



MAA- JA
KOTITALOUSNAISET

Erityisruokavaliot

Ruoka-asiantuntija Hannele Veteli
Ruoka-asiantuntija Satu Nokkonen
Etelä-Suomen maa- ja kotitalousnaiset
6.10.2021

MAA- JA KOTITALOUSNAISET

Juuret maalla





Toiminnan tarkoitus

Maa- ja kotitalousnaiset on valtakunnallinen, ruuan, maaseutumaiseman ja yrityspalveluiden asiantuntijajärjestö sekä maaseutuhenkisten ihmisten suuri ja aktiivinen verkosto.

Kehitämme maaseudun elinvoimaisuutta ja siten kaikkien suomalaisten hyvinvointia.

Haluamme, että meillä kaikilla säilyy elävä suhde ja arvostus maaseutua ja omia juuriamme kohtaan.

Asiantuntijapalveluita ja järjestötoimintaa

MKN
Ruokaneuvot



MKN
Maisemapalvelut



MKN
Yrityspalvelut



Järjestötoiminta





Seminaarit, työpajat

esimerkkejä teemoista

tuotekehityksen uudet suunnat, erilaistaminen, **elintarvikkeen laatu ja turvallisuus**, pakkaukset, **teknologiset ratkaisut/ uudet teknologiat**, kestävä kehitys/vastuullisuus, **ilmastoystävällinen ruoka**, markkinointi ja viestintä, **visuaalisuus**, kansainvälistyminen, **artesaaniruoka ja Artesaaniruoan SM-kilpailu 2022 Lappeenrannassa**, EU:n nimisuojatut elintarvikkeet, **Karelia a la carte -merkki tulee myös Etelä-Karjalaan**, erikoisruokavaliot, **reseptiikka**, terveelliset elintarvikkeet ja ravitsemus, **julkiset hankinnat**, rahoitusmahdollisuudet elintarvikealan pk-yrityksille, **talouden hallinta ja yritystoiminnan kannattavuus**, kuluttajien ostokäyttäytyminen ja trendit, **elintarvikealan tutkimus ja sen hyödyntäminen yrityksen kehittämisessä**, elintarvikealan lainsäädäntö, **jakelukanavat (mm.vähittäiskauppa, suoramyyni, verkkokauppa, REKO lähiruokarenkaat)**, toimialakohtaiset erityiskysymykset – luomu, luonnontuotteet, liha, kala, vilja, kasvikset, marjat ja hedelmä





Miten pääsee mukaan?

Ilmoittaudu ja kerro toiveesi (mitkä teemat sinua kiinnostaa) nettisivun lomakkeella tai vaikkapa sähköpostilla meille yhteyshenkilöille

<https://www.maajakotitalousnaiset.fi/hankkeet/uudet-askleet-elintarvikealalla-kaakkois-suomessa-16151>

Lähetämme tiedotteita ja uutiskirjeitä ajankohtaisista elintarvikealan asioista, tapahtumista (jos et halua näitä sähköpostiisi, ilmoita meille)

Tarjoamme asiantuntijaosaamista myös yrityskohtaisesti (esim. Neuvo 2020 KIKY, KehPa –palvelut)





Ota meihin yhteyttä

Sanna Lento-Kemppi p. 040 5447768 sanna.lento-kemppi@maajakotitalousnaiset.fi

Tuula Repo p. 040 5880958 tuula.repo@proagria.fi

Juha-Pekka Rynänen p. 044 4811148 juha-pekka.rynanen@proagria.fi

Hannele Veteli p. 040 7092492 hannele.veteli@maajakotitalousnaiset.fi



HYMY Häme II -hanke

Mikä Hymy Häme II –hanke?

Hankeaika: 1.1.2019 - 31.12.2021

Hankkeen toimialue: Kanta- ja Päijät-Häme

Rahoittaja: Hämeen ELY-keskus

Toteuttaja: ProAgria Etelä-Suomi ry

- HYMY Häme II -hanke edistää sekä uuden yritystoiminnan syntymistä maaseudulle että jo toimivien maaseudun yritysten kestäväää, kilpailukykyistä ja kannattavaa nykyaikaista liiketoimintaa.
- Hanke tarjoaa käytännönläheistä ja maksutonta sparrausta yritystoiminnan eri vaiheisiin yrityksen perustamisesta aina omistajanvaihdokseen saakka.
- Hanke järjestää info- ja yrittäjätilaisuuksia, yrityskohtaisia tilannekartoituksia, teemapäiviä, pienryhmätoimintaa, opintomatkoja sekä pilottiryhmiä.



HYMY Häme II -hanke

Mikä Hymy Häme II –hanke?

- Hanke on tarkoitettu palvelemaan maaseutuyrityksiä, jotka
 - haluavat keskustella uudesta yritysideoista, toiminnan kehittämisestä, yritystoiminnan muutostilanteista, kasvusta, kipupisteistä tai saada tietoa yritystoiminnan eri osa-alueista.
 - **ovat kiinnostuneita, mitä tukea yritys voisi toiminnalleen saada.**
 - **kaipaavat tietoa rahoitusmahdollisuuksista tai asiantuntija-apua yritystukihakemuksen tekemiseen.**
 - **suunnittelevat investointia ja miettivät sen vaihtoehtoja ja kannattavuutta.**
 - haluavat verkottua ja kehittyä yhdessä muiden yritysten kanssa
 - haluavat kehittää liiketoimintansa kannattavuutta ja edistää alueensa elinvoimaisuutta
 - ovat kiinnostuneita innovaatioista ja uusista toimintatavoista.
 - kaipaavat uusinta tietoa maaseutuyritysten nykyaikaisesta liiketoiminnasta
- Hanke täydentää yhteistyössä Hämeen ELY-keskuksen alueella sijaitsevien elinkeinoelämän kehittämisorganisaatioiden sekä kunnallisten elinkeinoasiamiesten tuottamaa toimintaa.

HYMY Häme II -hanke



Forssa,
Humppila,
Tammela,
Jokioinen,
Ypäjä

Satu Nurmi
Palvelupäällikkö
Yrityspalvelut

p.0400 995
585
satu.nurmi@proagria.fi

Vastuualueet kunnittain



Hämeenlinna,
Hattula, Janakkala,
Padasjoki, Asikkala,
Hartola

Kirsi Sinisilta
Yritysasiantuntija,
projektipäällikkö

p. 041 730 8209
kirsi.sinisilta@proagria.fi



liitti,
Tuula Repo

Kehityspäällikkö,
Yritysneuvonta,
vientä ja
kansainvälistyminen

p. 040 588 0958
tuula.repo@proagria.fi



Loppi, Riihimäki,
Hausjärvi

Tiina Heinonen
Yritysasiantuntija

p.0400 353 419
tiina.heinonen@proagria.fi



Lahti, Heinola,
Hollola, Kärkölä,
Orimattila, Sysmä

Karita Alén
Yritysasiantuntija

p.0400 461 708
karita.alen@proagria.fi



Erityisruokavaliot

- Erityisruokavaliot yleistyvät ja myös uusia erityisruokavalioita syntyy.
- Yhden tai useamman ruoka-aineen käyttöä rajoitetaan usein terveydellisistä syistä. ”free from”
- Yleisimpiä syitä erityisruokavalioiden tarpeeseen ovat laktoosi-intoleranssi, keliakia, ruoka-allergiat ja kasvisruokavalio.
- Erityisruokavalioita voi olla myös mm. maahanmuuttajilla, ikääntyneillä, sairauksissa, ruokatrendejä noudattavilla tai eettisistä/ekologisista syistä.
- Erityisruokavalio tulisi koostaa monipuolisesti – aivan kuten tavallinen terveellinen ruokavalio.

Kuva Timo Viljakainen



Keliakia

- Autoimmuunisairaus, jossa vehnän, ohran ja rukiin sisältämä valkuaisaine, gluteeni, aiheuttaa ohutsuolen limakalvolla tulehduksen. Tulehdus vaurioittaa suolta, jolloin ravintoaineiden imeytyminen häiriintyy.
- Tarkkaa syntymekanismia ei tunneta, mutta sen puhkeamiseen tarvitaan tietty perinnöllinen alttius ja viljojen gluteeni.
- Keliakia puhkeaa yleisimmin nuorille, mutta sen voi saada missä iässä tahansa. Suomessa keliakiaa sairastaa tutkimusten mukaan noin 2% väestöstä (yli 100000 henkilöä), mutta vasta pieni osa tautia sairastavista on saanut diagnoosin



Keliakia

- Oireet yksilöllisiä: vatsavaivat, raudanpuutos, väsymys, ravintoaineiden imeytymishäiriö, kasvun hidastuminen tai rakkulainen ihottuma, jolloin puhutaan ihokeliakiasta. Voi olla myös lähes oireeton.
- Keliakian ainoa hoito on elinikäinen gluteeniton ruokavalio, joka ei sisällä vehnää, ruista, ohraa eikä niitä sisältäviä elintarvikkeita.
- Sopivia viljoja ovat gluteeniton kaura, riisi, maissi, tattari, hirssi sekä monet gluteenittomat erityisvalmisteet.
- *Keliakiaa ei tule sekoittaa vilja-allergiaan, joka tarkoittaa yliherkkyyttä viljojen proteiineille.*



Gluteeniton ruokavalio

Syitä gluteenittoman ruokavalion noudattamiseen ovat esimerkiksi:

- Keliakia ja ihokeliakia
- Vehnä-, ohra- tai ruisallergia
- Ärtyvän suolen oireyhtymä
- Crohnin tauti
- Colitis ulcerosa eli haavainen paksusuolentulehdus
- Nivelreuma
- Psoriasis
- Gluteeniherkkyys
- Gluteenittomuus on myös trendi

Gluteeniton ruokavalio

- **Ravintolan on oltava tarkka riippumatta siitä, miksi asiakas pyytää gluteenitonta!**
- Lainsäädäntö määrittää, että gluteenittomaksi merkityn annoksen tulee olla valmistettu gluteenittomista raaka-aineista niin, ettei se ole päässyt kontaminoitumaan gluteenilla.
- Gluteenittomaksi merkityn annoksen tai tuotteen gluteenimäärän pitää olla alle 20 mg/kg.
- Gluteenittomassa annoksessa voi käyttää gluteenitonta kauraa tai gluteenitonta vehnä- tai ohratärkkelystä.



Gluteeniton ruokavalio

- Gluteenin sietokyky vaihtelee käyttäjän mukaan. Gluteenin joutuminen gluteenittomaan annokseen voi pahimmillaan tarkoittaa hengenvaarallista anafylaktista reaktiota, joka vaatii sairaalahoidon.
- Noin yksi viidestä joutuu välttämään gluteenittomuuden lisäksi vehnätärkkelystä ja kauraa ruokavaliossaan. Pieni osa rajoittaa ruokavaliotaan vielä tätäkin enemmän poistaen ruokavaliosta kaikki vehnä-, ohra-, ruis- ja kauraperäiset ainesosat.
- Allergiassa gluteenin sieto vaihtelee sairauden laadun myötä. Muissa sairauksissa on myös yksilöllistä vaihtelua.

Gluteeniherkkyys

- Joillekin gluteeni aiheuttaa oireita ilman, että kyseessä on keliakia tai vilja-allergia. Gluteeniherkkydessä suolinukka ei tuhoudu kuten keliakiassa.
- Oireet on samantyyppisiä vatsaoireita kuin keliakikolla. Myös esim. päänsärky ja väsymys on liitetty gluteeniherkkyyteen.
- Tutkimuksilla voidaan sulkea pois keliakia tai vilja-allergia ja tämän jälkeen kokeilla gluteenitonta ruokavaliota. Vatsavaivojen taustalla voi olla myös esimerkiksi viljojen sisältämät FODMAP hiilihydraatit.
- Gluteeniherkkyys on ruokavalion suhteen helpompi kuin keliakia - viljoja voi joskus syödä, jos sietää vatsavaivat.
- Gluteenittomuus on nykyään myös muotidieetti.
- Jotkut pitkäaikaissairaat kokevat, että gluteeniton ruokavalio auttaa
- Jos ruokavaliosta jättää jotain pois, millä korvaat?

Kuva Laura Riihelä



FODMAP

- FODMAP-hiilihydraatit ovat huonosti ohutsuolesta imeytyviä lyhytketjuisia hiilihydraatteja, joita esiintyy erityisesti kasvikunnan tuotteissa.
- Imeytymättömät hiilihydraatit voivat aiheuttaa herkkävatsaisille tai ärtyvän suolen oireyhtymästä kärsiville oireita, kuten turvotusta, vatsakipuja ja ilmavaivoja.
- FODMAP-ruokavalio perustuu kyseisten hiilihydraattien saannin rajoittamiseen oireiden mukaan.



FODMAP

- **Vältettävät ruoka-aineet**
- Viljatuotteet: ruis, vehnä ja ohra
- Hedelmistä ja vihanneksista omena, päärynä, luumu, aprikoosi, kirsikka, vesimeloni, kaalit, sipulikasvit, parsat ja artisokka
- Sienet
- Palkokasveista herneet ja pavut
- Makeisia ja tuotteita, joissa ksylitolia, sorbitolia, mannitolia ja maltitolia
- Prebiootit (inuliini, frukto-oligosakkaridit (FOS)), esim. "vatsajogurtit" ja "terveysjuomat", joihin lisätty kuitua (FOS tai inuliini)
- Laktoosia eli maitosokeria sisältävät tuotteet
- Hunaja
- **Suosittelavat ruoka-aineet**
- Riisi, kaura, peruna, hirssi, tattari, kvinoa ja speltti
- Kurkku, tomaatti, lehti- ym. salaattikasvit, paprika, porkkana, kesäkurpitsa, munakoiso, kurpitsa, vihreät pavut, kiinankaali
- Marjat (paitsi mustaherukat)
- Sitruhedelmät, kiivi, viinirypäleet, hunaja- ja cantaloupe-meloni
- Laktoosittomat maitotuotteet, kypsytetyt juustot
- Rasvat ja proteiini- lähteet kuten liha, kala, kananmunat ja äyriäiset
- Tofu ja tempeh

Laktoositon ruokavalio

- Laktoosin eli maidon sokerin imeytymishäiriö, jossa laktoosia hajottava entsyymi puuttuu tai sitä on vähän.
- Ruokavalio on joko vähälaktoosinen tai täysin laktoositon
- *Vähälaktoosinen ruokavalio on tarkoitettu henkilöille, jotka sietävät laktoosia pieniä määriä, alle 10 gramman kerta-annoksia*
 - *Siedetty annos on noin maitolasillinen*
 - *Monet tavalliset hapanmaitotuotteet, kuten piimä ja jogurtit, saattavat sopia sellaisenaan.*
- *Laktoositonta ruokavaliota noudattavat eivät siedä vähäistäkään määrää laktoosia.*
- Vähälaktoosisia ja laktoosittomia tuotteita on saatavilla runsaasti. Kypsytetyt eli kovat juustot, kuten edam ja emmental, ovat lähes aina laktoosittomia.
- Maitotuotteiden sijaan voidaan käyttää kasvipiperäisiä, kalsiumilla täydennettyjä soija-, kaura- tai riisituotteita, esim. juomia, ruoanvalmistuskermoja, jogurtteja ja jäätelöä.

Kuva Laura Riihelä



MAA- JA
KOTITALOUSNAISET

Taulukko. Esimerkkejä elintarvikkeiden laktoosipitoisuuksista

Elintarvike	Annos	Laktoosin määrä, g
Maito	2 dl	10
Vähälaktoosinen maito	2 dl	<2
Laktoositon maitojuoma		0
Piimä, viili	2 dl	7
Marja- tai hedelmäjogurtti	2 dl	6
Jäätelötuutti	1 kpl	4
Maitosuklaa	40 g	5
Maitoon leivottu leipä	1 viip.	<0,5
Maitoon leivottu pikkupulla	1 kpl	<1
Kypsytetyt juustot (esim. edam, emmental)		0
Sulatejuustot	30 g	0-1
Leikkelemakkara	20 g	0-0,5
Voi, margariini	5 g	<0,05



Ruoka-aineallergiat

- Ruoka-aineallergia on yliherkkyyttä jotakin ruuan sisältämää ainetta, yleensä proteiinia kohtaan.
- Yleensä pienten lasten vaivoja.
- Oireet ovat yksilöllisiä ja saattavat ilmaantua välittömästi tai muutamien tuntien tai päivien kuluttua ruokailusta.
- Tavallisimpia ruoka-allergian oireita ovat nokkosihottuma ja atooppinen ihottuma, vatsaoireet, huulten ja suun kutina sekä vakavimmillaan anafylaktinen reaktio eli äkillinen yliherkkyysreaktio, joka voi olla vaarallinen.
- Mitkä tahansa ruoka-aineet voivat aiheuttaa allergisia oireita
- Oireiden voimakkuus voi vaihdella vuodenaikojen mukaan. Esimerkiksi koivun siitepölylle allergiset voivat olla herkempiä tietyille ruuille koivun pölytysaikaan. Tässä ns.ristiallergiassa siitepölylle allerginen saa oireita esimerkiksi tuoreista hedelmistä, kasviksista ja juureksista.

Kuva Essi Jokela



Ruoka-aineallergiat



- Yleisimpiä allergisoivia ruoka-aineita ovat esimerkiksi kala, kananmuna, maito, soijapapu, äyriäiset, herne, pähkinä, manteli ja vilja.
- Nykyisten suositusten mukaan allergisia kannustetaan siedätykseen eli käyttämään ruoka-aineita oireidensa sallimissa rajoissa. Vakavissa oireissa allergisoiva ruoka-aine poistetaan täysin ruokavaliosta.
- Vältettävät ruoka-aineet korvataan muilla ravintosisällöltään vastaavilla tuotteilla.
- Pakkausmerkinnöissä mainitaan yleisimmät allergiaa aiheuttavat valmistusaineet
- Keittiötyöskentelyssä tarvitaan tarkkuutta, jotta allergisoivien ruoka-aineiden ja muiden ruoka-aineiden välillä ei tapahdu ristikontaminaatiota. Ruoanvalmistusastioiden ja -välineiden puhtaus sekä käsihygienia ovat avainasemassa.



Ruoka-aineallergiat

Yleisiä ruoka-allergioita	Miten menetellä käytännössä?
Kanamuna-allergia	<ul style="list-style-type: none">• Vältetään kanan ja muiden lintujen munia sekä ruokia, joissa on käytetty munaa, kuivattua munajauhetta, munaproteiinia tai munasta peräisin olevaa albumiinia.• Ruoanvalmistuksessa muna voidaan jättää kokonaan pois tai korvata eri tavoin, mm. maissi- tai perunajauhoilla, kasvis- tai hedelmäsoseilla sekä kananmunakorvikejauheella.
Soija-allergia	<ul style="list-style-type: none">• Jätetään pois soijapavut, -jauho, -rouhe, -proteiini, -juomat, -jogurtit, -jäätelöt, -kermat ja -kastike, tofu, miso, tempeh sekä teriyaki- ja worcestershirekastikkeet.• Myös lisäaine soijalesitiini (E322) voi aiheuttaa herkimmillä allergikoilla oireita.
Kala-allergia	<ul style="list-style-type: none">• Poistetaan tarvittaessa kaikki kalat, kalasäilykkeet, mäti, mätitahna, jotkin maksamakkarat ja -pasteijat sekä caesarsalaatinkastike.• Äyriäisiä vältetään tarpeen mukaan.
Siitepöly- eli ristiallergia	<ul style="list-style-type: none">• Vältetään sopimattomia ruoka-aineita niinä ajankohtina (esim. siitepölykausi) ja siinä muodossa (mm. raat, tuoreet kasvikset ja hedelmät), kun ne aiheuttavat oireita.• Oireita aiheuttavien ruoka-aineiden sopivuutta lisää niiden käsittely, kypsentyminen, pakastaminen ja kuivaaminen.
(Lähde: Ravitsemushoitosisuus 2010)	

Vilja-allergia

- Erityisesti pikkulasten tauti. Oireina iho- tai suolisto-oireet, harvoin hengitysoireet ja kasvun hidastuminen.
- Oireet johtuvat *immunologisesta vasta-ainereaktiosta eli herkistymisestä viljan proteiineille*. Hoitona on määräaikaikaiset ja yksilölliset rajoitukset ruokavalioon.
- **Tavallisimmin vilja-allergia kohdistuu vehnään, ohraan ja rukiiseen.** Kauraan harvoin.
- **Vehnäallergisen tulee välttää ruoka-aineita, jotka sisältävät vehnää,mm:** vehnä-, graham-, hiivaleipä-, sämpylä- ja korppujauho, mannasuurimot, vehnähiutaleet, -leseet, -alkiot, durum, speltti, couscous, pastat, vehnää sisältävät riisiseokset. Gluteenittomat tai vähäproteiiniset jauhoseokset voivat sisältää vehnätärkkelystä tai gluteenitonta kauraa (sopivuus kokeiltava). Myös talkkuna, sinapit, mausteseokset, liemivalmisteet, maustekastikkeet ja jotkin makeiset voivat sisältää vehnää.
- **Ohra-allergisen tulee välttää ohraa:** ohrajauho, -tärkkelys (Ohrakas), -hiutaleet, -suurimot, maltaat (mallasuute), riisi-ohraseos. Monet rieskat, ryyni- ja verimakkarat, myslit ja talkkunat, olut ja kotikalja. Mallasuutetta sisältävät murot voivat aiheuttaa oireita.
- **Ruisallergiselle ei sovi ruis:** ruisjauho, -rouhe-, -hiutaleet, suurimo, -makaroni, -murot, ruis-riisiseos. Useimmissa leivissä, myseissä, mämmissä, joissakin talkkunajauhoissa sekä maltaissa on ruista.

Kuva Timo Viljakainen



MAA- JA
KOTITALOUSNAISET

Vilja-allergia

- Oireita aiheuttavat viljat korvataan yksilöllisesti sopivilla viljoilla ja viljankaltaisilla kasveilla, joita ovat esimerkiksi kaura, riisi, maissi, tattari, hirssi, kvinoa, amarantti, teff
- Viljoilla on keskeinen osa ruokavaliossamme. Korvaavia viljoja tulisikin käyttää mahdollisimman monipuolisesti ja mielellään täysjyvätuotteina.
- Viljoista käytetään monipuolisesti suurimoita, hiutaleita, jauhoja ja jauhoseoksia sekä näistä tehtyjä muroja, pastatuotteita, leipiä ja leivonnaisia.
- Vaikeasti vilja-allergiset voivat reagoida viljaperäiseen glukoosisiirappiin, tärkkelyssiirappiin, maltodekstriiniin tai dekstroosiin.

Kuva Laura Riihelä



Maitoallergia

- **Maitoallerginen on herkistynyt lehmänmaidon proteiineille eli valkuaisaineille.** Maitoallergia on erityisesti pienten lasten sairaus, johon sairastuu 2-3 prosenttia imeväis- ja leikki-ikäisistä lapsista.
- Maitoallergian oireet, esimerkiksi ihottuma, oksentelu, ripuli ja vatsakivut sekä huulten ja nielun turvotus aiheutuvat immunologisesta vasta-ainereaktiosta. Myös anafylaktinen sokki on mahdollinen.
- **Maitoallergia on eri asia kuin laktoosi-intoleranssi.** Maidottomaan ruokavalioon ***eivät sovi laktoosittomat tuotteet tai maidon ainesosia sisältävät tuotteet***, joita on myös joissakin kasvirasvoissa. Maitoallergikko saa oireita myös luomumaidosta.
- Maitoallergiaa hoidetaan poistamalla ruokavaliosta kaikki maito ja maidosta valmistetut tuotteet. Lievissä allergioissa maitoallergikko voi käyttää maitotuotteita oireiden rajoissa.

Kuva Laura Riihelä



Maitoallergia

- **Maito on ravitsemuksellisesti tärkeä ravintoaine.** Kalsiumin lähteenä maito on ensisijainen, joten maitoallergisella se täytyy korvata ruokavaliossa. Pienillä lapsilla on käytössä erityiskorvikkeet, jotka takaavat ravintoaineiden saannin. Muutoin maidon korvaamiseen sopivat kalsiumilla täydennetyt soija-, kaura- ja riisimaidot.
- Maidoton voi käyttää myös mm. manteli-, kaura-, soija- ja hamppumaitoa.
- Ruoanvalmistuksessa maito voidaan korvata usein vedellä, kivennäisvedellä tai laimealla mehulla. Pulla onnistuu veteen leivottuna, ja laatikkoruokiin sopivat liha- ja kasvisliemet sekä soija-, kaura- ja riisimaito. Puurot voidaan keittää veteen, mehuun sekä kaura- tai riisijuomaan.
- Muita kalsiumin lähteitä ovat mm. kala, äyriäiset, palkovilja ja kasvikset, esim. kaali.

Maitotuotteiden korvaaminen ruokavaliossa

Sopimaton maitotuote	Korvaava tuote
Maito, vähälaktoosinen maito, laktoositon maitojuoma, luomumaito, vuohenmaito, äidinmaidonkorvike, piimät	Äidinmaito ja imeväisen erityisvalmiste, soija-, kaura- ja riisijuomat (ei alle 2-vuotiaille), vesi, mehu
Viili, jogurtti, rahka	Soijasta ja kaurasta valmistetut jogurtinkaltaiset valmisteet ja vanukkaat
Kerma, ranskankerma, smetana, maitopohjaiset kasvirasvasekoitteet	Soija-, kaura- ja riisipohjaiset ruoanvalmistuskermat ja vispikermat
Jäätelöt, sorbetit	Soija-, kaura- ja riisipohjaiset jäätelöt, maidottomat sorbetit
Juustot	Soijapohjaiset juustot, kasvirasvajuustot, tofu, liha/kasvisleikkeleet
(Lähde: Ravitsemushoitosuositus 2010)	



Kananmuna-allergia

- Kananmuna-allergia on yksilöllistä. Kananmuna saattaa käydä osana ruokaa tai leivonnaisissa, esim. makaronilaatikossa tai pullassa. Herkimmät muna-allergikot saattavat saada oireita ollessaan samassa tilassa, jossa munaa vatkataan tai paistetaan. Ruoanvalmistuksessa muna-allergeenit eivät pilkkoudu.
- Oireita voivat aiheuttaa valkuainen ja keltuainen, kuivattu munajauhe, munaproteiini, kuten albumiini, muiden lintujen munat ja kananmunaa sisältävät ruoat. Kananmunaa saattaa olla leivonnaisissa, tuorejuustoissa, majoneesissa, pastoissa, jäätelöissä ym.
- Elintarvikkeiden pakkausmerkinnöissä ilmoitetaan, jos valmistukseen tai lisääineena on käytetty pienikin määrä kananmunaa.
- Huom! Pakkausmerkinnät on syytä lukea huolellisesti.

Kuva Laura Riihelä



Kananmunan korvaaminen

- Yhden (1) kananmunan voi korvata mm. jollakin seuraavista:
- 1 dl peruna- tai bataatti- tai muuta kasvisosetta
- 1 dl omena- tai banaani- tai muuta hedelmäsosetta
- 2 rkl soijajauhoja
- 1 dl maitojauhetta + 2 dl vettä
- 1 rkl jauhettuja chian- tai pellavansiemeniä ja 4 rkl vettä
- 2 rkl kikhernejauhoja ja 2 rkl vettä, aquafaba, kikherneliemi
- 1 tl No Egg kananmunankorviketta
- Monista laatikkoruoista munan voi jättää pois, esim. maksa-, porkkana- ja lanttulaatikat.
- Liha- ja makaronilaatikoiden nesteeksi käy kevyesti suurustettu liha- tai kasvisliemi tai soija-, kaura- tai riisijuomaan lisätään 2 rkl soijajauhoa.
- Munamaidon voi korvata maitojauhe-vesiseoksella 1 dl maitojauhetta ja 2 dl vettä.



Kasvisruokavaliot

- Kasvisruokavalioiden suosio ja kasvisruokatuotteiden valikoima kasvaa koko ajan.
- Kasvisruokailijat rajoittavat osittain tai kokonaan eläinperäisiä raaka-aineita mm. terveydellisistä, eettisistä, ekologisista tai uskonnollisista syistä.
- Oikein ja monipuolisesti koostettu kasvisruokavalio on terveellinen ja täysipainoinen.
- Enemmistö kasvisruokailijoista on laktovegetaristeja, jotka sisällyttävät ruokavalioonsa maitotuotteita tai lakto-ovovegetaristeja, jotka syövät myös kananmunaa.
- Hyvässä kasvisruokavaliossa nautitaan monipuolisesti täysjyväviljavalmisteita, perunaa, juureksia, palkokasveja (herneet, pavut, linssit), siemeniä, pähkinöitä, sieniä, vihanneksia, marjoja ja hedelmiä.



Erilaisia kasvisruokavalioita

- Vegaani: vain kasvikunnan tuotteet.
- Laktovegetaarinen: kasvikunnan tuotteet ja maitovalmisteet.
- Lakto-ovovegetaarinen: edellisten lisäksi kananmuna
- Pescovegetaarinen: edellisten lisäksi kala.
- Pollovegetaarinen: kasvikunnan tuotteet, maitovalmisteet, kananmuna ja siipikarjanliha.
- Semivegetaarinen: kasvikunnan tuotteet, maitovalmisteet, kananmuna, kala ja siipikarjanliha.
- Fennovegaaninen: kotimaisia kasvikunnan tuotteita, joiden valinnassa huomioidaan ekologisuus, alueellisuus ja sesonginmukaisuus.
- Elävä ravinto: vain kuumentamattomia kasvikunnan tuotteita
- Fleksitarismi eli joustava kasvissyönti: pääsääntöisesti kasviksia, harvoin lihaa

Kuva Laura Riihelä



MAA- JA
KOTITALOUSNAISET

Vegaaniruokavalio

- Hyvin suunniteltuna terveellinen, mutta vaatii huolellista perehtymistä.
- Ei suositella odottaville ja imettäville äideille eikä pikkulapsille.
- Erytystä huomiota tulee kiinnittää B12-, B2- ja D-vitamiinin, kalsiumin, raudan, sinkin, jodin, seleenin ja proteiinin saantiin.
- Eri ravintoaineilla rikastettuja elintarvikkeita on hyvä käyttää, esim. kalsiumilla, B12- tai D-vitamiinilla täydennettyjä kaura- ja soijajuomia tai mehuja.
- Ruokavaliota tulee täydentää myös ravintolisillä.
- Palkokasvien ja viljatuotteiden nauttiminen samanaikaisesti edistää proteiinin imeytymistä ja tuotteissa olevien aminohappojen koostumus on tällöin myös parempi.
- Hyviä kasvipäisiä raudanlähteitä ovat mm. täysjyvävilja, pavut, pähkinät, siemenet, nokkonen ja pinaatti.
- Vegaaniruokavalio ei sisällä liivatetta, hunajaa eikä eläinperäisiä lisäaineita.

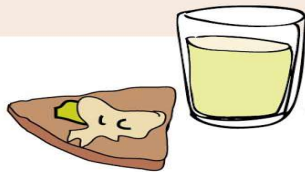
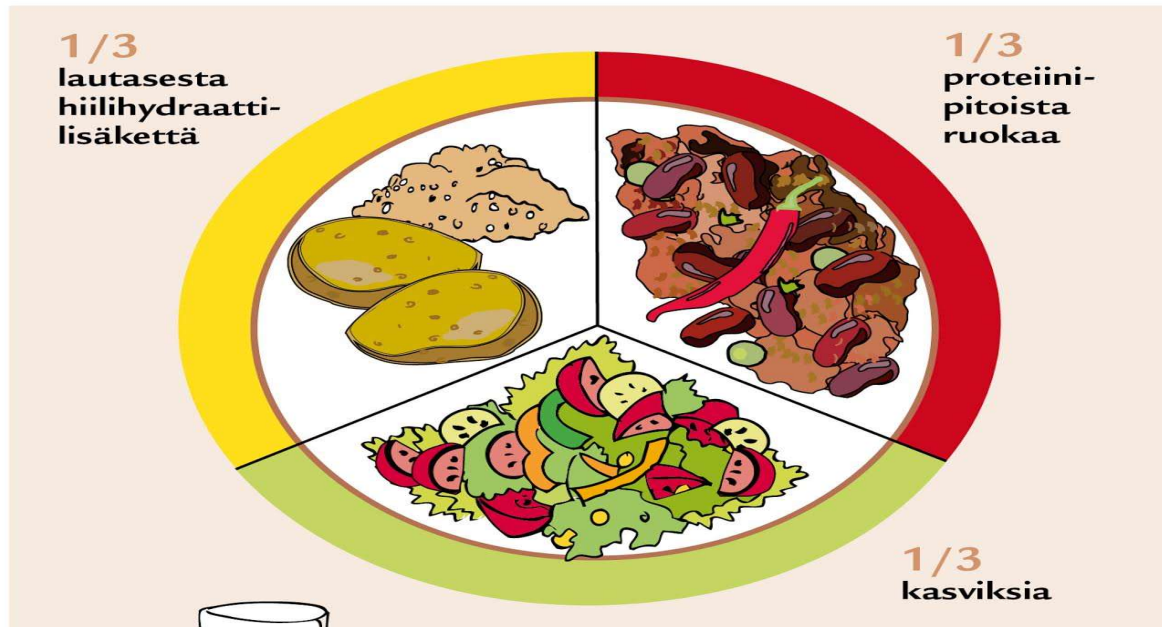


Eläinperäisiä lisäaineita

- E 120 – karmiini, kokkiniili, karminiinihappo
Kuivatuista kokkiniilikirvoista peräisin olevaa punaista väriainetta. Karmiinia käytetään mm. karkeissa, juomissa ja kosmetiikassa.
- E 901 – mehiläisvaha
Mehiläisten erittämää vahaa, josta ne rakentavat kennoja. Käytetään kynttilöissä, kosmetiikassa, pintakäsittelyaineena makeisissa, purukumeissa ja hedelmissä.
- E 904 – sellakka
Intialaisen kilpikuoriaisen eritettä. Sitä käytetään pintakäsittelyaineena mm. makeisissa, lääkkeiden valmistuksessa ja vahoissa.
- E 966 – laktitoli
Laktoosista (maitosokerista) valmistettu makeutusaine, sokerialkoholi. Käytetään joissain lääkkeissä ja light-elintarvikkeissa.
- E 1105 – lysotsyymi
Kananmunanvalkuaisen proteiini. Käytetään säilöntäaineena esim. juustoissa, suuvesissä, silmätipoissa ja viineissä.



Vegaanin lautasmalli



Ateriakokonaisuuteen kuuluu lisäksi lasillinen monipuolisesti täydennettyä kasvijuomaa sekä pala leipää, jonka päällä on kasvimargariinia tai kasvistahnaa.

Islam ja ruokasäännöt

- Koraani kieltää syömästä sianlihaa, verta sekä lihaa, jota ei ole teurastettu islamilaisten sääntöjen mukaisesti. Tärkeää on huomioida myös sianliha elintarvikkeiden ainesosana ja sian ruhon osista valmistetun liivatteen käyttö tuotteissa.
- Alkoholin nauttiminen on islamin uskossa kiellettyä.

Juutalaisuus ja ruokavalio

- Juutalaisten sallituista eli puhtaaksi katsotuista ruoista käytetään nimitystä "kosher". Juutalaisten ruokia koskevia säädöksiä on eniten eläinkunnan tuotteista, erityisesti lihasta. Kosher-lihassa ei saa olla verta ja yleensäkin veriruoat ovat kiellettyjä.
- Ruokalajit, joissa on yhdistettynä sekä liha- että maitotuotteita, ovat kiellettyjä. Myös liha- ja maitoruokien syöntijärjestys on määrätty. Liharuoan syömisen jälkeen tulee odottaa periaatteessa 3-6 tuntia, ennen kuin saa syödä maitoruokia. Sen sijaan maitoruokien jälkeen voi pienen tauon jälkeen syödä liharuokia, jos ennen sitä syö jotain neutraalia, kuten kasviksia, hedelmiä, tiettyjä kaloja, leipää tai kananmunaa.



Muita erityisruokavalioita mm.

- Kihti- ja sappipotilaat
- Tulehdukselliset suolistosairaudet, maksa- ja munuaissairaudet, syöpä, sydän- ja verisuonisairaudet, diabetes ym.sairaudet
- Ikääntyneet
- VHH, paleo eli kivakauden ruokavalio, Zone, DASH

Erityisruokavalioiden valmistus ja tarjoilu

- Erityisruokavalioiden tarkkuus vaihtelee (vrt. keliakia, gluteeniherkkyys, allergiat, laktoositon vs.maitoallergia)
- Jäämät ja kontaminaatio
 - valmistus erillään, eri aikaan (ensimmäisenä)
 - mahdollisia kontaminaation paikkoja:
 - puiset sekoitusvälineet, työlauta, veitsi, paistinpannu, parila, kiertoilmauuni, margariinirasia, voiveitsi, leivänpaahdin, vohvelirauta, uppopaistorasva, pullasuti, leivinpaperi, leivinliina
 - tarjottavat tarjoilussa erillään
- Erityisruokavalioiden huomioiminen omavalvonnassa
- Ruuan prosessoiminen (kypsentäminen, pakastaminen, kuoriminen) voi vaikuttaa. Esim. jotkut allergisia vain raaolle muttei kypsille kasviksille, kanamunalle tai maidolle.



Erityisruokavalioiden valmistus ja tarjoilu

Omaavalvonnassa muistilista erityisruokavalioihin liittyen:

- Tavarantoimittajien ja raaka-aineiden luotettavuus
- Raaka-aineiden säilytys, tarvittaessa erillään muista elintarvikkeista
- Pakkausmerkintöjen tarkka lukeminen
- Työtasojen huolellinen puhdistus
- Erityisruokavalioiden valmistus ennen muita tuotteita
- Työvälineiden puhtaus valmistuksen eri vaiheissa sekä annostelussa ja tarjoilussa
- Tuotteiden selkeä merkitseminen (symbolit)
- Asiakkaiden neuvonta raaka-aineiden ja ruokien sopivuudesta



Erityisruokavalioiden valmistus ja tarjoilu

- Allergiaa ja intoleransseja aiheuttavat aineet tai niistä peräisin olevat ainesosat tulee **aina ilmoittaa ainesosaluettelossa**. Tämä koskee myös pakkaamattomia elintarvikkeita ja ruoka-annoksia.
- Gluteenia sisältävät viljat – äyriäiset – munat – kalat – maapähkinät – soijapavut – maito ja maitotuotteet (ml. laktoosi) – pähkinät – selleri – sinappi – seesaminsiemenet – rikkidioksidi ja sulfiitit (pitoisuus yli 10 mg/kg tai 10 mg/l kokonaisrikkidioksidina – lupiinit - nilviäiset
- Tiedot pakkaamattomista elintarvikkeista tulee esittää ensisijaisesti kirjallisesti elintarvikkeen läheisyydessä olevassa esitteessä tai taulussa.
- Tiedot voi antaa myös suullisesti, jos pakkaamattoman elintarvikkeen läheisyydessä kerrotaan selkeästi esimerkiksi erillisellä taululla, että elintarvikkeita koskevat allergeenit ja muut tiedot voi pyytää henkilökunnalta.

Erityisruokavalioiden valmistus ja tarjoilu

- Erityisruokavalioiden valmistus erittäin vastuullinen tehtävä ja vaatii ehdotonta tarkkuutta koko keittiöhenkilökunnalta kaikissa työvaiheissa. Mitä, milloin, miksi ja kenelle tehdään?
- Raaka-aineet kannattaa tilata vain luotettavilta toimittajilta.
- Merkitse erityisruokavaliotuotteet selkeästi ja säilytä erillään.
- Pakkausmerkinnät tulee lukea huolellisesti jokaisen uuden pakkauksen kohdalla uudelleen, koska ne voivat muuttua. Lue huolellisesti myös puolivalmisteiden ja valmisruokien tuoteselosteet.
- Säilytä tuotteet mieluiten alkuperäisessä pakkauksessa, jotta niitä voidaan tarvittaessa näyttää asiakkaalle.
- Erityisruokavalioiden noudattajat eivät halua erottua muista asiakkaista, ole hienotunteinen
- Kiinnitä huomio myös erityisruokien maittavuuteen, vaihtelevuuteen ja esillelaittoon.



Erityisruokavalioiden valmistus ja tarjoilu

- Erityisruokavalioiden valmistuksen muistilista:
 - vältettävät raaka-aineet
 - sallitut raaka-aineet
 - korvaavat raaka-aineet
 - raaka-aineiden monipuolinen käyttö
 - ravitsemussuositukset
- Oma osaamista tulee pitää yllä, sillä uusia tuotteita ja raaka-aineita tulee markkinoille jatkuvasti.
- Paitsi ammattitaito, myös oma asenne on tärkeä.

Lähteet:

- [Keliakia - Käypä hoito suositus](#)
- [Keliakikon hyvän ruokavalion malli](#) (Suomen keliakialiitto)
- [Laktoosi-intoleranssi - Käypä hoito suositus](#)
- [Laktoosi-intoleranssi ja ruokavalio](#) (Duodecim terveyskirjasto)
- [Maitoallergia - Duodecim terveyskirjasto](#)
- Vegaaniliitto
- Keliakialiitto
- Erityinen-tietoa erityisruokavalioista, Maija Haavisto 2016
- Erityisruokavalioiden valmistus ammattikeittiöissä, Immonen ym. 2009
- Erityisruokavaliot-opas ammattilaisille, Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry, 2009.
- www.valio.fi



Kiitos!

Pysy kuulolla

<https://etela-suomi.maajakotitalousnaiset.fi>



Etelä-Suomen maa- ja kotitalousnaiset



@maajakotitalousnaiset



@maajakotitalous



MAA- JA
KOTITALOUSNAISET