



Uudenmaan keliakiayhdistys keliakikon tukena

Uudenmaan keliakiayhdistys edistää keliakiaa ja ihokeliakiaa sairastavien sekä muiden gluteenitonta ruokavaliota tarvitsevien henkilöiden ja heidän läheistensä hyvinvointia. Yhdistys motivoi jäseniään sairauden hyvään hoitoon tarjoamalla tietoa ja vertaistukea sekä lisää keliakian tunnettuutta toiminta-alueellaan.

Toimimme valtakunnallisen Keliakialiiton ry:n **alueellisena potilasyhdistyksenä ja vaikuttamiskanavana**. Toimintamme pohjautuu luotettavaan ja tutkittuun tietoon. Vaikutamme koko yhteiskunnassa ja Keliakialiiton kautta jäsenten tarpeiden ja terveyden puolesta.

Tule mukaan järjestämiimme gluteenittomiin tapahtumiin, esim. kokkauskursseille, kahvila- ja vierailukäynneille eri kohteisiin, luennoille, lastentapahtumiin, tuote-esittelyihin tai muuten vaan virkistäytymään. Voit myös itse ehdottaa tapahtumaa omalla paikkakunnallasi.

Olemme mukana myös useilla messuilla ja muissa tapahtumissa Uudellamaalla. Viesimme tapahtumistamme ja ajankohtaisista asioista verkkosivuillamme, sosiaalisessa mediassa, jäsentiedotteessa, jäsensähköpostilla ja valtakunnallisessa Gluteeniton elämä -lehden ”Tapahtumia lähelläsi” -palstalla.



Keliakia – mitä se on?

Keliakia on autoimmuunisairaus, jossa vehnän, ohran ja rukiin sisältämä gluteeni aiheuttaa ohutsuolessa vaurion, joka häiritsee ravintoaineiden imeytymistä.

Keliakiaan voi sairastua missä iässä tahansa. KELIAKIA ON ELINIKÄINEN SAIRAUUS ja alttius sairastua on perinnöllinen.

Sairaus esiintyy hyvin erilaisina oireina, mm. suolistossa ja iholla. Joillakin keliakia voi olla oireeton.

Keliakian ainoana hoitomuotona on gluteeniton ruokavalio, joka ei sisällä vehnää, ruista tai ohraa tai niiden gluteenia sisältäviä osia.



Gluteeniton ruokavalio pähkinäkuoressa

Keliakikoille soveltuvia viljoja ja viljojen tapaan käytettäviä raaka-aineita ovat mm: *hirssi, tattari, gluteeniton kaura, riisi ja maissi, amarantti, kvinoa, durra ja teff*. Gluteenittomiksi em. kasveja voi nimittää, jos niihin ei ole sekoittunut missään tuotantovaiheessa vehnää, ohraa tai ruista.



Lue pakkausten tuoteselosteet huolellisesti, näin varmistat tuotteen gluteenittomuuden. Opettele tunnistamaan ne ainesosat, jotka koskevat keliakikkoa ja tunnista ”gluteeniton”-symboli. Pakkauksen ainesosaluetteloon on merkitty kaikki valmistuksessa käytetyt ainesosat. *Gluteeni ei voi piiloutua ainesosaluettelossa esim. E-koodiin tai ryhmänimen taakse.*

Hyvä nyrkkisääntö on, että jos tuoteselosteessa mainitaan jossain muodossa ainesosat vehnä, ohra tai ruis, se ei sovellu keliakikolle, ellei ainesosaa ole erikseen merkitty gluteenittomaksi. Keliakikolle sopii ainoastaan gluteeniton kaura, jonka valmistusprosessi takaa, ettei sen joukkoon ole päässyt sekoittumaan ohraa, vehnää tai ruista.

FI Kauraa ja maissia sis. tyynynt, gluteeniton. **AINEKSET:** Gluteeniton kaurajauho (68%), maissijauho (22%), sokeri, gluteeniton mallasuute **ohra**sta, suola. **Voi sisältää pieniä jäämiä pähkinää, maitoa.** Säilytys: Kuivassa, huoneenlämpötilassa. Tuote on pakattu suojakaasuun. Pakkauspahvin voi kierrättää keräyskartonkina ja muoviosat energijakeena. Valmistettu Italiassa.

EU:n elintarvikeasetuksen mukaan elintarvikepakkausissa allergioita ja intoleransseja aiheuttavat aineet tulee merkitä ainesosaluetteloon korostettuna, esim. tummennettuna, isoilla kirjaimilla tai taustavärillä. Näin ne erottuvat ainesosaluettelosta helpommin.

Minä  gluteeniton

Gluteenittomasta ruokavaliosta huolimatta keliakikko voi syödä monipuolisesti, terveellisesti ja nauttia ruoasta!

Huolehdi erityisesti kuidun saannista valitsemalla gluteenittomia täysjyväviljatuotteita tai runsaskuituisia viljavalmisteita, kasviksia, hedelmiä ja marjoja. Useissa kaupoissa on monipuolinen gluteeniton valikoima. Kerro keliakikkona kodin ulkopuolella ruokaillessasi, että tarvitset gluteenittomat tarjoilut. **Kysy rohkeasti, jos et ole varma!**



Missä tuotteissa on kiellettyjä ainesosia?

Ovatko ranskalaiset perunat ja soijakastike sallittuja?

Mitä ovat vehnätärkkelys, maltodekstriini, mallasuute?

”Saattaa sisältää vehnää” – mitä se minulle tarkoittaa?

Verkkosivuilla **keliakialiitto.fi** on kattava lista keliakikoille sopivista ja sopimattomista ruoka-aineista. Vuosittain ilmestyvä Gluteenittomia tuotteita -opas kertoo kaupalliset tuotenimet. Verkkosivuilta löytyy monta hyvää ohjetta erilaisiin tilanteisiin ja linkkejä opasvideoihin, ohjeita ammattilaisille ja tietenkin mainioita reseptejä. Gluteeniton ruoka maistuu usein koko perheelle!

Verkkosivuilla on myös gluteenittoman ruokavalion perustiedot käännettynä eri kielille – ota käännökset mukaan matkalle. Keliakialiiton ruokavalio- ja tuoteneuvonta on käytössäsi, ota yhteys: ruokavalioneuvonta@keliakialiitto.fi

Mikä mietityttää?

Millainen on keliakikon sosiaaliturva?

Mistä apua, jos ruokalasku kaataa perheen budjetin?

Keliakikkolapseni menee päivähoitoon, miten ohjeistan päiväkotia?

Keliakikon sosiaaliturvaan liittyvissä kysymyksissä ota yhteys Keliakialiittoon tai katso liiton verkkosivuilta, millaista tukea on mahdollista saada. Esim. alle 16-vuotias saa Kelan tukea gluteenittomaan ruokavalioon. Löydät sivuilta myös vinkit ja tulostettavat ohjeet mm. päivähoitoon, kouluun, vierailulle menoon.

Oletko nuori, joka jo haluaa ottaa omaa vastuuta keliakiasta ja vaihtaa kokemuksia muiden keliakikkonuoorten kanssa?

Tule mukaan! Valtakunnallisesti toimiva Keliakianuoret-ryhmä on sinua varten: keliakialiitto.fi/nuoret

Jäsenyys kannattaa!

Liittymällä jäseneksi Uudenmaan keliakiayhdistykseen kuulut samalla kattoyhdistys Keliakialiittoon, 25 euron vuosimaksulla (v. 2020) kuulut molempiin. Paikallisyhdistykset muodostavat Keliakialiiton. **Jäsenhakemukset toimitetaan suoraan keliakialiittoon: keliakialiitto.fi**. Ilmoitathan puhelinnumerosi ja sähköpostisi jäsenrekisteriin, jotta saat sekä oman yhdistyksesi että Keliakialiiton postit.



Jäsenenä käytössäsi on

KELIAKIALIITON palvelut:

- Gluteeniton elämä -lehti viisi kertaa vuodessa ja uutiskirje sähköpostissa
- Ajantasainen tieto ja neuvonta mm. Keliakialiiton ravitsemusasiantuntijan ja puhelinlääkärin palveluina: keliakialiitto.fi/yhteystiedot
- Mahdollisuus osallistua sopeutumisvalmennuskursseille ja tuetuille lomille
- Jäsenetuja palveluiden tarjoajilta
- Verkkosivuilla kattava tietopaketti keliakiasta: keliakialiitto.fi. Kirjautuneena näet jäsenille tarkoitetun tietosisällön ja pääset myös osallistumaan verkkoluentoihin.
- Jäsenrekisterin ylläpito
- Jäsenetuja palveluiden tarjoajilta: keliakialiitto.fi/kuluttajat/tule-mukaan/liity-jaseneksi

UUDENMAAN KELIAKIAYHDISTYKSEN palvelut:

- Monipuolisia tapahtumia: uusimaa.keliakiayhdistys.fi/tapahtumat
- Vertaistukea tapahtumien muilta osallistujilta ja yhdistyksemme vertaistukihenkilöiltä. Heidät tavoitat henkilökohtaisesti puhelimitse tai sähköpostitse: [yhteystiedot uusimaa.keliakiayhdistys.fi/kaipaatto-tukea](https://uusimaa.keliakiayhdistys.fi/kaipaatto-tukea)
- Uudenmaan alueen oma jäsentiedote
- Mahdollisuus vaikuttaa yhdistyksen toimintaan

Haluatko kantaa kortesi kekoon? Tule mukaan yhdistykseemme vapaaehtoiseksi!

Voi toteuttaa niitä asioita, joista pidät ja joita haluat tehdä. Oletan yhteydessä, jos sinussa heräsi jäsenyyden lisäksi into tulla toimintaan tai haluat ehdottaa itse uudenlaista kiinnostavaa toimintaa! Paikallisyhdistys on jäsentensä näköinen.

Yhteystiedot:

uudenmaankeliakiayhdistys@outlook.com, puhelin 09-4319 6490
Runeberginkatu 15 A 1, 00100 HELSINKI • uusimaa.keliakiayhdistys.fi
Blogi: gluteenittomiakokemuksia.fi



@Uudenmaan keliakiayhdistys



@Keliakia_Uky



@uudenmaankeliakiayhdistys