

VILJATON VAI GLUTEENITON?

Kaikki eivät voi syödä vehnää, ohraa ja ruista. Huvin vuoksi näitä kuitu- ja B-vitamiinilähteitä ei kannata jättää pois! Jos epäilet keliakiaa tai allergiaa, keskustele lääkärin kanssa ennen ruokavaliokokeiluja.

KELIAKIA

- ✓ Elinikäinen sairaus, jossa vehnän, ohran ja rukiin tietty proteiini (gluteeni) vaurioittaa ohutsuolta.
- ✓ Tavallisia oireita ovat vatsavaivat tai ihokeliakiassa kutiseva ihottuma.
- ✓ Oireet väistyvät vain tarkalla gluteenittomalla ruokavaliolla.

VILJA-ALLERGIA

- ✓ Yliherkkyys viljan eri proteiineille. Oireita aiheuttaa tietty vilja: vehnä, ohra, ruis ja joillakin kaura.
- ✓ Vatsaoireet ovat yleisiä, mutta myös iho voi oireilla.
- ✓ Hoitona on oireita aiheuttavien viljojen välttäminen. Vilja-allergia on yleisin lapsilla ja se voi parantua.

GLUTEENIHERKKYYS

- ✓ Gluteeni voi aiheuttaa vatsaoireita myös ilman keliakiaa.
- ✓ Tätä ns. gluteeniherkkyyttä tutkitaan parhaillaan.

MIKÄ SOPII?

- ✓ Esimerkiksi riisi, tattari, hirssi ja maissi.
- ✓ Gluteeniton kaura sopii osalle.

