



30.1.2020

Voimassaolo:

/ /20 alkaen

ei tarvitse uusia
(keliakia, diabetes, laktoositon)

RUOKAILIJAN PERUSTIEDOT	Sukunimi		
	Etunimi	Syntymävuosi	
	Osasto		
	Johtaja	Puhelin/sähköposti	
ERITYISRUOKAVALIO TERVEYDELLISISTÄ SYISTÄ Lääkärintodistus	<input type="checkbox"/> Diabetes (henkilökohtainen ateriasuunnitelma tarvittaessa liitteeksi)		
	<input type="checkbox"/> Keliakia, ei siedä kauraa <input type="checkbox"/> Keliakia, gluteeniton kaura sopii <input type="checkbox"/> Keliakia, ei siedä gluteenitonta vehnätärkkelystä		
	<input type="checkbox"/> Täysin laktoositon ruokavalio, synnynnäinen laktaasiinpuutos		
	<input type="checkbox"/> Ruoka-aineallergia, jossa vaikeita oireita <input type="checkbox"/> Adrenaliiniruiske varalääkkeenä		
	Kielletty ruoka-aine	Hengenvaarallisen reaktion eli anafylaksian vaara	
		<input type="checkbox"/>	
		<input type="checkbox"/>	
		<input type="checkbox"/>	
		<input type="checkbox"/>	
		<input type="checkbox"/>	
		<input type="checkbox"/>	
MUU RUOKAVALIO Ei lääkärintodistusta	<input type="checkbox"/> Kasvisruokavalio (lakto-ovo) Käyttää <input type="checkbox"/> kalaa <input type="checkbox"/> siipikarjaa		
	<input type="checkbox"/> Uskonnollinen ruokavalio: <input type="checkbox"/> ei sianlihaa <input type="checkbox"/> ei veriruokia <input type="checkbox"/> ei naudanlihaa		
	<input type="checkbox"/> Vähälaktoosinen		



30.1.2020

MUUTA HUOMIOITAVAA esim. ruokailutilanteessa syrjään siirrettävät ruoat	
MUUTOKSET RUOKAVALIOSSA	Ilmoita kaikki muutokset johtajalle. Yksikön johtaja vastaa niiden ilmoittamisesta keittiölle.
ALLEKIRJOITUS	Päiväys Allekirjoitus



PERHE- JA SOSIAALIPALVELUIDEN ERITYISRUOKAVALIOT SEKÄ EETTISET VAKAUMUKSET

Sisälllys

1 Erityisruokavalioiden suunnittelun yleiset periaatteet ja ilmoitusmenettely ruokapalvelussa	2
1.1 Ruokavaliot ja niiden ilmoittaminen	2
1.2 Ruokavalioiden merkitseminen	3
2 Ruokavaliot ja eettiset vakaumukset sekä niiden kuvaus	3
2.1 Laktoosi-intoleranssi	3
2.2 Keliakia	4
2.3 Ruoka-aineallergiat	4
2.4 Maidoton ruokavalio	5
2.5 Vilja-allergia	5
2.6 Diabeetikoiden ruokavalio	5
2.7 Ruokavaliokokeilut	5
2.8 Kasvisruokavalio	5
3 Erityisruokavaliot henkilöstöruokailussa	6



1 Erityisruokavalioiden suunnittelun yleiset periaatteet ja ilmoitusmenettely ruokapalvelussa

1.1 Ruokavaliot ja niiden ilmoittaminen

Erityisruokavaliota tarvitseville suunnitellaan yleisten erityisruokavaliiohjeiden mukainen ruokavalio ja ateriat. Erityisruokavaliot ovat sairauden hoitoon tarkoitettuja ruokavaliota. Niiden tulee täyttää yleiset ravitsemussuositukset, mikäli ruokavalio ei edellytä suosituksista poikkeamista. Aterioiden ulkonäön tulee muistuttaa mahdollisimman paljon perusruokavaliota. Lähtökohtana on, että ensisijainen vaihtoehto on perusruokalista ja sen tuotevalikoimat. **Tarjottava ruoka on aina laktoositonta ja pähkinätöntä.**

Erityisruokavaliion saannin edellytys on, että erityisruokavaliion tarve on lääkärin toteama ja siitä toimitetaan lääkärintodistus perhekodin johtajalle.

Lääkärintodistusta ei edellytetä vähälaktoosisessa ruokavaliossa, kasvisruokavaliossa, uskonnollisiin syihin perustuvassa ruokavaliossa, eikä lievissä ruoka-aineallergioissa

Perhekodin johtaja ilmoittaa ruokavaliion tarpeesta ja muutoksista ravintolaan erityisruokavaliolomakkeella. Erityisruokavaliolomake täytetään suomen kielellä.

Ruokavaliion tarve ja muutokset on hyvä tarkistaa vuosittain. Kun ruokavaliio rajoitusten purkamisen myötä vapautuu raaka-aineita, täytetään uusi erityisruokavaliolomake (ei edellytä lääkärintodistusta)

Eettisissä ja uskonnollisissa vakaumuksissakin tarve ilmoitetaan ravintolaan. Eettisissä ja uskonnollisissa vakaumuksissa lähtökohtana on, että ruokailija noudattaa ilmoittamaansa ruokavaliota.

Ruokailussa ei allergia- tai muissa erityisruokavaliioissa kuitenkaan välttämättä tarjota kaikkia ruokavaliioon soveltuvia tai niiden edellyttämiä ruoka-aineita. Erityisruokavaliota tarvitsevien ruokailijoiden ateriakokonaisuudet suunnitellaan mahdollisimman monipuolisiksi ja ravitsemuksellisesti täysipainoisiksi ruokavaliion erityispiirteet, soveltuvat ruokalajit ja ruoka-aineet huomioiden.

Erityisruokavaliioruoat valmistetaan suomalaiseen ruokavaliioon soveltuvista raaka-aineista. Erityiselintarvikkeita ei pääsääntöisesti käytetä pääruokien ja aterianlisäkkeiden valmistuksessa.

Perusruokavalikoimaan rinnastettavia erityisruokavaliota ovat:

Laktoositon

Vähälaktoosinen

Ruoka-aineallergiat, joissa on rajoitettavia ruoka-aineita viisi tai alle viisi (5)

Perusruokavaliioon rinnastettava ruokavalio yhdessä viiden tai alle viiden rajoittavan ruoka-aineen kanssa (ruoka-aineallergia)

Sosemainen ruokavalio

Eettiset ja etniset ruokavaliot (esim. kasvisruokavalio, muslimiruokavalio)

1.2 Ruokavalioiden merkitseminen

Palvelun tuottaja vastaa siitä, että ruokalajien soveltuvuus on merkitty päivittäin ruokalistaan ja niiden ateriovaihtoehtoihin.



30.1.2020

Ruokalistaan ja ateriavaihtoehtoihin merkitään seuraavat ruokavaliot ruokalajien soveltuvuuden mukaan:

Keliakiaruokavalio	G
Maidoton	M
Laktoositon	L
Vähälaktoosinen	VL

Lisäksi ruokalistaan merkitään ruokalajien soveltuvuus ruokavalioihin, joissa ei käytetä naudanlihaa tai sianlihaa:

Sianlihaton	S
Naudanlihaton	N

2 Ruokavaliot ja eettiset vakaumukset sekä niiden kuvaus

2.1 Laktoosi-intoleranssi

Laktoosi-intoleranssi aiheutuu laktaasientsyymin vajeesta ja sen aiheuttamasta laktoosin imeytymishäiriöstä. Kyseessä ei ole sairaus vaan perinnöllinen ominaisuus. Laktoosin imeytymishäiriö ilmaantuu vasta noin 5 ikävuoden jälkeen. Tavallisesti 2-3 g laktoosia ei aiheuta oireita. Kaikki ruoka valmistetaan vähälaktoosisena. Ruokajuomana tarjotaan vähälaktoosista maitoa/piimää. Ruokavalion saamiseksi ei tarvita lääkärintodistusta.

Vaikeaoireinen synnynnäinen laktaasientsyymin täydellinen puutos on erittäin harvinainen oireyhtymä, jonka oire on vetinen ripuli vastasyntyneisyyskaudella, ja se tutkitaan erikoissairaanhoidossa. Sen vaatimasta täysin laktoosittomasta ruokavaliosta tarvitaan lääkärintodistus, jolloin ruokavaliossa laktoosipitoiset maitovalmisteet korvataan laktoosittomilla tuotteilla ja juomana tarjotaan laktoositonta maitojuomaa/piimää.

2.2 Keliakia

Keliakiaruokavaliota käytetään, kun lapsella on keliakia (= vatsakeliakia) tai dermatitis herpetiformis (ihokeliakia). Ruokavalio on ehdoton ja elinikäinen.

Ruokavaliosta poistetaan gluteenia sisältävät vehnä, ruis, ohra sekä elintarvikkeet, joiden valmistuksessa on käytetty edellä mainittuja viljoja. Kiellettyjä ovat mm. mannasuurimot, couscous, bulgur, durum, spelt, triticale ja semolina. Ruoassa ei saa käyttää tavallista vehnätärkkelystä eikä ohratärkkelystä (Ohrakas).

Kielletyt viljatuotteet korvataan gluteenittomilla viljoilla kuten riisillä, maissilla, tattarilla ja hirssillä, peruna- ja maissitärkkelyksellä sekä niistä valmistetuilla jauhoseoksilla ja muilla gluteenittomilla valmisteilla. Keliakiaruokavalio voi sisältää gluteenitonta kauraa, teollisesti puhdistettua gluteenitonta vehnätärkkelystä sekä tavanomaisia tuotteita, joiden analysoitu gluteenipitoisuus on alle 20 mg/kg (EU-asetus). Tavallinen soijakastike sopii keliakikolle, koska raaka-aineena käytetyn vehnän gluteeni hajoaa täysin valmistusprosessin aikana. (Keliakialiiton asiantuntijaneuvosto).

Mikäli lapsen ruokavalio ei saa sisältää gluteenitonta kauraa tai gluteenitonta vehnätärkkelystä, ilmoitetaan se erityisruokavaliolomakkeessa.

Pehmeää gluteenitonta leipää tarjotaan keliakiaruokavaliossa perusruokavalikoiman mukaisesti.



2.3 Ruoka-aineallergiat

Vaikea allergiaoire tai keskeinen ruoka-aine: Maito, muna, vehnä, kala ja pähkinät ovat yleisimmät vakavien allergiareaktioiden aiheuttajat. Ravitsemuksellisesti keskeiset ruoka-aineet korvataan muilla ruokailijalle sopivilla ruoka-aineilla. Ruokavalio perustuu lääkärin tekemään taudinmäärittelyyn ja kirjoittamaan lääkärintodistukseen.

Kaikista vaikeita oireita aiheuttavista ruoka-aineista tarvitaan lääkärintodistus, vaikka niitä ei korvattaisikaan muulla ruualla. Jos ruokavalio on erityisen rajoittunut, liitetään ilmoitukseen myös yksilöllinen ruokavaliosuunnitelma.

Lievät itsestään ohittuvat oireet: Jos ruokailija saa lieviä oireita, huomioidaan se ruokailutilanteessa niin, että ruokailija siirtää itse syrjään kyseisen ruoka-aineen. Ruokailija ei tällöin tarvitse erityisruokavaliota eikä lääkärintodistusta. Lieviä itsestään ohimeneviä allergiaoireita kuten suun kutinaa ja ihon lehahtelua aiheuttavia ruoka-aineita ovat tyypillisesti kypsentämättömät kasvikset (tomaatti, porkkana, omena) ja hedelmät etenkin koivun siitepölyallergisilla ja atooppista ihottumaa sairastavilla. Yleensä lieviä oireita aiheuttavat kasvikset sopivat mainiosti kypsennettyinä. Lisäaine- ja mausteallergiat ovat erittäin harvinaisia. Useat ruoat ovat miedosti maustettuja ja sopivat yleensä allergisille ruokailijoille.

Ruokailijan on tärkeä oppia syömään monipuolisesti. Mitä useampia ruoka-aineita ruokavaliossa vältetään, sitä vaikeampaa on saada koostetuksi ravitsemuksellisesti täysipainoinen ruokavalio. Kasvien, hedelmien ja marjojen laaja välttäminen vähentää useiden vitamiinien ja kivennäisaineiden saantia ja voi altistaa lihomiselle. Käypähoito-ohje: Ruoka-allergia (lapset) / potilaalle (www.kaypahoito.fi), Lasten ruoka-allergia -opas (www.allergia.fi)

2.4 Maidoton ruokavalio

Maidon proteiini (valkuaisaine) aiheuttaa allergisen reaktion. Maidottomassa ruokavaliossa ei saa tarjota missään muodossa maitoa ja maitotaloustuotteita tai niiden ainesosia. Ruokajuomana on vesi. Maitoa korvaavia juomavalmisteita ei tarjota maidottomassa ruokavaliossa (esim. soija ja kaura).

2.5 Vilja-allergia

Vilja-allergia on eri asia kuin keliakia. Vilja-allergiassa on sopimaton vilja poistettava täysin ruokailijan ruokavaliosta. Leipävalmisteina tarjotaan perusvalikoimaa korvaavia soveltuvia leipävalmisteita.

2.6 Diabeetikoiden ruokavalio

Ruoka on samaa kuin muidenkin ruokailijoiden ruoka. Perheryhmäkodin tulee tarvittaessa toimittaa diabetesta sairastavan ruokailijan henkilökohtainen ateriasuunnitelma keittiölle tai merkitä tarjottavat ateriat ja hiilihydraattimäärät erityisruokavaliolomakkeeseen.

2.7 Ruokavaliokokeilut

Ruokavaliokokeiluja ei ruokailussa tehdä ruoka-aineiden eliminaatiota lukuun ottamatta. Ruokavaliossa tapahtuneet muutokset ilmoitetaan mahdollisimman pian ravintolaan.

2.8 Kasvisruokavalio



30.1.2020

Kasvisruokavalio on lakto-ovo-vegetaarinen ruokavalio. Ruokavaliossa tarjotaan ruokalajeja, joissa ei ole käytetty lihaa, kalaa, maksaa, verta tai niitä sisältäviä ruoka-aineita. Ruokalajeissa saattaa olla käytetty maitovalmisteita ja kananmunaa.

Osa kasvisruokalistan tuotteista on sellaisia, että niissä ei ole käytetty maitotaloustuotteita ja/tai kananmunaa (vegaanit). Jos ruokailijalle ilmoittaa noudattavansa vegaania ruokavaliota (ei sisällä mitään eläinperäisiä ruoka-aineita), hänet ohjataan keskustelemaan ruokavaliosta terveydenhoitajan kanssa. Jos ruokailijan keskustelujen jälkeen haluaa noudattaa vegaania ruokavaliota, kerrotaan hänelle toteuttavat vegaanin ruokavalion periaatteet. Ateriat suunnitellaan soveltuvista kasvisruokalistan ruokalajeista, joita täydennetään soveltuvilla aterian lisäkkeillä. Erityisruokavalioruokia ei kuitenkaan tarjota. Ruokailijalle kerrotaan, että vegaaniruokavalio (ateriakokonaisuuksien ja ruokalajivalikoima vaihtelevuus) on kasvisruokavaliota suppeampi.

Kasvisruokavaliossa ei pääsääntöisesti voida huomioida ruoka-aineallergioita. Ruoka-aineallergioissa suositellaan, että ruokailijan ateriat kootaan soveltuvista perus ja kasvisruokalistan tuotteista, joita täydennetään erityisruokavalioruoilla.

2.9. Uskonnollinen vakaumus

Uskonnollisissa vakaumuksissa ruokailijan ateriat kootaan soveltuvista perusruokalistan tuotevalikoimista. Kiellettyjä ruoka-aineita ei pääsääntöisesti korvata vastaavilla soveltuvilla ruoka-aineilla (esim. sianlihaa naudanhallalla). Perusruokalistat suunnitellaan sellaisiksi, että niiden valikoimista löytyy monipuolinen ja vaihteleva valikoima soveltuvia pääruokalajeja lisäkkeineen (ateriakokonaisuus).

3 Erityisruokavaliot henkilöstöruokailussa

Ohjaajille henkilöstöruokailussa tarjotaan kasvisruokavalio (lakto-ovo-vegetaarinen), laktoositon, gluteeniton ruokavalio. Yksittäiset ruoka-aineallergiat huomioidaan mahdollisuuksien mukaan (esim. kala, selleri, muna, pähkinä jne.).

Henkilöstöruokailussa keliakiaruokavaliota noudattavan ruokailijan toivotaan ilmoittavan ravintolaan edellisenä päivänä, jos ei osallistu ruokailuun.