteenittomille ja gluteenia sisältäville tuotteille, jotta gluteeniton tuote ei kontaminoidu

VILJAVALMISTEET, JOTKA SOPIVAT KELIAAKIKOLLE

- Gluteeniton kaura (viljely– ja tuotantovaiheessa kauraan ei ole sekoittunut vehnää, ruista tai ohraa), riisi, tattari, hirssi, maissi, soija
- Kvinoa
- Gluteenittomat jauhot, gluteeniton korppujauho
- Maissi- ja perunatärkkelys, vehnätärkkelys
- Gluteeniton mysli
- Gluteenittomat pastat, riisinuudelit
- Gluteenittomat leivät, keksit ja leivonnaiset

OIREET

- Vatsakipu
- Ripuli ja löysä uloste
- Ilmavaivat
- Vatsan turvotus
- Suoliston kouristukset
- Pahoinvointi
- Ihokeliakia
- Anemia, vitamiinipuutokset
- Aftat
- Hampaiden kiillevauriot
- Osteoporoosi
- Keskushermosto- ja niveloireet

Keliakia voi olla myös oireeton tai vähäoireinen

DIAGNOSOINTI

Keliakia diagnosoidaan verikokeiden ja gastroskopiassa otettavan koepalan avulla. Ihokeliakia todetaan ihosta otettavan koepalan avulla.

HOITO

Ainoa hoitomuoto keliakiassa on elinikäinen gluteeniton ruokavaliohoito. Lääkehoitoa voidaan käyttää ihokeliaakikon kutinan helpottamiseksi.

RUOKAHUOLTO

Keinoja, jolla voidaan turvata keliaakikon puhdas ruokavalio:

- Säilytä gluteenittomat tuotteet erillään gluteenia sisältävistä tuotteista
- Oma leviterasia ja veitsi keliaakikon käytössä
- Varmista käsien, työvälineiden ja keittiötasojen puhtaus ennen gluteenittomien tuotteiden valmistamista
- Säilytä tuotteiden kääreet, jotta tarvittaessa voidaan tarkastaa tuotteen gluteenittomuus

KELIAAKIKOLLE SOPIVIA RUOKIA

- Liha, kala ja kananmuna
- Maitotuotteet
- Kasvikset, perunat, hedelmät ja marjat
- Ravintorasvat

Keliakialiiton myöntämä merkki, joka kertoo tuotteen varmasti olevan gluteeniton.