

ERITYISRUOKAVALIOIDEN JA RUOKARAJOITUSTEN HUOMIOIMINEN RAUMAN KAUPUNGIN RUOKAPALVELUSSA

Ravitsemussuositukset ja erityisruokavaliot

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan suomalaiset [ravitsemussuositukset](#) ovat maassamme perusta joukkoruokailulle. Ravitsemussuosituksilla halutaan edistää ja tukea ravitsemuksen sekä terveyden myönteistä kehitystä.

Tietyille väestöryhmille on annettu erillisiä ravitsemus- ja ruokailusuosituksia, joissa on otettu huomioon kyseisten ihmisryhmien ravitsemukselliset erityistarpeet, mm: [Terveyttä ja iloa ruoasta - varhaiskasvatuksen ruokailusuositus](#) ja [Syödään ja opitaan yhdessä - kouluruokailusuositus](#)

Erytisruokavalioiden osalta vuodesta 2012 lähtien Rauman kaupungissa on noudatettu kansallista allergiaohjelmaa 2008-2018 ja [Käypä hoito -suositusta](#)

Allergiaohjelman pääviesteinä ovat:

- tue terveyttä, älä allergiaa
- vahvista sietokykyä
- asennoidu allergiaan uudelleen. Älä välttä allergeeneja turhaan.
- tunnista ja hoida vakavat allergiat ajoissa. Estä pahenemisvaiheet.
- Erytisruokavaliossa ruoka-aineen tai useamman ruoka-aineen käyttöä rajoitetaan terveydellisistä syistä. Erytisruokavaliion noudattaminen toimii osana sairauden hoitoa ja sen tarkoituksena on tukea yksilön kokonaisvaltaista terveyttä.

Erytisruokavalioiden poistamiseen pyritään poistamaan vain ne raaka-aineet, jotka ovat välttämättömästi 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 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 vproteiinien 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-aineyliherkkyydet ovat yksilöllisiä, joten vältettävien ruoka-aineiden lukumäärä vaihtelee. Ruokavaliokoiman 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 ja gluteenitonta 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, linsit). Henkilö joka on ilmoittautunut kasvisruokailijaksi, sitoutuu noudattamaan tätä ruokavaliota opiskelija- tai henkilöstöruokailussa. Kasvisruokailijat jotka voivat syödä kalaa tai broileria noudattavat perusruokalistaa niinä päivinä jolloin kala / broileri on pääruokana.

Erityisruokavaliot uskonnollisista syistä

Henkilöille jotka eivät syö punaista lihaa tai vaihtoehtoisesti kalaa tai kanaa valitaan ateriat niinä päivinä edellä mainitusta 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 [Ruoka- ja puhtauspalvelut](#).

Allergiatyöryhmän puolesta 9.8.2021

Pirjo Vainio

palvelujohtaja

Lisätietoa antavat:

Annamaija Leppimäki, ravitsemusterapeutti, puh 044 4035529

Rami Iltanen, palvelupäällikkö, puh. 044 4037917

Pirjo Vainio, palvelujohtaja, puh. 044 5341970