MITÄ EI TULE SYÖDÄ

Yksinkertaisin keino varmistua ruoan aineosista on ostaa tuoreita aineksia ja valmistaa ruoka alusta alkaen itse. Tiedän hyvin, että se ei aina onnistu, mutta heti kun eksyy valmisruokien ja jalostettujen tuotteiden pariin, elämästä tulee paljon monimutkaisempaa. Nämä aakkoselliset luettelot riskialttiista ruoka-aineista tuovat esiin mahdolliset sudenkuopat, mutta ne eivät luonnollisesti voi olla kattavia, sillä uusia ruokia tulee markkinoille koko ajan. Ellei allergiasi ole vaikea, sinun ei tarvitse välttää kaikkia kunkin allergeenin alla lueteltuja aineita. Syö ruokaa oman sietokykysi mukaan. Jos huomaat, että tulet toimeen tuotteen kanssa, jossa on pieniä määriä omaa allergeeniasi, voit jatkaa tuotteen käyttämistä.

Gluteenia on käsittelemättömässä vehnässä ja sen eri lajikkeissa, ohrassa, rukiissa ja kaurassa.

AINEKSIA JA KÄYTETTYJÄ NIMITYKSIÄ: Bulguri, durumjauhot, jauhot, korppujauhot, kuskus, leseet, mannasuurimot, muunneltu tärkkelys, tärkkelys, täysjyvä, vehnäalkiot. Mallas, mallasjauhot, mallassiirappi, mallasuute ja maltoosi eli mallassokeri viittaavat aina ohran ja vehnän johdannaisiin. Dekstriiniä ja maltodekstriiniä saadaan kaikesta tärkkelyksestä; USA:ssa siihen käytetään yleensä maissia, Euroopassa tavallisesti ohraa tai vehnää.

* AAMIAISHIUTALEET **(ellei niitä ole erikseen ilmoitettu gluteenittomiksi)**
* ALKOHOLI: Kaikki oluet, lagerit, stoutit ja alet tehdään viljasta. Siideriin saatetaan lisätä ohraa.
* JUOMAT - ALKOHOLITTOMAT: Maustetut teet ja kahvit, ohralla maustetut virvoitusjuomat, mallasjuomat.
* JUUSTOT: Juustoraasteessa sekä sulatejuustoissa ja juustolevitteissä voi olla jauhoja. Tarkista juovikkaat homejuustot, kuten roquefort, stilton ja dolcelatte.
* JÄLIRUOAT: Jäätelöissä saattaa olla gluteenia, jos niissä on käytetty sakeutusainetta.
* Kaikenlaiset KAKUT, PIKKULEIVÄT JA MUUT LEIVONNAISET.
* KARAMELLIVÄRIÄ valmistetaan ohramaltaasta.
* KASTIKEET: Liemikuutiot, liemet ja paistinkastikkeet saattavat sisältää hydrolysoituja kasviproteiineja, [https://blogs.helsinki.fi/hnfb124-2017/tag/hydrolysaatti/](11%20MIT%C3%84%20EI%20TULE%20SY%C3%96D%C3%84%2011.docx) jotka tavallisesti tehdään vehnästä tai soijasta. Joissakin salaattikastikkeissa on gluteenia. Monissa soijakastikkeissa on vehnää.
* KASVIKSET: Pakastettujen ranskanperunoiden pinnalla saattaa olla jauhoja.
* KEITOISSA JA LIEMISSÄ voi olla ohra- tai vehnäpohjaisia sakeuttamisaineita.
* LEIVÄT JA LEIVONTA: Oluthiiva, leipä ja korppujauhot.
* LIHA JA KALA: Jauhelihapihveissä, makkarassa ja muussa jalostetussa lihassa voi olla korppujauhoja tai ohrasuurimoita. Kalapuikoissa on vehnää. Vältä leivitettyjä tuotteita.
* MAKEISET JA SUKLAA: Joidenkin tuotteiden pinnalle on siroteltu jauhoja.
* MAUSTEISSA, KUIVAJAUHEISSA JA SINAPISSA saattaa olla sakeutumisaineena jauhoja. Vältä mallasviinietikaa **(ohraa).** Tislatut viinietikat turvallisia.
* PIKKUPURTAVAT: Suolakeksit ja monet valmiit napostelusekoitukset. Joissakin maissilastuissa on vehnäjauhoja.
* PÄHKINÖIDEN pinnassa saattaa olla jauhoja.
* VAUVANRUOASSA on usein gluteenia.
* ANSAT: vitamiinit ja ravintolisät saattavat sisältää gluteenia.

Monet lääkärit neuvovat maapähkinöille allergisia välttämään myös muita pähkinöitä ja päinvastoin. Maapähkinöitä sisältävät ruoat on lueteltu erikseen, mutta jos olet allerginen jollekin pähkinälle , lue molemmat luettelot.

* AINEKSIA JA KÄYTETTYJÄ NIMITYKSIÄ: Pähkinälastut, pähkinärouhe, pähkinätahna, pähkinäuute, pähkinävoi, pähkinäöljyt ja jotkin kasviöljyseokset. Marsipaani, mantelimassa ja manteliuute tehdään manteleista, praliini hasselpähkinöistä. Kosmetiikassa pähkinöistä käytetään sanaa **prunus.**
* AAMIAISHIUTALEET: Muromyslit, myslit, jotkin riisimurot, muroseokset, osa puuroannospusseista.
* ALKOHOLI: Jotkin liköörit, kuten amaretto
* JOGURTIT: Vilja- ja pähkinäjogurtit
* JUOMAT: Joissakin maito/jogurttijuomissa ja eräissä kaakaojuomissa on pähkinää.
* JUUSTOT: Joissakin juustoissa on pähkinää tai ne on kuorrutettu pähkinöillä
* JÄLKIRUOAT: Monissa on pähkinää ainesosana tai päällä
* JÄÄTELÖT: Monissa on pähkinää ainesosana tai päällä
* KAKUT JA PIKKULEIVÄT: Erilaiset kakut, piirakat, croissantit ja muut aamiaisleivonnaiset, myslipatukat ja keksit **(tarkista tuoteseloste)**
* KASTIKKEET: Sataykastike **(pääasiassa maapähkinää, mutta muitakin pähkinöitä käytetään joskus),** currykastikkeet, esimerkiksi **korma.** [https://www.valio.fi/reseptit/kanaa-korma/](11%20MIT%C3%84%20EI%20TULE%20SY%C3%96D%C3%84%2011.docx)
* KASVISRUOKA: Pähkinämureke, kasvisleike, kasvispihvi. Valmisruoissa saattaa olla pähkinää.
* LEIVONTA-AINEKSET: Pähkinäjauhe, kaikki kuiva-aineseokset.
* LEIVÄT: Erikoisleivät, naanleipä ja monet muut litteät leivät. Leipomoiden tai leipätiskien irtoleivät saattavat olla ristikontaminoituneita.
* LEVITTEET: Suklaa-pähkinälevite, maapähkinävoi, praliinilevitteet.
* LIHA JA KALA: Tarkista leivitettyjen liha- ja kalatuotteiden tuoteseloste, samoin hampurilaisten, makkaroiden ja leikkeiden.
* MAITO: Jotkin sumukuivatut maitojauheet ja maitotiivisteet.
* MAKEISET JA SUKLAA: Praliini- ja pähkinäsuklaa. Monissa suklaissa on pähkinäjäämiä
* PAPU-, HERNE-, LINSSI- JA SIEMENSEKOITUKSET saattavat sisältää pähkinää tai ne on voitu käsitellä samalla tuotantolinjalla kuin pähkinät.
* PIKKUPURTAVAT: Suklaa- ja jogurttipähkinät ja –rusinat, suolapähkinät, pähkinäsekoitukset
* PÄHKINÄÖLJYT,- LEVITTEET JA –VOIT
* SALAATIT: Monet sekasalaatit
* VAARALLISILTA KUULLOSTAVAT, MUTTA TURVALLISET AINEKSET: Kookospähkinä [https://fi.wikipedia.org/wiki/Kookosp%C3%A4hkin%C3%A4](11%20MIT%C3%84%20EI%20TULE%20SY%C3%96D%C3%84%2011.docx) on hedelmä, muskottipähkinä [https://fi.wikipedia.org/wiki/Muskottip%C3%A4hkin%C3%A4](11%20MIT%C3%84%20EI%20TULE%20SY%C3%96D%C3%84%2011.docx) siemen ja maakastanja [https://fi.wikipedia.org/wiki/Kultas%C3%A4dekaisla](11%20MIT%C3%84%20EI%20TULE%20SY%C3%96D%C3%84%2011.docx) mukula – ne ovat yleensä turvallisia ihmisille, jotka ovat allergisia puissa kasvaville pähkinöille. Soijapapua [https://fi.wikipedia.org/wiki/Soijapapu](11%20MIT%C3%84%20EI%20TULE%20SY%C3%96D%C3%84%2011.docx) kutsutaan joskus soijapähkinäksi, mutta se on kuivattu papu. Kastanjat ja vesikastanjat [https://fi.wikipedia.org/wiki/Vesikastanja](11%20MIT%C3%84%20EI%20TULE%20SY%C3%96D%C3%84%2011.docx) aiheuttavat harvoin allergisia reaktioita.

Maapähkinä kuuluu hernekasveihin, vaikka kasvin siementä kutsutaankin pähkinäksi.

* AINEKSIA JA KÄYTETTYJÄ NIMITYKSIÄ: Arachis-öljy on maapähkinäöljyä, jota käytetään sekä ruoassa että kosmetiikassa
* RUOKIA, JOTKA SAATTAVAT SISÄLTÄÄ MAAPÄHKINÄÄ **(ks. Myös pähkinä).**
* **HYDROLYSOITU KASVIPROYEIINI** **(HVP)** voi olla peräisin maapähkinästä, eikä sitä tällä hetkellä tarvitse paljastaa pähkinänlähteeksi.
* JUOMAT: Smoothieen lisätään toisinaan maapähkinävoita
* Joissakin KASTIKKEISSA, esimerkiksi sataykastikkeessa **(Kaakkois-Aasia),** on maapähkinää.
* LIHA JA KALA**:** Thaimaalaisessa, indonesialaisessa, vietmanilaisessa ja malaijilaisessa ruoassa on usein maapähkinää.
* MAUSTEET: Tarkista itämaiset mausteseokset
* PÄHKINÄT: Jos voit syödä pähkinöitä, mutta et maapähkinöitä, varo pähkinäjalosteita, kuten chilipähkinöitä, jotka ovat maustettuja maapähkinöitä.
* SIEMENET saatetaan pakata samoilla tuotantolinjoilla kuin maapähkinät.
* ÖLJYT, MARGARIINI JA VOIT: Puhdistettu pähkinäöljy ei todennäköisesti aiheita allergista reaktiota. Puhdistamatonta öljyä, jota käytetään yleisesti kiinalaisessa ruoassa, tulee välttää, sillä se on selvä riski. Kasviöljyseoksissa saattaa olla pähkinäöljyä. Pähkinävoi valmistetaan usein samoilla tuotantolinjoilla kuin maapähkinävoi.

Kaikki kananmunat sellaisenaan tai jalostamattomassa muodossa sekä kaikki munapohjaiset tuotteet.

* AINEKSIA JA KÄYTETTYJÄ NIMITYKSIÄ: Muna, valkuainen, keltuainen, munaproteiini. Kokonaisessa kananmunassa, kuivassa munassa ja munajauheessa on sekä keltuaista että valkuaista. Termit **ovo** ja **albumiini** tarkoittavat, että tuote sisältää kanamunaa, ja niitä käytetään usein yhdyssanoissa, kuten **konalbumiini** tai **ovoglubiini.** **Lesitiini (E322) on monissa tuotteissa, esimerkiksi suklaassa, käytetty emulgointiaine, ja se valmistetaan soijapavuista tai munankeltuaisesta, mutta ei aiheuta oireita ihmisille, jotka ovat allergisia soijalle tai munille.**

Ruokia, jotka saattavat sisältää kananmunaa:

* ALKOHOLI: Munatoti [https://fi.wikipedia.org/wiki/Munatoti](11%20MIT%C3%84%20EI%20TULE%20SY%C3%96D%C3%84%2011.docx)ja munalikööri. [https://fi.wikipedia.org/wiki/Munalik%C3%B6%C3%B6ri](11%20MIT%C3%84%20EI%20TULE%20SY%C3%96D%C3%84%2011.docx)
* JÄLKIRUOAT: Vaniljakastike, jäätelöt, jogurttijäätelöt, jäädykkeet, marengit, vanukkaat, kuivajauheet, kermatäytteiset tortut. Sorbeteissa saattaa olla valkuaista .
* KASTIKKEET on saatettu saostaa kananmunalla, varsinkin majoneesityyppiset kastikkeet, hollandaise- ja béarnaise- ja tartarkastike sekä caesarsalaatin kastike.
* KEITOT: Liemet saatetaan kirkastaa munanvalkuaisella.
* LEIVONTA: Leipä-, muffini-, ohukais- ja muut kuivajauheet. Paistetut leivonnaiset, esimerkiksi kohokkaat, monet piiraat ja pullat sekä lähes kaikki kakut ja pikkuleivät. Leipä on saatettu voidella munalla tai taikinaa on parannettu lisäämällä siihen munaa.
* LIHA, KANA, KALA JA ÄYRIÄISET, jotka on leivitetty korppujauhoilla, sisältävät yleensä munaa. Jauhelihapihveissä, hot dogeissa, lihamurekkeessa , salamissa ja kalapihveissä saattaa olla sidosaineena munaa. Rapupuikoissa voi olla valkuaista.
* MAKEISET JA SUKLAA: Tarkista pikkuleipäpohjaiset ja kuorrutetut makeiset, kuten nugaa.
* PASTA: Kuivapasta on yleensä munatonta. Useimmissa tuorepastoissa, erityisesti raviolityyppisissä, on munaa.
* VAUVANRUOKA
* ANSAT: Jotkin kaupalliset kananmunakorvikkeet on suunniteltu painonpudotukseen, ja ne sisältävät tosiasiassa munaa. Tarkista kananmunakorvikkeen tuoteseloste. Joissakin rokotteissa ja puudutusaineissa saattaa olla kanamunaa.

Maitotuotteisiin kuuluvat maito, säilykemaito, kerma, ranskankerma, jäätelö, jogurtti, viili, rahka, voi, piimä ja kaikki juustot, sekä pehmeät että kovat.

* AINEKSIA JA KÄYTETTYJÄ NIMITYKSIÄ: Maitojauhe, maidon sivutuotteet, maidon kuiva-aine, rasvaton kuivamaito, **kaseiini** [**https://fi.wikipedia.org/wiki/Kaseiini**](11%20MIT%C3%84%20EI%20TULE%20SY%C3%96D%C3%84%2011.docx) tai **kaseinaatti**, hera, herajauhe, juustomassa, jogurtti, jogurttijauhe, laktoosi. Tarkista tuntemattomat ainekset, joiden nimessä esiintyy ”lakt”. Huomaa kuitenkin, että maitohappo ei ole peräisin maidosta, vaan bakteerit tuottavat sitä sokerista.

Ruokia, jotka saattavat sisältää maitoa:

* AAMIAISMUROT: Joissakin muroissa on laktoosia.
* ALKOHOLI: Kermaliköörit
* DIPPIKASTIKKEET JA LEVITTEET
* KASTIKKEET: Kermakastikkeissa ja joissakin salaattikastikkeissa on maitotuotteita
* KASVIKSET, SÄILÖTYT TAI JALOSTETUT: Perunamuusijauheessa voi olla laktoosia
* KEITOT JA KUIVAKEITOT
* JUOMAT: Maito- ja kermapohjaiset juomat, jogurttijuomat ja smoothiet, kahvijuomat, kaakao ja mallasjuomat
* JÄLKIRUOAT: Jäätelö ja jogurtti
* LEIVONTA: Kakkujauheet, kakut, pikkuleivät, pikkusuolaiset, mysli- ja hedelmäpatukat, aamiaisleivonnaiset. Leivässä saattaa olla maitoa, kuivamaitoa tai maitotuotteita.
* LIHA JA KALA: Joissakin lihatuotteissa ja säilyketonnikalassa on kaseiinia. Lihan tai kalan kanssa tarjottavissa kastikkeissa voi olla maitoa.
* MAKEISET JA SUKLAA: Kaikessa maito- ja valkosuklaassa on maitoa, samoin monissa tummissa suklaissa, toffeissa ja kinuskeissa.
* PAISTETUT RUOAT: Tarkista, että leivitys on maidoton.
* VAUVANRUOKA
* VOI, RASVA, VOIRASVA JA MONET MARGARIINIT ovat maitopohjaisia, samoin kananmunan- ja rasvankorvikkeet.
* ANSAT: Joissakin ”maidottomissa” kahvin sekaan tarkoitetuissa maitojauheissa voi olla ainesosia, jotka ovat peräisin maidosta. Maidottomissa juustoissa on kaseiinia.

