



Tervetuloa ruoka-allergiarasteille!

Ruoka-allergisia on lapsista n. 5-8 % ja aikuisista 2-5 %. Lisäksi moni siitepölyallerginen saa oireita joistain ruoka-aineista, vaikkei olekaan itse ruoka-aineelle allerginen. Siitepölylle allergisia on n. 20 % suomalaisista.

Tällä rastikierroksella pääset kurkistamaan ruoka-allergia-arjen tilanteisiin. Ehkä jotkut niistä tuntuvat tutuilta, jos perhepiirissäsi on ruoka-allergioita. Et ole ruoka-allergioidesi kanssa yksin. Ja jos allergiat eivät ole läsnä omassa arjessasi, saat ehkä joskus allergisia vieraita tai kohtaat työssäsi ruoka-allergisia.

Toivottavasti rastit herättävät ajatuksia ja saat oivalluksia kotiin tai töihin viemiseksi.

🧠 Ihminen tarvitsee itselleen sopivaa ruokaa monesti päivässä. Mihin aikaan, missä ja kenen tekemää ruokaa syöt ja juot arkena? Juhlapäivinä?

Älä luule. Vastaa, kun tiedät.

Olen allerginen. Onko tässä... ?

Ei siinä pitäisi olla. ?

Pieni hetki. Käyn varmistamassa asian.

Kummasta ravintolasta sinä tilaisit?

ALLERGIA
ASTMA
YHDISTYS
Pirkanmaa

ERIMENU.FI



Ruoka-allergioiden aiheuttajat

Mille tahansa ruoka-aineelle voi olla allerginen. Jokaisella allergisella oireita aiheuttavien ruoka-aineiden lista on yksilöllinen. Mikään ruoka tai annos ei sovi kaikille, mutta monesti ravintola-annoksia ja kyläpaikan tarjoiluita voi muokata vieraalle sopiviksi, kun allergiat ovat tiedossa etukäteen.

Jos vältettäviä ruoka-aineita on paljon, kannattaa tehdä niistä sähköinen ja paperinen lista. Se on helppo lähettää etukäteen ystävälle tai ravintolaan tai antaa ruokatilausta tehdessä keittiöön vietäväksi. Tämä tuo turvallisuutta ruokailuun.

👉 Mitä kaikkia ruoka-allergioita sinun lähipiiristäsi ja tuttavistasi löytyy?

Allerginen voi olla mille vaan!

Minulla on useita allergioita. Kysyisin vähän annoksista.

? Niissä annoksissa ei ole mitään allergeenejä. ?

Mille tahansa ruoka-aineelle voi olla allerginen. Tämän kiellettyjen ruoka-aineiden listani voi viedä keittiön kokille.

ALLERGIA
ASTMA
YHDISTYS
Pirkanmaa

ERIMENU.FI



Ruoka-allergian oireet

Oireet vaihtelevat pienestä suunkutinasta vaikeisiin tai pitkällisiin tai jopa yhtäkkiä hengenvaaraa aiheuttaviin. Yksittäisellä henkilöllä toiset allergiat voivat olla lieviä ja toiset vaikeita. Ulkopuolinen ei voi tietää allergioita eikä sitä, miten tarkkaan ruoka-aineita on vältettävä. Kerro omista ruoka-allergioistasi. Kuuntele allergista.

Anafylaksiaan eli hengenvaarallisen allergiareaktion riittää silmälle näkymätön allergeenipöly leipäveitsessä tai tipan jäämä lautasessa. Anafylaktikon on vältettävä ko. allergiaa aiheuttavaa ruoka-ainetta todella tarkkaan. Anafylaksian ensiapu on adrenaliini-injektorilla annettava pistos. Katso video: www.vimeo.com/pirkanmaanallergia

🧠 Jos keittiöosi tulisi anafylaktikko, mistä paikoista voisi löytyä ruoka-aineen jäämiä? Mieti esimerkiksi kodinkoneita, säilytyskaappeja, leivontavälineitä.

”Saattaa sisältää...” ei sovi anafylaktikolle!

Tarkistan vielä uudelleen. Eihän näissä kekseissä ole...? Lapsemme on sille anafylaktisesti allerginen.

Tarkistin sen jo. Pakkauksessa luki vain: ”saattaa sisältää...”.

Anafylaktikko voi saada sellaisesta jopa hengenvaarallisen reaktion!!!

ALLERGIA
ASTMA
YHDISTYS
Pirkanmaa

ERIMENU.FI



Maitoallergia

Maitoallerginen ei voi käyttää mitään maitotuotteita. Laktoosittomat tuotteet on valmistettu maidosta ja vain sen maitosokeri eli laktoosi on pilkottu. Kaikki laktoosittomat maitotuotteet ovat maitoallergiselle kiellettyjä. Tarkista ainesosaluettelot tarkasti, sillä esim. monissa kasvirasvajäätelöissä raaka-aineena on myös maito.

Maitoa voi korvata ruuanlaitossa ja leivonnassa erilaisilla kasvipohjaisilla juomilla ja valmisteilla. Vaihtoehtoja on paljon eri raaka-aineista. Varmista, että tuo ruoka-aine on ruokavaliossa sallittujen joukossa. Erimenusta löydät paljon maidottomia reseptejä.

🧠 **Mieti, mitä maitotuotteita itse käytät. Mitä maidonkaltaisia tuotteita tiedät ja mistä ruoka-aineesta ne on valmistettu?**

Laktoositon ei riitä maitoallergiselle!

Lapseni ja minä olemme maitoallergisia. Mikä annoksenne olisi maidoton?

Nämä ovat ? laktoosittomia ja ? tosi herkullisia.

Maitoallerginen ei voi syödä laktoositontaakaan maitotuotetta. Kiellettyjä ovat kaikki maitotuotteet.

ALLERGIA
ASTMA
YHDISTYS
Pirkanmaa

ERIMENU.FI



Vehnäallergia

Monissa kahviloissa, ravintoloissa ja tuotepakkauksissa lukee selvästi "gluteeniton". Keliakiaan tämä tuote sopii. Jos kyse on vehnäallergiasta, merkintä ei vielä takaa mitään. Gluteenittomassa tuotteessa voi olla raaka-aineena gluteenitonta vehnätärkkelystä ja gluteenitonta ohratärkkelystä. Nämä eivät sovi herkille vehnäallergisille.

Monilla vehnäallergisilla myös ohra ja ruis ovat kiellettyjä. Näiden viljojen sijaan voi käyttää joitain muita viljoja. Tarkista kuitenkin ensin, että tuo vilja on ruokavaliossa sallittujen joukossa.

Erimenun resepteistä valtaosa sopii ruokavalioon, joka on joko gluteeniton tai vehnätön, ohraton ja rukiiton.

🧠 **Mieti, missä kaikissa tuotteissa ja annoksissa käytetään yleensä vehnää, ohraa tai ruista. Kuinka helppoa vehnäallergisen on välttää niitä?**

Gluteeniton ei riitä vehnäallergiselle!

Lapseni ja minä olemme allergisia vehnälle. Eihän tässä ole myöskään vehnätärkkelystä?

? Kyllä annos on gluteeniton. ?

Vaikeasti vehnäallergisina emme voi syödä myöskään vehnätärkkelystä. Gluteeniton saattaa sisältää sitä.

ALLERGIA
ASTMA
YHDISTYS
Pirkanmaa





Muun viljan allergia

Viljatuotteita on myynnissä lukuisista eri viljoista: vehnä, ohra, ruis, kaura, riisi, maissi, tattari, hirssi, kvinoa, teff, amarantti, durra... Mille tahansa näistä voi olla allerginen. Jokaisen vilja-allergioiden yhdistelmä on yksilöllinen.

Vaikka olisi allerginen jauholle (esim. maissijauho), tuon ruoka-aineen tärkkelys (esim. maissitärkkelys) saattaa sopia. Tämä laajentaa käytettävissä olevien tuotteiden valikoimaa ja helpottaa leivontaa. Tarkista kuitenkin aina, onko tuo tärkkelys sallittujen joukossa.

Erimenuun rekisteröityen voit tallentaa sinne omia ruokavalioiden. Voit valita kielletyksi esim. minkä tahansa viljan ja suodattaa reseptejä tuolla ruokarajoitteella.

🧠 Mieti, kuinka montaa eri viljaa olet maistanut jossain muodossa. Mitä viljaa sinä käytät ja syöt eniten?

Myös riisi, tattari ja maissi ovat viljoja!

Lapseni on allerginen riisille, hirssille ja kvinoalle.

? Tuo kakkumme on viljaton. ?

Leipomisessa ei siis ole käytetty mitään viljaa?

ALLERGIA
ASTMA
YHDISTYS
Pirkanmaa

ERIMENU.FI



Kananmuna-allergia

Kananmuna-allergiselle kiellettyinä on myös lysotsyymi (E1105), joka valmistetaan valkuaisesta. Kananmunaa voi löytyä monista yllättävistäkin tuotteista kuten majoneesi, jäätelö, pasta ja kypsytetyt juustot. Vaikeimmillaan kananmuna-allerginen voi saada oireita ilmaitse, kun huoneessa rikotaan kananmuna.

Kananmunan voi jättää pois monista ruuista. Pullataikina ei tarvitse kananmunaa, älä käytä sitä myöskään voiteluun. Munan voi korvata leivonnassa esim. perunamuusilla, kasvis- tai hedelmäsosella. Sokeri-kananmunavaahdonkin saa aikaan munattomasti. Katso Erimenun munattomia reseptejä.

🧠 Mieti, missä kaikissa ruuissa ja leivonnaisissa on yleensä kananmunaa?

Kananmunaton ei saa sisältää kananmunaa!

? Kun sinä et saa syödä kananmunaa, niin mitä ihmettä minä sitten osaan tarjota? **?**

Moni yllättäväkin tuote voi sisältää kananmunaa kuten majoneesi, pasta, kypsytetty juusto ja jäätelökin. Tai jopa suuvesi.

Katso tuoteseloste tarkkaan. Myös lysotsyymi E1105 on kananmunasta.

Pullataikina ei tarvitse muniä. Voitele pullat kananmunan sijaan siirappivedellä. Leipossa voit korvata kananmunaa vaikka hedelmä- tai perunasosella.

ALLERGIA
ASTMA
YHDISTYS
Pirkanmaa

ERIMENU.FI



Ainesosaluettelot

Jokaisessa elintarvikepakkauksessa on ainesosaluettelo, jossa kerrotaan kaikki käytetyt ruoka-aineet. Jos mausteita on alle 2 % kokonaispainosta, mausteita ei tarvitse eritellä. Yhteisesti on päätetty 14 allergeenia, jotka on ilmoitettava toisista erottuen esim. lihavoiduilla tai isoilla kirjaimilla. Näiden 14 ruoka-aineen osalta on ilmoitettava myös mahdollinen kontaminaatoriski. Kuitenkin mille tahansa muullekin ruoka-aineelle voidaan olla vaikeasti allergisia.

Ruoka-allergisten kohdalla ainesosat on luettava tarkasti. Kotona ja ravintolassa on huolehdittava, että raaka-aineet ja valmis ruoka säilytetään, valmistetaan ja tarjoillaan puhtaasti ja puhtailla välineillä.

🧠 Kuinka tarkkaan sinä luet ainesosaluettelot kaupassa? Mieti vakavasti allergisen lähipiiriä, joka tarkistaa kaikki pakkaukset lähes joka kerta.

Tarkista tuoteseloste ruoka-allergioissa!

Tuo kanan päällä oleva vihreä, onko se pestoa? Siinä voi olla pähkinää.

Nonparelleissa voi olla vehnää.

Onko tuossa leivän välissä majoneesia? Siinä voi olla kananmunaa.

Kasvirasvajäätelössäkin on usein maitoa.

ALLERGIA
ASTMA
YHDISTYS
Pirkanmaa

ERIMENU.FI



Kuuntele ja ota tosissaan

Ruoka-allergioita ei voi nähdä päällepäin. Kun kutsut vieraita, kysy mahdolliset ruoka-allergiat. Kuuntele tarkkaan, sillä jokaisen tilanne on yksilöllinen. Kahta samanlaista ruoka-allergista ei ole.

Ruoka-allergisen arki on jatkuvaa ainesosaluetteloitten lukemista, joka paikassa ruuan valmistusaineiden kysymistä ja tarkistamista sekä pääosin itse oman ruuan ja leivonnaisten valmistamista. Vertainen tietää. Kun kyläpaikka tai ravintola huomioi ruoka-allergiat positiivisella suhtautumisella ja tarkkaan, ruoka-allerginen on todella hyvillään. Kiitos sinulle!

👉 Millaisia hyviä tai huonoja kokemuksia muistat ruoka-allergisen kohtaamisesta? Millaista olisi hyvä suhtautuminen ja huomiointi?

Ota toisen ruoka-allergiat tosissaan!

Ei kai aikuisella ole ruoka-allergiaa?

Minä taas en tykkää sipulista.

Voit kai edes vähän maistaa?

Leivoin kakun, joka huomioi meidän kaikkien ruokarajoitteet.

ALLERGIA
ASTMA
YHDISTYS
Pirkanmaa

ERIMENU.FI



Tervetuloa viimeiselle rastille!

Ruuan tulee olla ilon aihe myös ruoka-allergiselle. Kiitos sinulle, kun huomioit ystäväsi, läheisesi, vieraasi tai asiakkaasi ruokarajoitteet.

Jos ruoka-allergiat tuntuvat hankalilta arjessasi, ota meihin yhteyttä. Tiedolla, taidolla ja vertaistuellalla on myönteistä vaikutusta.

Tietoa ruoka-allergioista: www.allergia.fi

Valtakunnallinen ruoka-allergianeuvonta ruuanlaitosta ja leivonnasta, yhteystiedot: www.pirkanmaanallergia.fi

Reseptejä erilaisiin ruoka-allergioihin: www.erimenu.fi

🧠 Mitä sinulle jäi rasteista päällimmäisenä mieleen?

Lue QR-koodi ja anna palautetta rasteista:

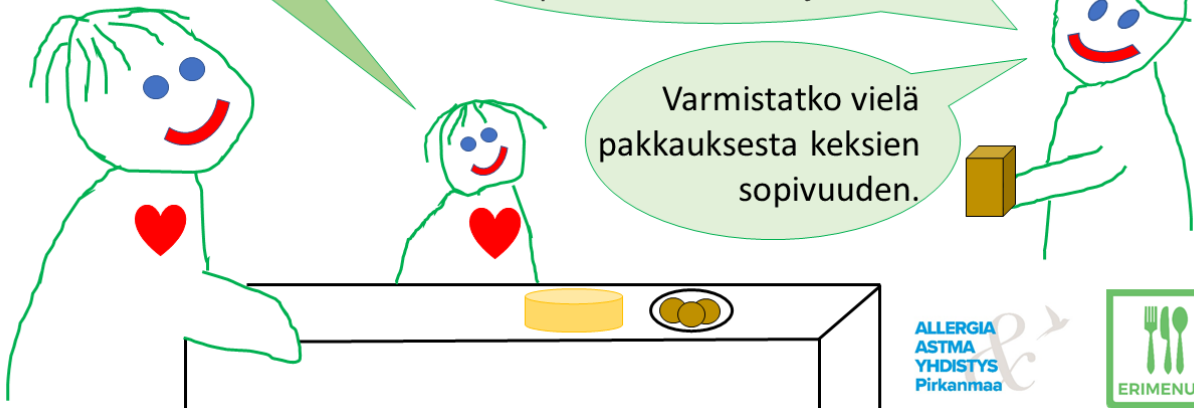


Käytä sopivaa reseptiä. Näytä ainesosat!

Äiti, sopiiko noista joku minulle?

Leivoin kakun tarkkaan vinkkaamasi Erimenu-reseptin mukaan. Käytin puhtaita aineksia ja välineitä.

Varmistatko vielä pakkauksesta keksejen sopivuuden.



ALLERGIA
ASTMA
YHDISTYS
Pirkanmaa

