

8.8.2018

**ERITYISRUOKAVALIOIDEN JA RUOKARAJOITUSTEN HUOMIOIMINEN  
RAUMAN KAUPUNGIN RUOKAPALVELUSSA****Ravitsemussuositukset ja erityisruokavaliot**

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan Suomalaiset ravitsemussuositukset <http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/ravitsemussuositukset/> ovat maassamme perusta joukkoruokailulle. Ravitsemussuosituksilla halutaan edistää ja tukea ravitsemuksen sekä terveyden myönteistä kehitystä.

Tietyille väestöryhmille on annettu erillisiä ravitsemussuosituksia, joissa on otettu huomioon kyseisten ihmisryhmien ravitsemukselliset erityistarpeet, mm: [Varhaiskasvatuksen ruokailusuositukset- Terveyttä ja iloa ruoasta](#) ja [Kouluruokailusuositus- Syödään ja opitaan yhdessä](#)

Erytisruokavalioiden osalta vuodesta 2012 lähtien Rauman kaupungissa on noudatettu [Kansallista allergiaohjelmaa 2008 - 2018](#) ja [käypähoitosuositusta](#)

Allergiaohjelman pääviesteinä ovat:

- tue terveyttä, älä allergiaa
- vahvista sietokykyä
- asenoidu allergiaan uudelleen. Älä välttä allergeeneja turhaan.
- tunnista ja hoida vakavat allergiat ajoissa. Estä pahenemisvaiheet.

Erytisruokavaliiossa ruoka-aineen tai useamman ruoka-aineen käyttöä rajoitetaan terveydellisistä syistä. Erytisruokavaliion noudattaminen toimii osana sairauden hoitoa ja sen tarkoituksena on tukea yksilön kokonaisvaltaista terveyttä.

Erytisruokavaliioista pyritään poistamaan vain ne raaka-aineet, jotka ovat välttämätöntä poistaa asiakkaan hyvinvoinnin turvaamiseksi. Suositusten mukaan mitään ruoka-ainetta ei vältetä vain varmuuden vuoksi.

**Erytisruokavalioiden ilmoittaminen**

Erytisruokavaliion tarve todennetaan lääkärin tai terveydenhoitajan todistuksella. Erytisruokavaliot ja kasvisruokavaliot tilataan [Todistus erityisruokavaliion tarpeesta](#) – lomakkeella, jonka terveydenhoitajat täyttävät yhdessä huoltajien/oppilaiden kanssa. Erytisruokavaliion tarve tarkistetaan lapsilta ja nuorilta vähintään vuosittain uuden toimintakauden/lukuvuoden alussa.

Henkilöstöruokailun Ilmoitus/todistus erityisruokavaliion tarpeesta - lomakkeessa on kerrottu ruokavaliot, joihin riittää omailmoitus sekä ruokavaliot joihin tarvitaan työterveyshoitajan/työterveyslääkärin allekirjoitus.

Henkilöstöruokailussa erityisruokavaliion tarve tarkistetaan, kun tilanteeseen tulee muutos.

Erytisruokavaliion järjestämisen yleisenä perusteena on, että samaa ruokavaliota noudatetaan myös kotona. Tiedossa olevat poissaolot ja pidemmät sairauspoissaolot tulee ilmoittaa keittiöön, jotta turhilta aterioiden valmistamisilta vältytään. Mikäli asiakas on yli kaksi viikkoa noutamatta erityisruokavaliota ilman ilmoitettua syytä, sen

8.8.2018

toimittaminen lakkautetaan. Tällaisissa tapauksissa erityisruokavalion saa uudelleen voimaan uuden tarvekartoituksen kautta.

## **Erityisruokavaliokuvaukset**

### **Laktoositon (Vähälaktoosinen ruokavalio toteutetaan laktoosittomana)**

Ruokavaliossa ei saa olla laktoosia = maitosokeria (sallittu määrä laktoosia 0,2 g/annos, tuotteissa 0,01 g/100 g). Maitotuotteista voidaan käyttää kovia juustoja ja laktoosittomia maitotaloustuotteita. Ruokavalio on yleensä yksilöllinen ja elinikäinen.

### **Maito-allergia**

Maidoton ruokavalio eli maidon valkuaisen täydellinen välttäminen. Korvaavana valmisteena voidaan käyttää soija-, kaura-, sekä riisijuomavalmisteita, mikäli muu allergia ei sitä estä. Ruokavalio on yleensä määräaikainen.

### **Vilja-allergia**

Ruokavaliosta jätetään täydellisesti pois oireita aiheuttavat viljalajit. Ne korvataan ruokavaliossa muilla viljalajeilla. Ruokavalio on yleensä määräaikainen.

### **Muut ruoka-aineallergiat**

Ruoka-aineyleiherkkydet ovat yksilöllisiä, joten vältettävien ruoka-aineiden lukumäärä vaihtelee. Ruokavalikoiman karsiminen ilman oireen ja ruuan välillä todettua yhteyttä on turhaa.

### **Keliakia**

Ruokavaliosta on poistettava huolella vehnä, ohra ja ruis. Ruokavaliossa voidaan käyttää riisiä, tattaria, hirssiä, maissia, perunajauhoja, gluteenitonta ja vähäproteiinista leipäjauhoseosta. Gluteenittoman kauran käyttö on yksilöllistä. Ruokavalio on ehdoton, jatkuva ja elinikäinen.

### **Diabetes**

Diabeetikon ruoka on laadultaan samaa kuin tarjottava perusruoka. Jokaisesta diabeetikosta (päivähoitolapsilla ja koululaisilla) on laadittuna kirjallinen suunnitelma, josta selviää tarvittavat ateriat.

### **Kasvisruokavaliot**

Ruokapalvelussa valmistettava kasvisruoka noudattaa **lakto-ovovegetaarista ruokavaliota**. Kasvikunnan tuotteiden lisäksi käytetään maitotaloustuotteita ja kananmunaa. Lihat (nauta, sika, linnut) ja kala korvataan maitovalmisteilla ja proteiinipitoisilla kasviksilla (pavut, soija ja soijavalmisteet, herneet, linssit). Henkilö joka on ilmoittanut kasvisruokailijaksi, sitoutuu noudattamaan tätä ruokavaliota opiskelija- tai henkilöstö-ruokailussa. Kasvisruokailijat jotka voivat syödä kalaa tai

8.8.2018

broileria noudattavat perus-ruokalistaa niinä päivinä jolloin kala / broileri on pääruokana.

**Erytisruokavaliot uskonnollisista syistä**

Henkilöille jotka eivät syö punaista lihaa tai vaihtoehtoisesti kalaa tai kanaa valitaan ateriat niinä päivinä edellä mainitulta kasvisruokalistasta.

**Fodmap – ruokavalio henkilöstöruokailussa**

Uutena henkilöstöruokailun erityisruokavaliona on otettu käyttöön **Fodmap-ruokavalio**, jota käytetään ärtyvän suolen oireyhtymässä. Ärtyvän suolen oireyhtymään liittyvien ilmavaivojen on todettu olevan yhteydessä ravinnon tiettyihin imeytymättömiin hiilihydraatteihin, näitä hiilihydraatteja kutsutaan yhteisellä nimellä FODMAP-hiilihydraateiksi. Niitä on hyvin monissa kasvikunnan tuotteissa eikä niiden täydellinen välttäminen ole mahdollista eikä tarpeellista. Niiden vähentäminen ruokavalion muutoksin lievittää useimpien ärtyvästä suolesta kärsivän oireita. FODMAP-ruokavalioon siirtyminen vaatii aina käynnin työterveyshoitajalla.

Ruokavaliosta vähennetään FODMAP-hiilihydraatteja ja vältetään seuraavia elintarvikkeita:

- Palkokasvit (linssit, pavut, herneet)
- Sipulikasvit
- Kaalit (puna- ja valkokaali)
- Laktoosi eli maitosokeri
- Vehnästä, rukiista ja ohrasta valmistetut viljatuotteet (leivät, hiutaleet, murot, puurot, leivonnaiset)
- Omena, päärynä, vesimeloni, sienet
- Makeiset ja muut tuotteet joissa on ksylitolia, sorbitolia, mannitolia, maltitolia

**Ruokalistat**

Rauman kaupungin eri toimipisteiden ruokalistat ja erityisruokavalio-ohjeet löytyvät kaupungin nettisivuilta kohdasta [Ruokapalvelut](#)

Allergiatyöryhmän puolesta

Pirjo Vainio  
ruokapalvelujohtaja

Lisätietoa antavat:

Annamaija Leppimäki, ravitsemusterapeutti, puh 044 403 5529

Eija Väinölä, tuotantopäällikkö, puh. 044 7935255

Pirjo Vainio, ruokapalvelujohtaja, puh. 044 5341970