



**Uudenmaan  
keliakiayhdistys**

Gluteenittomuuden  
asialla jo vuodesta 1991

## Tuemme sinua gluteenittomassa arjessa

**Uudenmaan keliakiayhdistys edistää keliakiaa ja ihokeliakiaa sairastavien sekä muiden gluteenitonta ruokavaliota tarvitsevien ja heidän läheistensä hyvinvointia. Motivoimme sairauden hyvään hoitoon tarjoamalla tutkittua tietoa, käytännön ohjeita ja vertaistukea sekä lisäämme keliakian tunnettuutta.**

Olemme valtakunnallisen Keliakialiiton alueellinen potilasyhdistys ja vaikuttamiskanava. Yhdistys toteuttaa osaltaan Keliakialiiton tavoitteita jäsentensä hyödyksi. Keliakialiiton verkkosivuilta löydät tietoa liiton tarjoamista monipuolisista palveluista.

Osallistu kanssamme gluteenittomiin tapahtumiin, kahvila- ja vierailukäynneille virkistäytyen ja tutustuen muihin keliakikoisiin.

Useimmat tapahtumat ovat kaikenikäisille ja koko perheelle. Osallistumalla voit itsekin innostua ehdottamaan tai vetämään tapahtumaa sinua kiinnostavan aihealueen ympärillä. Oma yhdistys on lähelläsi ja sinua varten!

Minä  gluteeniton





## Keliakia ja gluteeniton ruokavalio

Keliakia on autoimmuunisairaus, jossa vehnän, ohran ja rukiin sisältämä gluteeni aiheuttaa ohutsuolen limakalvon vaurion. Usein esiintyviä oireita ovat esimerkiksi vatsavaivat, laihtuminen sekä ohutsuolen imeytymishäiriöistä aiheutuvat puutosoireet ja ihokeliakiassa iho-oireet. Joillakin keliakia voi olla oireeton. Keliakiaan voi sairastua missä iässä tahansa. Alttius sairastua on perinnöllistä, eikä keliakiaa voi ehkäistä.



## Ehdoton gluteeniton ruokavalio on keliakian ainoa hoito

Keliakian ainoa hoito on tarkka gluteeniton ruokavalio, ihokeliakiassa voidaan tarvita myös lääkehoitoa. Gluteenittomassa ruokavaliossa poistetaan ruokavaliosta vehnä, ohra, ruis ja kaikki näitä viljoja sisältävät elintarvikkeet. Ne korvataan gluteenittomilla raaka-aineilla, kuten **riisillä, maissilla, tattarilla ja hirssillä sekä gluteenittomalla kauralla ja vehnätärkkelyksellä. Lisäksi keliakikolle sopivat mm. amarantti, kvinoa, durra ja teff.**

Gluteenittomien tuotteiden valikoima on nykyisin monipuolinen. Varmista tuotteen gluteenittomuus lukemalla pakkausten tuoteselosteet huolella. Älä käytä tuotteita, joissa on merkintä "saattaa sisältää gluteenia/vehnää/..." ellei tuotetta ole erikseen merkitty gluteenittomaksi. Poikkeuksena hyvin satunnaisesti käytettävät tuotteet, esim. makeiset.

Tutustu Keliakialiiton sivulta löytyvään kattavaan listaan keliakikoille sopivista ja sopimattomista ruoka-aineista. Vuosittain ilmestyvä **Gluteenittomia tuotteita** -opas kertoo kaupalliset tuotenimet.



## Nauti gluteenittomasta elämästä monipuolisesti ja terveellisesti

Osallistumalla asiantuntijaluennoillemme voit lisätä keliakiatietouttasi ja parantaa elämänlaatuaasi. Tapahtumissamme pääset tutustumaan eri valmistajien gluteenittomien tuotteiden valikoimaan ja ruokakursseilla opit kokkaamaan gluteenittomasti ja monipuolisesti. Jäsenenä käytössäsi on myös Keliakialiiton ruokavalio- ja tuoteneuvonta. Gluteeniton ruoka maistuu usein koko perheelle!

Kodin ulkopuolella ruokailllessasi kerro rohkeasti ravintolassa tai tilaisuuden järjestäjälle gluteenittomasta ruokavaliostasi. Keliakialiiton sivuilta löydät ohjeita ja opastusvideoita eri elämän tilanteisiin, kuten esimerkiksi päivähoitoon, kouluun ja työpaikalle.

Kun matkustat, valmistaudu jo etukäteen, jotta voit matkalla nauttia paikallisesta ruokakulttuurista. Ota mukaasi Keliakialiiton verkkosivuilta gluteenittoman ruokavalion perustiedot erikielisinä versioina. Bon appetit!

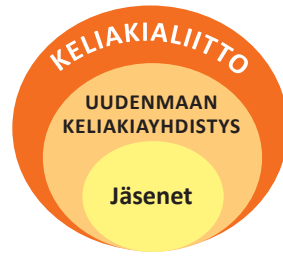
Tällä hetkellä alle 16-vuotias saa Kelan tukea gluteenittomaan ruokavalioon

Keliakianuori voi vaihtaa kokemuksia muiden keliakianuorten kanssa valtakunnallisesti toimivan Keliakianuoret-ryhmän kautta: [keliakialiitto.fi/nuoret](https://keliakialiitto.fi/nuoret)



# Jäsenyys kannattaa!

Liittymällä jäseneksi Uudenmaan keliakiayhdistykseen kuulut Keliakialiittoon samalla vuosijäsenmaksulla. Jäseneksi voit liittyä suoraan Keliakialiiton verkkosivujen kautta.



## UUDENMAAN KELIAKIAYHDISTYS tarjoaa

- Paikalliset vinkit gluteenittomaan arkeen
- Kohtaamisia, vertaistukea, tapahtumia ja luentoja
- Gluteenittomia leivonta- ja ruuanvalmistuskursseja
- Uudenmaan keliakiayhdistyksen jäsentiedote
- Mahdollisuuden vaikuttaa yhdistyksen toimintaan ja keliakiatietouden lisäämiseen



## KELIAKIALIITON palvelut

- Gluteeniton elämä -lehti viisi kertaa vuodessa ja sähköinen uutiskirje
- Kattavat verkkosivut gluteenittomuudesta ja keliakiasta, keliakialiitto.fi
- Tietoa, vertaistukea ja viihtymistä liiton Facebook-, Instagram- ja Twitter-kanavilla
- Henkilökohtaista neuvontaa gluteenittomaan ruokavalioon, keliakian hoitoon ja sosiaaliturvaan
- Verkkoluentoja gluteenittoman elämän tueksi
- Gluteenittomia tuotteita -opas ja muita oppaita
- Tapahtumia, kursseja ja tuettuja lomia

## Tule mukaan yhteisölliseen toimintaan!

Paikallisyhdistys on jäsentensä näköinen. Löydät ajankohtaiset tiedot tapahtumista, uutiskirjeistä, yhdistyksen verkkosivuilta, sosiaalisesta mediasta sekä Gluteeniton elämä -lehestä.

## Uudenmaan keliakiayhdistys

uudenmaankeliakiayhdistys@outlook.com, puhelin 041 314 4408  
Runeberginkatu 15 A 1, 00100 HELSINKI • uusimaa.keliakiayhdistys.fi  
www.gluteenittomiakokemuksia.fi



@Uudenmaan keliakiayhdistys



@Keliakia\_Uky



@uudenmaankeliakiayhdistys