



Keliaakikon ruokavalio





Sisältö

- Keliakikon ruokavaliosuosituksukset
- Maitovalmisteet monipuolistavat ruokavaliota
- Riittävästi kalsiumia ja D-vitamiinia
- Jos laktoosi-intoleranssi vaivaa
- Huolehdi riittävästä kuidun saannista
- Lisää kuitua Valion kuitulisätyistä tuotteista





Keliakia

- Keliakia on sairaus, jossa vehnän, rukiin ja ohran gluteeni vaurioittaa ohutsuolen suolinukkaa ja aiheuttaa tulehduksen limakalvolla.
- Suolinukan vaurion ja limakalvon tulehtumisen seurauksena ravintoaineiden imeytyminen häiriintyy.





Keliaakikon ruokavaliosuositukset

- Keliakian ainoana hoitona on elinikäinen gluteenittoman ruokavalio noudattaminen.
- Gluteenittomassa ruokavaliossa ei ole lainkaan vehnää, ruista, ohraa eikä niitä sisältäviä elintarvikkeita.
- Sopivia viljoja ovat riisi, maissi, tattari, hirssi ja gluteeniton kaura sekä teollisesti puhdistetettu vehnätärkkelys
- Nykyisen hoitosuosituksen mukaan lähes kaikki aikuiset ja lapset voivat syödä kauraa.
- Keliakikon kuidun saanti voi jäädä matalaksi.





Pakkausmerkinnät muuttuvat

Pakkausmerkinnät muuttuvat 2012 mennessä:

- Entinen *luontaisesti gluteeniton* → **gluteeniton**
Voi sisältää joko pelkkiä luontaisesti gluteenittomia viljoja (esim. riisi, maissi, tattari ja hirssi) tai myös vehnätärkkelystä ja/tai gluteenitonta kauraa.
Gluteenipitoisuus voi olla **enintään 20 mg/kg**.
- Entinen *gluteeniton* → **erittäin vähägluteeninen**
Voi sisältää teollisesti puhdistettua vehnätärkkelystä, luontaisesti gluteenittomia ainesosia sekä gluteenitonta kauraa. Gluteiinia yli 20 mg/kg, mutta **enintään 100 mg/kg**.



Maitovalmisteet monipuolistavat ruokavaliota

- Hoitamattomaan keliakiaan saattaa liittyä maitosokerin eli laktoosin imeytymishäiriö.
- Kalsiumin saanti on syytä varmistaa nauttimalla maitotuotteita. Valitse tarvittaessa vähälaktoosisia HYLA® tuotteita tai Valio Laktoositon® tuotteita.
- Suolen limakalvon parantuessa laktoosinsieto palaa ennalleen ja ruokavalioon voi lisätä varovasti laktoosipitoisuudeltaan tavanomaisia maitovalmisteita.
- Maitovalmisteet sisältävät tärkeitä ravintoaineita ja monipuolistavat ruokavaliota





Laktoosi-intoleranssi

Elimistön kyky pilkkoa laktoosia riippuu ruoansulatusentsyymien, laktaasin, määrästä ja sen aktiivisuudesta

- **Laktoosi** = maidon sokeri (hiilihydraatti), joka rakentuu glukoosi ja galaktoosi yksiköistä.
- **Laktaasi** = ruoansulatusentsyymi, joka pilkkoo ohutsuolessa laktoosia imeytyvään muotoon eli glukoosiksi ja galaktoosiksi.
- **Hypolaktasia** = laktaasientsyymien niukkuus. Laktaasientsyymien toiminta on heikentynyt tai jopa loppunut kokonaan. Noin 17 %:lla suomalaisista.
- **Laktoosi-intoleranssi** = imeytymättömän laktoosin aiheuttamat suolistovaivat (löysä vatsa, ilmavaivat, turvotus).





Laktoosi-intoleranssi ei ole maitoallergiaa

LAKTOOSI-INTOLERANSSI

- Laktoosi eli maitosokeri aiheuttaa oireet.
- Taipumus periytyy
- Esiintyy yleisimmin aikuisilla kuin lapsilla.
- Oireet: ilmavaivat, turvotus, vatsakipu, ripuli.
- Hoito: vähälaktoosiset tai laktoosittomat maitovalmisteet.

MAITOALLERGIA

- Maidon proteiini eli valkuainen aiheuttaa oireet.
- Taipumus periytyy.
- Esiintyy pikkulapsilla, häviää yleensä kouluikään mennessä, vain 1-2 % aikuisilla.
- Oireet: suolisto-, iho- ja hengitystieoireita.
- Hoito: kaikkien maitoa sisältävien tuotteiden välttäminen.



Rasvatonta maitoa tai piimää ruokajuomaksi

- Rasvattomia tai vähärasvaisia ($\leq 1\%$) nestemäisiä maitovalmisteita 0,5 litraa päivässä.
- Lisäksi vähärasvaista ($\leq 1\%$) jogurttia tai viiliä
- 2-3 viipaletta vähärasvaista ($\leq 20\%$) ja vähäsuolaista ($\leq 0,7\%$) juustoa.

” *Maitovalmisteet ovat tärkeitä proteiinin, kalsiumin, jodin ja eräiden muiden kivennäisaineiden sekä B-vitamiinien lähteitä. Lisäksi D-vitaminoidut maitovalmisteet ovat välttämättömiä riittävän D-vitamiinin saannin turvaamiseksi.*”

” *Arkiruoan valmistuksessa kannattaa suosia vähärasvaisia maitovalmisteita ja säästää rasvaisemmat tuotteet harvemmin valmistettavien ruokien raaka-aineiksi.*”

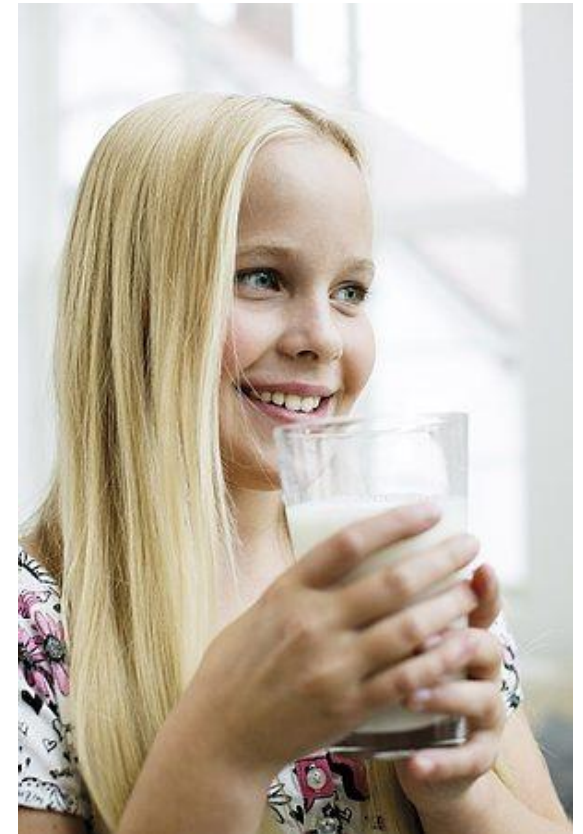


Lähde: Suomalaiset ravitsemussuositukset 2005, Valtion ravitsemusneuvottelukunta.



Mihin kalsiumia tarvitaan?

- Maidon luonnollinen kalsium ja lisätty D-vitamiini vahvistavat yhdessä luustoa ja hampaita
- Eniten kalsiumia kiinnittyy luustoon parhaimmassa kasvuiässä (10-18-vuotiaana).
- Luusto on jatkuvasti muuttuvaa kudosta, joten kalsiumia tarvitaan myös aikuisena.
- Kalsiumin saantisuositus aikuisella 800 mg/vrk.





Päivittäin suositeltu annos kalsiumia aikuiselle (800 mg)



2 dl viiliä



2 dl jogurttia



lasi rasvatonta
maitoa 2dl



20-30 g juustoa,
2-3 viipaletta



D-vitamiinin merkitys

- D-vitamiinia tarvitaan, kalsiumin imeytymiseen ja sen kiinnittymiseen luustoon.
- D-vitamiinin saanti on suomalaisilla niukkaa.
- D-vitamiinin saantisuositukset:
 - Alle 2-vuotiaat lapset, raskaana olevat, imettävät äidit 10 µg/vrk.
 - Yli 2-vuotiaat lapset, nuoret ja aikuiset 7,5 µg/vrk.
 - Yli 60-vuotiaat 20 µg/vrk.
- D-vitamiinin parhaita lähteitä:
 - Kala
 - D-vitaminoidut maitovalmisteet
 - D-vitaminoidut ravintorasvat
 - Auringonvalo





D-vitamiini Valion tuotteissa



- **Maitotuotteissa 1,0 µg/100 ml**
 - Kaikki perus- ja erikoismaidot ja -piimät
 - Kaikissa Valiojogurtti[®], A+[™], Laktoositon[®], Valio OLO[™], Kidius[®], ProFeel[®], Evolus[®] jogurteissa poislukien tehojuomat, Arkijogurtit ja herkkuvälipalat kuten Vanilla[®]
 - Kaikki Viilis[®] viilit
 - Luomutuotteissa ei D-vitamiinointia lainsäädännöllisistä syistä
- **Valio Plus[™] rasvaton maito ja Valio Plus[™] rasvaton piimä HYLA[®] 2 µg/100 ml**
- **Rasvalevitteissä 10 µg/100 g**
 - Kaikissa Oivariini[®] ja KevytLevi[®] levitteissä (Ei Oivariini[®] juustolevitteissä)
- **Kaikissa Polar juustoissa 5,0 µg/100 g**





Huolehdi riittävästä kuidun saannista

- Kuitu edistää vatsan toimintaa nopeuttamalla ruoan läpikulku-aikaa ruoansulatuskanavassa.
- Saantisuositus 25-35 g/päivä.
- Riittävä kuidunsaanti pitää verensokerin tasaisena, auttaa painonhallinnassa ja laihduttamisessa ja lisää hyödyllisten suolistobakteerien kasvua.
- Valitse täysjyvä viljavalmisteita, hedelmiä, kasviksia, siemeniä, papuja
- Täydennä kuidunsaantia tarvittaessa kuitulisätyillä tuotteilla.
- Suomalaiset miehet saavat kuitua keskimäärin 24 g/vrk ja naiset 21 g/vrk.





Kuidun saantia voi lisätä Valion kuitulisätyillä tuotteilla

- Valio OLO™ Ruoansulatusjogurtti
 - Sisältää maissiperäistä polydekstroosi -kuitua ja maitoperäistä galakto-oligosakkaridi -kuitua (GOS).
 - Runsaskuituinen. Saat viidenneksen päivittäisestä kuidunsaantisuosituksesta (25-35 g) yhdestä pikarista.
 - Makuvaihtoehdot: mustikka, mansikka, vadelma, puolukka-vanilja, luumu, persikka-vadelma, vilja, vanilja ja valkoinen
 - **Huom!** Vilja makuvaihtoehto sis. gluteenia
 - Vähälaktoosinen HYLA® tuote





Kuidun saantia voi lisätä Valion kuitulisätyillä tuotteilla

- **Valio A+™ jogurtti**
 - Jogurtit 150g HYLÄ® mustikka, mansikka (Huom! muut maut sisältävät gluteenia)
 - Maissiperäinen gluteeniton polydekstroosi -kuitu
 - Kuitua 2,5 g/100 g
- **Valio Profeel®**
 - Valio Profeel® jogurtit HYLÄ®
 - Valio Profeel® cottifrutti® HYLÄ®
 - Maissiperäinen gluteeniton polydekstroosi –kuitu
 - Kuitua n. 2 g/100 g





Kuidun saantia voi lisätä Valion kuitulisätyillä tuotteilla

- **Valio marjakeitot**
 - Valio karviais-boysenmarjakeitto + kuitu ja Valio vadelma-persikkakeitto + kuitu
 - Oligofruktoosi –kuitu. Sikurista tai maa-artisokasta peräisin oleva gluteeniton kuitu.
 - Kuitua 1,5 g /100 g
- **Valio Gefilus® mehu**
 - Valio Gefilus® mehu appelsiini-persikka + kuitu
 - Oligofruktoosi –kuitu. Sikurista tai maa-artisokasta peräisin oleva gluteeniton kuitu.
 - Kuitua 1,5 g /100 g





Näin saat esimerkiksi riittävästi kuitua

Aamiainen

Lautasellinen puhdaskaura -puuroa (300 g) = 4 g

Appelsiini (1 kpl) = 4 g

Lounas

Herne-maissi-paprika sekoitus (1 dl) = 1,5 g

Gluteeniton leipäviipale (50 g) = 2 g

Omena (1 kpl) = 2 g

Välipala

Valio OLO™ ruoansulatusjogurtti (1 pikari) = 5 g

Päivällinen

Porkkanaraaste (80 g) = 2 g

Sämpylä, gluteeniton (80 g) = 2 g

Iltapala

Valio Profeel® cottifrutti® ananas (150 g) = 3 g

Gluteeniton leipäviipale (50 g) = 2 g

Yhteensä: 27,5 grammaa kuitua



Anna elämän maistua

