



Kun kylään tulee gluteeniton ystävä



Keliakialiiton missiona on edistää gluteenitonta ruokavaliota tarvitsevien ja heidän läheistensä hyvinvointia.

Keliakialiitto on tarkoitettu kaikille gluteenittomuudesta kiinnostuneille!



Gluteenitonta ruokavaliota noudattavia on paljon

Keliakian esiintyvyys Suomessa on 2,4 %

Yli 40 000 diagnoosia

Jopa 90 000 sairastaa
tietämättään

Yli 150 000 noudattaa gluteenitonta
ruokavaliota

**Hoidon tarkkuus
voi vaihdella -
keliakiassa aina
ehdoton**

Mikä on gluteeniton?

Vehnä, ohra ja ruis sisältävät gluteenia. Näitä ei käytetä.



Gluteenittomia ovat esimerkiksi:

- Maissi, hirssi, tattari, riisi
- Durra, kvinoa, amarantti, teff
- Gluteeniton kaura
- Osassa tuotteita on gluteenitonta vehnätärkkelystä.

Varmista, mitä vieraasi voi syödä?

1

- Gluteenittomat tuotteet voivat sisältää gluteenitonta kauraa ja vehnätärkkelystä.
- Kaikki eivät käytä kauraa tai vehnätärkkelystä.

2

- Tarjottavien hankintaa helpottaa, kun kysyt sopiiko vieraalle kaikki gluteenittomat tuotteet.
- Onko muita erityisruokavalio-rajotteita?

3

- Jos et voi kysyä, varmin vaihtoehto on valita tuote, joka ei sisällä gluteenitonta vehnätärkkelystä eikä kauraa.

Kahvileipää kaupan hyllyltä

- Gluteenittomia leivonnaisia löytyy jokaisesta kaupasta
 - Pakastealtaasta
 - Tuoreleipäosastolta
 - Vakuumiin pakattuna
 - Tuoreena
 - Keksit usein tavanomaisten keksien vieressä tai yläpuolella





Hyödynnä valmista

- Keliakialiiton verkkosivuilla on listauksia gluteenittomista tuotteista
- www.keliakialiitto.fi/gluteenittomia-tuotteita

Näin tunnistat gluteenittoman tuotteen

1

**Gluteenittoman
tuotteen merkki**



2

**Gluteeniton-merkintä
pakkauksessa**

3

**Ainesosat
gluteenittomia**

- Ainesosaluettelossa ei lue vehnä, ohra, ruis tai kaura
- Ei saattaa sisältää vehnää tai muita varoitusmerkintöjä



Gluteenittomuus on murun tarkkaa

Gluteenittomasti raaka-aineista tarjoiluun

1

- Varmista työpöytien, astioiden, työvälineiden ja raaka-aineiden puhtaus.

2

- Säilytä gluteenittomat raaka-aineet ja tuotteet erillään gluteenia sisältävistä elintarvikkeista.

3

- Ole tarkkana tarjoilussa, jos tarjoat samaan aikaan gluteenittomia ja gluteenia sisältäviä tuotteita.

Verkkosivuilla keliakialiitto.fi

- Reseptejä
keliakialiitto.fi/reseptit
- Vinkkejä huolelliseen
gluteenittomuuteen
[www.keliakialiitto.fi/ruoka/
kotikeittio](https://www.keliakialiitto.fi/ruoka/kotikeittio)





Mukavia herkkuhetkiä yhdessä – gluteenittomasti!



keliakialiitto.fi

Liity jäseneksi Keliakialiittoon

- Jäseneksi ovat tervetulleita kaikki gluteenittomuudesta kiinnostuneet!
- Saat loistavat etumme ja tuet järjestömme toimintaa.

Jäsenmaksu
28 euroa
vuodessa



Jäsenenä saat rahanarvoisia etuja ja palveluja

- **Ensitetoa:** Kattava uuden jäsenen tietopaketti ja sähköinen jäsenkortti
- **Jäsenetuja:** Alennuksia esimerkiksi gluteenittomiin myymälöihin ja yhdistysten tapahtumiin
- **Tukea:** Neuvontaa, ohjausta ja vertaistukea gluteenittomaan elämään

Keliakialiitto
**Käytännön
vinkkejä ja
tietoa**

- **Apua arkeen:**
Testattuja reseptejä ja
uusimmat tuotetiedot
- **Uutisia:** Gluteeniton
elämä -lehdessä,
uutiskirjeissä, verkossa
ja somessa

Liity jäseneksi:

p. 03 2541 330
tai

[keliakialiitto.fi/
liity-jaseneksi](https://keliakialiitto.fi/liity-jaseneksi)



Keliakialiiton jäsenyys kannattaa!

Saat:

- Gluteeniton elämä -lehden, uuden jäsenen paketin ja muut rahanarvoiset jäsenedut
- Alennuksia yritysten gluteenittomista tuotteista
- Neuvontaa, ohjausta ja vertaistukea
- Uusimmat tuotetiedot ja gluteenittomia reseptejä

Liity jäseneksi, p. 03 2541 330 tai verkossa:



**Jäsenmaksu
on 28 euroa
vuodessa.**