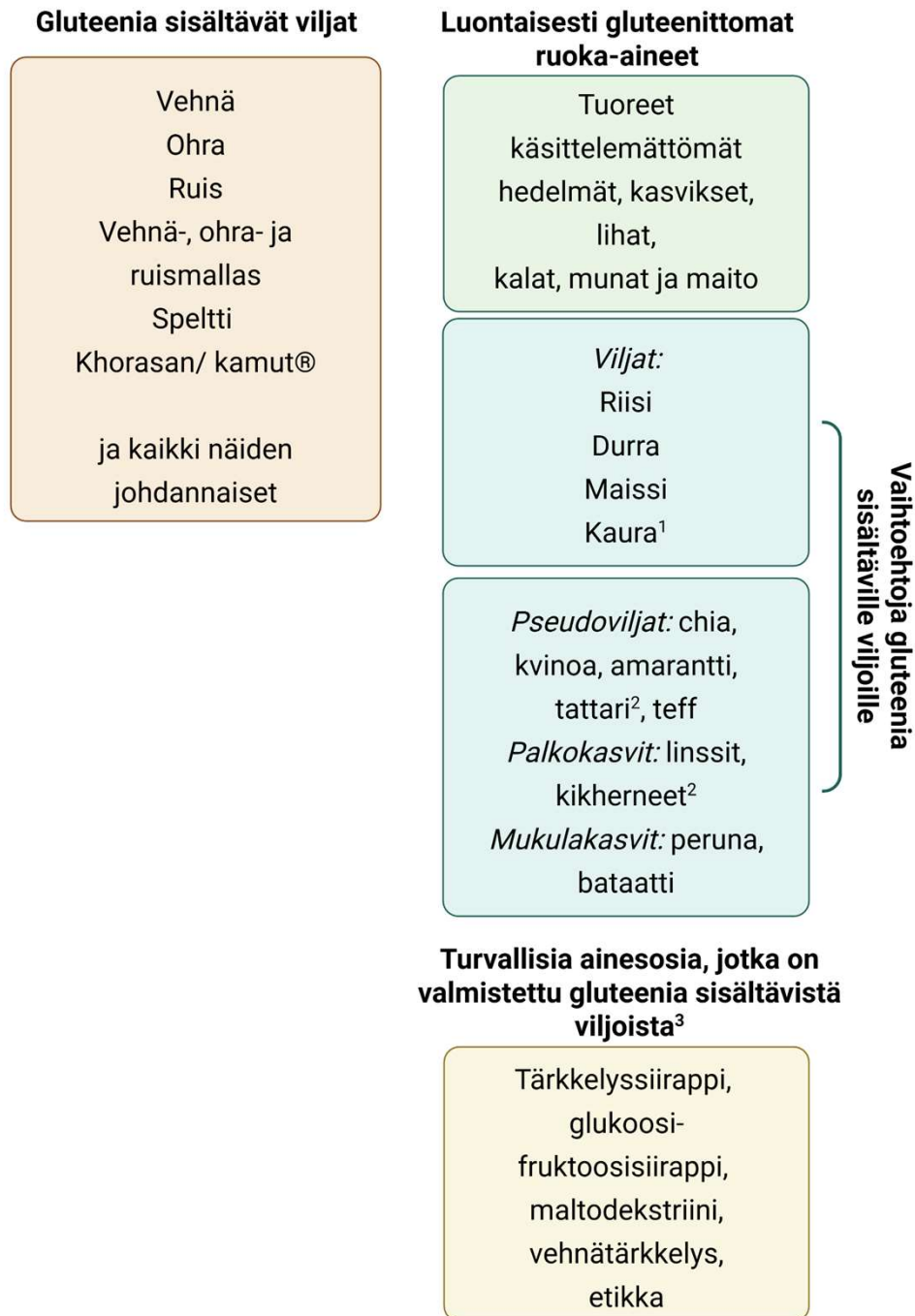
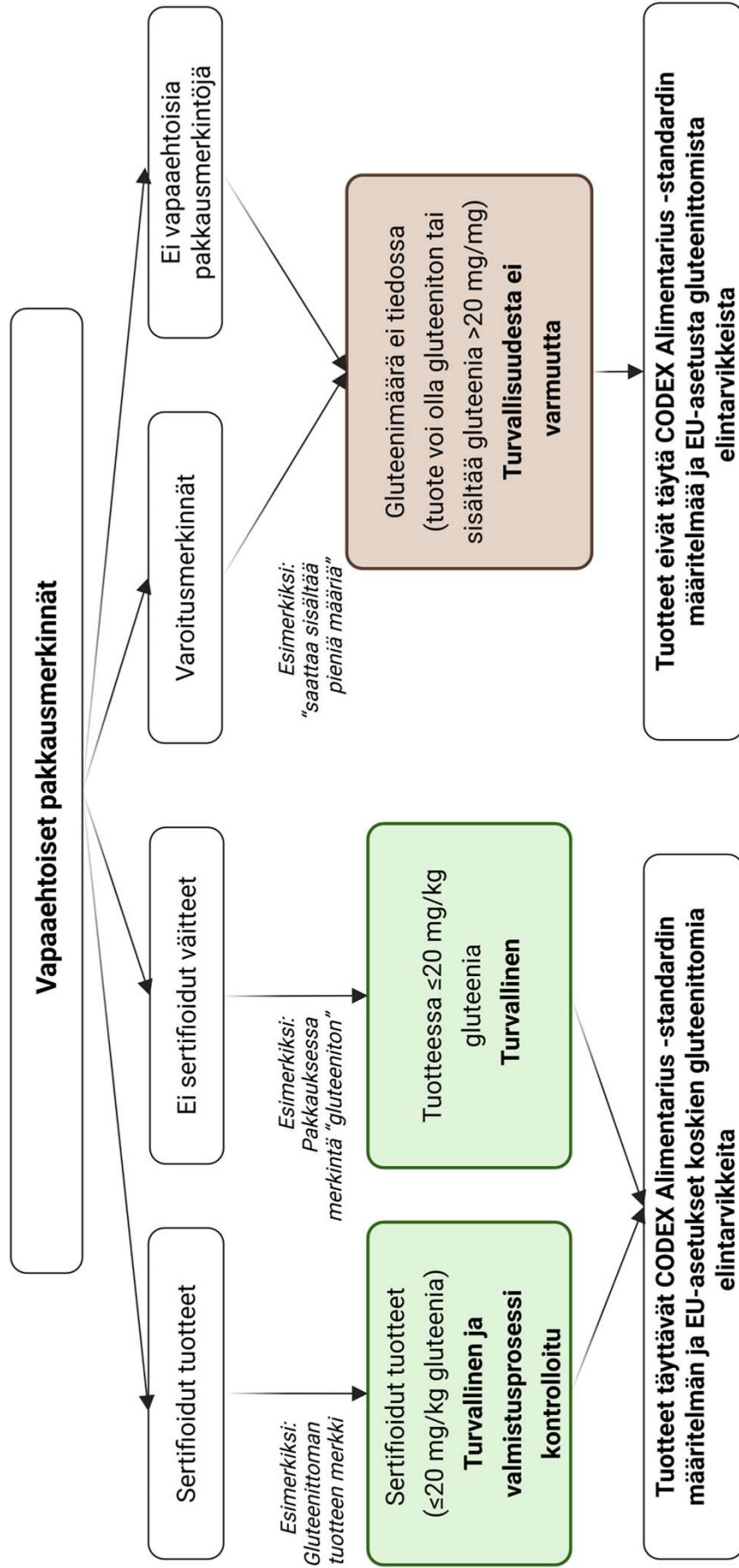


Kuva 1. Gluteenia sisältävät ja gluteenittomat elintarvikkeet.



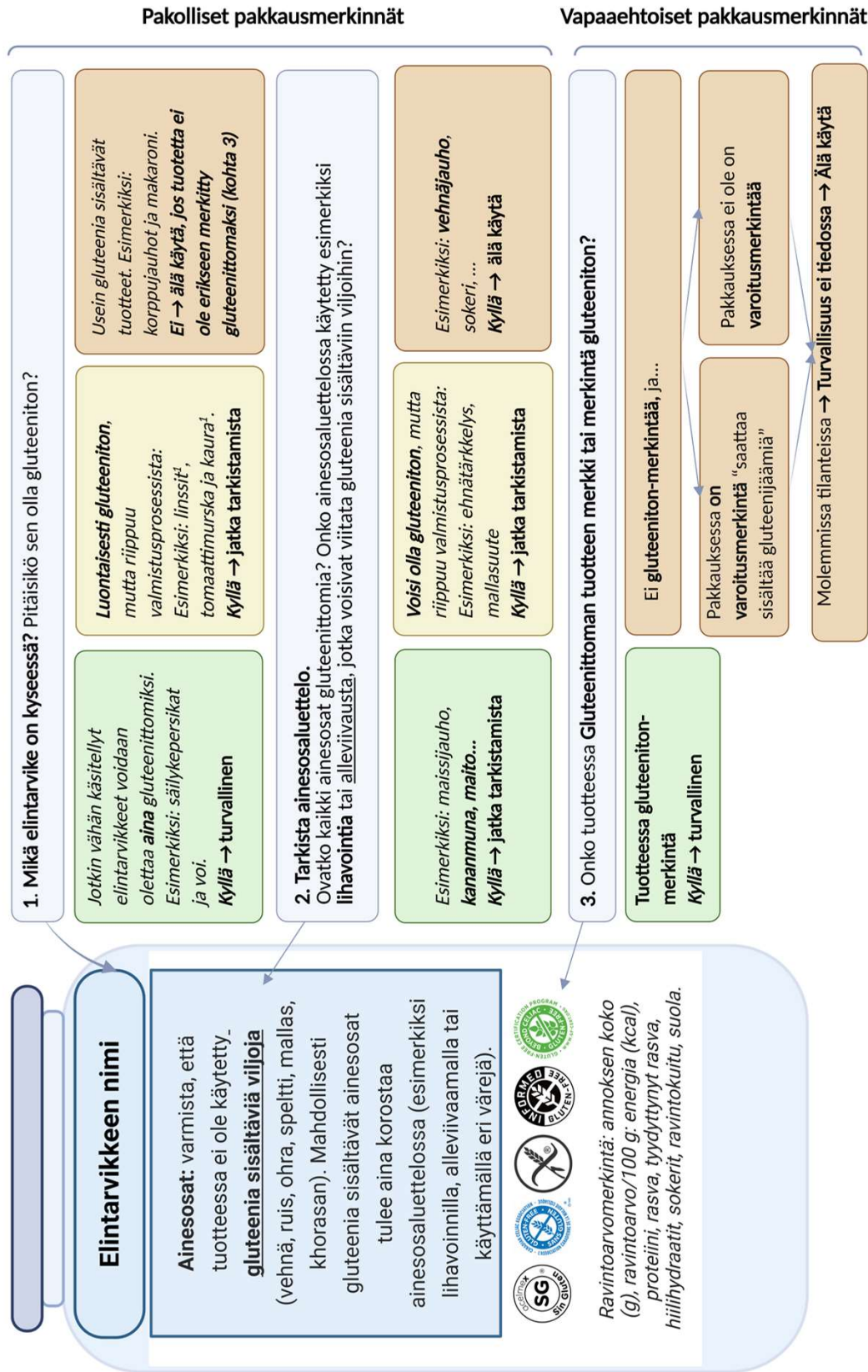
¹ Kaura, vaikka se on luonnostaan gluteeniton, tulisi nauttia vain, jos se on merkitty "gluteeniton" (keskustelu ja suositukset on esitetty erillisessä osiossa). ² Jotkut pseudoviljat (esim. tattari), linssit ja maissi ovat myös luonnostaan gluteenittomia, mutta niissä voi esiintyä gluteenikosketusta (erityisesti jauheena käytettynä, sillä käsittelyprosessi lisää riskiä). Tämän vuoksi keliakiapotilaiden on suositeltavaa käyttää tuotteita, joita testataan säännöllisesti ja jotka on merkitetty erityisillä symboleilla, jotka tarkoittavat "kontrolloitu ja turvallinen keliakiapotilaille". ³ Gluteenia sisältävistä viljoista valmistetut johdannaiset, kuten mallasetikka tai vehnäsokeri, voivat olla turvallisia, kunhan ne on merkitty "gluteenittomiksi" (gluteenin määrä voi prosessista riippuen ylittää 20 mg/kg).

Kuva 2. Vapaaehtoinen tieto, joka voidaan merkitä elintarvikepakkauksiin Euroopan säädösten mukaisesti.



Tämä ei koske elintarvikkeita, joita ei säädösten mukaan voida merkitä gluteenittomiksi, kuten vähäisessä määrin käsitellyt tuotteet, joiden ei ole tarkoitus sisältää gluteenia, esimerkiksi säilykekasvikset ja -hedelmät, maitotuotteet, leivitteet, juustot jne.

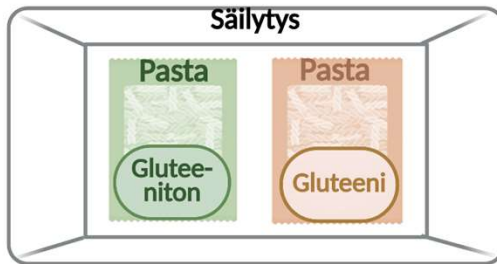
Kuva 3. Käytännön vinkkejä prosessoitujen elintarvikkeiden etikettien lukemiseen gluteenitonta ruokavaliota noudattaville potilaille.



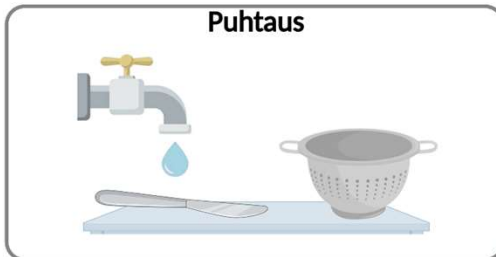
Jotkut elintarvikkeet, joiden ei pitäisi sisältää gluteenia, eivät EU-säädösten mukaan saa olla merkittyjä "gluteenittomiksi", esimerkiksi säilykekasvikset ja -hedelmät, maitotuotteet, levitteet, juustot, linsit jne. Nämä elintarvikkeet ovat luonnostaan gluteenittomia ja yleensä vähäisessä määrin käsiteltyjä, tai teollinen käsittelyprosessi ei vaadi potentiaalisesti riskialttiita ainesosia.

Linsit¹, tattari- ja maissituotteiden kohdalla suositellaan tuotteita, joita testataan säännöllisesti ja jotka on merkitty erityisillä symboleilla, mikä tarkoittaa, että ne ovat kontrolloituja ja turvallisia keliakiapotilaille.

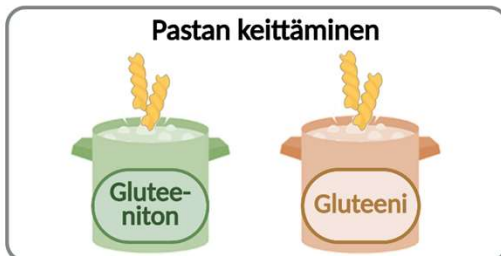
Kuva 4. Hygieniaohteet gluteenikosketuksen välttämiseksi kotona ruokia valmistaessa.



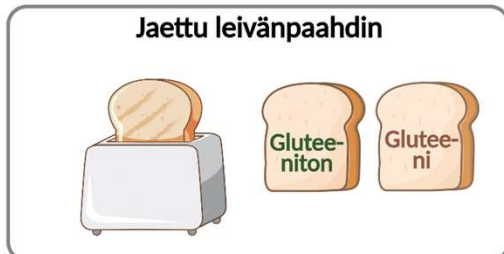
- Erilliset suljetut astiat.
- Selkeät merkinnät.
- Mieluiten alkuperäispakkauksissa.
- Ei tarvetta säilyttää erillisillä hyllyillä.



- Käytä puhtaita välineitä ja ottimia.
- Puhdista gluteenijäämät käsistä ja ruokailuvälineistä (kiinnitä erityistä huomiota tahmaisiin elintarvikkeisiin).
- Välineiden puhdistamiseen riittää vesi, käytä pintojen puhdistamiseen lisäksi pesuainetta.



- Gluteeniton pasta tulee keittää puhtaassa vedessä (tavanomaisen pastan keitinettä ei tule käyttää).
- On hyvä huomata, että kypsentyminen tai lämmittäminen ei vähennä gluteenin haitallisuutta.



- Jaettu leivänpaahdin gluteenia sisältävälle ja gluteenittomalle leivälle aiheuttaa matalan ristikontaminaation riskin kotiolosuhteissa.

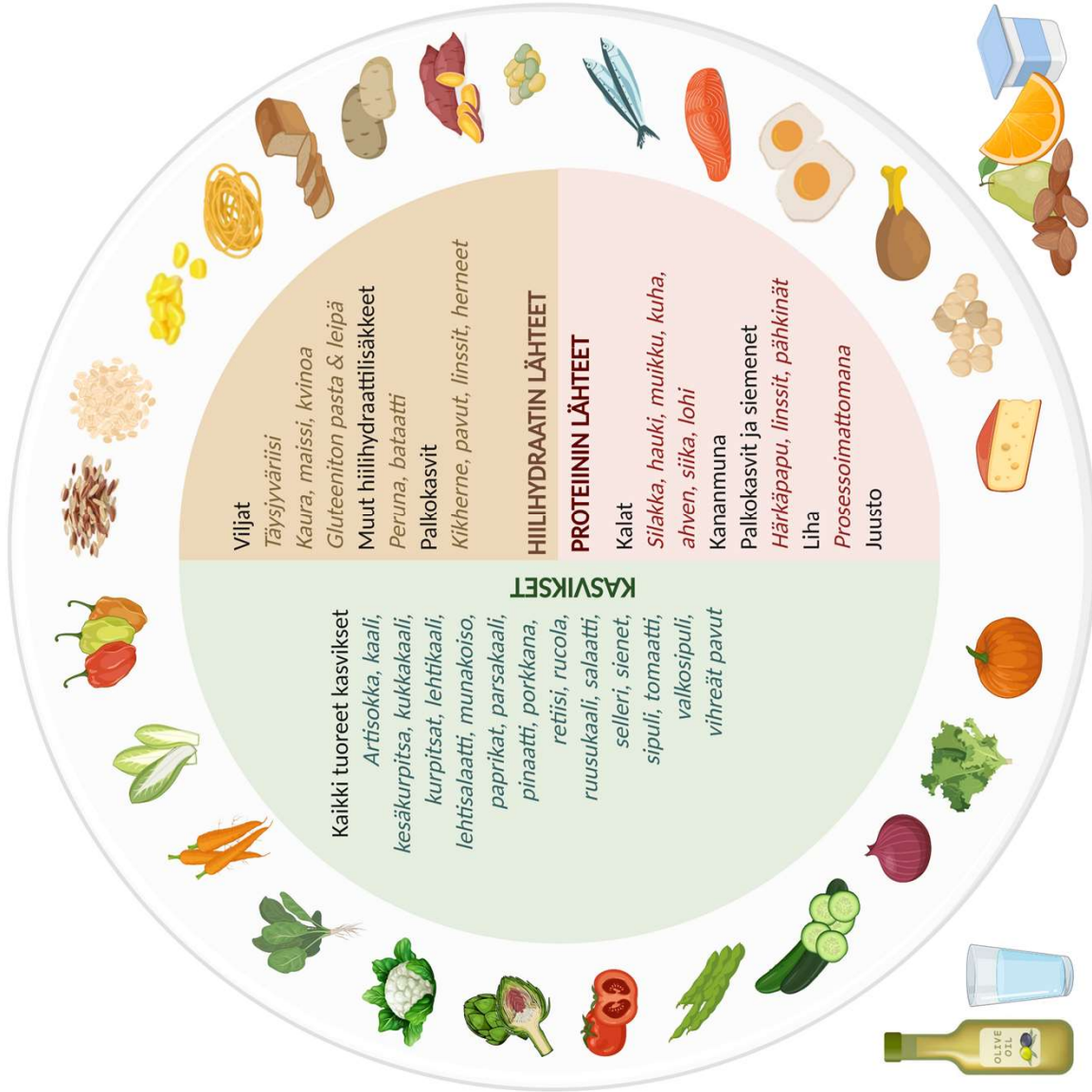


- Noudata varovaisuutta ruokien kanssa, joista voi jäädä jäämiä gluteenista (esim. leivitetty ruokat). Gluteeniton ruoka on suositeltavaa kypsentyä puhtaassa öljyssä (ennen gluteenia sisältävien ruokien valmistusta).
- Mikäli käytät paistoöljyä useamman kerran, kypsennä öljyssä vain gluteenittomia tuotteita (esim. perunoita).



- Varovaisuutta tulee noudattaa leivämurusten (ja leivänjäämien kanssa).
- Kun levitteiden käyttö on toistuvaa, riski haitalliseen gluteenin saantiin kasvaa, vaikka levitteiden käyttömäärä on pieni.

Kuva 5. Terveellinen gluteeniton lautasmaali.



Gluten-free diet for paediatric patients with CD: A Position Paper from the ESPGHAN Gastroenterology Committee, Special Interest Group in Coeliac Disease. JPGN 2024; 78(4), 973–995. Tämä versio on käännetty englannista. ESPGHAN ei ota vastuuta tämän käännöksen tarkkuudesta. Kansalliset käytännöt voivat hieman poiketa tämän julkaisun raportoimista käytännöistä. Potilaita kehoitetaan kysymään terveydenhuollon ammattilaisiltaan ja/tai kansallisilta yhdistyksiltä.