

# ASIAA ERITYISRUOKAVALIOISTA



**Euroopan unionin  
osarahoittama**



**Tämä materiaali on koottu osana *ROKKA - Ravitsemisala osaa, kauhan kahvasta ammattiin* -hanketta.**

Hanke on rahoitettu Euroopan unionin elpymis- ja palautumistukivälineellä (RRF), joka on EU:n elpymisvälineen (Next Generation EU) suurin ohjelma. Rahoituksen on myöntänyt Jatkuvan oppimisen ja työllisyyden palvelukeskus. Palvelukeskus edistää työikäisten osaamisen kehittämistä ja osaavan työvoiman saatavuutta. Palvelukeskuksen toimintaa ohjaavat opetus- ja kulttuuriministeriö sekä työ- ja elinkeinoministeriö.

Materiaalin ovat koonneet 2024–2025 Savon ammattiopiston ravintola-alan opettajat Jenny Lindi, Anna-Riitta Meuronen ja Tiina Ukkonen

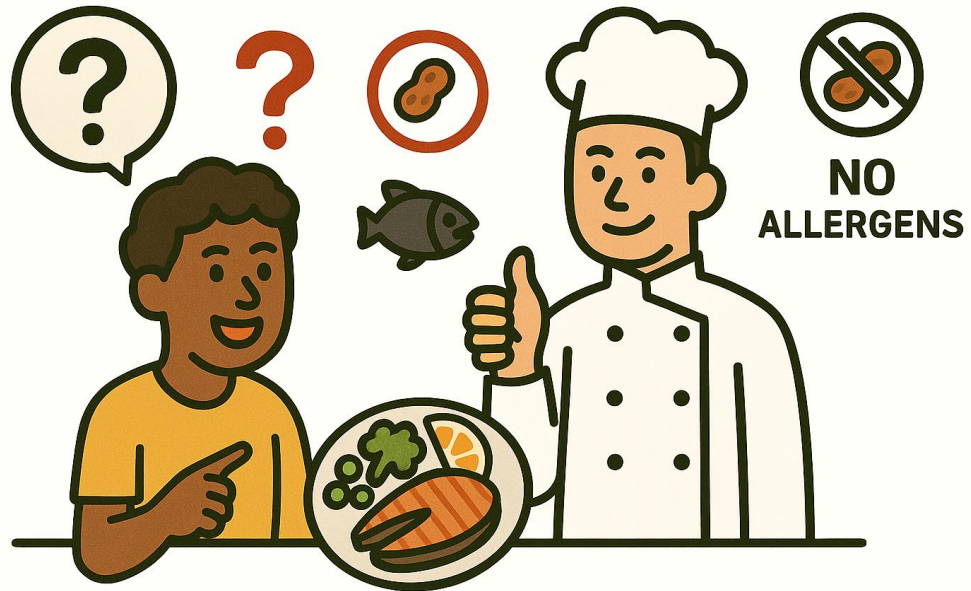


- 1. Allergeenit**
- 2. Erityisruokavaliot**
- 3. Uskonnot ja ruoka**





# Allergeenit





# Allergeenit

Allergeenit ovat aineita, jotka voivat aiheuttaa allergisia reaktioita ihmisille. Joillekin allergeenit ovat vaarattomia, mutta allergisille henkilöille ne voivat aiheuttaa oireita, kuten ihottumaa, kutinaa, hengitysvaikeuksia tai jopa hengenvaarallisia reaktioita. Sinun pitää olla huolellinen, ettei ristikontaminaatiota tapahdu.

**Allergia:** Kehon yliherkkä reaktio johonkin aineeseen.

**Allergeeni:** Aine, joka aiheuttaa allergisen reaktion. Esimerkiksi pähkinä tai kala.

**Ristikontaminaatio:** Tilanne, jossa allergeeni siirtyy toiseen ruokaan. Esimerkiksi pähkinöitä sisältävä veitsi voi saastuttaa pähkinättömän ruoan.



# Allergeenit

- Allergeenit ovat ainesosia, jotka voivat aiheuttaa allergia- tai yliherkkyysoireita.
- Lievät allergiset oireet ovat tyypillisesti ihottuma, suussa tai kurkussa tuntuva kutina ja vatsaoireet
- Allergiareaktio voi olla vaikea, pahimmillaan jopa hengenvaarallisen voimakas.
- Voimakasta allergista reaktiota kutsutaan anafylaksiaksi.
- Jos asiakas ilmoittaa allergiasta, on huolehdittava tarkasti, ettei tarjottavassa ruuassa ole mitään allergisoivaa raaka-ainetta.



# *Allergeeneista ilmoittaminen*

- Tieto allergeeneista voidaan ilmoittaa ruokalistassa, tarjoilupaikan taululla tai tarjottavan ruuan vieressä.
- Ruokailupaikan henkilökunnalla täytyy olla tarkat tiedot allergisoivista aineista tarjottavissa ruuissa. Mitä ruoka sisältää?



# Ilmoitettavat allergeenit:

1. Gluteenia sisältävät viljat  
(vehnä, ruis, ohra, kaura ja niistä valmistetut tuotteet)
1. Äyriäiset ja äyriäistuotteet
2. Kananmunat ja munatuotteet
3. Kalat ja kalatuotteet
4. Maapähkinät ja maapähkinätuotteet
5. Soijapavut ja soijapaputuotteet
6. Maito ja maitotuotteet (laktoosi mukaan lukien)
7. Pähkinät ja pähkinätuotteet
8. Selleri ja sellerituotteet
9. Sinappi ja sinappituotteet
10. Seesaminsienet ja seesaminsientuotteet
11. Rikkidioksidi ja sulfiitit
12. Lupiinit ja lupiinituotteet
13. Nilviäiset ja nilviäistuotteet





# Allergeenit ruoassa - missä niitä on?

**Gluteeni:** Leivät, leivonnaiset, pasta.

**Kananmuna:** Leivonnaiset, kuorrutteen, kastikkeet.

**Maito:** Juustot, jogurtit, voi, kerma.

**Pähkinät:** Kakut, kastikkeet, jälkiruoat.

**Kalat:** Kalakastikkeet, itämaiset ruoat.

**Soija:** Soijakastike, tofu, kasvisvalmisteet.

**Huomio:** Viinit voivat sisältää rikkidioksidia ja sulfiitteja, jotka ovat allergeeneja.

**Maitotuotteet:** Ruoat, joissa on maitoa tai sen osia, kuten juustoa tai kermaa.

**Soija:** Papu, jota käytetään usein esim. itämaisessa ruoassa.



# Allergeenit pakkausmerkinnöissä

- Allergeenit pitää ilmoittaa selvästi muusta pakkauksen tekstistä erottuvalla tavalla.

Esimerkiksi:

- Fazer maitosuklaa
  - Ainesosat; **Maito**, sokeri, kaakaovoi, kaakaomassa, emulgointiaine (lesitiini mm. **Soija**), suola, aromi. **Saattaa sisältää pähkinää, mantelia ja vehnää.** Maitosuklaassa vähintään 30% kaakaota.
- Kikkoman soijakastike
  - Ainesosat; vesi, SOIJAPAVUT, VEHNÄ, suola.



# Erityisruokavaliot





# ***Erityisruokavaliot***

**Erityisruokavalio** tarkoittaa ruokaa, joka on suunniteltu erityisesti jonkun tarpeisiin. Ihmisillä voi olla erilaisia syitä erityisruokavalioon. Syyt voivat olla esimerkiksi allergia, sairaus, uskonto tai henkilökohtainen valinta.

## **Miksi erityisruokavalioita tarvitaan?**

- Allergiat: Väärän ruoan syöminen voi aiheuttaa hengenvaarallisen reaktion.
- Sairaudet: Esimerkiksi keliakia vaatii tarkkaa ruokavaliota.
- Uskonto tai kulttuuri: Joillekin ihmisille tietty ruoka ei ole sallittua.
- Henkilökohtainen valinta: Jotkut valitsevat esimerkiksi kasvis- tai vegaaniruokavalion.



# Allergiaruokavalio

Ihminen ei voi syödä tiettyä ruoka-ainetta, koska se aiheuttaa allergisen reaktion.

- Esimerkkejä allergioista:
- Maitoallergia: Ei voi syödä maitoa tai maitotuotteita.
- Pähkinäallergia: Ei voi syödä pähkinöitä.
- Keliakia: Ei voi syödä vehnää, ruista, ohraa tai tavallista kauraa.

## Laktoositon ja vähälaktoosinen ruokavalio

- Laktoositon (L): Ei sisällä maitosokeria eli laktoosia. Sopii henkilöille, jotka eivät voi syödä laktoosia.
- Vähälaktoosinen (VL): Sisältää hyvin vähän laktoosia.



# *Yleisimmät erityisruokavaliot*

## **Gluteeniton ruokavalio (G)**

- Ei sisällä gluteenia eli viljan proteiinia.
- Sopii keliakikoille ja henkilöille, jotka eivät voi syödä gluteenia.

## **Kasvisruokavalio (K)**

- Ei sisällä lihaa, kalaa eikä kanaa.
- Voi sisältää maitotuotteita ja kananmuna.

## **Vegaaninen ruokavalio (VEG tai VG)**

- Ei sisällä mitään eläinperäistä ruokaa, kuten lihaa, maitoa, kananmuna tai hunajaa.

## **Uskontoon liittyvät ruokavaliot**

- Joidenkin uskontojen sääntöjen mukaan tiettyjä ruokia ei saa syödä.
- Esimerkiksi islamin halal-ruoka tai juutalaisuuden kosher-ruoka.

### **Gluteeni:**

Viljan proteiini, jota on vehnässä, rukiissa ja ohrassa.

### **Keliakia:**

Sairaus, jossa gluteeni vahingoittaa suolistoa.



# *Erilaiset kasvisruokavaliot*



**Semivegetaristi** ei syö punaista lihaa, kuten naudan tai sian lihaa, voi syödä kanaa, kalaa ja munia.

**Pescovegetaristi** ei syö punaista lihaa eikä kanaa, mutta syö kalaa. Voi syödä myös munia ja maitotuotteita.

**Lakto-ovo-vegetaristi** ei syö lihaa, mutta syö munia ja maitotuotteita.

**Laktovegetaristi** syö vain maitotuotteita, ei lihaa eikä munia.

**Vegaani** ei syö mitään eläimistä tulevaa ruokaa. Ei syö lihaa, munia, maitotuotteita eikä esimerkiksi hunajaa.



# *Erityisruokavaliot ja merkinnät ravintola-alalla*



Ravintola-alalla on tärkeää merkitä ruokalistaan erityisruokavaliot ja allergeenit. Tämä auttaa asiakkaita valitsemaan heille sopivaa ruokaa.

Yleisimmät merkinnät ovat:

**L** tai **LA** = Laktoositon

**VL** = Vähälaktoosinen

**G** = Gluteeniton

**K** = Kasvis

**VEG** tai **VG** = Vegaaninen

**M** = Maidoton

Laktoositon: Ei sisällä maitosokeria (laktoosia).  
Gluteeniton: Ei sisällä vehnää, ohraa, ruista tai kauraa.



# Anafylaksia

Anafylaktinen reaktio on äkillinen yliherkkyysreaktio, jonka oireet ovat vaikeat.

Anafylaksian ensioireita ovat:

- kutina, kuumotus, punoitus, nokkosihottuma

Nämä oireet etenevät muutamassa minuutissa koko kehon laajuisiksi.

Huippuunsa anafylaktinen reaktio kehittyy noin 10 – 30 minuutin aikana. Mitä nopeammin oireet alkavat ja etenevät, sitä vaikeampi reaktio on.

Anafylaksian tärkein lääke on adrenaliini-injektio, joka on pistettävä heti kun oireet alkavat.

Anafylaksian muita oireita;

- turvotukset
- äänen käheys, yskiminen, hengenahdistus
- hikoilu, kalpeus
- vatsakipu
- ripuli, oksentelu
- yleistilan lasku, verenpaineen lasku, tajuttomuus

**Näiden oireiden ilmaannuttua tulee välittömästi pistää adrenaliini-injektori ja soittaa hätänumeroon 112.**



# ***Ruoka-aineallergiat***

- Allerginen reaktio voi syntyä mistä tahansa ruuasta, jonka sisältämälle ainesosalle henkilö herkistyy.
- Yleisimpiä allergisoivia ruoka-aineita ovat esimerkiksi; maito, vilja, kananmuna, pähkinät, sitrushedelmät, äyriäiset, kalat, marjat ja juurekset.



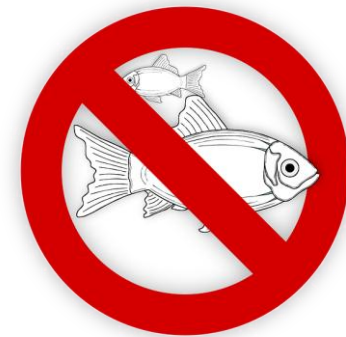
# Maitoallergia



- Maitoallergisen reaktion aiheuttaa maidon proteiini
- Maitoallergian hoitona on maidon ja kaikkien maitoproteiinia sisältävien ruoka-aineiden välttäminen
- Huomioi! Laktoglobuliini, kaseiini ja kaseinaatti sekä hera ovat maitoproteiineja
- Maitoallergiaa ei saa sekoittaa laktoosi-intoleranssiin!
- Maitoallergisen ruokavaliossa maito voidaan korvata esimerkiksi kasvipohjaisilla soija-, riisi- ja kaurajuomilla sekä kookosmaidolla ja kookoskermalla



# Kala-allergia



- Asiakas voi olla allerginen eri kalalajeille tai vain joillekin kaloille
- Herkimmät kala-allergiset voivat saada oireita jo kalan hajusta
- Yleisisiä allergian oireita ovat hengenahdistus ja kurkun kutina. Pahimmillaan asiakas voi saada anafylaktisen shokin.
- Kala-allerginen henkilö voi olla allerginen myös äyriäisille ja nilviäisille (simpukka, osteri, kotilo ja mustekala)
- Allergiaa voivat aiheuttaa muun muassa; kalanmäti ja mätitahna, sekä anjovista sisältävät maksamakkarat ja-pasteijat sekä caesar-kastike.
- Lue huolellisesti pakkausmerkinnät valmistaessasi ruokaa kala-allergiselle



# Vilja-allergia



- Vilja-allergiaa aiheuttaa yleensä vehnä, ohra tai ruis
- Oireita voivat olla esimerkiksi suolisto-, iho- tai hengitystieoireet
- Oireet voivat tulla vilja-allergiselle heti syömisen jälkeen tai myöhemmin
- Huomaa, että nämä sisältävät vehnää;
  - Korppujauhot, mannasuurimot, pastatuotteet
  - Durum, speltti, bulgur ja kuskus
- Vilja-allergiselta asiakkaalta on hyvä kysyä, mitkä viljalajit aiheuttavat allergisia reaktioita



# Muita ruoka-aineallergioita

## Pähkinä

- Pähkinäallerginen voi saada oireita eri pähkinä- ja mantelilajeista (esimerkiksi cashew-, hassel- pistaasi- ja saksanpähkinä sekä manteli)
- Pähkinöitä käytetään leivonnaisissa ja ruuanvalmistuksessa

## Kananmuna

- Kananmuna-allergisen ruokavalioon ei sovi kanan ja muiden lintujen munat
- Kananmunaa käytetään yleisesti leivonnaisissa ja ruuanvalmistuksessa
- Lue pakkausmerkinnät tarkasti, **albumiini** = kananmuna



## Soija

- Soijaa käytetään sojakastikkeessa, teriyaki- ja worshestershirekastikkeessa
- Soija-allergisen ruokavalioon ei sovi tofu, soijapavut, soijajauhot, soijarouhe eikä soijaproteiini.



# Uskonnot ja ruoka





# Islam



- Islamin ruokasäännöt tulevat koraanista
- Islamin säännöt mukaan kaiken ruoan tulee olla halal (puhdasta, sallittua)
- Lihan tulee olla sääntöjen mukaan teurastettua, eli halal-lihaa
- Islamin uskontoon kuuluu **paasto eli ramadan**
- Paasto kestää auringon noususta auringon laskuun joka päivä, koko ramadanin ajan
- Paaston aikana muslimit eivät syö eikä juo valoisana aikana
- Lue pakkasmerkinnät; ettei tuote sisällä sianlihaa ainesosana eikä liivatetta. Tarkasta myös E-koodit.



# Juutalaisuus



- Juutalaisille sallituista ruoista käytetään nimitystä kosher
- Toora jakaa ruoka-aineet kolmeen pääryhmään: lihatuotteet, maitotuotteet ja neutraalit tuotteet
- Lihaa ei saa nauttia maitoruoan kanssa
- Ruokaa ei saa valmistaa eikä tarjoilla samoissa astioissa
- Verta ei saa nauttia missään muodossa



# Juutalaisuus

- Sallitut lihatuotteet
  - eläimet joilla on halkinaiset sorkat ja jotka märehtivät ruokansa (esim. lehmä, lammas)
  - teurastus suoritettu kosher-sääntöjen mukaan
- Kielletyt lihatuotteet
  - sian, hevosen ja hirven liha sekä riistaliha
- Sallitut kalatuotteet
  - Kalat, joilla on suomut ja evät
- Kiellettyjä kala- ja äyriäistuotteita
  - simpukat, ankerias, nahkiainen



# Juutalaisuus

- Neutraalit tuotteet ovat:
  - hedelmät, kasvikset, kalat, kananmuna ja hunaja
- Juutalaisten paastoaika on sapatti ja sitä vietetään joka viikko perjantai-illasta lauantai-iltaan



# Hindulaisuus



- Hindulaisuudessa lehmä on pyhä eläin, sitä ei saa teurastaa eikä syödä
- Kalaa, maitoa ja kananmunia voi käyttää pieniä määriä
- Useimmat hindut ovat kasvissyöjiä



# *Buddhalaisuus*

- Buddhalaisuudessa ei ole ruokaan liittyviä sääntöjä
- Osa buddhalaisista on vegaaneja
- Buddhalaiset syövät yleensä riisiä, kasviksia, kalaa ja kananmunia



# Lähteet

- Allergia, iho, astma. [Allergia.fi](https://www.allergia.fi)
- eKampus oppimateriaalit  
<https://app.ekampus.fi/m-ammattiteoriat.php?paaryhmalid=4&ammattiteoriald=14&subammattiteoriald=59>
- Ruokavirasto. *Allergeenit*. <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/ohjeita-kuluttajille/pakkausmerkinnat>
- Terveyskylä. *Anafylaktinen reaktio*. [Anafylaktinen reaktio](https://www.terveyskyla.fi/terveyskyla/tauti-ja-vaiva/anafylaktinen-reaktio)
- E-kampus, oppimateriaalit  
<https://app.ekampus.fi/m-ammattiteoriat.php?paaryhmalid=4&ammattiteoriald=14&subammattiteoriald=59>

## Kuvat:

Chat GPT, Pixabay, Pexels, Copilot, Pngwing