Ruokavaliot

# Laktoositon ruokavalio

Kun maidon laktoosi aiheuttaa oireita, kyseessä on laktoosi-intoleranssi. Oireita välttää noudattamalla laktoositonta ruokavaliota eli korvaamalla tavanomaiset maitotuotteet laktoosittomilla tai vähälaktoosisilla vaihtoehdoilla. Laktoosittomien tuotteiden käyttö ei aiheuta laktoosi-intoleranssia.

# Gluteeniton ruokavalio

Gluteeniton ruokavalio voi olla jollekin valittu elämäntapa, mutta keliaakikoille se on ainoa keliakian hoitomuoto. Ruokavaliossa kaikki gluteenia sisältävät viljat eli vehnä, ruis ja ohra korvataan gluteenittomilla vaihtoehdoilla.

# Allergiaruokavaliot

## Yleistä ruoka-allergioista

Ruoka-aineallergialla tarkoitetaan elimistön puolustusjärjestelmän ei-toivottua reaktiota jollekin ruoka-aineelle. Allergisessa reaktiossa elimistö alkaa tuottaa vasta-aineita kyseistä ruoka-ainetta kohtaan. Silloin, kun tietty ruoka aiheuttaa toistuvasti oireita, mutta elimistö ei tuota vasta-aineita, puhutaan yliherkkyydestä. Vaikka ruoka-allergiaepäilyjä on runsaasti, ruoka-allergioita esiintyy tutkimuksien mukaan noin 3–9 %:lla lapsista iän mukaan vaihdellen. Tutkimusten mukaan ruoka-allergioiden määrä ei ole lisääntynyt.

## Ruoka-allergioiden ehkäisy

Ruoka-allergioiden ennaltaehkäisemiseksi lapsen ruokavaliota ei tule turhaan rajoittaa. Nykytiedon mukaan lapsen tutustuessa lisäruokiin voidaan uusia ruoka-aineita maistella alusta alkaen monipuolisesti. Lihaa, kalaa, kanaa, kananmunaa ja viljoja voi maistattaa lapselle 5 kuukauden iästä alkaen. Minkään ruoka-aineen, edes niin sanotusti yleisesti allergisoivien ruoka-aineiden, kuten kananmunan, maistelun lykkäämisen ei katsota vähentävän allergian ilmaantumista edes riskiryhmään kuuluvilla.

Äidin raskauden tai imetyksen aikaisilla ruokavaliorajoituksilla ei ole osoitettu olevan hyötyä ruoka-allergioiden ehkäisyssä. Vaikka perheessä olisi todettu ruoka-allergiaa, ei muiden perheenjäsenten tule varotoimenpiteenä rajoittaa ruokavaliotaan allergiariskin pelossa.  Jos rintamaito ei riitä imeväisikäiselle, tarjotaan tavanomaisesti lisänä tavallista lehmänmaitopohjaista korviketta. Osittain tai pitkälle pilkottujen korvikkeiden käyttö ei ennaltaehkäise ruoka-allergialta.

## Oireet

Allergiaoireet alkavat useimmiten muutamien päivien tai viikkojen kuluessa siitä, kun uusi ruoka-aine on lisätty ruokavalioon. Harvoissa tapauksissa oireita voi ilmaantua jo ensimmäisellä syöttökerralla.

Tavallisimpia allergisoivia ruoka-aineita ovat maito, muna sekä vehnä, ohra ja ruis. Maitoallergian esiintyvyys alle kolmivuotiailla lapsilla on noin 2–3 % ja muna-allergian noin 1–2 %. Vilja-allergiaa esiintyy noin 1 %:lla alle 1-vuotiaista.

Lapsilla tavallisia allergiaoireita ovat ihottuma, nuha, yskä, astma, oksentelu ja ripuli. Pieni punoitus ja näppylät suun ympärillä tietyn ruoka-aineen nauttimisen jälkeen viittaavat yleensä yliherkkyyteen, joka usein häviää lapsen kasvaessa. Useimmilla lapsilla myös ruoka-aineisiin liittyvät allergiaoireet vähenevät tai voivat loppua kokonaan iän myötä. Leikki- ja kouluiässä yleisiä allergiaoireita ovat huulien ja suun kutina ja turvotus, vatsakipu sekä ripuli. Vatsakipu ja ripuli vain sellaisinaan eivät yleensä viittaa allergiaan. Mikäli lapsen atooppinen ihottuma pahenee äkillisesti, voi taustalla olla ruoka-allergia. Myös aikuisiässä allergiaoireet esiintyvät usein suu-, nielu- ja vatsaoireina. Sen sijaan atooppinen ihottuma aikuisiällä on harvoin ruoka-allergiasta johtuvaa.

## Ruokavaliohoito

Lasten ruoka-allergioita käsittelevä Käypä hoito -suositus korostaa lievien ja vaikeiden allergioiden erottamisen tärkeyttä. Vaikeissa tapauksissa hoitona on ruoka-aineen välttäminen. Lievissä allergioissa ruoka-ainetta voi kuitenkin käyttää oireiden sallimissa määrissä tai tarvittaessa ruoka-ainetta voi välttää määräaikaisesti. Joissakin tapauksissa ruoka-aineen käsitteleminen voi vähentää allergiaoireita. Esimerkiksi omena ja porkkana saattavat aiheuttaa allergiaoireita raakana, mutta kypsennettyinä ne voivatkin sopia ruokavalioon.

Tutkimuksissa on todettu lievien allergioiden menevän nopeammin ohi, kun lasta altistetaan allergeeneille. Yleisesti allergiat väistyvät pikkulapsilla 3-4 vuoden iässä. Jos lapsen allergiaoireet ovat hyvin voimakkaita, voi kuitenkin olla paikallaan määräaikainen allergeenin välttäminen.

Jos ruokavaliota täytyy rajoittaa vaikeiden allergioiden takia, on hyvä pyrkiä löytämään vältettyjen ruokien tilalle korvaavat vaihtoehdot. Lapsen ruoka-allergian hoidossa on erityisen tärkeää huolehtia riittävästä ravinnon saannista. Jos lapsella aloitetaan pitkäkestoinen ja monia ruoka-aineita rajoittava välttämisruokavalio, tulee hänen päästä ravitsemusterapeutin vastaanotolle. Välttämis-altistuskokeella puolen vuoden tai vuoden välein voidaan varmistaa , ettei ruoka-aineita rajoiteta turhan takia. Maito-, vilja- ja kananmuna-allergiat häviävät suurella osalla lapsista ennen kouluikää.

## Siitepölyyn liittyvä ristiallergia vaikuttaa ruokavalioon

Siitepölyallergia on yleinen vaiva, joka saattaa hankalimmillaan vaikuttaa myös ruokavalioon. Kun siitepölyallergikko saa oireita myös tietyistä ruoka-aineista, puhutaan ristiallergiasta. Ristiallergia on melko yleinen ilmiö, sillä esimerkiksi noin joka toinen koivuallerginen saa allergisia oireita myös ruoka-aineista. Mitä voimakkaampi siitepölyallergia on, sitä todennäköisemmin ilmenee myös ristiallergiaa.

Noin 20 % suomalaisista kärsii siitepölyallergiasta. Yleisimmät allergian aiheuttajat ovat koivu, heinät ja pujo, mutta myös leppä, pähkinäpensas ja erityisesti syksyllä esiintyvät sieni-itiöt aiheuttavat allergisia oireita. Siitepölyaika on pitkä, sillä herkimmät alkavat aivastella jo huhtikuussa. Tavallisimmat oireet ovat nuha, tukkoisuus, yskä ja silmien kutina.

## Mitä on ristiallergia?

Siitepölyallergiaan liittyvää ruoka-aineallergiaa kutsutaan ristiallergiaksi, ja se ilmenee tiettyjä ruoka-aineita nautittaessa tai käsiteltäessä. Elimistö tunnistaa ruoka-aineissa samantyyppisiä proteiineja kuin kasvien siitepölyssä ja reagoi niihin samankaltaisesti. Ristiallergia-nimitys viittaa siihen, että tiettyihin kasveihin yhdistyvät yleensä tietyt ruoka-aineet: koivulle allerginen saa oireita eri ruoka-aineista kuin vaikka pujoallergikko.

## Ristiallergian oireet

Ristiallergian tyypillisimmät oireet ovat kutiava suu, nielu ja korvat, ja esimerkiksi raakojen juuresten käsitteleminen saattaa aiheuttaa iho-oireita, kutinaa ja punoitusta. Oireet häviävät yleensä itsestään parin tunnin sisällä, mutta vakavissa tapauksissa on hakeuduttava lääkärin hoitoon.

Ristiallergia aiheuttaa eniten oireita siitepölykaudella. Jos siitepölyallergia on lievä, ristiallergiaa esiintyy yleensä vain siitepölykauden aikana. Mikäli ruoka-aineet eivät aiheuta allergisia oireita siitepölykauden ulkopuolella, ei ruokavaliotakaan tarvitse rajoittaa kuin osan aikaa vuodesta.

Noin 20 % suomalaisista kärsii siitepölyallergiasta.

## Ristiallergia ja ruokavalio

Ristiallergisen ruokavaliossa keskeistä on oireita aiheuttavien ruoka-aineiden välttäminen joko siitepölykaudella tai ympäri vuoden allergiaoireiden voimakkuudesta riippuen. On kuitenkin hyvä muistaa, että ruokavalion voimakas rajoittaminen saattaa vaikuttaa ravintoaineiden saantiin. Siksi vältettävät ruoka-aineet on pyrittävä korvaamaan toisilla. Ristiallergiaa mahdollisesti aiheuttavien ruoka-aineiden luettelo on pitkä, mutta vain harva joutuu rajoittamaan ruokavaliotaan näin laajasti.

Ristiallegiaa aiheuttavan ruoka-aineen valmistustavalla voi myös mahdollisesti vaikuttaa allergiaoireisiin. Raaka juures aiheuttaa oireita monille siitepölyallergikoille, mutta keittäminen, pakastaminen tai jopa raastaminen saattavat vähentää oireita. Jos esimerkiksi kypsennetyt juurekset sopivat ruokavalioon, voi raakoja juureksia käsitellä muovikäsineet kädessä. Vakavimpien oireiden aiheuttajia ovat selleri, kiivi, pippurit ja soija, ja niiden allergisoiva vaikutus ei katoa keittämällä tai muullakaan käsittelyllä.

Jos ruoka-aineallergia on aiheuttanut vaarallisia allergisia reaktioita (anafylaktinen sokki), on erikoislääkärin ja ravitsemusterapeutin suunnittelema välttämisruokavalio ainoa vaihtoehto. Mikäli ristiallergian oireet ovat lieviä, voi ruokavaliota koettaa maltillisesti laajentaa ainakin siitepölykauden ulkopuolella.

### Siitepölyallergia ja ristiallergiaa aiheuttavat ruoka-aineet

**Koivuallergikon yleisimmät ristiallergian aiheuttajat:** omena, kirsikka, persikka, luumu, päärynä, nektariini, kiivi, ananas, mango, passiohedelmä, viinirypäle, tomaatti, paprika, selleri, raaka porkkana ja peruna, fenkoli, mausteet, sekä pähkinät, mantelit ja siemenet

**Ristiallergia pujon ja ruoka-aineiden välillä** on melko harvinainen, mutta pujon siitepölylle allergiset saattavat saada oireita seuraavista ruoka-ainesta: persilja, palsternakka, selleri, valkosipuli, kamomilla, raaka porkkana, fenkoli, hunaja

**Ristiallergia heinien ja ruoka-aineiden välillä** on harvinainen, mutta heinien siitepölylle allergiset saattavat saada oireita seuraavista ruoka-aineista: vehnä, ruis, ohra, kaura, riisi, maissi, durra, raiheinä, kanarianhelpi, herne, meloni, maapähkinä, soija, valkolupiini, tomaatti

**Yleisimmin allergiaoireita aiheuttavat mausteet:** pippurit, kaneli, curry-mausteseos, inkivääri, kumina, kurkuma, korianteri, sinappi

# Erilaiset kasvisruokavaliot

Kasvisruokailijat rajoittavat osittain tai kokonaan eläinperäisiä raaka-aineita terveydellisistä, eettisistä tai ekologisista syistä. Nykyään kasvisruoka on yksi vaihtoehto siinä missä liha-, kana- tai kalaruokakin.

Suomalaisista keskimäärin noin 2–5 % noudattaa jotakin kasvisruokavaliota. Kasvisruokavalio on yleisintä etenkin nuorten naisten keskuudessa, joista tutkimuksien mukaan jopa 8-10 % olisi kasvissyöjiä (vegaaneja, laktovegetaristeja tai lakto-ovovegetaristeja). Enemmistö kasvisruokailijoista on laktovegetaristeja, jotka sisällyttävät ruokavalioonsa maitotuotteita tai lakto-ovovegetaristeja, jotka syövät myös kananmunaa.

Monipuolisessa kasvisruokavaliossa nautitaan tasapainoisesti täysjyväviljavalmisteita, perunaa, juureksia, palkokasveja, siemeniä, pähkinöitä, sieniä, vihanneksia, marjoja ja hedelmiä. Jos ruokavaliossa ei ole lainkaan maitovalmisteita tai monipuolisesti täydennettyjä kasvipohjaisia juomia, jää tärkeiden vitamiinien ja kivennäisaineiden, kuten kalsiumin, jodin, D-vitamiinin ja B12-vitamiinin saanti helposti niukaksi. Koska laktovegetaristin ruokavalioon kuuluvat maitotuotteet, on B12-vitamiinin, kalsiumin ja D-vitamiinin saanti usein runsaampaa kuin esimerkiksi vegaaneilla, jotka välttävät kaikkia eläinperäisiä raaka-aineita.

Kasvisruokavaliot voidaan jakaa useampaan eri tyyppiin:

| **Ruokavalio** | **Kasvikunnan tuotteet** | **Maitotuotteet** | **Kananmuna** | **Kala** | **Kana** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Vegaaninen | X |  |  |  |  |
| Laktovegetaarinen | X | X |  |  |  |
| Lakto-ovo-vegetaarinen | X | X | X |  |  |
| Pescovegetaarinen | X | X | X | X |  |
| Semivegetaarinen (ei punaista lihaa) | X | X | X | X | X |

# Kasvissyönnin lisäksi myös niin sanottu fleksaus eli joustava kasvissyönti on yleistynyt runsaasti. Joustavassa kasvissyönnissä pääpaino on

kasviksissa, mutta lihastakaan ei ole pakko kieltäytyä.

FODMAP-ruokavalio

FODMAP-ruokavalio perustuu huonosti imeytyvien hiilihydraattien saannin rajoittamiseen. Sillä pyritään vähentää vatsavaivoja, jotka ovat hyvin yleisiä muun muassa herkkävatsaisilla ja ärtyvän suolen oireyhtymässä.

Jatkuvat toiminnalliset vatsavaivat ovat usein vaarattomia, mutta aiheuttavat niistä oireileville paljon vaivaa ja harmia. FODMAP-ruokavaliosta voi tällöin olla hyötyä.

## Mikä on FODMAP-ruokavalio?

FODMAP-hiilihydraatit ovat ohutsuolesta huonosti imeytyviä lyhytketjuisia hiilihydraatteja, joita paksusuolen mikrobit fermentoivat eli käyttävät ravinnokseen. Tästä voi aiheutua herkkävatsaisille tai ärtyvän suolen oireyhtymästä kärsiville oireita, kuten turvotusta, vatsakipuja ja ilmavaivoja.

FODMAP-ruokavalio perustuu näiden hiilihydraattien saannin rajoittamiseen. FODMAP-hiilihydraatteja ovat fruktaanit, galaktaanit, raffinoosit, fruktoosi, laktoosi ja polyolit eli sokerialkoholit. Niitä esiintyy erityisesti kasvikunnan tuotteissa. FODMAP-hiilihydraatteja saadaan sekä perusruoka-aineista että teollisista elintarvikkeista, joissa niitä voi olla lisättynäkin.

FODMAP-nimitys muodostuu ruokavaliossa rajoitettavien hiilihydraattien englanninkielisistä nimistä (fermentable oligo-, di- and monosaccharides and polyols).

### FODMAP-hiilihydraatit ja niiden lähteet ruokavaliossa

* Fruktaanit: oligofruktoosi (FOS) ja inuliini. Fruktaanien suurimmat lähteet ovat vehnä, ruis ja sipuli.
* Galaktaanit: galakto-oligosakkaridi (GOS). Galaktaaneja esiintyy mm. sienissä ja palkokasveissa.
* Raffinoosit. Raffinoosia ruokavaliossa saadaan kaaleista, soijasta, pavuista, täysjyväviljoista ja parsasta.
* Fruktoosi. Fruktoosia eli hedelmäsokeria esiintyy luontaisesti hedelmissä ja marjoissa.
* Laktoosi. Laktoosia eli maitosokeria on luontaisesti tavanomaisissa maitotuotteissa.
* Polyolit eli sokerialkoholit: ksylitoli, sorbitoli, mannitoli, maltitoli. Sokerialkoholeja, kuten sorbitolia ja ksylitolia, on esimerkiksi purukumeissa ja nikotiinikorvauspurukumeissa. Inuliinia, galakto-oligosakkarideja ja oligofruktoosia lisätään kuituina joihinkin elintarvikkeisiin.

## FODMAP-ruokavalion toteutus

Rajoitettavien ruoka-aineiden listalla on monia arkipäiväisiä ruoka-aineita. Ruokavaliosta ei kuitenkaan ole tarkoitus vähentää hiilihydraattien saantimäärää vaan korvata sopimattomat hiilihydraatit sopivilla vaihtoehdoilla.

FODMAP-ruokavaliosta karsitaan aluksi (1-1,5 kuukaudeksi) pois kaikki merkittävimmät FODMAP-hiilihydraattien lähteet. Kaikkien mahdollisten FODMAP-hiilihydraattien poistamisesta ruokavaliosta ei kannata ottaa stressiä, koska yleensä jo tiettyjen FODMAP-hiilihydraattien karsiminen auttaa oirehdintaan. Tiukan rajoitusjakson jälkeen ruokavaliota laajennetaankin hitaalla tahdilla (noin 1 ruoka-aine/viikko) niiden ruoka-aineiden osalta, jotka eivät  aiheuta oireita. Tarpeettomia rajoituksia ei ole tarkoitus jättää ruokavalioon. On hyvä muistaa, että vatsaoireet ovat yksilöllisiä, joten sopiva FODMAP-ruokavaliokin on yksilöllinen.

Huonosti toteutettuna ja turhan rajoittuneena FODMAP-ruokavalio voi kaventaa monipuolista ruokavaliota ja jopa altistaa liian vähäiselle ravintoaineiden saannille. Tämän vuoksi vaikeissa tilanteissa olisi tärkeää kääntyä asiaan perehtyneen ravitsemusterapeutin puoleen ruokavaliota suunniteltaessa.

### Vältettävien FODMAP ruoka-aineiden lista

FODMAP-ruokavaliossa vältetään alussa mm. tiettyjä viljoja, laktoosia sisältäviä maitotuotteita, kivellisiä hedelmiä, palkokasveja, sipuleita, kaaleja, omenaa, päärynää, vesimelonia, sieniä, sokeroimattomia pastilleja sekä purukumeja. Gluteenittomissa viljoissa on huomattavasti vähemmän fruktaani-FODMAP-hiilihydraattia kuin rukiissa, ohrassa ja vehnässä. Näissä tuotteissa tulee kuitenkin tarkistaa, etteivät ne sisällä muita FODMAP-hiilihydraatteja.

FODMAP-ruokavalio - mitä rajoitetaan ja suositaan

| **Vältä näitä** | **Vaihda esimerkiksi näihin** |
| --- | --- |
| Ruis, ohra, vehnä | Kaura, quinoa, maissi, riisi, peruna, tattari, hirssi, amarantti |
| Sipuli, valkosipuli | Mausteet, yrtit |
| Kaali, kukkakaali, punajuuri, maa- ja latva-artisokka, sienet, fenkoli, avokado, parsa, purjo | Kurkku, tomaatti, porkkana, munakoiso, lehtisalaatti, kesäkurpitsa, kurpitsa, peruna, pinaatti, paprika, kiinankaali |
| Palkokasvit, herneet, soija | Tofu, tempeh |
| Omena, omenamehu, päärynä, kirsikka, aprikoosi, nektariini, luumu, vesimeloni, mango, luumu, rusinat ja kuivatut hedelmät | Banaani, appelsiini, mandariini, satsuma ja muut sitrushedelmät, hunajameloni, cantaloupemeloni, kiivi, ananas, viinirypäleet, mustikka, vadelma, mansikka, karpalo, puolukka |
| Laktoosi-intolerantilla tavalliset maitotuotteet | Laktoosittomat maitotuotteet |
| Hunaja, hedelmäsokeri, fruktoosisiirappi, ksylitoli, sorbitoli, sokerittomat pastillit ja purukumit | Sokeri |
| Suurina määrinä kofeiini, hiilihappopitoiset juomat, alkoholi | - |
| Kuitulisät tuotteissa (inuliini, oligofruktoosi, oligogalaktoosi) | - |

## FODMAP ja juomat

Vatsaystävälliseen ruokavalioon liittyy olennaisena osana riittävä nesteen saanti. Vatsalle ja hampaille paras juoma on vesi, jota suositellaan juotavaksi noin 1,5 litraa päivässä yksilöllisen tarpeen ja muun ruokavalion mukaan. Myös makeuttamaton musta, vihreä sekä yrttitee sopii usein herkkävatsaisen ruokavalioon.

Sen sijaan virvoitus- ja energiajuomat, mehut ja kahvi ovat usein haasteellisia herkkävatsaisille ja niiden käyttöä on syytä tarpeen mukaan rajoittaa. Myös alkoholi saattaa aiheuttaa etenkin ravintola-annosta suurimpina annoksina vatsaoireita. Kohtuullinen alkoholinkäyttö on suositeltavaa kaiken terveyden kannalta.

## Vatsa voi hyvin terveellisillä elämäntavoilla

Perusterveellinen ruokavalio on myös FODMAP-ruokavalion perusta. Terveellisen ruokavalion pohjana toimivat FODMAP-ruokavalioon sopivat kasvikset, kala, 100-prosenttinen kauraleipä, laktoosittomat maitotuotteet, marjat, pähkinät sekä hyvät rasvat.

Ruokavalion lisäksi terveellisiin elämäntapoihin kuuluvat myös liikunta, riittävä uni ja lepo sekä stressihallinta. Vaikka liikunta ärtyvän vatsan kanssa tuntuisi välillä hankalalta, on hyvä muistaa, että siitä on etua myös vatsaoireisiin, sillä se lisää suolen liikkuvuutta. Lisäksi liikunta on usein tärkeä stressihallintakeino ja lisää sitä kautta myös hyvää oloa. Mikäli et ole aikaisemmin juuri harrastanut liikuntaa, on hyvä lähteä liikkeelle kevyesti, esimerkiksi kävellen puolen tunnin lenkin. Toimistotyössä vatsaa voi helpottaa se, että nousee välillä ylös työpisteeltä tai tekee töitä seisoen. Arkiliikuntakin on tärkeässä roolissa.

Muista myös riittävä uni. Useimmille sopiva määrä unta on yleensä noin 7-9 tuntia. Hyvin nukutun yön jälkeen stressinsietokyky on suurempi ja myös ruokahalu sekä erilaiset mieliteot ovat helpommin hallittavissa.

# IBS eli ärtyneen suolen oireyhtymä

Turvottelua, kipua, vuoroin ummetusta ja ripulia. Välillä vatsa voi paremmin, välillä se tuntuu ärtyvän kaikesta. Jos kuvaus kuulostaa tutulta, kyseessä voi olla ärtyvän suolen oireyhtymä.

Ärtyvästä suolesta kärsii yllättävän moni. Ärtyvän suolen oireyhtymä on toiminnallinen vatsavaiva, joka on usein vaaraton, mutta aiheuttaa siitä kärsivälle paljon harmia.

## Mikä on IBS?

IBS (irritable bowel syndrome) eli ärtyneen suolen oireyhtymä on toiminnallinen vatsavaiva, jonka taustalla on usein suolen häiriintynyt liikkuvuus ja kipuherkkyys. IBS-potilailla on toistuvasti vatsakipuja, vatsan turvotusta, ilmavaivoja sekä suolen toimintahäiriöitä, kuten ripulia tai ummetusta.

Ärtyvän suolen oireyhtymä esiintyy noin 10-20 %:lla suomalaisista. Ärtyneen suolen oireyhtymään ei ole parannuskeinoa, mutta oireita voidaan helpottaa ruokavaliolla. [FODMAP-ruokavalio](https://www.valio.fi/ruokavaliot/fodmap--ruokavalio/) voi olla erityisen hyödyllinen ärtyvän suolen oireyhtymästä kärsivillä henkilöillä.

## FODMAP-ruokavaliolla helpotusta ärtyvän suolen oireyhtymään

FODMAP-hiilihydraattien rajoittamisen on todettu useilla ärtyvän suolen oireyhtymästä kärsivillä helpottavan vatsaoireita. FODMAP-hiilihydraattien karsiminen ruokavaliosta vähentää kaasun tuottoa suolistossa ja veden sitoutumista ulosteeseen. Näin suolen venytys vähenee ja siitä aiheutuva kipu helpottuu, turvotus laskee ja ummetus tai ripuli vähenevät.

FODMAP-hiilihydraatit ovat huonosti ohutsuolesta imeytyviä lyhytketjuisia hiilihydraatteja, joita esiintyy erityisesti kasvikunnan tuotteissa. Usein jo eniten oireita aiheuttavien FODMAP-hiilihydraattien pois jättäminen auttaa. Alun tiukemman kokeilun jälkeen voidaan tavallisesti osa ruoka-aineista ottaa vähitellen takaisin lautaselle. Jos vältettäviä ruoka-aineita jää ruokavalioon paljon, kannattaa riittävän monipuolinen ruokavalio suunnitella laillistetun ravitsemusterapeutin kanssa yhdessä. Lue lisää [FODMAP-ruokavaliosta](https://www.valio.fi/ruokavaliot/fodmap--ruokavalio/) sivuiltamme.

FODMAP-hiilihydraattien on todettu aiheuttavan oireita suurimmalle osalle IBS:stä kärsivistä ([Ong et al. 2010](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20659225)). Kaikki IBS-potilaat eivät kuitenkaan oireile FODMAP-hiilihydraateista. Syy vatsaoireisiin voi tällöin löytyä stressistä tai muista elintavoista.

## FODMAP-ruokavalion teho

FODMAP-ruokavalion on todettu tutkimuksissa helpottavan oireita yli 70 prosentilla ärtyvä suoli oireyhtymästä kärsivillä ([de Roest RH et al. 2013](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23701141), [Staudacher HM et al. 2011](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21615553)). FODMAP-ruokavalio helpotti turvotusta, kipukokemuksia ja ilmavaivoja.

Huonosti toteutettuna ja turhan rajoittuneena FODMAP-ruokavalio voi kaventaa monipuolista ruokavaliota ja jopa altistaa liian vähäiselle ravintoaineiden saannille. Tämän vuoksi vaikeissa tilanteissa olisi tärkeää kääntyä asiaan perehtyneen ravitsemusterapeutin puoleen ruokavaliota suunniteltaessa.

Terveillä henkilöillä FODMAP-hiilihydraatit aiheuttavat harvoin hankalia tai elämää rajoittavia oireita, eikä FODMAP-hiilihydraattien välttämiselle ole perusteita, jos niistä ei saa oireita. Vielä ei ole varmaa, miten FODMAP-hiilihydraattien rajoittaminen vaikuttaa esimerkiksi suoliston mikrobistoon, joten tarpeettomasti ruokavaliota ei ole syytä rajoittaa.

# Uskonnot ja ruokavalio

Uskonnot ja vakaumukset vaikuttavat elintarvikevalintoihin, jotka on tärkeä huomioida valmistaessa ruokaa. Monilla uskonnoilla on omia tapoja jakaa ruokaa sallittuihin ja kiellettyihin.

## Islam ja ruokasäännöt

Koraani kieltää syömästä sianlihaa, verta sekä lihaa, jota ei ole teurastettu islamilaisten sääntöjen mukaisesti. Tärkeää on huomioida myös sianliha elintarvikkeiden ainesosana ja sian ruhon osista valmistetun liivatteen käyttö tuotteissa. Alkoholin nauttiminen on islamin uskossa kiellettyä.

Valion tuotehaussa on mahdollista etsiä tuotepakkaukset, joissa on [porsasperäistä liivatetta](https://www.valio.fi/tuotteet/haku/?muut-sisaltaa=porsasperaista-liivatetta) tai kaikki [eläinperäisiä lisäaineita](https://www.valio.fi/tuotteet/haku/?muut-sisaltaa=elainperaisia-lisaaineita) sisältävät tuotepakkaukset.

Islamilainen pyhä kuukausi ramadan vaikuttaa arjen ruokailuihin. Ramadanin aikana terveet, aikuiset muslimit viettävät uskonnollista paastoa. Sen aikana syödään ja juodaan vettä vain auringonlaskun ja aamuhämärän välisenä aikana. Ramadanin ajankohta määrittyy islamilaisen kalenterin mukaan, joten sen ajankohta vaihtelee. Suomessa ramadanin vietto on haastavaa kesä- ja talviaikaan, joten monet muslimit paastoavat Mekan tai lähimmän muslimimaan Turkin auringon mukaisesti.

## Juutalaisuus ja ruokavalio

Juutalaisten sallituista eli puhtaaksi katsotuista ruoista käytetään nimitystä "kosher". Juutalaisten ruokia koskevia säädöksiä on eniten eläinkunnan tuotteista, erityisesti lihasta. Kosher-lihassa ei saa olla verta ja yleensäkin veriruoat ovat kiellettyjä.

Ruokalajit, joissa on yhdistettynä sekä liha- että maitotuotteita, ovat kiellettyjä. Myös liha- ja maitoruokien syöntijärjestys on määrätty. Liharuoan syömisen jälkeen tulee odottaa periaatteessa 3-6 tuntia, ennen kuin saa syödä maitoruokia. Sen sijaan maitoruokien jälkeen voi pienen tauon jälkeen syödä liharuokia, jos ennen sitä syö jotain neutraalia, kuten kasviksia, hedelmiä, tiettyjä kaloja, leipää tai kananmunaa.

# Viljaton ruokavalio

Vilja-allergiassa noudatetaan viljatonta ruokavaliota, mikä käytännössä useimmiten tarkoittaa rukiin, ohran ja vehnän sekä niitä sisältävien ruokien välttämistä. Vilja-allergia todetaan yleensä jo imeväisiässä ja useimmiten se paranee kouluikään mennessä.

Viljattomassa ruokavaliossa vältetään viljan proteiinia, mikä aiheuttaa vilja-allergikoille oireita. Tavallisimmat allergisoivat viljat ovat vehnä, ruis ja ohra. Kaura aiheuttaa oireita harvemmin.

Vilja-allergia todetaan yleensä imeväisiässä ja se useimmiten paranee leikki-iässä. Allergia todetaan lääkärin antamien ohjeiden mukaan kokeilemalla ruokavaliossa uudelleen allergiaa aiheuttanutta viljaa. Kokeilussa sopimattomiksi havaitut viljat korvataan vaihtoehdoilla, jotka eivät aiheuta oireita. Tällaisia ovat useimmiten riisi, maissi, tattari ja hirssi.

Vilja-allergisen lapsen ruokavaliossa on hyvä käyttää monipuolisesti erilaisia lapselle sopivia viljoja niin pääaterioilla kuin välipaloillakin. Näin turvataan riittävä ravintoaineiden saanti eikä ruokavaliosta tule turhan yksipuolinen. Jos mahdollista, aina kannattaa suosia täysjyvävalmisteita.

Alle 1-vuotiaille voidaan viljaa korvaavista vaihtoehdoista keittää puuroa. Vanhemmille lapsille sopivat puurojen ohella myös leivät, jotka on valmistettu lapselle sopivista raaka-aineista. Välipalaksi voi tarjota myös esimerkiksi sopivista viljoista valmistettuja muroja ja myslejä. Riisit ja erityismakaronit käyvät ruoanvalmistukseen ja aterioiden lisäkkeiksi.

## Viljat pakkausmerkinnöissä

Vehnän, rukiin, ohran tai kauran käytöstä on ilmoitettava pakkausmerkinnöissä. Pakkausselosteessa ilmoitettu tärkkelys, hydrolysoitu tärkkelys (tärkkelyssiirappi, maltodekstriini) ja muunnettu eli modifioitu tärkkelys voivat olla peräisin viljasta. Hydrolysoitujen ja muunnettujen tärkkelysten viljaproteiinipitoisuus on kuitenkin erittäin pieni eikä niiden ei tiedetä aiheuttavan allergiaa.

Esimerkkejä vilja-allergisen ruokavaliossa vältettävistä elintarvikkeista ja ruoista, jotka yleisesti sisältävät vehnää, ruista, ohraa tai kauraa:

1. Tavalliset leivät ja leivonnaiset, puurot, vellit, pikkulasten puuro- ja vellijauheet
2. Murot, myslit, talkkunajauhot, mämmi
3. Makaroni, spagetti, lasagne, kaura- ja ruismakaronit
4. Ruoat, jotka sisältävät jauhoja tai hiutaleita, esim. lihapyörykät, murekkeet ja leivitetyt leikkeet, ryynimakkara
5. Kastikkeet ja keitot, jotka on suurustettu vehnäjauhoilla tai ohratärkkelyksellä
6. Lakritsi sekä sellaiset makeiset, suklaat ja maitotuotteet, jotka sisältävät esim. vohvelia, keksiä tai hiutaleita
7. Kotikalja, kaurajuoma, kaurapohjaiset välipalatuotteet sekä vehnäkuitua sisältävät mehut
8. Vehnää sisältävät sinapit ja maustekastikkeet, kuten soijakastike

# Kananmunaton ruokavalio

Kananmuna-allergikko saa oireita kananmunassa olevista valkuaisaineista.

Kananmuna-allergikko saa oireita kananmunassa olevista valkuaisaineista. Kananmunalle allergisen ruokavalioon eivät siten sovellu seuraavat ainesosat: kananmunan valkuainen ja keltuainen, munajauheet, albumiini, globuliini, lysotsyymi (E 1105), ovalbumiini, ovomukoidi.

Tiesitkö että Käypä hoito -suosituksen mukaan 70 % kananmuna-allergikoista sietää kuitenkin kananmunaa voimakkaasti kuumennettuna. Tämän vuoksi ruokien tai leivonnaisten kypsennys uunissa < 175 °C:ssa 30 minuutin ajan saattaa nopeuttaa sietokyvyn kehittymistä kananmunaan.

## Kananmuna pakkausmerkinnöissä

Elintarvikkeiden pakkausmerkinnöissä on ilmoitettava, mikäli tuote sisältää kananmunaa. Myös silloin, kun tuotteen valmistuksessa ei voida täysin poissulkea kontaminaatiota kananmunan valkuaisaineiden kanssa, ilmoitetaan pakkauksessa esim. ”saattaa sisältää pieniä määriä kananmunaa”.

# Maidoton ruokavalio

Maidottomassa ruokavaliossa karsitaan pois kaikki maitoa sisältävät tuotteet. Mikäli ruokavalion taustalla on maitoallergia, on ruokavalion tarkka noudattaminen usein erityisen tärkeää.

Maidoton ruokavalio on usealle maitoallergiselle ainoa vaihtoehto. Lievä maitoallergikko voi käyttää maitotuotteita oireiden sallimissa rajoissa. Nykytiedon mukaan altistuminen allergisoivalle ruoka-aineelle voi edesauttaa allergian väistymistä.

Vakavissa oireissa maitoproteiini on syytä poistaa kokonaan ruokavaliosta. Tällöin on vältettävä kaikkia maitovalmisteita, kuten maitoa, piimää, jogurttia, viiliä, kermaviiliä, juustoja ja voita. Vakavasti maitoallerginen henkilö ei voi myöskään syödä elintarvikkeita, joiden ainesosaluettelossa mainitaan esimerkiksi maitojauhe, hera, heraproteiini, maitoproteiini, kaseiini tai kaseinaatti.

## Kasvipohjaiset tuotteet maidottomassa ruokavaliossa

Valio Oddlygood® kaurajuomat ja gurtit sopivat myös maidottomaan ruokavalioon. Valio Oddlygood® kaurajuomat sisältävät proteiinia 2 g / 100 g. Valion kaurajuomat on täydennetty monipuolisesti D-vitamiinilla, kalsiumilla, B2- ja B12-vitamiinilla sekä jodilla. Täydennetty D-vitamiini on muodoltaan D2-vitamiinia ja näin tuotteet sopivat hyvin myös vegaaniruokavalioon. Maustamaton Valio Oddlygood® kaurajuoma ei sisällä lisättyä sokeria vaan kaikki tuotteen sokerit (3,5 g / 100 g) ovat luontaista viljan sokeria.

# Vegaaniruokavalio

Vegaaniruokavalio rakentuu kokonaan kasvikunnan tuotteista. Vegaani ei syö mitään eläinperäisiä tuotteita eikä käytä myöskään mitään eläinperäisiä raaka-aineita.

Vegaaniruokavalio rakentuu kokonaan kasvikunnan tuotteista. Vegaani ei syö mitään eläinperäisiä tuotteita kuten lihaa, kanaa, kalaa, munia tai maitotuotteita, eikä käytä myöskään mitään eläinperäisiä raaka-aineita. Monipuolinen vegaaniruokavalio sisältää viljatuotteita, kasviksia, palkokasveja, sieniä, pähkinöitä sekä siemeniä, hedelmiä ja marjoja, kasvirasvoja sekä kasvipohjaisia juomia sekä muita kasvipohjaisia tuotteita.

## Sopiiko vegaaniruokavalio kaikille?

Monipuolisesti ja huolellisesti koostettuna vegaaniruokavalio sopii myös raskaana oleville, imettäville, lapsille ja nuorille. Vegaaniruokavaliossa tulee huolehtia tavallista tarkemmin riittävästä ravintoaineiden sekä energian saannista syömällä 5–6 täysipainoista ateriaa päivässä. Vegaaniruokavaliosta ei huolellisesta toteutuksesta huolimatta yleensä saa riittävästi D-vitamiinia, B12-vitamiinia tai jodia. Vegaaniruokavaliota suositellaankin täydennettävän aina D- ja B12-vitamiini ravintolisillä sekä jodia sisältävällä ravintolisällä. Muiden ravintolisien kuten kalsiumin, B2-vitamiinin, raudan ja sinkin tarve täytyy arvioida yksilöllisesti.

## Vegaanin lautasmalli

Vegaanin lautasmalli rakentuu kolmesta yhtä suuresta osasta. Kolmasosa lautasesta on kasviproteiinin lähdettä. Osuus on suurempi kuin perinteisessä lautasmallissa (1/4), jotta aterialla turvataan riittävä proteiinin ja energian saanti. Kolmasosa lautasesta on varattu juures-, vilja- tai perunalisäkkeelle. Seuraavalla lautasen kolmanneksella on kypsennetyt ja tuoreet kasvikset, johon on lisätty loraus rypsiöljyä. Lisäksi täysipainoiseen lautasmallin mukaiseen vegaanin ateriaan kuuluvat myös täysjyväleipä, vähintään 60 % rasvaa sisältävä leipärasva ja monipuolisesti täydennetty kasvipohjainen ruokajuoma.

# Gluteeniton ruokavalio

Gluteeniton ruokavalio voi olla jollekin valittu elämäntapa, mutta keliaakikoille se on ainoa keliakian hoitomuoto. Ruokavaliossa kaikki gluteenia sisältävät viljat eli vehnä, ruis ja ohra korvataan gluteenittomilla vaihtoehdoilla.

## Gluteenittoman ruokavalion koostaminen

Gluteenittomassa ruokavaliossa poistetaan ruokavaliosta gluteenia sisältävät viljat ja viljatuotteet (vehnä, ohra ja ruis). Tilalla voidaan käyttää esimerkiksi riisiä, maissia, hirssiä, quinoaa ja tattaria tai gluteenittomia tuotteita. Gluteenittomat tuotteet voivat sisältää gluteenista puhdistettua vehnätärkkelystä, joka sopii useimmille keliaakikoille. Keliaakikoiden ruokavalioon sopivat myös ns. puhdaskauratuotteet eli gluteenittomat kauratuotteet, joissa kaura on viljelty ja käsitelty siten, ettei siihen ole sekoittunut missään tuotantoprosessin vaiheessa vehnää, ohraa tai ruista.

Tavalliset kauratuotteet, esimerkiksi myllyjen normaalit kaurahiutaleet tai leipomoiden 100 % kauraleivät, eivät sovi keliaakikoille, koska mukana voi olla hyvin pieniä määriä gluteenia sisältäviä viljoja. Gluteenia välttelevät henkilöt, jotka eivät kuitenkaan ole keliaakikkoja, voivat hyvin käyttää tavallisiakin kauratuotteita.

| **Gluteenia sisältävät ruoka-aineet** | **Gluteenittomat ruoka-aineet** |
| --- | --- |
| Vehnä, ohra sekä ruis | Tutut pääraaka-aineet – liha, kana, kala |
| Mannasuurimot | Gluteeniton kaura |
| Speltti | Teollisesti puhdistettu vehnätärkkelys |
| Bulgur | Riisi |
| Kuskus (couscous) | Maissi |
| Durum-jauhot | Tattari |
| Tavalliset korppujauhot | Hirssi |
| Tavallinen olut tai kotikalja | Quinoa, kvinoa |
| Tavallinen lakritsi | kasvikset, marjat ja hedelmät |

## Ainesosaluettelo kertoo

Monet tavalliset ruoat sopivat sellaisenaan gluteenittomaan ruokavalioon. Esimerkiksi kasvikset, hedelmät, marjat, maito, liha, kana ja kala ovat kaikki sellaisinaan sopivia. Tavallisia viljatuotteita korvaavia gluteenittomia vaihtoehtoja löytyy nykyään lähes kaikista tuoteryhmistä, kuten leivistä, pullista, kakuista, kekseistä, muroista ja pastoista. Ainesosaluettelo on hyvä aina tarkistaa, koska gluteenia sisältäviä ainesosia saattaa joskus olla tuotteessa, jossa sitä ei olettaisikaan olevan.

Tutustu Valion [gluteenittomiin tuotteisiin](https://www.valio.fi/tuotteet/haku/?ominaisuudet=gluteeniton). Löydät myös yhtä helposti [gluteenia sisältävät tuotteet](https://www.valio.fi/tuotteet/haku/?yliherkkyys-sisaltaa=gluteenia-sisaltavia-viljoja-tai-viljatuotteita), jotka eivät sovi gluteenittomaan ruokavalioon.

## Riittävästi kuitua

Riittävän kuidun saanti on haaste gluteenittomassa ruokavaliossa. Usein gluteenittomat tuotteet sisältävät selvästi vähemmän kuitua kuin perinteiset viljatuotteet. Gluteenitonta ruokavaliota noudattavan onkin tärkeää huolehtia riittävästä kuidun saannista (saantisuositus 25-35 g/päivä). Gluteenittomista pastoista, leivistä, muroista ja mysleistä kannattaa valita kuitupitoiset (kuitua yli 3 g/100 g) tai runsaasti kuitua (kuitua yli 6 g/100 g) sisältävät tummat tai täysjyvävaihtoehdot. Gluteeniton kaura ja kauralese sekä sokerijuurikas- ja perunakuitu ovat hyviä kuitulisiä esimerkiksi kotileivonnassa.

# Fleksaus eli joustava kasvissyönti

 [Fleksaus eli fleksitaarinen ruokavalio on oiva keino lisätä kasvisten käyttöä. Fleksaaja voi esimerkiksi korvata osan liha-aterioista kasviperäisillä vaihtoehdoilla.](https://www.valio.fi/reseptit/vegaaninen-suklaavanukas/)

## [Fleksaus eli joustava kasvissyönti sopii kaikille](https://www.valio.fi/reseptit/vegaaninen-suklaavanukas/)

[Kasvissyönti ja kasvisten lisääminen ruokavalioon ovat jo muutaman vuoden ajan olleet nousevia ruokatrendejä. Uudet tuotevaihtoehdot tekevätkin kasvispainotteisesta ruokailusta entistä helpompaa – ja maukkaampaa.](https://www.valio.fi/reseptit/vegaaninen-suklaavanukas/)

[Vaikka kasvisruokavalio kasvattaa suosiotaan, suuri osa ihmisistä haluaa syödä edelleen myös lihaa. Uusien, herkullisten kasvisruokamahdollisuuksien ansiosta fleksaus, jossa suositaan kasviksia, mutta ei kieltäydytä lihastakaan, on yhä suositumpaa. Esimerkiksi kasvisruokapäivän tai parin viikoittaisen kasvisaterian tuominen ruokavalioon voi olla helppo muutos omaan arkeen.](https://www.valio.fi/reseptit/vegaaninen-suklaavanukas/)

[Fleksaus on ensisijaisesti terveellinen ja ympäristötietoinen tapa syödä, jossa pääpaino on kasvisten osuuden lisäämisessä ja lihankulutuksen vähentämisessä. Lisäksi punaisen lihan ja etenkin prosessoitujen lihavalmisteiden vähentäminen pienentää tutkimuksien mukaan useiden sairauksien, kuten tyypin 2 diabeteksen, aivohalvauksen ja suolistosyövän, riskiä.](https://www.valio.fi/reseptit/vegaaninen-suklaavanukas/)

## [Kasvissyönnin termit haltuun](https://www.valio.fi/reseptit/vegaaninen-suklaavanukas/)

[Kasvissyönti, kasvipohjaisten tuotteiden lisääminen ruokavalioon sekä uudet pääproteiinilähteet aterioilla ovat singahtaneet hetkessä puhutuimmiksi ruoka-aiheiksi Suomessa. Aihe on herättänyt vahvoja tunteita, mielipiteitä sekä paljon kysymyksiä. Keskustelussa on tärkeää ymmärtää, mistä kulloinkin puhutaan ja mitä ruokavaliota kukin tarkoittaa.](https://www.valio.fi/reseptit/vegaaninen-suklaavanukas/)

### [Tunnetko kasvissyönnin termistön?](https://www.valio.fi/reseptit/vegaaninen-suklaavanukas/)

* [Vegaani: välttää kaikkia eläinperäisiä ruokia ja ainesosia sekä muita eläinperäisiä tuotteita](https://www.valio.fi/reseptit/vegaaninen-suklaavanukas/)
* [Laktovegetaarinen ruokavalio: kasvikunnan tuotteiden lisäksi ruokavaliossa mukana maitotuotteet](https://www.valio.fi/reseptit/vegaaninen-suklaavanukas/)
* [Lakto-ovovegetaarinen ruokavalio: kasvikunnan tuotteiden lisäksi ruokavaliossa mukana maitotuotteet ja kananmuna](https://www.valio.fi/reseptit/vegaaninen-suklaavanukas/)
* [Pescovegetaarinen ruokavalio: ruokavalioon kuuluu kasvikunnan tuotteita, maitotuotteita, kanamunaa ja kalaa](https://www.valio.fi/reseptit/vegaaninen-suklaavanukas/)
* [Fleksitaarinen ruokavalio: joustavaa kasvispainotteista syömistä, jossa mikään ruoka-aine ei ole kuitenkaan kiellettyä.](https://www.valio.fi/reseptit/vegaaninen-suklaavanukas/)

## [Huoli riittävästä ravintoaineiden saannista](https://www.valio.fi/reseptit/vegaaninen-suklaavanukas/)

[Kasvikunnan tuotteisiin painottuva ruokavalio voi tuntua tavallista sekaruokavaliota syövästä vieraammalta. Mieleen voi herätä epäilys proteiinin ja muiden ravintoaineiden saannin riittävyydestä. Huoli on kuitenkin aiheeton.](https://www.valio.fi/reseptit/vegaaninen-suklaavanukas/)

[Monipuolisesti koostettu fleksausruokavalio, laktovegetaarinen ja lakto-ovo-vegetaarinen ruokavalio ovat ravintosisällöiltään verrannollisia suositusten mukaiseen sekaruokavalioon, ja ne sopivat myös hyvin lapsille, raskaana oleville ja imettäville. Kaikissa näissä ruokavalioissa on yleensä mukana vähintään maitotuotteita, joista saadaan ravitsemuksellisesti laadukasta proteiinia eli riittävästi kaikkia elimistön tarvitsemia välttämättömiä aminohappoja sekä muita tärkeitä ravintoaineita, kuten esimerkiksi kalsiumia, jodia ja B12-vitamiinia.](https://www.valio.fi/reseptit/vegaaninen-suklaavanukas/)

[Täysin kasvikunnan tuotteisiin pohjautuvassa vegaaniruokavaliossa proteiinin lähteinä on erilaisia kasvikunnan proteiineja, kuten palko- ja hernekasveja, täysjyväviljaa, pähkinöitä ja siemeniä. Vegaaniruokavaliota noudatettaessa tarvitaan tietotaitoa ja viitseliäisyyttä, jotta ruokavaliosta saadaan riittävästi kaikkia tarvittavia ravintoaineita. Erityisesti kannattaa kiinnittää huomiota proteiinin, kalsiumin, jodin, raudan, D- ja B12-vitamiinien sekä välttämättömien aminohappojen saantiin. Monipuolisesti ja huolellisesti koostettuna vegaaniruokavalio sopii myös raskaana oleville, imettäville, lapsille ja nuorille.](https://www.valio.fi/reseptit/vegaaninen-suklaavanukas/)

## [Maitotuotteista makua ja runsautta kasvisruokaan](https://www.valio.fi/reseptit/vegaaninen-suklaavanukas/)

[Kasvisruokaa suosivat eivät halua tehdä ruokaillessaan kompromisseja maun suhteen. Maitotuotteet tuovat kasvisruokaan myös makua ja runsautta. Esimerkiksi Valio kermainen kookos, joka on kerman, maidon ja kookosmaidon herkullinen yhdistelmä, tuo ruokiin kookoksen makua, mutta sisältää rasvaa vain 10 %. Se on huomattavasti vähemmän kuin kookosmaidon rasvapitoisuus.](https://www.valio.fi/reseptit/vegaaninen-suklaavanukas/)

[[Valio MiFU®](https://www.valio.fi/reseptit/vegaaninen-suklaavanukas/)](https://www.valio.fi/tuotteet/valio-mifu/)[maitoproteiinituotteet tarjoavat uuden tavan ja kaivattua vaihtelua kokata kasvisruokaa. Ne sisältävät runsaasti hyvälaatuista maitoproteiinia. Valio Mifu® tuotteissa on myös B12-vitamiinia, jonka riittävästä saannista on tärkeä huolehtia kasviruokavaliota noudatettaessa.](https://www.valio.fi/reseptit/vegaaninen-suklaavanukas/)

# [Karppaus eli hiilihydraattitietoinen ruokavalio](https://www.valio.fi/reseptit/vegaaninen-suklaavanukas/)

[Karppaus-termin takana on tietynlainen välttämisruokavalio. Riippuen karppaustyylistä, voi hiilihydraattien määrä olla karsittu hyvinkin vähäiseksi tai sitten huomio kiinnitetään lähinnä ruokavalioon valittujen hiilihydraattien laatuun.](https://www.valio.fi/reseptit/vegaaninen-suklaavanukas/)

## [Nauti hyvälaatuisia proteiineja ja kiinnitä huomiota hiilihydraattien laatuun](https://www.valio.fi/reseptit/vegaaninen-suklaavanukas/)

[Hiilihydraattien laatuun ja määrään on alettu kiinnittää ruokavaliossa entistä enemmän huomiota. Keskustelu on tuonut mukanaan erilaisia ruokavalioita, kuten tiukasti toteutetun karppaamisen, hyväkarppaamisen ja hiilihydraattitietoisuuden.](https://www.valio.fi/reseptit/vegaaninen-suklaavanukas/)

[Vähähiilihydraattista eli vhh-ruokavaliota noudattavat vähentävät ruokavaliostaan hiilihydraattien saantia, osa hyvinkin merkittävästi. Osa karsii jopa lähes kaikki hiilihydraatit ruokavaliostaan. Tällaista ruokavaliota kutsutaan myös ketogeeniseksi ruokavalioksi.](https://www.valio.fi/reseptit/vegaaninen-suklaavanukas/)

[Suositeltavammassa karppauksen muodossa hyväkarppaajat tai hiilihydraattitietoiset keskittävät huomionsa hiilihydraattien laatuun. He suosivat ruokavaliossaan hyviä, paljon tärkeitä ravintoaineita sisältäviä hiilihydraatteja ja vähentävät hiilihydraateista vain vähän ravintoaineita sisältäviä ”höttö" hiilihydraatteja.](https://www.valio.fi/reseptit/vegaaninen-suklaavanukas/)

## [Laatua lautaselle hiilihydraattitietoisessa ruokavaliossa](https://www.valio.fi/reseptit/vegaaninen-suklaavanukas/)

[Ruokavaliosta vähennettyjen "höttö" hiilihydraattien tilalle kannattaa valita laadukkaita hiilihydraattien lähteitä. Laadukkaita hiilihydraatteja saa nauttimalla kasviksia, marjoja ja hedelmiä sekä valitsemalla viljatuotteista runsaskuituisia täysjyvävilja vaihtoehtoja.](https://www.valio.fi/reseptit/vegaaninen-suklaavanukas/)

[Proteiininlähteisiin kannattaa kiinnittää myös huomiota ja suosia laadukkaita ja vähärasvaisia proteiininlähteitä ruokavaliossa. Maitotuotteista saa ruokavalioon helposti hyvälaatuista maitoproteiinia ja vähärasvaisten vaihtoehtojen valinta on helppoa. Muita proteiininlähteitä ruokavaliossa ovat kala, kana, liha, muna, palkokasvit, pähkinät sekä siemenet. Hyviä pehmeitä rasvoja on hyvä käyttää monipuolisesti ruoanvalmistuksessa ja leivonnassa, leivän päällä sekä salaatissa.](https://www.valio.fi/reseptit/vegaaninen-suklaavanukas/)

# [Ravitsemustrendit ja muotidieetit](https://www.valio.fi/reseptit/vegaaninen-suklaavanukas/)

[Uusia trendiruokavalioita nousee tasaisin väliajoin otsikoihin. Usein niiden kerrotaan olevan se paras ruokavalio laihduttamiseen tai terveyden edistämiseen. Muotidieeteille tyypillinen ominaisuus on, että ne lupaavat painon putoavan nopeasti tietyssä ajassa, eivätkä tue pysyvää muutosta terveellisemmissä ruokailutottumuksissa.](https://www.valio.fi/reseptit/vegaaninen-suklaavanukas/)

[Aina kun dieetti lupaa painon putoavan ja hyvinvoinnin paranevan yhden ruoka-aineen avulla tai välttämällä tiettyä energiaravintoainetta, tulisi hälytyskellojen soida. Jos syöminen on retuperällä, tärkeintä olisikin pyrkiä pysyvään elämäntapamuutokseen pikaratkaisujen hakemisen sijaan.](https://www.valio.fi/reseptit/vegaaninen-suklaavanukas/)

## [Eri ruokavalioiden hyödyt johtuvat useimmiten samoista tekijöistä](https://www.valio.fi/reseptit/vegaaninen-suklaavanukas/)

[Erilaiset ruokatrendit ja dieetit pyrkivät korostamaan omaa erityislaatuisuuttaan. Niihin yleensä sisältyy jokin tietty ominaisuus, jolla dieettiä on helppo mainostaa ja markkinoida. Pohjimmiltaan niiden terveyttä edistävät piirteet ovat pitkälti yhtenäisiä, toisiaan täydentäviä tai jopa toisiaan toistavia.](https://www.valio.fi/reseptit/vegaaninen-suklaavanukas/)

[Hyvinkin erilaiset dieetit tai ruokavaliot voivat parantaa hyvinvointia ja pudottaa painoa varsinkin, jos lähtökohtana ihmisellä on epäterveellinen ruokavalio ja painoa on kertynyt vuosien varrella liikaa. Useimmiten painon putoamisessa tai hyvinvoinnin paranemisessa ei ole kyse jonkin tietyn ruoka-aineen poisjättämisestä vaan ruokavalion yleislaatuisesta paranemisesta, kuten esimerkiksi kasvisten käytön lisääntymisestä. Tällaisia ruokavalion laatua parantavia piirteitä löytyy esimerkiksi ravitsemussuositusten mukaisesta ja Välimeren tyyppisestä ruokavaliosta, jotka ovat kattavissa tieteellisissä tutkimuksissa todettu terveellisiksi.](https://www.valio.fi/reseptit/vegaaninen-suklaavanukas/)

[Laihdutettaessa trendiruokavaliot voivat antaa nopeita tuloksia myös toisesta syystä. Jos ruokavalio on erittäin rajoittava, paino usein putoaa yksinkertaisesti siksi, että dieetillä ollessaan ihminen syö vähemmän. Pitkällä aikavälillä painolla on kuitenkin taipumus palata takaisin vanhoihin lukemiin, koska dieettiruokavalio on niin yksipuolinen, ettei sitä jaksa noudattaa kauaa. Dieettiruokavaliot sisältävät usein myös niin paljon erilaisia vältettäviä ruoka-aineita, että ne ovat sosiaalisesti rajoittavia – tuttavien luona vieraillessakin pitäisi olla omat ruoat mukana](https://www.valio.fi/reseptit/vegaaninen-suklaavanukas/)

| **[Ruokavalio](https://www.valio.fi/reseptit/vegaaninen-suklaavanukas/)** | **[Paastot (mm. 5:2 dieetti)](https://www.valio.fi/reseptit/vegaaninen-suklaavanukas/)** | **[Paleo](https://www.valio.fi/reseptit/vegaaninen-suklaavanukas/)** | **[Vähähiilihyd-raattinen ruokavalio (mm. keto)](https://www.valio.fi/reseptit/vegaaninen-suklaavanukas/)** | **[Itämeren- ruokavalio](https://www.valio.fi/reseptit/vegaaninen-suklaavanukas/)** | **[Ravitsemus- suositusten mukainen ruokavalio](https://www.valio.fi/reseptit/vegaaninen-suklaavanukas/)** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| [Ominaispiirteet](https://www.valio.fi/reseptit/vegaaninen-suklaavanukas/) | [5:2 -dieetissä 5 päivänä viikosta syödään normaalisti ja 2 päivänä rajoitetaan energiansaantia](https://www.valio.fi/reseptit/vegaaninen-suklaavanukas/) | [Ei pitkälle prosessoituja ruokia, painotus kasviperäisellä ravinnolla ja vähärasvaisella lihalla](https://www.valio.fi/reseptit/vegaaninen-suklaavanukas/) | [Puhdistettujen hiilihydraattien välttäminen](https://www.valio.fi/reseptit/vegaaninen-suklaavanukas/) | [Enimmäkseen kasviperäistä ravintoa, rasvat kalasta ja rypsiöljystä](https://www.valio.fi/reseptit/vegaaninen-suklaavanukas/) | [Pitkälle prosessoitujen energiatiheiden ruokien välttäminen, paljon kasviksia ja kohtuulliset annoskoot](https://www.valio.fi/reseptit/vegaaninen-suklaavanukas/) |

## [Paastot, mm. pätkäpaasto](https://www.valio.fi/reseptit/vegaaninen-suklaavanukas/)

[Erilaiset paastot ovat olleet suosiossa kautta aikojen. Paastoamistapoja on useita ja paastojaksot niissä vaihtelevat usein 16 tunnista vuorokauteen.](https://www.valio.fi/reseptit/vegaaninen-suklaavanukas/)

**[Pätkäpaasto](https://www.valio.fi/reseptit/vegaaninen-suklaavanukas/)**

[Tällä hetkellä yksi suosituimmista paastomuodoista vaikuttaisi olevan pätkäpaasto. Pätkäpaaston noudattamiseen riittää pelkkä kello. Esimerkiksi 16:8-pätkäpaasto toimii siten, että päivän kaikki ateriat syödään 8 tunnin sisään ja tämän jälkeen paastotaan 16 tuntia. Kuinka hyvin paasto toimii laihdutuskeinona, riippuu paljon siitä, mitä ja kuinka paljon syö niiden 8 tunnin aikana, jolloin saa syödä. Toki myös liikunnalla ja arkiaktiivisuudella on merkitystä. Jos ruokavalio pysyy normaalina niiden 8 tunnin aikana, jolloin saa syödä, pätkäpaaston avulla on mahdollista saavuttaa toivottuja tuloksia painonhallinnassa. Kannattaa kuitenkin miettiä, kuinka paljon tällainen paasto rajoittaa sosiaalisia tapaamisia ja voiko siitä olla haittaa hyvinvoinnille.](https://www.valio.fi/reseptit/vegaaninen-suklaavanukas/)

**[5:2-dieetti](https://www.valio.fi/reseptit/vegaaninen-suklaavanukas/)**

[Yksi tunnetuimmista paastoista, 5:2 -dieetti perustuu siihen, että viitenä päivänä viikosta syödään normaalisti ja kahtena päivänä energiansaantia rajoitetaan noin neljäsosaan normaalista. Miehillä tämä vastaa 600 kcal:a ja naisilla 500 kcal:a paastopäivinä. Paastopäivät eivät saa olla peräkkäisiä päiviä ja niiden aikana saa syödä mitä haluaa ja monessako osassa haluaa.](https://www.valio.fi/reseptit/vegaaninen-suklaavanukas/)

[Ihmisen syömisen säätely toimii siten, että huolimatta siitä, että syödyn ruoan määrässä voi olla suuriakin päivittäisiä vaihteluita, kehon paino pyrkii pysymään hyvinkin samana. Tämä johtuu mm. hormonaalisten signaalien ja vanhojen ruokatottumusten yhteisvaikutuksesta. Ikävä kyllä, nämä mekanismit kaiken lisäksi sallivat herkemmin energian ylityksen kuin vajeen, kuten moni laihduttaja on saattanut huomata. Se, että kahtena päivänä viikossa syö vähemmän ajaa ruokahalun myös helposti kompensoimaan kalorivajetta niinä viitenä päivänä, joina syödään ilman kalorirajoitusta.](https://www.valio.fi/reseptit/vegaaninen-suklaavanukas/)

## [Paleo](https://www.valio.fi/reseptit/vegaaninen-suklaavanukas/)

[Paleoliittinen ruokavalio perustuu ajatukseen siitä, että ihmisen ruoansulatuselimistö ei ole merkittävästi muuttunut n. 10 000 vuoden takaisesta keräily- ja metsästyskulttuurista, jossa ihminen eli ennen maanviljelyn keksimistä, ja siksi emme ole ehtineet sopeutua muutoksiin ruokavaliossamme. Periaatteena on siis syödä vain sellaisia ruoka-aineita, mitä luolamies olisi voinut syödä. Ruokavalion perustan muodostavat erilaiset kasvikset ja marjat, lihat ja merenelävät, munat, siemenet, pähkinät ja sienet, kun taas vilja- ja maitotuotteet, puhdistettu sokeri, palkokasvit, puhdistetut rasvat ovat kiellettyjä.](https://www.valio.fi/reseptit/vegaaninen-suklaavanukas/)

[Oikein toteutettuna ruokavaliossa voi olla monia hyviä ominaisuuksia, kuten suolattomuus (koska kivikautinen ihminen ei käyttänyt suolaa, tulee kaikki natrium luonnollisesti ruoasta) ja runsas kasvisten ja hedelmien käyttö. Täysin kivikautista ruokavaliota voi kuitenkin olla vaikea toteuttaa nyky-yhteiskunnassa. Lisäksi alhainen kalsiumin saanti voi muodostua ongelmaksi. Usein Paleo-dieettiin liittyy myös virheellinen ajatus siitä, että kivikautinen ruokavalio olisi ollut runsasrasvainen ja sisältänyt erityisesti paljon tyydyttynyttä rasvaa, mikä ei alan asiantuntijoiden mukaan pidä paikkaansa.](https://www.valio.fi/reseptit/vegaaninen-suklaavanukas/)

## [Ketodieetti](https://www.valio.fi/reseptit/vegaaninen-suklaavanukas/)

[Ketogeeninen ruokavalio eli ketodieetti on vähähiilihydraattinen ruokavalio, jossa hiilihydraattien määrä rajoitetaan niin minimiin, että elimistö menee ketoositilaan. Ketoosissa aivot käyttävät ketoaineita glukoosin sijaan.](https://www.valio.fi/reseptit/vegaaninen-suklaavanukas/)

[Ketodieetissä ruokavaliosta jätetään pois useimmat hiilihydraatin lähteet, nestemäiset maitotuotteet sekä kaikki sokeri, myös hedelmien sokeri. Ruokavalion perustana toimivat rasvat, mm. kasviöljyjen, pähkinöiden, voin ja lihasta saatavan rasvan muodossa. Proteiinia ruokavalioon kuuluu kohtuullisesti, esimerkiksi kananmunien, kalan ja lihan muodossa. Lisäksi myös ketogeeniseen ruokavalioon tulisi kuulua runsaasti etenkin vihreitä kasviksia.](https://www.valio.fi/reseptit/vegaaninen-suklaavanukas/)

[Ketogeenistä ruokavaliota on alun perin käytetty lähinnä vaikean epilepsian ja lihavuuden hoidossa, mutta lähiaikoina ketodieetistä ovat innostuneet myös muut. Ketogeenistä ruokavaliota on tutkittu mm. lihavuuden ja tyypin 2 diabeteksen hoidossa ja tulokset ovat olleet 1 vuoden aikajänteellä positiivisia silloin, kun rasvan laatu on pidetty hyvänä. Ketogeenistä ruokavaliota on kuitenkin vaikea toteuttaa pitkällä aikajänteellä, eikä tuloksia pidemmistä tutkimuksista juuri ole. Ruokavalion yhtenä haittapuolena on myös kuidun saannin vähentyminen ja sitä kautta negatiiviset muutokset suoliston mikrobistossa.](https://www.valio.fi/reseptit/vegaaninen-suklaavanukas/)

## [Itämeren ruokavalio – fiksu vaihtoehto?](https://www.valio.fi/reseptit/vegaaninen-suklaavanukas/)

[Välimeren ruokavalion kerrotaan lisäävän elinvuosia ja edistävän erityisesti sydänterveyttä. Samaa tekee myös Itämeren ruokavalio. Sitä noudattavilla on tutkimusten mukaan pienempi riski vyötärölihavuuteen, ja lisäksi se näyttää suojaavan matala-asteiselta tulehdukselta, jonka uskotaan olevan yhteydessä muun muassa syövän ja sydäntautien syntyyn.](https://www.valio.fi/reseptit/vegaaninen-suklaavanukas/)

[Itämeren ruokavaliossa suositaan kotimaiseen ruokaperinteeseemme kuuluvia raaka-aineita: kotimaisia kasviksia ja marjoja, ruista, rypsiöljyä ja kalaa. Itämeren ruokavalion pohjana ovat täysjyväviljatuotteet, hedelmät ja vihannekset, marjojen runsas käyttö ja kala-ateriat kolme kertaa viikossa. Kovaa rasvaa korvataan rypsiöljyllä ja kasviöljypohjaisella levitteellä ja lisäksi suositaan rasvattomia ja vähärasvaisia maitotuotteita. Itämeren ruokavalio sopii myös pinnalla oleviin ruokatrendeihin. Siinä yhdistyvät lähiruoan suosiminen, ympäristöystävällisyys ja terveellisyys sekä raaka-aineiden aito, hyvä maku.](https://www.valio.fi/reseptit/vegaaninen-suklaavanukas/)

## [Miten olisi 80-20 periaate?](https://www.valio.fi/reseptit/vegaaninen-suklaavanukas/)

[Ravitsemuksesta puhuttaessa 80-20 -periaatteella tarkoitetaan sitä, että ei tarvitse syödä koko ajan täydellisesti – riittää kun 80 % ruokailuista koostuu järkevistä valinnoista ja loput 20 % antavat tilaa herkuttelulle ja pienille mieliteoille. Toisin sanoen jokaisen aterian ei tarvitse olla ravitsemuksellisesti mahdollisimman laadukas ja terveellinen, kunhan valtaosa on.](https://www.valio.fi/reseptit/vegaaninen-suklaavanukas/)

* [jokaista ateriaa ei tarvitse valmistaa kotona](https://www.valio.fi/reseptit/vegaaninen-suklaavanukas/)
* [juhlissa saa syödä palan kakkua](https://www.valio.fi/reseptit/vegaaninen-suklaavanukas/)
* [terveellinen syöminen on elämäntapa – ei dieetti](https://www.valio.fi/reseptit/vegaaninen-suklaavanukas/)
* [ei tarvitse yrittää olla täydellinen – kukaan ei ole](https://www.valio.fi/reseptit/vegaaninen-suklaavanukas/)

## [Liian lepsua?](https://www.valio.fi/reseptit/vegaaninen-suklaavanukas/)

[Joku voi pitää 80-20 -periaatetta liian lepsuna. Esimerkiksi tavoitteellisesti urheilevat voivat kokea tarvitsevansa tarkempaa ruokavalion optimointia. Tämä voi olla joissain tapauksissa eduksi, mutta täytyy muistaa, että saavutetut hyödyt ovat usein marginaalisia ja liian tiukka syömismalli usein rajoittaa normaalia elämää ja voi johtaa jopa syömishäiriöihin. Esimerkiksi urheilijoilla, joilla syöminen voi usein olla hyvinkin kontrolloitua, on havaittu olevan muuta väestöä enemmän syömishäiriöitä. Norjalaisessa tutkimuksessa havaittiin, että syömishäiriöiden esiintyvyys oli kestävyysurheilijanaisilla 24 % ja esteettisiä lajeja kuten voimistelua ja taitoluistelua harrastavilla jopa 40 %, mitkä ovat merkitsevästi suurempia lukemia kuin väestöllä keskimäärin.](https://www.valio.fi/reseptit/vegaaninen-suklaavanukas/)

[Ja vaikka jollekin 80-20 -periaate tuntuisi liian lepsulta, olisi se valtaosalle suomalaisista merkittävä askel parempaan päin. Yli puolet aikuisista on vähintään ylipainoisia ja joka viides voidaan luokitella lihavaksi. Lisäksi esimerkiksi punaista lihaa ja lihajalosteita syödään liian runsaasti ravitsemussuosituksiin nähden ja kalaa tulisi kaikkien työikäisten puolestaan syödä noin kaksi kertaa nykyistä enemmän.](https://www.valio.fi/reseptit/vegaaninen-suklaavanukas/)

# [Erityisruokavaliot juhlatarjoiluissa](https://www.valio.fi/reseptit/vegaaninen-suklaavanukas/)

[Juhlatarjoiluissa on kohteliasta huomioida vieraiden erityisruokavaliot ja ruoka-aineallergiat. Varmista, että pöydästä löytyy sopivaa syötävää jokaiselle juhlijalle.](https://www.valio.fi/reseptit/vegaaninen-suklaavanukas/)

## [Merkitse erityisruokavaliot tarjoilupöytään](https://www.valio.fi/reseptit/vegaaninen-suklaavanukas/)

[Suuremmissa juhlissa, varsinkin jos tarjoilut katetaan noutopöytään, kannattaa erityisruokavaliot merkitä selkeästi. Pienillä lapuilla varmistat, etteivät erityisruokavaliota noudattavien annokset joudu vahingossa vääriin suihin. Säilytä myös tarjottavien tuotteiden pakkaukset juhlien ajan, jotta voit tarvittaessa tarkistaa tietyn tuotteen pakkausmerkinnät.](https://www.valio.fi/reseptit/vegaaninen-suklaavanukas/)

[Erityisruokavaliot kannattaa merkitä selkeästi noutopöydässä.](https://www.valio.fi/reseptit/vegaaninen-suklaavanukas/)

## [Valmista juhlaruoat ilman laktoosia](https://www.valio.fi/reseptit/vegaaninen-suklaavanukas/)

[Voit hyvin valmistaa koko juhlamenun laktoosittomista tuotteista, jolloin sinun ei tarvitse erikseen miettiä ruokien sopivuutta laktoosi-intoleranteille. Osalle laktoosi-intoleranteista käyvät vähälaktoosiset](https://www.valio.fi/reseptit/vegaaninen-suklaavanukas/)[[Valio Hyla® tuotteet](https://www.valio.fi/reseptit/vegaaninen-suklaavanukas/)](https://www.valio.fi/tuotteet/haku/?domain=valio.fi&ominaisuudet=vahalaktoosinen)[, mutta varminta on käyttää täysin](https://www.valio.fi/reseptit/vegaaninen-suklaavanukas/)[[laktoosittomia tuotteita](https://www.valio.fi/reseptit/vegaaninen-suklaavanukas/)](https://www.valio.fi/tuotteet/haku/?ominaisuudet=laktoositon)[, jotka tunnistat Eila® tuotemerkistä. Myös Valion kypsytetyt juustot ovat luontaisesti täysin laktoosittomia ja näin ollen ne sopivat myös laktoosi-intoleranteille.](https://www.valio.fi/reseptit/vegaaninen-suklaavanukas/)

[Valion reseptihausta löydät paljon](https://www.valio.fi/reseptit/vegaaninen-suklaavanukas/)[[laktoosittomia reseptejä](https://www.valio.fi/reseptit/vegaaninen-suklaavanukas/)](https://www.valio.fi/reseptit/haku/?erityisruokavaliot=laktoositon)[. Tarvittaessa voit korvata reseptissä käytettävät tavanomaiset maitotuotteet](https://www.valio.fi/reseptit/vegaaninen-suklaavanukas/)[[laktoosittomilla tuotteilla](https://www.valio.fi/reseptit/vegaaninen-suklaavanukas/)](https://www.valio.fi/tuotteet/haku/?ominaisuudet=laktoositon)[.](https://www.valio.fi/reseptit/vegaaninen-suklaavanukas/)

## [Juhlatarjoilut ilman gluteenia](https://www.valio.fi/reseptit/vegaaninen-suklaavanukas/)

[Keliaakikot ovat yliherkkiä gluteenille, joten keliaakikon ruokavalio ei saa sisältää lainkaan vehnää, ruista, ohraa tai tavallista kauraa. Gluteenitonta ruokavaliota voidaan noudattaa myös monesta muusta syystä, kuten herkän vatsan takia. Reseptihaustamme löydät paljon](https://www.valio.fi/reseptit/vegaaninen-suklaavanukas/)[[gluteenittomia ohjeita](https://www.valio.fi/reseptit/vegaaninen-suklaavanukas/)](https://www.valio.fi/reseptit/haku/?erityisruokavaliot=gluteeniton)[.](https://www.valio.fi/reseptit/vegaaninen-suklaavanukas/)

## [Kasvissyöjä arvostaa lihattomia tarjoiluja](https://www.valio.fi/reseptit/vegaaninen-suklaavanukas/)

[Huomioithan juhlatarjoiluissa myös kasvissyöjät. Kasvisruokavaliota noudattavalta on hyvä tarkistaa, millaista kasvisruokaa hän syö. Maitotuotteita ruokavaliossaan käyttävien laktovegetaristien tarjoiluihin sopii hyvin maitotuotteet sekä](https://www.valio.fi/reseptit/vegaaninen-suklaavanukas/)[[Valio MiFU® maitoproteiinituotteet](https://www.valio.fi/reseptit/vegaaninen-suklaavanukas/)](https://www.valio.fi/tuotteet/valio-mifu/)[.](https://www.valio.fi/reseptit/vegaaninen-suklaavanukas/)

[Lakto-ovo-vegetaristien ruokavalioon sopivat kasvikunnan ja maitotuotteiden lisäksi myös kananmuna. Löydät](https://www.valio.fi/reseptit/vegaaninen-suklaavanukas/)[[lakto-ovo-vegetaariset reseptit](https://www.valio.fi/reseptit/vegaaninen-suklaavanukas/)](https://www.valio.fi/reseptit/haku/?erityisruokavaliot=kasvis-lakto-ovo)[myös reseptihausta. Suolaisiksi tarjottaviksi sopivat esimerkiksi kasvis-linssipiirakka, paprikapiirakka tai hummusvoileipäkakku.](https://www.valio.fi/reseptit/vegaaninen-suklaavanukas/)

[Vegaaniruokavalioon ei kuulu mitään eläinperäistä. Valion reseptipankki tarjoaa ideoita myös](https://www.valio.fi/reseptit/vegaaninen-suklaavanukas/)[[vegaaniruokavalioon](https://www.valio.fi/reseptit/vegaaninen-suklaavanukas/)](https://www.valio.fi/reseptit/ryhmat/vegaaniset-reseptit/)[sopiviksi tarjoiluiksi.](https://www.valio.fi/reseptit/vegaaninen-suklaavanukas/)[[Valio Oddlygood®](https://www.valio.fi/reseptit/vegaaninen-suklaavanukas/)](https://www.valio.fi/tuotteet/valio-oddlygood/)[tuoteperhe sisältää täysin kasviperäisiä välipaloja ja juomia, joita voi käyttää myös leivonnassa ja lämpimässä ruoanlaitossa. Katso vinkit](https://www.valio.fi/reseptit/vegaaninen-suklaavanukas/)[[reseptipankistamme](https://www.valio.fi/reseptit/vegaaninen-suklaavanukas/)](https://www.valio.fi/reseptit/haku/?haku=oddlygood&tekija=valio_koekeittio)[.](https://www.valio.fi/reseptit/vegaaninen-suklaavanukas/)

## [Leivo ilman kananmunaa](https://www.valio.fi/reseptit/vegaaninen-suklaavanukas/)

[Kananmuna-allerginen ei siedä kananmunaa. Kananmuna kuohkeuttaa kakut ja sitoo taikinat, mutta tarvittaessa kananmuna on korvattavissa hapanmaitotuotteilla, kuten piimällä, maitorahkalla, jogurtilla tai hedelmäsoseilla. Pullataikina ei vaadi munaa, joten voit vaan jättää pullataikinasta kananmunan pois ja käyttää voiteluun munan sijasta maitoa.](https://www.valio.fi/reseptit/vegaaninen-suklaavanukas/)

[Katso](https://www.valio.fi/reseptit/vegaaninen-suklaavanukas/)[[kananmunattomia](https://www.valio.fi/reseptit/vegaaninen-suklaavanukas/)](https://www.valio.fi/reseptit/haku/?erityisruokavaliot=kananmunaton)[leivonnaisia ja ohjeita reseptihaustamme.](https://www.valio.fi/reseptit/vegaaninen-suklaavanukas/)

## [Ota pähkinäallergia huomioon tarjoiluissa](https://www.valio.fi/reseptit/vegaaninen-suklaavanukas/)

[Pienikin määrä pähkinää tai mantelia saattaa aiheuttaa pähkinäallergiselle voimakkaan allergiareaktion. Lue suklaiden sekä valmiskeksien tuoteselosteet tarkkaan, sillä monesti ne saattavat sisältää pähkinää. Monissa valmiskekseissä voi olla jäämiä pähkinästä, joten myös juustokakun pohja kannattaa valmistaa itse.](https://www.valio.fi/reseptit/vegaaninen-suklaavanukas/)

[Leivo juhlapöytään esimerkiksi herkullinen New York cheese cake eli juustokakku tai näyttävä vadelma–valkosuklaatäytekakku. Itse tehdyt perinteiset lusikkaleivät tai kaneliässät sopivat myös pähkinäallergisille.](https://www.valio.fi/reseptit/vegaaninen-suklaavanukas/)