

• HELSINGIN MYLLY •

Mylläarin

• VUODESTA 1934 •

LUO ARJEN JA juhlan

Mylläarin gluteenittomat kauratuotteet on monipuolinen ja laadukas suomalainen tuoteperhe. Maku on aina kohdillaan ja käyttö helppoa. Tutustu tuotteisiin ja katso **gluteenittomat reseptit:** myllarin.fi/reseptit/#gluteenittomat



Seuraa meitä Facebookissa facebook.com/myllarin ja Instagramissa instagram.com/myllarin
[#mylläarin](https://myllarin.fi/reseptit/#gluteenittomat) [#gluteeniton](https://myllarin.fi/reseptit/#gluteenittomat) [#kauraenergiaa](https://myllarin.fi/reseptit/#gluteenittomat) [#puhtaastiparempaa](https://myllarin.fi/reseptit/#gluteenittomat)

33. vuosikerta
Ilmestyy viisi kertaa vuodessa

JULKAISIJA JA KUSTANTAJA
Keliakialiitto ry

TOIMINNANJOHTAJA
Leila Kekkonen
leila.kekkonen@keliakialiitto.fi
p. 03 2541 321

PÄÄTOIMITTAJA
Leila Alivuotila
leila.alivuotila@keliakialiitto.fi
p. 050 5181 034

TOIMITUS
Hammareninkatu 7
33100 Tampere
toimitus@keliakialiitto.fi

TAITTO
Jaakko Kahala

KANNEN KUVA
Ivan Ferreira/Suomen voimisteluliitto/
Melogym

VIESTINTÄTOIMIKUNTA
Kalle Kurppa, Heli Alden, Siiri Kinnari,
Annikki Soudunsaari, Sanna Tapiola,
Päivi Valkeinen, Leila Kekkonen,
Leila Alivuotila ja Kaisa Järvelä.

LEHTITILAUKSET
Tuija Heliövuori
p. 03 2541 322
jasenpalvelut@keliakialiitto.fi

Painos 24 000 kpl
Tilaushinta 38 €
ISSN 0783-0548

PAINOPAIKKA




ILMOITUSMYynti
Tarja Heimolehto
p. 03 2541 324

ILMOITUSAINESTOT
adverts@keliakialiitto.fi

ILMESTYMISAIKATAULU 2018
nro ilmestyy ilmoitusaineistot

1	15.2.	17.1.
2	19.4.	21.3.
3	9.8.	6.6.
4	11.10.	12.9.
5	5.12.	7.11.

Seuraava Gluteeniton elämä -lehti
ilmestyy torstaina 11.10.2018.

Pääkirjoitus

”Kato mua, kuule mua”

Meidät vanhemmat oli kutsuttu seuraamaan ja osittain osallistumaan tyttöjemme voimistelutreeneihin. Mukana oli muutamia pikku-sisaruksia. Yksi osallistui isosiskonsa perässä innokkaasti liikkeisiin. Toinen kiipeili puolapuilla. Kolmas temppuili isänsä päällä ja välillä kirkas ääni keskeytti treenien katselun: ”Isi, kato mua!”

Mietin, miten tärkeää pienelle lapselle onkaan saada oman vanhemman ihaileva katse ja jakamaton huomio. Samaa taidamme kaivata me aikuisetkin? Kaipaamme sitä, että tulemme nähdyksi ja kuulluksi. Siitä on oikeastaan kyse myös keliakiaviikolla; kohtaamisesta.

Valtakunnallinen keliakiaviikko on järjestöemme tärkein, suurin ja vilkkain kampanjaviikko. Tavoitteena on lisätä tietoisuutta keliakiasta ja gluteenittomasta ruokavaliosta. Tänä vuonna teemana on Löydä gluteeniton tuote!

Keliakiaviikolla paikalliset keliakiayhdistykset järjestävät eri puolilla maata opastettuja kierroksia ruokakaappoihin. Niissä gluteenitonta ruokavaliota noudattavilla on mahdollisuus kohdata paitsi toisiaan myös kaupan edustajia. Kauppakierroksilla voi kysyä tuotteista, niiden sijoittelusta ja pakkausmerkinnöistä. Samalla voi esittää toiveita omalle kaupalle ja omalle keliakiayhdistykselle.

Gluteenittomia tuotteita etsitään viikon aikana myös Keliakialiiton sosiaalisen median kanavissa. Kannattaa osallistua, sillä palkintoina on gluteenittomia tuotepaketteja.

Gluteenittomista tuoteuutuuksista voit lukea myös tästä lehdestä. Lehden kannessa olevan **Kia Österholmin** matkassa pohdimme aktiivisesti liikkuvan keliakikion ruokavalion haasteita. Kun Kia treenaa ja kisailee, tukijoukoilla on omat tehtävänsä.

Tässä lehdessä on tarjolla myös herkullisia satokauden reseptejä, ravintola- ja kahvilavinkkejä Tallinaan sekä katsaus Viron keliakikkojen tilanteeseen. Lisäksi pureudumme anemian ja keliakian yhteyteen sekä painonhallintaan.

Olkoot alkava syyskausi sinulle mahdollisimman hyvä riippumatta siitä, mikä elämässäsi on juuri nyt ajankohtaista. Toivon sinulle pitkin syksyä mieltä ravitsevia kohtaamisia. Ja jos olet miettinyt vapaaehtoistyöhön lähtemistä, olisiko juuri nyt oikea aika? Keliakiayhdistyksiin otetaan mieluummin mukaan uusia aktiiveja!

Virkeää syksyä!



Leila Alivuotila, päätoimittaja

”Valtakunnallinen keliakiaviikko on järjestöemme tärkein, suurin ja vilkkain kampanjaviikko.”



Gluteeniton ELÄMÄ

NUMEROSSA 3/2018



Kuva: Kaisa Järvelä

12

Vuoden 2018 keliakiatutkijaksi valittu Pilvi Laurikka sairastaa myös itse keliakiaa.



14

Kia Österholm treenaa ja kilpailee, äiti huoltaa, isä kuskaa ja isoäiti leipoo hyvää gluteenitonta leipää.



Kuva: Rasmus Jurkatam

22

Keliakialiiton some-seuraajat jakavat kokemuksensa Tallinnan parhaista gluteenittomista ruokaelämyksistä.

20

Katre Trofimovin mielestä keliakikon elämä on helpottunut Virossa vuosi vuodelta.



Kuva: Eilina Pöll-Riives

- 6 Nyt
- 8 Keliakiaviikolla mennään yhdessä kauppaan
- 10 Gluteeniton painonhallinta
- 12 Vuoden 2018 keliakiatutkijana palkittu Pilvi Laurikka
- 14 Kia aerobikkaa MM-tasolla
- 18 Anemia ja raudanpuute keliakiassa
- 20 Viro opettelee yhä keliakian alkeita
- 22 Löydä Tallinnaan gluteenittomat helmet
- 24 Reseptit: Kesän makuja marjoista ja omenista
- 27 Vuoden gluteenittomaksi tuotteeksi Pirkka gluteeniton pullataikina
- 28 Kangasvuori ja Heikkilä palkittiin
- 29 Suunta-verkkopalvelun blogi: Se tunne, kun keliakia
- 30 Pyydä henkilökohtaisesti mukaan
- 32 Kävijät huippuptyytyväisiä messuihin
- 34 Gluteenittomat tuotteet
- 36 Lapsiperheet
- 38 Nuoret
- 39 Vapaaehtoistyössä: Anja Airaksinen
- 40 Kurssit ja tuetut lomat
- 41 Liitossa tapahtuu
- 42 Tapahtumia lähelläsi

36

5-vuotias Valtti teki pirkanmaalaisten keliakikkoperheiden mukana retken Sastamalaan Kiviniityn kotieläinpuistoon.



Kuva: Auli Sipola

LEIVO VIKKELÄSTI TAIVAALLISTA!

UUTUUS
KAKKIJAUHO-
SEOKSET

LVOMU
Reformi[®]



LOIHDI HELPOSTI
SUUSSA SULAVAT KAKUT!
Pirstämään päivää,
herkutteluhetkiin, vierasvaraksi...

NYT KAUPPOISSA!

www.reformi.fi



Gluteenittoman palvelun merkki Luomuravintola Timjamille

Keliakialiitto on myöntänyt Gluteenittoman palvelun merkin Luomuravintola Timjamille. Ravintola huolehtii Tampereen steinerkoulun oppilaiden, opettajien ja muun henkilökunnan lounaasta, oppilaiden välipaloista ja koulun vierasruokailusta. Timjami on myös kaikille avoin ravintola ja kahvila. Lisäksi yrityksestä voi tilata tarjoiluja sekä omissa että koulun tiloissa järjestettäviin tilaisuuksiin.

– Halusimme varmistaa, että meillä on myös gluteenittomuuden suhteen kaikki hyvin, ettemme vain luule, että asia on niin. Oli hienoa, että asioista saattoi kysyä lisää, kertoo Luomuravintola Timjamin toimitusjohtaja **Merja Jokiniemi**.

Gluteenittoman palvelun merkin saaneita yrityksiä on nyt koko maassa kahdeksan. Kaikki merkin saaneet yritykset löydät uudistetuilta verkkosivuiltamme: keliakialiitto.fi.



Hyödynnä uudet jäsenedut

KELIAKIAJÄRJESTÖN jäsenenä saat monia etuja ja alennuksia muun muassa erilaisista myymälöistä, hotelleista ja laivamatkoista. Uusimpina yrityksinä jäsenedun antavat Raakapuoti.fi-verkkokauppa ja Oy Roberts Ab/Berrie.

- Raakapuoti.fi-verkkokauppa tarjoaa 5 prosentin alennuksen kaikista tuotteista. Alekoodi on KELIAKIA5P
- Roberts Berrien verkkokaupassa (www.robertsberrie.com) rekisteröityneet saavat 10 prosentin alennuksen tuotteista. Rekisteröidy koodilla Keliakia
- Kaikki jäsenedut löydät verkkosivuiltamme keliakialiitto.fi



Tervetuloa uusille verkkosivuillemme!

JOKO OLET käynyt Keliakialiiton uusituilla verkkosivuilla? Olemme muokanneet vanhat hyvät sisältömme entistä selkeämpään muotoon ja luoneet uusia. Kun kirjautut sisään jäsentunnuksillasi, näet julkisten sisältöjen lisäksi myös kaikki jäseneduiksi rajaamamme sisällöt. Esimerkiksi täysin uudelta Gluteenitonta! – artikkeleita gluteenittomasta elämästä -sivulta löydät kiinnostavia tarinoita ja käytännöllisiä vinkkejä gluteenittomaan arkeen, juhlaan ja matkailuun.

Reseptit ja tuotteet -osiosta löydät muun muassa suosittuun Gluteenittomia tuotteita -oppaan ja

Reseptit-sivulta suodattimien avulla juuri omaan ruokavaliioosi ja tarpeeseesi sopivat reseptit.

Tapahtumakalenterista voit etsiä monipuolisesti järjestön tapahtumia sopeutumismenestyksellisiä yhdistysten paikallisiin tapahtumiin. Tule mukaan -sivulta löydät laajemmin tietoa esimerkiksi kurseista, keliakiavikosta ja vapaaehtoistoiminnasta.

Gluteenitonta elämää -lehden näköislehtiä pääset selaamaan Ajankohtaista -osiosta.

Mielenkiintoisia ja hyödyllisiä hetkiä uusilla sivuillamme!



Tule mukaan
keliakiaviikon kauppatahtumiin!



Lautasella 2018 -messujen antia verkossa

TALLENSIMME Lautasella 2018 -messujen kiinnostavimmat gluteenittomuutta käsittelevät luennot jäsen-temme katsottaviksi. Kaikki luentotallenteet tulevat verkkosivuillemme. Löydät ne kootusti Tule mukaan -osiosta, Lautasella-messut-sivulta.

Osa luennoista on katsottavissa jo nyt. Loput videot täydennämme sivuille elokuun aikana. Lautasella-sivulta löydät myös tuoreimmat tiedot ensi kevään messuista. Lue lisää viime messujen tunnelmista sivuilta 32–33.

LÖYDÄ GLUTEENITON TUOTEI!

KELIAKIAVIIKKO
3.–9.9.2018

TÄMÄN VUODEN keliakiaviikolla tempaistaan yhdessä ruokakauppojen kanssa. Paikalliset keliakia-yhdistykset järjestävät eri puolilla Suomea lähes sata opastettua kauppakierrosta, joilla pääsee tutustumaan eri ruokakauppojen gluteenittomiin valikoimiin. Monilla kierroksilla on mukana myös kaupan työntekijöitä, ja useissa kaupoissa on alennuksia, maistiaisja tai arvontoja. Tule syventymään kauppojen tarjontaan, saamaan uusia vinkkejä ja jaka-

maan omasi! Tapahtumiin voit mainiosti tulla yhdessä perheesi tai ystäväsi kanssa.

Muista osallistua myös keliakiaviikon some-kilpailuumme, jossa metsästetään eri viikonpäivinä eri tuotteita.

Lue lisää keliakiaviikosta ja kilpailusta sivuilta 8–9, Tapahtumia lähelläsi -palstalta sivuilta 42–47, Keliakialiiton verkkosivuilta ja sosiaalisen median kanavista. Tehdään yhdessä ikimuistoinen keliakiaviikko!

Gluteenittomuus muissa medioissa

Etsivä löytää, jos löytää

"Nykyisin menee enemmän aikaa kaupassa ja heräteostoksia ei tule tehtyä. Pitää tietää, mitä tuotteita missäkin kaupassa on. Voi tulla suuri pettymys, kun ei löydä sitä, mitä on lähtenyt etsimään."

Keliakiikko Johanna Niemelä, YLE uutiset, 30.4.2018

...

Keliakikkojen sosiaaliturvaan panostettava

"Keliakikkojen sosiaaliturvaan ja varsinkin haasteellisessa elämäntilanteessa olevien tukemiseen on jatkossa panostettava enemmän."

Keliakialiiton tuore puheenjohtaja Sari Tanus, KD-lehti, 21.5.2018

...

Vaihtoehtojen puute ravintolan vika

"Jokaisen ravintolan listoilla tulisi aina olla maidottomia ja gluteenittomia vaihtoehtoja – jos niitä ei löydy, niin vika on silloin ravintolassa."

Tv-kokki ja Savoyin ravintolapäällikkö Kari Aihinen, Syö, Juo, Nauti, 22.5.2018

Soita
asiantuntija-
lääkärille

KELIAKIALIITON asiantuntijalääkäriksi on palannut **Outi Koskinen**. Hän vastaa keliakiaan liittyviin kysymyksiin joka kuukauden 2. ja 4. maanantai kello 17–18 numerossa 03 2541 310.



**Kiitos AOECs:n
kyselyyn
vastanneille**



LÄHETIMME huhtikuun lopulla jäsenillemme Euroopan keliakialiittojen kattojärjestön AOECs:n (The Association of European Coeliac Societies) kyselyn Gluteenittoman tuotteen merkistä. Kysely toteutettiin samalaisena useassa Euroopan maassa. Kyselyn avulla saamme arvokasta tietoa, jonka avulla kehitämme merkijärjestelmää. Lämmin kiitos aktiivisesta vastaamisesta!



KELIAKIAVIKKO
3.–9.9.2018

Keliakiaviikolla mennään yhdessä kauppaan

Tämän vuoden keliakiaviikolla sukellaan ruokakaupan maailmaan. Paikalliset keliakiayhdistykset järjestävät lähes 100 tapahtumaa, joissa pääsee tutustumaan kauppojen gluteenittomiin tuotevalikoimiin. Viikon tavoitteena on edistää kauppojen ja kuluttajien vuoropuhelua.

Oletko joskus kierrellyt ruokakaupassa etsimässä gluteenittomia tuotteita? Oletko yrittänyt saada selvää pakkausmerkintöjen kiemuroista? Onko sinulla toiveita tai kysymyksiä omalle kauppallesi? Jos vastaat myöntävästi, sinun kannattaa lähteä mukaan keliakiaviikon lukuisiin tapahtumiin syyskuun alussa.

– Pyrimme edistämään sitä, että gluteenitonta ruokavaliota noudattavat löytäisivät helposti itselleen sopivia tuotteita ruokakaupasta. Keliakiaviikolla kerromme kauppoille gluteenittomien tuotteiden merkittämisestä ja turvallisesta sijoittelusta. Kuluttajille puolestaan kerromme turvallisista gluteenittomista tuotteista ja siitä, miten ne löytyvät kaupasta, kiteyttää Keliakialiiton tuoteasiantuntija **Tarja Heimolehto**.

Tavoitteena on, että gluteenittomat tuotteet olisivat ruokakaupassa helposti huomattavissa ja tunnistettavissa.

Tapahtumia eri puolilla Suomea

Keliakialiiton 30 paikallista keliakiayhdistystä ovat lähteneet innokkaasti mukaan kampanjaan.

– Opastettuja kauppakierroksia ja muita tapahtumia on jo nyt tiedossa lähes sata eri puolilla Suomea ja vielä lisää on tulossa. Kauppateema on selvästi innostanut vapaaehtoisia, kertoo järjestöpäällikkö **Marjo Aspegren** tyytyväisenä.

Kierroksilla kokeneet gluteenittomien tuotteiden käyttäjät jakavat vinkkejään. Monilla kierroksilla on mukana myös kaupan henkilökuntaa neuvomassa ja keskustelemassa osallistujien kanssa.

Lisätietoa tapahtumista löydät sivuilta 42–47 sekä Keliakialiiton ja yhdistysten verkko- ja Facebook -sivuilta.

– Kannattaa katsoa itseä kiinnostavat tapahtumat ja lähteä mukaan. Monissa kaupoissa on myös tuotemaistiaisja, alennuksia ja arvontoja. Kauppakierrokselle voi hyvin ottaa mukaan oman ystävän tai sukulaisen ja auttaa heitä tutustumaan gluteenittomaan maailmaan, Aspegren vinkkaa.

Gluteenittoman tuotteen merkkiin luotetaan

Mistä taatusti gluteenittoman tuotteen sitten tunnistaa kaupan hyllyltä? Monille helpoin ja tutuin tapa on pakkauksessa oleva Gluteenittoman tuotteen merkki.

**Tule mukaan
kauppatapahtumiin
– vaikka yhdessä
ystäväsi kanssa!**



Paikalliset keliakiayhdistykset järjestävät keliakiaviikolla 3.–9. syyskuuta lähes 100 kauppatapahtumaa eri puolilla Suomea. Esimerkiksi:

- **Keski-Suomessa** kauppatapahtuma 13 eri paikkakunnalla **Joutsasta Viitasaarelle**.
- **Etelä-Karjalassa Lappeenrannassa** ma 3.9. ja **Imatralla** ke 5.9.
- **Raahessa** ke 5.9. ja pe 7.9.
- **Uudellamaalla Hangosta Porvooseen** yhteensä 8 kauppatapahtumaa.
- **Salossa** kauppakierroksia ke 5.9.
- **Seinäjoen seudulla** kauppatapahtumat **Ilmajoella, Seinäjoella, Ähtärissä** ja **Kurikassa**.
- **Vaasan seudulla** ke 5.– pe 7.9. kauppatapahtuma 5 eri paikkakunnalla.

Tarkemmat tiedot tapahtumista löytyvät Tapahtumia lähelläsi -palstatalta (s. 42–47) sekä Keliakialiiton ja paikallisten keliakiayhdistysten verkkosivuilta ja sosiaalisen median kanavista.

– Tuoreen kyselyn mukaan 83 prosenttia kuluttajista luottaa Gluteenittoman tuotteen merkillä merkittyyn tuotteeseen enemmän kuin pelkästään gluteenittomaksi merkittyyn tuotteeseen, Heimolehdo kertoo.

Euroopan keliakialiittojen kattojärjestön AOECs:n (The Association of European Coeliac Societies) huhtikuiseen kyselyyn vastasi Suomessa lähes 1 800 ihmistä.

– Kuluttajat luottavat Gluteenittoman tuotteen merkillä merkittyyn tuotteeseen, koska he tietävät, että merkin saamiseksi yrityksen ja sen tuotteiden on täytynyt täyttää tarkat vaatimukset.

Mikäli tuotteessa ei ole Gluteenittoman tuotteen merkkiä eikä gluteeniton-merkintää, ainesosaluettelo on syytä lukea huolellisesti.

– Tutunkin tuotteen gluteenittomuus on hyvä tarkistaa, sillä tuotteen ainesosat saattavat muuttua nopeastikin, Heimolehto muistuttaa.

Viestiä eduskuntaan asti

Keliakiaviikon tavoitteena on lisätä tietoisuutta keliakiasta ja sen vaatimasta gluteenittomasta ruokavalioidosta. Teema vaihtelee vuosittain, mutta ajankohta on aina sama, viikko 36.

Viikko näkyy paitsi paikallisissa keliakiayhdistysten tapahtumissa myös valtakunnallisesti. Medialle kerrotaan keliakiasta ja gluteenittomuudesta. Liiton sosiaalisen median kanavissa gluteenittomuudesta kiinnostuneet pääsevät osallistumaan kilpailuihin ja voivat jakaa kokemuksia keskenään.

Viestiä viedään eduskuntaan asti. Tänä vuonna siellä järjestetään 6. syyskuuta oma tapahtuma. Kerromme tapahtumasta lisää Keliakialiiton verkkosivuilla ja sosiaalisen median kanavissa. ●



Valokuvaa päivän tuote ja voita gluteenittomia palkintoja!



■ Järjestämme keliakiaviikolla Facebookissa ja Instagramissa Löydä gluteeniton tuote -kampanjan, johon osallistumalla voit maanantaista 3.9. perjantaihin 7.9. voittaa gluteenittomia tuotepaketteja.

■ Etsi ja kuvaa kunakin päivänä omasta kaupastasi tiettyyn tuoteryhmään kuuluva gluteeniton tuote ja laita kuva tuotteesta päivän postauksemme kommenttikenttään. Samalla kuvalla voit osallistua arvontaan sekä Facebookissa että Instagramissa.

■ Päivän päätteeksi arvomme kaikkien kuvakommentin jättäneiden kesken yhden tuotepaketin Facebookissa ja yhden tuotepaketin Instagramissa.

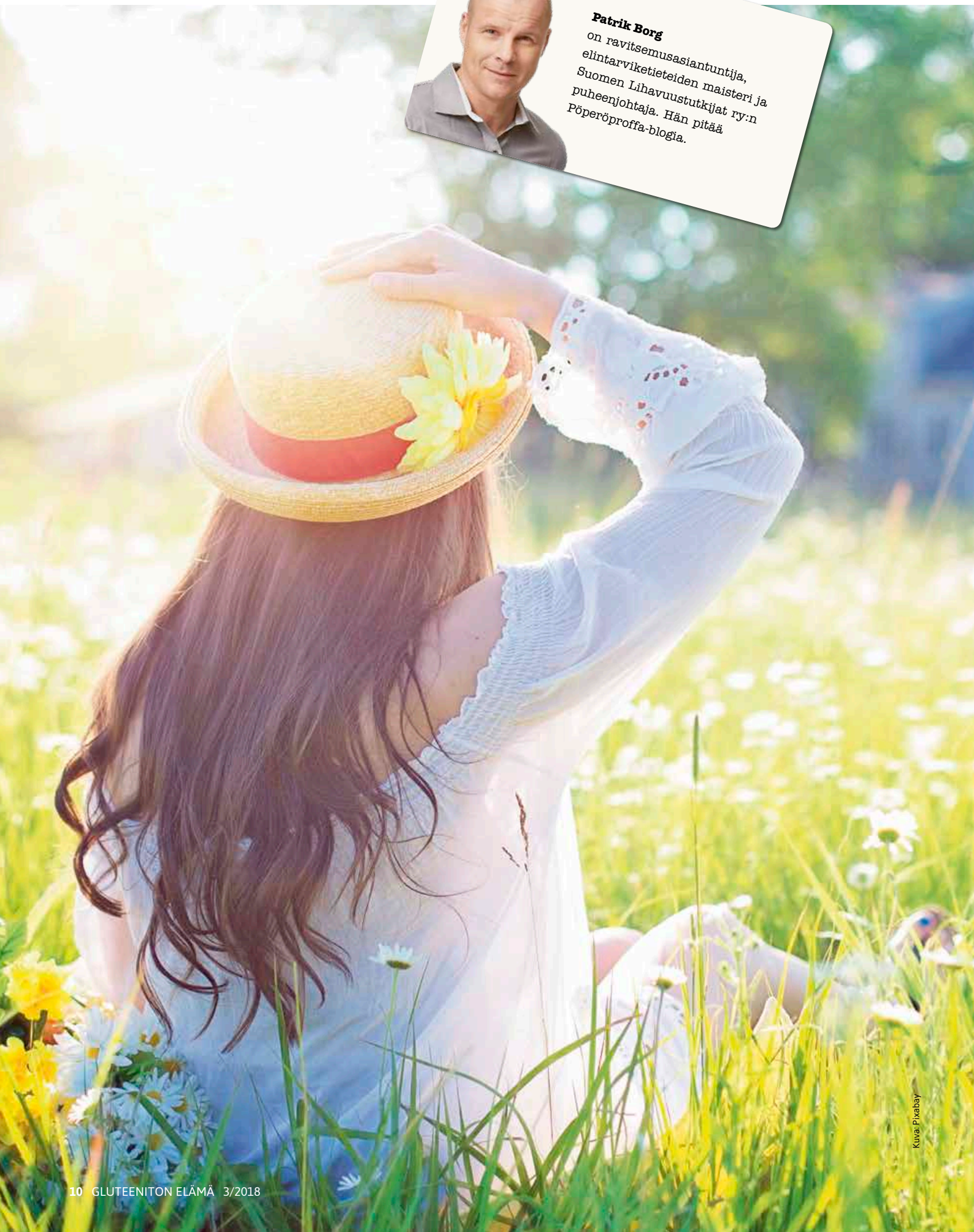
■ Tarkempia ohjeita on luvassa sosiaalisen median kanavissamme keliakiaviikolla.

Tule mukaan tuotejahtiin!

TEKSTI: PATRIK BORG, ravitsemusasiantuntija



Patrik Borg
on ravitsemusasiantuntija,
elintarviketieteiden maisteri ja
Suomen Lihavuustutkijat ry:n
puheenjohtaja. Hän pitää
Pöperöproffa-blogia.



Gluteeniton painonhallinta

Vaikeuttaako keliakia painonhallintaa? Onko gluteenitonta ruokavaliota noudattavalla painonhallinnassa erityiskysymyksiä? Nämäkin asiat selviävät parhaiten vastaamalla siihen, mitkä elintapatekijät ylipäänsä tukevat pysyvää laihtumista ja painonhallintaa.

Jos haluaa saada painonsa hallintaan, on syytä nukkua riittävästi ja ottaa stressi haltuun. Vastaanottokokemukseni perusteella moni kompastuu arjessaan juuri näihin perusasioihin.

Painonhallinnasta haaveilevan kannattaakin ensimmäiseksi tehdä itselleen seuraavat kysymykset: *Herääkö usein väsyneenä? Väsyttääkö minua päivän aikana? Ahdistaaako minua usein? Tuntuuko minusta, ettei elämässäni jää aikaa tärkeänä pitämilleni asioille? Onko minulla omaa aikaa? Onko minun hyvä olla?*

Jos arkeen kuuluu liikaa väsymystä tai elämä ei tunnu olevan omissa käsissä, painonhallinta alkaa muuttua haastavaksi. Väsyneenä ja stressaantuneena nälkä kasvaa, mieliteot lisääntyvät, aktiivisuus vähenee ja rasvakudos ei halua luopua rasvastaan.

Oma jaksaminen kuntoon

Moni kuvittelee unen ja stressinhallinnan olevan omassa arjessa paremmalla tolalla kuin ne oikeasti ovat. Osa taas kokee, ettei voi tehdä stressille tai unelle mitään.

Jos oma jaksaminen on heikonlaista ja väsymys liki päivittäinen seuralainen, tilanteeseen on kuitenkin puututtava. Muuten painonhallinnasta on turha haaveilla. On hoidettava unta, pohdittava työkuormaa, tartuttava voimia syöviin asioihin ja varattava aikaa itselle, läheisille sekä rakkaille asioille.

Kun väsymyksen ja stressin karsimisen eteen alkaa tehdä töitä, painonhallinnan lisäksi paranee koko elämä. Suurin ilo ja hyöty tulee monelle painoon liittyvien kysymysten si-

”Levon lisäksi myös aktiivisuus eri elämän osa-alueilla on tärkeää.”

jaan siitä, että oma kokonaishyvinvointi kohenee. Omaan jaksamiseen keskittyminen maksaa siis aina itsensä takaisin.

Levon lisäksi myös aktiivisuus eri elämän osa-alueilla on tärkeää: aktiivisuus sosiaalisessa mielessä, aktiivisuus merkityksellisten asioiden tekemisessä, aktiivisuus päivittäisessä liikkeessä ja välillä aktiivisuus kuntoliikuntamielessäkin. Yksinkertaisesti reseptiksi voisi muotoilla: enemmän kaikkea tätä ja vähemmän ruutuaikaa.

Joustava ote syömiseen

Toki painonhallintaan vaikuttaa myös syöminen. Siinä keskeistä on ehkä yllättäenkin joustava ote. Käytännössä joustavuus tarkoittaa sitä, että pyritään terveelliseen ja kevyempään syömiseen, mutta ei tehdä niin dramaattisia linjauksia, että oma hyvinvointi kärsii tai että ruokavaliota ei jaksakaan noudattaa vuodesta toiseen. Olennaista on syödä enimmäkseen fiksusti, mutta antaa itselle välillä lupa myös poiketa fikstusta linjasta.

Moni laihtuttaja tekee projektillisen hallaa pyrkimällä syömään mahdollisimman vähän, vaikka viisaampaa olisi pyrkiä syömään tasaisesti ja laadukkaasti.

Tutkimuksissa on selvinyt, etteivät kovat näläntunteet, niihin liittyvä napostelu ja nälän kanssa kamppailu kuulu pysyvään laihtumiseen. Paras keino näiden sudenkuoppien välttämiseen on syödä rei-

lu aamiainen, hyvä lounas ja välipala. Näiden ansiosta nälkä pysyy koko päivän kohtuullisena. Tutkimustulokset kannustavatkin esimerkiksi isompien aamiaisten syömiseen.

Syö runsaasti kasviksia

Tärkeää on myös syödä runsaasti kasviksia, sillä se on merkittävin ruokavaliota keventävä tekijä. Olemme tässä muihin eurooppalaisiin verrattuna melko heikkoja, kuten olemme itse asiassa alkupäivän syömis-sämmekin.

Keskivertosuomalainen syö kasviksia päivittäin 300–400 grammaa, kun painonhallinnan näkökulmasta määrän pitäisi olla reilusti yli puoli kiloa päivässä. Tällaiset annokset ovat useimmille arkea esimerkiksi Euroopan eteläosissa.

Kasvien syömisestä kannattaakin tehdä itselleen rutiini: Syö hedelmiä tai marjoja aamiaisella. Varmista lounaalla, että kolmannes tai puolet annoksestasi on kasviksia. Ota välipalaksi hedelmää. Varaa päiväliselle taas runsaasti kasviksia. Syö iltapalalla hedelmiä tai marjoja.

Kun ateriarytmi ja kasvien syöminen ovat hallinnassa, on tärkeää muistaa vielä se, ettei juo liikaa sokeripitoisia juomia tai alkoholia.

Keliakia ei juuri vaikeuta

Edellä on käyty läpi painonhallinnan keskeisimmät elintapa-

tekijät. Koska yksikään niistä ei liity gluteenittomaan ruokavaliioon millään tavoin, on helppo todeta, ettei keliakia juurikaan vaikeuta painonhallintaa.

Toisin kuin moni kuvittelee, hyvä painonhallinta ei riipu esimerkiksi siitä, syökö hiilihydraatteja paljon vai vähän. Tämänkin kysymyksen voi siis unohtaa, kun punnitsee gluteenittoman ruokavaliion etuja ja haittoja painonhallinnassa.

Valitse täysjyvä

Keliakia ja gluteeniton ruokavaliio nousevat esiin vasta ruokavaliion hienosäädössä. Kun perusasiat ovat kunnossa, painonhallintaa voi hioa optimaaliseen suuntaan esimerkiksi tasaisella ja riittävällä proteiinin saannilla, huolehtimalla siitä, että hiilihydraatit tulevat pitkälti kasviksista ja täysjyvätuotteista, käyttämällä hyvälaatuista rasvaa ja juomalla sopivasti.

Gluteenittomassa ruokavaliiossa täysjyväviljatuotteiden löytyminen voi olla haasteellista, kun moni gluteeniton leivävalikoima on kaukana täysjyvästä. Täysjyväisiä leipä- ja viljatuotevaihtoehtoja on toki olemassa gluteenittominakin, mutta valikoimien soisi lisääntyvän entisestään.

Yhteenvetona siis todettakoon, että keliakia ei juuri vaikeuta painonhallintaa. Terveiden ja syömisilon kannalta on kuitenkin hienoa, että gluteenittomaan ruokavaliioon sopivat vaihtoehdot ovat lisääntyneet merkittävästi kauppoissa viime vuosina. ●

Kirjoitus perustuu Lautasella 2018 -messuilla pidettyyn luentoonsamasta aiheesta.

Pilvi Laurikka: "Valitsin keliakian enkä rotan maksoja"

Keliakialiitto on valinnut Vuoden 2018 keliakiatutkijaksi lääketieteen tohtorin Pilvi Laurikan. Laurikka ajautui keliakian pariin osin sattumalta, vaikka sairastaa itse keliakiaa. Oma sairaus tuo hänestä syvyyttä luennoille.

Pilvi Laurikalla todettiin keliakia 16-vuotiaana, kun hän hakeutui lääkäriin närästysoireiden vuoksi.
– Aluksi diagnoosi harmitti. Minua auttoi paljon se, että sukulaiseni sekä ystäväni haluaisivat huolehtia minulle gluteenittomasta tarjottavasta, Laurikka muistelee.

Keliakia vaikutti partioharrastukseen ja etenkin leireihin.

– Kannoin vaelluksille omia kattiloita, kun yhteisten kattiloiden puhtautta ei oikein pystynyt takaamaan. Muut söivät pikapastaa, mutta minulla oli omat eväät. Siihen aikaan ei ollut vielä gluteenittomia pikaruokia.

Sairaus opettaa empatiaa

Laurikka ei koe olevansa sairas, mutta samaan aikaan hän kokee joutuneensa luopumaan täysin terveen identiteetistä. Eikä hän itse pystynyt vaikuttamaan siihen, sairastuiko hän vai ei.

– Kun ihmisellä todetaan sairaus, hän joutuu usein pysyvästi luopumaan jostain. Oma keliakiani on ehkä auttanut minua lääkärinä suhtautumaan ihmisiin empaattisemmin.

Laurikka tunnistaa sen, että lääkäreiden näkökulmasta keliakia on suoraviivainen, tavallaan helppo sairaus.

– Kun keliakia tulee ilmi ja syy selvää, lääkäri ohjaa potilaan ravitsemusterapeutille. Lääkäri voi kokea, ettei keliakia ole vakava asia, mutta potilaalle se voi olla iso juttu, hän pohtii.

Hyvä ohjaus vaikutti valintaan

Laurikalta kysytään usein, vaikuttiko hänen oma sairautensa siihen, että hän lähti tutkimaan keliakiaa.



Pilvi Laurikka

- 28-vuotias lääketieteen tohtori. Väitteli vuonna 2017 keliakikkojen pitkittyneistä vatsaoireista.
- Valmistui 2015 lääkäriksi Tampereen yliopistosta.
- Kotoisin Mäntästä.
- Työskentelee sisätautien erikoistuvana lääkärinä Seinäjoen keskussairaalassa.
- Jatkaa keliakiatutkimusta post doc -tutkijana Tampereen yliopiston Keliakiatutkimuskeskuksessa.

– En osaa vastata siihen. Pakollisia syventäviä opintoja on mielekkäintä tehdä menemällä mukaan johonkin tutkimusryhmään. Kyselin jotain paikkaa anatomiaan liittyen ja tarjolla olisi ollut pakastettujen rotan maksojen leikkaamista. Se ei oikein houkuttanut!

– Olin tietoinen Tampereen yliopiston Keliakiatutkimusryhmästä ja kuullut, että siellä saa hyvää ohjausta. Oman keliakian ansiosta aihe oli helpommin lähestyttävä, Laurikka kertoo.

Laurikka valmistui lääkäriksi vuonna 2015 ja väitteli lääketieteen tohtoriksi vuonna 2017. Väitöskirjan aiheena oli keliakikkojen pitkittyneet vatsaoireet. Hän kirjoitti aiheesta myös Keliakia-lehteen 1/2018.

Töitä ja tutkimusta

Laurikka työskentelee tällä hetkellä erikoistuvana lääkärinä Seinäjoen keskussairaalassa, missä hän erikoistuu sisätauteihin. Lisäksi hän jatkaa tutkimustyötä post doc-tutkijana Keliakiatutkimuskeskuksessa.

– Haluan tehdä sekä töitä että tutkimusta. Tutkimustyö tuo vaihtelua tavalliseen lääkäriin työhön. Vapaa-aikaa menee tutkimustyön tekemiseen, mutta en haaveile tällä hetkellä kokopäiväisestä tutkijan työstä, Laurikka kertoo.

Vuoden keliakiatutkijan tunnustusapuraha on suuruudeltaan 1000 euroa.

– Käytän sen todennäköisesti tieteelliseen konferenssimatkaan. Ne ovat paitsi ammatillisesti myös sosiaalisesti antoisia.

Yhteistyö Keliakialiiton kanssa

Laurikka on tehnyt aktiivista yhteistyötä Keliakialiiton kanssa. Hän hoiti liiton asiantuntijalääkärin sijaisuutta kesäkuun loppuun asti eli vastasi joka toinen maanantai-ilta neuvontapuhelimeen. Lisäksi hän on käynyt luennoimassa liiton järjestämällä sopeutumisvalmennuskursseilla ja keliakiayhdistysten tilaisuuksissa.

– Luentoihin oma keliakiani tuo syvyyttä. Kun puhun esimerkiksi gluteenittomasta ruokavaliosta, tiedän oman kokemukseni kautta aiheesta. Monet



”Oma keliakiani on ehkä auttanut minua lääkärinä suhtautumaan ihmisiin empaattisemmin.”

huolellisempi kuin muutkaan, ja joskus se oman ammatin vuoksi hävettää.

Tutkimustyö jatkuu

Laurikka on ilahtunut siitä, että hänen tutkimusaihettaan on pidetty kiinnostavana.

– Pitkittyneet vatsaoireet on selvästi aihe, joka koskettaa keliakikkoja. Tutkijalle se lisää työn mielekkyyttä. Lisäksi aiheesta on kiva puhua, kun se on helppo tuoda kansankielelle.

Laurikka aikoo jatkaa saman aiheen parissa. Kaikille keliakiaa sairastaville hän haluaa toivottaa tsemppiä, ja kiittää tutkimuksiin osallistuneita.

– Me tutkijat oikeasti arvostamme sitä, että meidän tutkimuksiimme löytyy vapaaehtoisia. Muuten emme pystyisi tekemään tiedettä, hän toteaa. ●

ovat sanoneet, että olen helposti lähestyttävä.

Arkielämässä Laurikka kokee kohtavansa aivan samoja haasteita kuin kuka tahansa keliakikko.

– Tuskaillen, kun ruokia ei ole merkity, eikä minulle ole omaa margariinia. Harmistun, jos ulkomailla en voi maistaa jotain hyvää paikallista ruokaa. Valitan puolisolalle leivänmuruista. En ole sen

Keliakiatutkimukseen 11 000 euroa

Keliakialiiton tutkimusrahastosta ja Keliakialiiton hallinnoimasta Maire Rossin muistorahastosta on jaettu keliakiatutkimukseen kuudelle tutkijalle yhteensä 11 000 euroa. Apurahat jaettiin toukokuussa Keliakialiiton liittokokouksen yhteydessä.

Tutkimusrahastosta apurahan saivat MSc **Juliana Cerqueira** tutkimukseen, jossa tarkastellaan, selittykö keliakian vaihteleva taudinkuva geneettisillä tekijöillä (2 500 euroa) ja FT **Heidi Kontro** matka-apurahaa (1 000 euroa). Kontro tutkii ohutsuolen pintasolukon energia-aineenvaihdunnan tehokkuutta keliakiassa.

Muistorahastosta apurahan saivat LL **Samuli Nurminen** (2 500 euroa) keliakiaa sairastavien lasten suolenulkoisten oireiden tutkimiseen, LL **Rakel Nurmi** (1 500 euroa) keliakian ja munuaistautien tutkimiseen, LL **Anna Alakoski** (1 500 euroa) gluteenittoman ruokavaliion terveysvaikutusten tutkimiseen ihokeliakiassa ja DSc **Xin Huang** (2 000 euroa), jonka aiheena on ohran C-hordeiinista tehty referenssi vehnän gluteenipitoisuuden määrittämisessä.



Apurahan saaneista Varalassa paikalla olivat Juliana Cerqueira (vas.), Heidi Kontro ja Samuli Nurminen.

Liiton rahaston kartuttajina ovat pääasiassa liiton jäsenet. Lämmin kiitos rahastoon lahjoittaneille! Muistorahasto perustuu testamenttilahjoitukseen. Rahaston sääntöjen mukaan pääoman tuotto jaetaan tutkimusapurahoihin.

Mikäli haluat tehdä lahjoituksen, lue lisää keliakialiitto.fi > Tule mukaan > Lahjoita keliakiatyöhön! tai ota yhteyttä talouspäällikkö Eija Leppäkynnäkseen (03) 2541 332 tai eija.leppakynnas@keliakialiitto.fi.

TEKSTI: EIJA KALLIONIEMI

KUVAT: Ivan Ferreira / Suomen Voimisteluliitto / MeloGym
Laura Österholm

GLUTEENITTO-
MASSA ARTJESSA
TSEMPPAA
KOKO PERHE

Kia Österholm (kuvassa vas.) kilpaili toukokuun lopussa kilpa-aerobicin MM-kisoissa Suomen juniorijoukkueessa ja triojoukkueessa.



Kia aerobikkaa MM-tasolla

Kun turkulainen Kia Österholm treenaa ja kilpailee, tukijoukoilla on selvät sävelet: äiti huoltaa, isä kuskaa sekä tsemppaa ja isoäiti leipoo hyvää gluteenitonta leipää.

Toukokuun viimeisenä viikonloppuna Kia ylsi Suomen junioriryhmässä kilpa-aerobicin MM-kisojen finaalissa Portugalissa kuudenneksi.

Sarjassa kisasi 14 maailman parasta junnujoukkuetta.

– Aika siistiä! Kokemus oli hieno, varsinkin kun olimme tehneet koko kauden paljon töitä kisojen eteen, Kia, 13, huokaisee. Trioissa Kian ryhmä sijoittui 19:nneksi 29:stä.

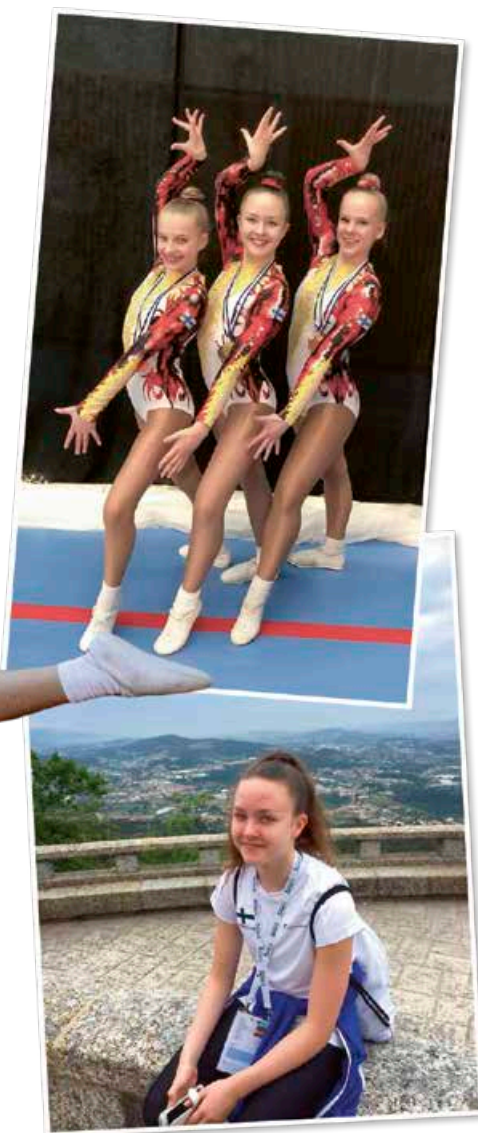
Kia aloitti kilpa-aerobicin 4-vuotiaana ja kisaamisen 7-vuotiaana. Keliakia löytyi siinä välissä 6-vuotiaana. Sairaus ei Kian mielestä häiritse urheilua muuten kuin ulkomaiden kisareissuilla, joilla pitää kysellä ja varmistella – ja varautua eväillä. Näin kävi MM-kisoissakin. Onneksi Kia söi Helsinki-Vantaan lentokentällä ennen lentoa. Välilaskulliselta lennolta kun hänelle ei mennessä eikä palatessa harmillisesti löytynytään Voimisteluliiton varaamaa gluteenitonta ateriaa.

– Söin koneessa vain eväitä: hedelmiä ja patukoita. Tulin kauhean äkäiseksi, kun en saanut pitkään aikaan lämmintä ruokaa, vaikka muut saivat, Kia nauraa jo.

Kisapaikalla tarjottiin lounas ja päivällinen viitenä päivänä. Muuten meni hyvin, mutta ensimmäisen päivän päivälliseltä puuttui gluteeniton vaihtoehto. Sitä alettiin heti kokata.

Tavallaan helpotusta toi, että Suomenryhmässä myös toinen tyttö söi gluteenittomasti.

Gluteeniton ruokavaraus ei ollut löytänyt myöskään kisojen päätösbankettiin, jossa yksi tarjoilija kertoi alkukeiton



”Ravintoaineiden riittävyyteen tulee kiinnitettyä keliakian takia erityistä huomiota.”



Kian MM-kisojen päätösbanketissa saama gluteeniton ateria jäi vihersalaattiin. Kisoihin lähtiessä Helsinki-Vantaan lentokentältä löytyi mukava yllätys: gluteeniton kebab-ateria. Aiemmin toukokuussa Kia pyörähti Lontoossa, jossa monesta ravintolasta löytyi erillinen gluteeniton ruokalista.

olevan gluteenitonta, toinen gluteenia sisältävää.

– Valmentaja huikkasi toisesta pöydästä, että ”älä syö sitä keittoa”. Olin jo syönyt, mutta en saanut oireita. Aika vähän vahinkoja on koskaan sattunut, Kia kertoo.

Kahdeksat treenit

Kia aloitti viime syksynä yläkoulun S:t Olofsskolanin urheiluluokalla Turussa, jossa viikoittaisten treenien määrä nousi kuudesta kahdeksaan.

– Olen aina syönyt kunnolla, mutta siinä kohtaa huomasin, että tarvitsen enemmän ruokaa, Kia selvittää.

Hän syö päivittäin aamiaisen, lounaan, välipalaa, päivällisen ja iltapalan – määrällisesti tuplasti enemmän kuin äiti, isän mukaan kuin aikuinen mies.

– Juon välipalaksi proteiinijuoman tai syön proteiinipatukan. Myös koulun välipalamyynnistä voi ostaa hedelmiä ja gluteenitonta leipää, jos olen muistanut tilata leivän edellisenä päivänä.

Kian iloksi monet proteiinipatukat ovat gluteenittomia. Karkit eivät ole pannassa, mutta niitä varten on lauantai.

Äidillä ruokahuolto

Myös äiti, **Laura Österholm**, lähti mukaan Kian MM-kisoihin.

– Tulos oli hieno, mutta matka oli ehkä huonoimpia keliakiareissujamme, hän arvioi.

Voimisteluliitto organisoi kaiken kisoihin liittyvän, joten Laura pystyi lähinnä muistuttelemaan gluteeniasioista valmentajaa. Kilpailijoiden ravintolaan ei ollut pääsyä.

Lauran mielestä Suomen-reissut ovat pääsääntöisesti menneet ruuan puolesta hyvin.

– Tavoittemme on ollut tehdä kaikkien eteen, ettei tulisi tilannetta, ettei Kia pääsisi jonnekin keliakian takia.

Arjessa Laura-äiti huolehtii, että Kialla on aina eväitä mukana ja miettii

etukäteen, mitä tarvitaan. Lauran äiti **Carita** leipoo Kialle leipää, joka on Kian ”ihan ykkösuosikkeja”.

– Kian gluteeniton ruokavalio on tuonut terveellisyttä koko perheen ruokavalioon. Olemme tutustuneet monipuolisesti eri viljoihin, kuten kvinoaan ja amaranttiiin. Meidän muidenkin keksinsyönti on vähentynyt, Laura kertoo.

Laura ja Kia olivat toukokuun alussa Lontoossa tsemppaamassa puolestaan Kian pikkusiskoa **Lindaa**, 8, joka kisaa rytmisessä voimistelussa. Lontoo osoitautui keliakikon paratiisiksi.

– Kia sanoi, että tänne hän haluaisi muuttaa. Ravintoloista löytyi gluteenittomia menuja, ja joka kaupasta gluteenittomia täytettyjä wrappeja tai kolmiolettiä, Laura kertoo.

Isä kuskaa ja kannustaa

Isän, **Hans Österholmin**, rooliin kuuluu 3 k:t:ta: kuljettaa talvella ja märällä kelillä, kustantaa ja kannustaa.

”Kian gluteeniton ruokavalio on tuonut terveellisyttä koko perheen ruokavalioon.”

Kian mukaan isä onkin hyvä tsemp-paaja. Isä arvelee, etteivät tytöt MM-ki-soihin lähtiessään ehkä aivan aavista-neetkaan, kuinka hyviä ovat.

– Varmasti menestys antoi kaikille pal-jon intoa jatkaa, hän uskoo.

Hanskaan ei ole havainnut keliakian ja kilpaharrastuksen välillä ongelmia.

– Ruokavalio ei ole haitannut kilpaile-mista tai mihinkään osallistumista. Alus-

sa meillä oli ehkä huoli siitä, miten Kian kasvu sujuu, ja että saako hän tarpeeksi proteiinia ja ravintoaineita, Hans-isä kertoo.

– Myönteistä on se, että ravintoainei-den riittävyyteen tulee kiinnitettyä ke-liakian takia erityistä huomiota.

Keliakialle altistava geeni on löytynyt molemmilta vanhemmilta, mutta ei ke-liakiaa. Kian vasta-aineet tutkitaan puoli-

vuosittain, eivätkä ne ole olleet koholla kertaakaan diagnoosin jälkeen. Myös pikkusiskon, jolla ei ole keliakiaa, tilan-etta seurataan.

Ensi vuonna Turun Urheiluliittoa edustava Kia siirtyy 15–17-vuotiaiden sar-jaan. Mikä on suunnitelma, Kia?

– Tavoitteeni on oppia mahdollisim-man paljon uusia liikkeitä ja pärjätä. Tä-sä oppii aina uutta, Kia tietää. ●

TEKSTI ELIISA GIRSÉN, TtM, laillistettu ravitsemusterapeutti

Liikujan ruokavalion ABC

Runsaasti liikkujan ruoka-valion kulmakivet ovat monipuolisuus ja säännöllisyys. Tavallisella ruoalla pärjää, mutta ruoan laatuun pitää kiinnittää huomiota. Ei ole yhdentekevää, mistä lähteestä esimerkiksi hiilihydraatit ja proteiinit tulevat, koska energiaravintoaineiden ohella pitää turvata myös vitamiinien ja kivennäisaineiden saanti. Näitä tulee riittävästi tavallisesta ruoasta, mutta ruoan pitää olla laadukasta. Vähäkuituiset viljat sekä runsaasti sokeria ja kovaa rasvaa sisältävät tuotteet kannattaa korvata ravintoaine-tiheillä vaihtoehdoilla ja pehmeillä rasvoilla.

Riittävästi hiilihydraatteja ja kohtuullisesti proteiinia

Etenkin kestävyysliikuntaa har-rastavien on hyvä pitää huol-ta riittävästä hiilihydraattien saannista syömällä esimerkik-si täysjyväleipää, -puuroa, -pas-taa, -riisiä, perunaa ja kvinoa. Hiilihydraatit ovat runsaasti liikkujan pääasiallinen ener-gianlähde. Siksi liikuntasuori-tusta edeltävällä aterialla on hyvä olla reilusti hiilihydraat-teja. Hiilihydraatteja tarvitaan myös palautumiseen liikunta-suorituksen jälkeen.

Proteiinia tarvitaan muun muassa lihasten rakennusai-neeksi, mutta proteiinin saan-nissa riittää myös aktiiviliik-kujalla kohtuus. Keho ei pysty varastoimaan proteiinia tule-via käyttötarkoituksia varten, vaan ylimäärä proteiinia va-rastoituu rasvaksi tai käyte-tään heti energiaksi. Tärkeäm-pää onkin huolehtia siitä, että proteiineja tulee tasaisesti joka aterialla. Liikujan hyviä proteiinin lähteitä ovat muun muassa maitotuotteet, vähä-rasvainen liha, kana, kala, ka-nanmuna ja palkoviljat.

Lautasmalli ja ruokarytmi auttavat jaksamaan

Perinteisessä lautasmallissa puolet lautasen sisällöstä täy-tetään kasviksilla, neljännes proteiinilla ja neljännes hiili-hydraatilla. Runsaasti liikuntaa harrastava voi kuitenkin nou-dattaa liikujan lautasmallia, jossa kasviksia on kolmannes, lihaa, kanaa, kalaa tai palko-viljoja kolmannes ja perunaa, pastaa tai riisiä kolmannes. Li-sukkeeksi vielä täysjyväleipää, lasi maitoa tai piimää ja kas-visten joukkoon öljyä tai öljy-pohjaista salaattinkastiketta. Tällä taataan riittävä energian ja ravintoaineiden saanti.

Liikujan ruokavalion ydin on järkevä ja säännöllinen ruo-karytmi. Tunti ennen liikun-taa on hyvä syödä kevyt ateria esimerkiksi lautasellinen puu-roa, hedelmä ja lasi maitoa. Viimeistään tunti liikunnan lo-pettamisen jälkeen on isom-man lämpimän aterian vuoro.

Jos liikkumaan lähtee suo-raan koulusta tai töistä, on

hyvä varata aamulla eväät mu-kaan. Säännöllinen ateriarytmi takaa energian riittävyyden ja hyvän suorituskyvyn.

Lisäksi on hyvä muistaa riit-tävä nesteen saanti. Nesteitä tulisi nauttia 1,5–2 litraa päi-vässä. Tähän lisäksi urheilu-suorituksen aikana juotava neste. Vesi on juomista parhain myös runsaasti liikkuvalla.



Kuva: Melissa Belanger / Unsplash



Marleena Repo opiskelee viimeistä vuotta lääketiedettä Tampereen yliopistossa ja tekee väitöskirjatutkimusta Tampereen Keliakiatutkimuskeskuksessa.



Kuva: David Cohen / Unsplash

Anemia voi olla keliakian oire

Raudanpuuteanemia on keliakian tyypillisiä ensioireita, mutta raudan aineenvaihdunta ja keliakia liittyvät toisiinsa myös muilla tavoin.

Keliakian oireet vaihtelevat paljon, ja vain osa keliakiaan sairastuneista kärsii perinteisistä oireista, kuten ripulista tai vatsakivusta. Tauti ilmenee usein niin sanotuilla suolen ulkopuolisilla oireilla, joita ovat nivel- ja iho-oireet, hedelmättömyys, maksa-arvojen nousu ja lapsilla huono kasvu. Yksi merkittävimmistä suolen ulkopuolisista oireista on anemia, mistä kärsii tutkimusväestöstä riippuen 16–84 prosenttia uusista keliakiapotilaista. Anemia on-

kin yksi yleisimmistä keliakian oireista.

Anemian kehittyminen ja oireet

Anemia tarkoittaa tilannetta, jossa hemoglobiinitaso on laskenut alle ikä- ja sukupuoliriippuvaisten viitearvojen (naiset 117–155 g/l ja miehet 134–167 g/l). Normaali hemoglobiinipitoisuus mahdollistaa kudosten hapensaannin ja siten elimistön toimintojen pysymisen tehokkaalla tasolla.

Anemia aiheuttaa siitä kärsiville esimerkiksi väsymystä, suorituskyvyn heikentymistä, huimausta ja hengenahdistusta. Anemiasta kärsivä voi vaikuttaa kalpealta ja esimerkiksi urheillessa tuntee suorituskykynsä heikentyneen.

Anemiaa voivat aiheuttaa useat erilaiset tekijät, joista raudanpuute on yleisimpiä. Rautaa tarvitaan elimistössä juuri hemoglobiiniproteiinin rakennosana. Raudanpuute voi johtua esimerkiksi liian vähäisestä raudan määrästä ruokavaliossa tai

raudan heikentyneestä imeytymisestä ohutsuolesta. Raudanpuutteesta voi kärsiä niinkin, että hemoglobiinitaso on vielä normaali, mutta rautavarastot ovat jo hupenneet.

Lapsuusiässä lieväkin anemia voi aiheuttaa edellä mainittujen oireiden lisäksi kauaskantoisakin seurauksia. Siitä voi seurata kognitiivisen ja motorisen kehityksen häiriöitä sekä immunijärjestelmän toiminnan heikentymistä. Anemian ja raudanpuutteen aiheuttaja tulisi etenkin lasten kohdalla,

mutta myös aikuisten kohdalla, aina selvittää ja poissulkea esimerkiksi keliakia tai tulehdukselliset suolistosairaudet laboratoriotutkimuksilla ja tarvittaessa täyhystystutkimuksilla.

Raudanpuute keliakiassa

Keliakikoilla anemian ja raudanpuutteen on perinteisesti ajateltu johtuvan ohutsuolen pinnan suolinukkavauriosta ja tämän aiheuttamasta ravinteiden imeytymispinta-alan pienenemisestä. Esiintymisen on todettu olevan jatkumo: anemia esiintyy sitä enemmän ja sitä matalammilla hemoglobiiniarvoilla, mitä vakavampi suolinukkavaurio on. Lisäksi tiedetään, että anemiasta kärsivillä keliakian muutkin oireet ovat usein vakavampia kuin normaalin hemoglobiinitason omaavilla.

On kuitenkin viitteitä, joiden mukaan keliakiassa muutkin tekijät vähentäisivät raudan määrää ja aiheuttaisivat anemiaa. Raudan imeytyminen voi nimittäin ilmeisesti vähentyä jo ennen varsinaisen keliakia-diagnoosin saamista, vaiheessa, jossa vain keliakiavasta-aineet ovat koholla, mutta suolinukkavauriota ei ole kehittynyt. Raudanpuutteen esiintymistä lapsilla eri suolinukkavaurion vaiheissa selvittävässä tutkimuksessa nimittäin havaittiin, että vasta-ainetasoiltaan positiivisilla, mutta suolinukaltaan terveillä lapsilla, esiintyi raudanpuutetta selvästi enemmän kuin vertailuryhmänä olleilla terveillä verrokeilla.

Syy raudan aineenvaihdunnan muutokseen jo keliakian alkuvaiheessa ennen suolinukkavaurion kehittymistä on epäselvä, mutta löydös osoittaa, että muutoksia raudan aineenvaihdunnassa tapahtuu jo taudinkehityksen alkuvaiheissa. Tällaisia lapsia tulisi seurata tarkasti ja harkita hoitoa etenkin oireista kärsivillä, jotta normaali kasvu ja kehitys voitaisiin turvata.

Keliakikoiden anemia ja raudanpuute paranevat yleensä tehokkaasti gluteenittoman ruokavaliolla. Osalla hemoglobiinitasot nousevat merkittävästi jo muutamien kuukausien aikana ruokavali-



TEKSTI ELIISA GIRSÉN, TtM, laillistettu ravitsemusterapeutti

Raudanpuuteanemian ruokavaliohoito

Raudanpuuteanemian ruokavalioidossa tärkeintä on ruokavaliion monipuolisuus. Rautaa on erityisen hyvin lihassa, kanassa ja kalassa, mutta sitä saa myös täysjyväviljoista, siemenistä, pähkinöistä ja palkokasveista. Veri-, maksa-, ja munuaisruoat ovat myös hyviä raudan lähteitä, mutta niitä voi syödä vain pari kertaa kuukaudessa.

Marjojen ja hedelmien sisältämä C-vitamiini auttaa rautaa imeytymään. Niitä kannattaakin syödä jälkiruokana ja välipaloiksi.

Jos lääkäri on määrännyt sinulle rautavalmistetta, ota se lää-

kärin ohjeen mukaan. Mikäli käytössäsi on myös kalsiumvalmiste, se pitää ottaa neljä tuntia ennen tai jälkeen rautavalmisteen nauttimisen, jotta kalsium ei estä raudan imeytymistä. Aterian yhteydessä juotu maito- tai piimä ei tee haittaa raudan imeytymiselle.

Osa keliakia-diagnoosin saaneista ei kärsi lainkaan anemiasta tai raudanpuutteesta.

aloittamisen jälkeen. Kuitenkin pienellä osalla keliakikoista anemia ei parane yhtä tehokkaasti ja osalla ei ollenkaan huolimatta tarkasta gluteenittomasta ruokavaliosta ja riittävästä raudan määrästä ruokavaliosta. Toisaalta osa keliakia-

diagnoosin saaneista ei kärsi lainkaan anemiasta tai raudanpuutteesta. Syytä näihin ilmiöihin ei vielä tiedetä, mutta kyse voisi olla eri yksilöiden erilaisesta geneettisesti määräytyvästä raudan aineenvaihdunnasta.

Raudansiirtäjäproteiini ja gluteeni

Raudan aineenvaihdunnan ja keliakian taudinkehityksen välillä on mielenkiintoinen yhteys. Rauta siirtyy elimistöön ravinnosta ohutsuolen pintasolujen läpi viiden eri siirtäjäproteiinin avustuksella. Jo vuonna 2008 havaittiin, että keliakikoilla yksi näistä proteiineista siirtyy normaalista paikastaan solujen alapinnalta suolenpuoleiselle yläpinnalle ja osallistuu

siirtämiseen ohutsuolen pintasolukkaan. Näin ollen raudansiirtäjäproteiinilla voikin olla ainakin yhtenä osatekijänä merkittävä rooli keliakian taudinkehityksessä.

Tulevaisuudessa vastauksia

Anemian ja keliakian keskinäisen suhteen osalta on siis paljon mielenkiintoista selvitettävää ja tätä varten tehdään tutkimustyötä sekä Tampereen yliopiston Keliakiatutkimuskeskuksessa että kansainvälisesti. Selvää on, että anemiaan tulee suhtautua vakavasti. Keliakiatutkimukset ovat anemian tai raudanpuutteen löytyessä usein paikallaan. ●



Kerro ruokavaliostasi viroksi näin:

”Mul on tsöliakia ja ma ei tohi süüa nisu, rukist ja otra. Palun valmistage mulle gluteenivaba toit, kus ei ole ristsaastumist gluteeniga.”

”Minulla on keliakia, enkä saa syödä vehnää, ruista ja ohraa. Olkaa hyvä ja tehkää minulle gluteenitonta ruokaa ilman kontaminaatiota gluteenin kanssa.”

Viro opettelee keliakian alkeita

Kun Viron Keliakialiiton hallituksen jäsen Katre Trofimov käy Helsingissä, hän käy usein gluteenittomalla hampurilaisella. Sitä ei Virosta saa, mutta se ei ole suurin ongelma.

Keväällä Trofimov pyöryhti Helsingissä Lautasella 2018 -messuilla, jossa antoi yleisölle vinkkejä gluteenittomasta matkailusta. Hän ihasteli, miten paljon messuilla oli gluteenittomien tuotteiden valmistajia, hyviä tarjoksia ja maistiaisiasia – keliakikko kun on. Trofimov käy Helsingissä aika harvoin eikä siksi oikein tunne Helsingin gluteenitonta tarjontaa. Kun hän käy, hän piipahtaa usein McDonaldsilla tai Hesburgerilla, koska koto-Virossa ei saa gluteenitonta hampurilaista.

– Täällä hampurilaisravintolat väittävät, ettei olisi kysyntää! Tiedän, että Keliakialiittomme jäsenet haluaisivat niitä, ja olen varma, että myös suomalaiset ja ruotsalaiset turistit, joilla on gluteeni-

Viron Keliakialiiton nettisivut:

<https://tsoliakia.ee/>

ton ruokavalio, halusivat joskus napata hampurilaisen, hän kertoo, ja aikoo vielä selvittää asiaa.

Tukea ja neuvontaa

Viron Keliakialiitto perustettiin vuonna 1996. Jäseniä oli viime vuoden lopussa 191, joista keliakiaa sairastaa 75. Virossa diagnosoitujen keliakikkojen määrä ei ole tiedossa, mutta noin prosentin uskotaan sairastavan keliakiaa. Liiton päätehtävä on kirkas: tukea jäseniä.

– Järjestämme infopäiviä, liiton yleiskokouksia, kokouskursseja, kesäleirin ja joulujuhlan. Meillä on myös lääneissä neuvontapalvelua keliakikoille. Liiton verkkosivuilla on paljon tietoa. Aktiivisessa Facebook-ryhmässämme on yli 1 500 seuraajaa, Trofimov kertoo.

Liiton viisihenkisessä hallituksessa Trofimov pitää yhteyksiä gluteenittomien tuotteiden valmistajiin, hotelli-, ravintola- ja catering-alaan ja hoitaa Gluteenittoman tuotteen merkin käyttöön liittyvät asiat. Hän on myös aktiivinen toimija ulkosuhteiden työryhmässä.

Keliakiatyö on vapaaehtoistyötä. Päivisin Trofimov toimii myyntipäällikkönä perheyrietyksessä, joka myy teollisuuspesulaitteita pesuloille ja hotelleille.

Ulkona syöminen taistelua

Viisi vuotta gluteenitonta ruokavaliota noudattanut Trofimov on pannut merkille, että keliakikon elämä on kuitenkin helpottunut Virossa joka vuosi.

– Silti meillä on pitkä matka muihin eurooppalaisiin maihin, kuten Suomeen, Italiaan ja Englantiin, joissa keliakia on yleisemmin tunnettu.

Tallinnassa gluteenittomia tuotteita löytää helposti isoimmista supermarketeista, mutta maaseudulla pienten kaup-

pojen tuotevalikoima on suppea. Tunnetuimmat gluteenittomat tuotemerkit Virossa ovat Schär, Provena, Peak's Free From, Semper ja Fria.

– Pienillä paikkakunnilla asuvat keliakikot käyvät ostamassa tuotteita Tallinnasta tai muista isoimmista kaupungeista, Trofimov kertoo.

Monet ostavat gluteenitonta myös Suomesta, koska tuotevalikoima on paljon suurempi. Erityisesti he ostavat mukaansa suolaista ruokaa ja valmisruokaa. Virossa ei myydä liioin vielä tuoretta gluteenitonta leipää, vain esileivottua, pakastettua tai suojakaasuun pakattua.

– Meillä ulkona syöminen on yhä suurta taistelua. Keliakikon pitää varmistaa, että hän saa gluteenitonta ruokaa ilman kontaminaatiovaaraa. Samaan aikaan gluteeniton trendiruokavaliio hämmentää ravintoloiden henkilökuntaa, Trofimov kuvaa.

Virolaisille ravintoloille tietoa keliakiasta yritetäänkin lisätä.

– Tänä vuonna yksi päätavoitteemme on järjestää pyöreän pöydän keskusteluja hotelli- ja ravintola-alan toimijoille eri kaupungeissa ja levittää sähköistä infoesitetämme. Toki on joitakin ravintoloita, jotka tuntevat keliakian ja joista saa turvallista ruokaa.

Päivittyvä lista tulossa

Suomessa sosiaalisen median keliakia-ryhmissä kysellään jatkuvasti vinkkejä Tallinnan turvallisista ravintoloista, kahviloista ja aamiaisista.

– Toivomme, että voimme kehittää päivitetävän listan sellaisista paikoista vuoden loppuun mennessä verkkosivuillemme, myös niiden suomenkielisille sivuille, Trofimov kertoo.

Nyt sivuilta löytyvät ainoastaan Kivi Paber Käärid -ravintola Tallinnassa ja

Pahupidi Kohvik Tartossa. Ne käyttävät vain gluteenittomia ainesosia ruuanvalmistuksessa.

– Monet hotellit tarjoavat gluteenitonta aamiaista, jos heille ilmoittaa siitä ennakoon. Myös meille voi kirjoittaa kaikenlaisissa kysymyksissä ja ongelmissa, jolloin mekin tiedämme ottaa yhteyttä ravintoloihin, Trofimov lupaa.

Hän kehottaa kertomaan Virossa tarjoilijalle, että on keliakikko eikä voi syödä yhtään gluteenia. Jos on tilaamassa friteerattua ruokaa, hän neuvoo kysymään, onko käytetyssä öljyssä friteerattu vain gluteenitonta ruokaa. Vironkielisiä ruokasanoja ja sanontoja löytyy liiton verkkosivuilta.

Pikkusiskon keliakia paljasti

Trofimovin (33-vuotias tässä kuussa) keliakian jäljille päästiin pikkusiskon saatua keliakiadiagnoosin.

– Kun luin sisareni diagnoosin, tunnistin omat oireeni ja tiesin heti, että se on minullakin. Minulla oli ollut anemiamia, haavaumia suussa, vatsakipu ja, autoimmuuni kilpirauhastulehdus sekä kutiavat kynärpäät ja polvet. Olin kärsinyt joistakin niistä jo kymmenen vuotta, Trofimov kertoo.

Keliakiavasta-aineet olivat hyvin korkeat, ja ohutsuolen suolinukka täysin surkastunut.

– Olen onnellinen siitä, että tiukan ruokavaliioni ansiosta se on palautunut.

Uusi gluteeniton elämä tuntui alkuun rankalta. Lääkäri kehotti Trofimovia ottamaan yhteyttä Viron Keliakialiittoon, josta tämä sai paljon tietoa. Nyt hän vuorostaan jakaa tietoa.

– Rakastan leipoa ja tehdä ruokaa. Suosikkejani ovat toscakakku ja sitruuna-marenkitorttu! ●

Katre Trofimov on Viron Keliakialiiton hallituksen jäsen ja keliakikko. Virolainen keliakikko joutuu yhä hakemaan gluteenittoman hampurilaisensa tai tuoreen gluteenittoman leivän Suomesta.



Monet ostavat gluteenitonta Suomesta, koska tuotevalikoima on paljon suurempi.

Löydä Tallinnan gluteenittomat helmet!

Keliakialiiton some-seuraajat jakavat kokemuksensa Tallinnan parhaista gluteenittomista ruokaelämyksistä. Ota vinkit talteen ja herkuttele seuraavalla Tallinnan-lomallasi turvallisesti ravintoloissa, joissa erityisen hyviä gluteenittomia vaihtoehtoja on tarjolla runsaasti ja ruokalistamerkinnot kertovat selkeästi, mitä voit syödä!



Vinkit vanhaan kaupunkiin:

Kohvik Inspiratsioon

Pagari 1/Lai 44
www.veganinspiratsioon.ee

►Vegaanista ruokaa tarjoavan Kohvik Inspiratsioonin annokset ovat uskomattoman kauniita, ja suurin osa niistä sopii myös gluteenittomaan ruokavalioon.

Esimerkiksi paikan pizza on automaattisesti gluteeniton.

Huolellisesti valittu musiikki ja inspiroiva sisustus viimeistelevät elämyksen.

"Pakollinen vierailukohde Tallinnassa!"

Von Krahl Aed

Rataskaevu 8,
www.vonkrahli.ee/en/von-krahli-aed

►Von Krahl -teatterin naapurissa sijaitseva, trendikkyyttä ja vanhan rakennuksen tunnelmaa yhdistelevä Von Krahl Aed tarjoaa laadukkaista raaka-ai-

neista valmistettua, virolaisesta ruokaperinteestä ammentavaa modernia ruokaa kohtuulliseen hintaan.

Gluteenittomia vaihtoehtoja on hyvin tarjolla, ja erityisruokavaliot on merkitty listaan selkeästi. Gluteenittomuuden ja laktoosittomuuden lisäksi listasta näkee suoraan myös kananmunattomat ja vegaaniset vaihtoehdot.

"Ei petä koskaan."



Ravintola Oliver

Rataskaevu 22
www.restaurantoliver.com

►Tallinnan Raatihuoneentorin läheisyydessä sijaitsevassa pihviravintolassa asiakas voi valita valmiista annosvaihtoehtoista tai rakentaa listan pihvi-, kastike- ja lisukevalikoimasta mieleisensä annoskokonaisuuden. Lähes kaikki ruoat on saatavilla gluteenittomina ja laktoosittomina.

"Palvelu oli todella hyvää. Tarjoilija esimerkiksi kertoi heti, miten ruokalistamerkinnot pitää tulkita."

Vegan Restoran V

Rataskaevu 12
www.vonkrahli.ee/en/vegan-restoran-v

►Täysin vegaanista ruokaa tarjoavassa Vegan Restoran V:ssä on huomioitu loistavasti myös muut erityisruokavaliot. Iso osa tarjolla olevista annoksista on gluteenittomia, ja listaan on merkitty myös se, mitkä annokset on mahdollista muokata asiakkaan pyynnöstä gluteenittomiksi ja minkälaisin muutoksin.

Ravintola on suosittu ja melko pieni, joten pöytävarausta on paikallaan, jos haluaa olla varma, että mahtuu sisään.

"Tosi positiivinen kokemus, ja lähes kaikkea saa myös gluteenittomana."

Elevant

Vene 5
<http://www.elevant.ee/en/>

►Vanhassa kaupungissa sijaitseva, legendaarinen intialainen ravintola Elevant tarjoaa herkullista ruokaa tunnelmallisessa ympäristössä. Listalla on sekä intialaisia klassikoita että modernimpia annoksia. Kasvis-syöjälle on paljon vaihtoehtoja.

Ruokalistassa ei ole erityisruokavaliomerkinnoja, joten gluteenittomaan ruokavalioon sopivia annoksia täytyy kysyä erikseen tarjoilijalta. Niitä on kuitenkin tarjolla hyvin.

"Gluteenittomuus ymmärretään hyvin ja valikoimaa on enemmän kuin tarpeeksi."



Kalamajan ja Telliskiven alueen parhaat:

Kivi Paber Käärid

Telliskivi 60a C4
www.kivipaber.ee

► Trendikkäiden ravintoloiden ja myymälöiden keskittymäsi muuttuneella Telliskiven vanhalla teollisuusalueella

sijaitseva Kivi Paber Käärid on täysin gluteeniton ravintola, eli toinen toistaan houkuttelevamman kuuluisista annoksista voi valita minkä tahansa.

Viihtyisästä ravintolasta saa niin aamupalaa, lounasta kuin

illallistakin. Jälkiruokavalikosta löytyy myös ihania gluteenittomia kakkuja.

"Melkein voisi lähteä reissuun jo pelkästään tämän ravintolan takia!"
"Kivi paber käärid on super!"

Kahvila Toormoor

Kopli 1
www.toormoor.ee

► Hiljattain uudistetussa Balti Jaama Turg -kauppahallissa sijaitsevan kahvila Toormoorin kaikki annokset ja leivonnaiset valmistetaan ilman kananmunaa, maitotuotteita ja lisättyä sokeria. Myös gluteenitonta ruokavaliota noudattavalle löytyy hyvin vaihtoehtoja. Tarjolla on muun muassa valikoima herkullisia raakakakkuja.

Kahvilan pöydistä pääsee seuraamaan aitiopaikalta ihanaa keitaaksi muuttuneen kauppahallin vilinää.
"Snickerskakku on täällä superhyvää, eikä ollenkaan liian makeaa."

F-hoone

Telliskivi 60A,
www.fhoone.ee

► Vanhaan teollisuusrakennukseen perustettu Ravintola F-hoone oli Telliskiven alueen ensimmäisiä huippusuosioon singahtaneita ruokapaikkoja. Rosoisen kauniista ravintolasta löytyy sopivaa syötävää ja juotavaa melkein mihin aikaan päivästä tahansa, aina aamiaisesta illan cocktaileihin.

Gluteenittomia vaihtoehtoja on tarjolla hyvin, ja myös muut

erityisruokavaliot on huomioitu. Listalta näkee suoraan sisältääkö annos esimerkiksi pähkinää tai onko se vegaaninen.

"Annoksemme muokattiin gluteenittomiksi ja laktoositomiksi maku-elämyksen tai palvelukokemuksen millään tavalla huonontumatta."

Lendav Taldrik

Telliskivi 60A
www.lendavtaldrik.com

► Trendikkääksi remontoitun teollisuushallin korkeissa saaleissa on tarjolla rentoa tunnelmaa ja kohtuuhintaista intialaistyyppistä ruokaa. Pöytien virkaa tekevät suuret puiset kaapelikelat ja rakennuksen historia on muutenkin olennainen osa sisustusta.

Suurin osa annoksista on gluteenittomia, ja gluteenittomuus ja laktoositomuus on merkitty ruokalistaan selkeästi.
"Ruoka on hyvää ja tunnelma viihtyisä!"

Kohvik Seson

Niine 11
www.kohviksesoon.ee

► Kalamajan alueella sijaitseva Kohvik Seson on tehdasmaisen simppelisti ja tyylikkäästi sisustettu trendikäs ravintola, jossa kannattaa vierailta esimerkiksi edullisella lounaalla.

Listalta löytyy hyvin gluteenittomia ja laktoositomia vaihtoehtoja, ja ne on merkitty selvästi.
"Annokset on tehty ajatuksella. Maukasta!"



Koe myös:

Nop

Köleri 1
blog.nop.ee

► Suosittu luomuhenkinen kahvila-ravintola sijaitsee idyllisessä puutalossa Kadriorgin kaupunginosassa. Kaikki ruoka ja leivonnaiset valmistetaan paikan päällä, ja erityisruokavalioiden on aina tarjolla sopivia vaihtoehtoja. Myös gluteenitonta löytyy hyvin.

Saman katon alla on pieni elintarvikepuoti, ja ravintolan pihalla, kastanjapuiden katveessa järjestetään kesäisin pientuottajien ruokamarkkinoita.

"Ihana paikka. Kymppi kaikesta!"

BlissTray

Mehaanika 21 ja Estonia puiestee 9,
www.blisstray.com

► Buffet-ravintola BlissTrayn ideologiana on tarjota nopeasti terveellistä ruokaa, joka sopii mahdollisimman monelle. Kasvisbuffetissa on huomioitu erityisesti vegaanit sekä gluteenitonta ja laktoositonta ruokaa tarvitsevat. Eri ruokien allergeenit on merkitty buffet-pöydässä selkeästi ruokien viereissä oleviin lappuihin.

Aiemmin ravintolaan on joutunut matkustamaan ydinkeskustasta muutaman kilometrin, mutta hiljattain yritys avasi uuden toimipisteen aivan vanhan kaupungin kupeessa sijaitsevaan Solaris-keskukseen.

"Tallinnan Silvoplee"



Kesän makuja marjoista ja omenoista

Nyt herkutellaan satokauden antimilla. Piilota mustaherukat herkulliseen piirakkaan ja kokeile puolukka-murupiirakkaa, josta riittää maisteltavaa useammallekin kesävieraalle. Crumble on rapeaksi paistettu jälkiruoka, jonka päällä on muruisa taikina.



KESÄN KÖYHÄT RITARIT

1	kananmuna
2 dl	maitoa
1 rkl	sokeria
1 tl	vanilliinisokeria
riipaus	kardemummaa
8	viipaletta gluteenitonta pullaa tai vaaleaa, pehmeää leipää

Paistamiseen: voita tai margariinia

Tarjoiluun: marjoja ja jäätelöä

Sekoita kananmuna, maito, sokerit ja kardemumma keskenään. Kasta pulla- tai leipäviipaleet maitoseokseen ja paista ne pannulla voissa tai margariinissa kauniin ruskeiksi molemmin puolin. Tarjoa ritarit lämpiminä marjojen ja jäätelön kanssa.

OMENA-MUSTAHERUKKAPIIRAKKA

1 piirakkavuollinen

POHJA:

100 g	margariinia
1 dl	sokeria
1	kananmuna
1 tl	leivinjauhetta
1 dl	riisijauhoa
1 dl	tattarijauhoa

TÄYTE:

3	omenaa
1 tl	kanelia
1 dl	mustaherukoita
1 tlk (250 g)	maitorahkaa
1 dl	maitoa
1	kananmuna
½ dl	sokeria
1 tl	vanilliinisokeria

Vaahdota margariini ja sokeri. Lisää joukkoon kananmuna hyvin vatkatun. Sekoita kuivat aineet keskenään ja lisää seokseen. Painele taikina voidellun piirakkavuolan (halkaisija 26 cm) pohjalle ja reunoille.

Kuori omenat ja leikkaa ohuiksi viipaleiksi. Levitä omenaviipaleet limittäin piirakkapohjalle. Ripottele omenoiden päälle kanelia. Paista 200-asteisessa uunissa 10 minuuttia.

Ota vuoka uunista. Levitä piirakan päälle mustaherukat. Sekoita maitorahkan joukkoon maito, kananmuna ja sokerit. Kaada seos vuokaan omenoiden ja herukoiden päälle. Kypsennä 200-asteisessa uunissa noin 20 minuuttia. Tarjoa jäähtyneenä.

MAKEAT OMENALETUT

2	kananmunaa
5 dl	maitoa
2 dl	gluteenitonta karkeaa/tummaa jauhoseosta
½ tl	suolaa
1 tl	kanelia
2 tl	sokeria
½ dl	sulatettua margariinia
2 dl	omenaraastetta

Vatkaa kananmunien rakenne rikki. Lisää joukkoon muut aineet. Anna taikinan seistä 30 minuuttia. Paista kuumalla ohukaispannalla ohuita lettuja muutama minuutti molemmilta puolilta.



VINKKI!

Voit käyttää maidon sijaan kivennäisvettä tai laimennettua mehua sekä kananmunan sijaan maitojauhetta, maitorahkaa, banaania tai perunatai kasvissoseita.



PUOLUKKA-MURUPIIRAKKA

1 uunipellillinen

6 dl	gluteenitonta hienoa jauhoseosta
1 tl	soodaa
1 tl	vanilliinisokeria
3 dl	sokeria
250 g	margariinia sulatettuna
1	kananmuna
2 ½ dl	piimää
4 dl	puolukoita

Sekoita kuivat aineet keskenään ja lisää joukkoon sulatettu margariini. Nypi taikina murumaiseksi. Nosta taikinasta kolmasosa toiseen kulhoon myöhempää käyttöä varten. Lisää suurempaan taikinamäärään kananmuna ja piimä. Sekoita taikina tasaiseksi. Levitä taikina leivinpaperin päälle uunipannulle. Ripottele pinnalle puolukat. Ripottele päällimmäiseksi murumainen taikinaseos. Paista 200-asteisessa uunissa noin 30 minuuttia.

Lähde: Jokinen, M. & Kekkonen, L. 2017, uudistettu painos. Hapanleivästä sacherkakuun. Gluteenittomia leivonnaisia.

MARJACRUMBLE

MARJASEOS:

noin 1 l	erilaisia marjoja (punaherukoita, vadelmia, karhunvatukoita ja mustikoita tai mustaherukoita)
2–4 rkl	sokeria marjojen happamuudesta riippuen
½ tl	vanilliinisokeria

CRUMBLE-TAIKINA:

4 dl	gluteenittomia kaurahiutaleita
2 ½ dl	sokeria
½ tl	vanilliinisokeria
1 tl	kanelia
1 tl	kardemummaa
100 g	voita tai margariinia

Kaada marjat uuninkestävään vuokaan. Sekoita sokeri ja vanilliinisokeri marjojen sekaan.

Sekoita keskenään hiutaleet, sokeri ja mausteet. Sulata rasva ja kaada se hiutaleseoksen joukkoon. Sekoita hyvin ja nostele seos marjojen päälle. Paista crumblea 200-asteisessä uunissa noin 30 minuutin ajan niin, että kuori saa kauniin värin pintaansa. Tarjoa crumble lämpimänä vaniljajäätelön, jogurtin tai kermavaahdon kera.

VINKKI!

Voit käyttää kaurahiutaleiden tilalla tattarihiutaleita ja sekoittaa mukaan pähkinärouhetta. Marjojen tilalla voit käyttää esimerkiksi omenoita, luumuja, aprikooseja, raparperia, kirsikoita jne.



Vuoden gluteenittomaksi tuotteeksi Pirkka gluteeniton pullataikina

Vuoden gluteenittomaksi yritykseksi valittiin Kakkutupa. Kunniamaininnan sai Lihajaloste Korpela.

Keliakialiitto valitsi Vuoden 2017 gluteenittomaksi tuotteeksi Kesko Oyj:n Pirkka gluteeniton pullataikinan. Vuoden 2017 gluteeniton yritys tunnustuksen sai puolestaan Kakkutupa Oy ja kunniamaininnan Lihajaloste Korpela Oy. Tunnustukset julkaistiin Lautasella 2018 -messuilla huh-tikuun lopulla.

– Kilpailun avulla haluamme osoittaa arvostusta ja tunnustusta nopeasti kehittyvälle gluteenittomalle toimialalle ja sen toimijoille sekä kannustaa jatkuvaan tuotekehittelyyn, totesi Keliakialiiton toiminnanjohtaja **Leila Kekkonen**.

Vuoden gluteeniton tuote-palkinto on jaettu ensimmäisen kerran vuonna 2001 ja Vuoden gluteeniton yritys/palvelu-palkinto 2004. Sopivia palkittavia saavat ehdottaa sekä kuluttajat että yritykset. Lopulliset valinnat tekee Keliakialiiton koorama raati.

Vuoden gluteenittoman tuotteen valintakriteereinä ovat maku, ulkonäkö, uutuusarvo, monipuolinen käytettä-

vyys, ravitsemuksellinen merkitys, saatavuus ja hinta. Tänä vuonna tunnustuksen saajaksi tuli 13 eri ehdotusta. Näistä raati piti parhaana viime vuoden toukokuussa kauppoihin tullutta Pirkan gluteenitonta pullataikinaa, joka on kehitetty yhteistyössä Vuohelan Herkun kanssa.

Raati perusteli valintaansa: ”Gluteeniton pullataikina on loistava uusi innovaatio. Se on kätevä tuote, josta saa nopeasti pyöräytettyä pullat itselle tai vieraille. Gluteenittoman pullan leipominen on usein haasteellista, mutta tämä valmis-taikina takaa onnistuneen lopputuloksen.”

Palkinnon vastaanottivat Lautasella-messuilla Keskon myyntipäällikkö **Teemu Karjalainen** ja Vuohelan Herkun **Eila Saarinen**.

– Tuote on tehty kuluttajien toiveesta maku edellä, Karjalainen kertoi.

Kakkutupa yksimielinen suosikki

Vuoden gluteeniton yritys/palvelu -kilpailussa oli ehdolla 10 eri yritystä. Raati valitsi yksimielisesti voittajaksi helsinkiläisen Kakkutuvan, jota myös kuluttajat ehdottivat eniten. Vuoden gluteeniton yritys/palvelu -kilpailussa huomiota kiinnitettiin yrityksen tuotekehittelyyn, tuotteiden turvallisuuteen ja laatuun, tuotevalikoiman monipuolisuuteen, innovatiivisuuteen sekä palvelun saatu- vuuteen ja asiakas-palveluun.

Kakkutupa on Helsingin Konalassa toimiva täysin gluteeniton konditoria-leipomo, joka on aloittanut toimintansa vuonna 2010. Leipomolla on laaja valikoima

erilaisia gluteenittomia tuotteita. Leipomon yhteydessä toimii myös myymälä ja pieni kahvila.

Raati perusteli valintaansa: ”Tuotteet ovat ammattitaidolla tehtyjä, maukkaita ja erilaisia kuin muilla. Tuotevalikoima on monipuolinen. Tuotteet ovat niin herkullisia, että niitä toivotaan myös pääkaupunkiseudun ulkopuolelle.”

Kunniamaininta Korpelalle

Vuoden gluteeniton yritys/palvelu -kilpailussa jaettiin tänä vuonna varsinaisen palkinnon lisäksi myös kunniamaininta. Sen raati myönsi Lihajaloste Korpelalle.

Raati perusteli valintaansa: ”Lihajaloste Korpela on panostanut viime aikoina kiitettävästi gluteenittomuuteen. Yritys on tuonut markkinoille kotimaisia gluteenittomia valmisruokia, kuten broilerinugetteja, joita ei ole aiemmin ollut markkinoilla. Tuotteet ovat maukkaita ja käteviä käyttää, raati perusteli valintaansa.



KELIAKIALIITON
FACEBOOK-SEURAAJAT
ONNITTELEVAT VOITTAJAA:

”Meni oikeaan osoitteeseen. Sen taikinan ansiosta minustakin kuoriutui pullantuoksuinen äiti.”

”Oikea osoite! Tosi hieno uutuus ja toimii tosi hyvin. En välttämättä saisi itse leivottua parempia gluteenittomia pullia.”

”Todella hyvä taikina, josta olen leiponut marjapiirakoita, rahkapiirakoita, korvapuusteja, voipullia ja lasten kanssa vaikka mitä herkuja! Lämmin suositus kaikille.”

Kangasvuori ja Heikkilä palkittiin

Keliakialiiton vapaaehtoistoiminnan tunnustuspalkinto jaettiin tänä vuonna kahdelle pitkän linjan aktiiville. Tunnustuspalkinnon saivat toukokuussa Marja Heikkilä Pirkanmaan keliakiayhdistyksestä ja Erja Kangasvuori Hämeen keliakiayhdistyksestä.

Liitto myöntää tunnustuspalkinnon joka toinen vuosi tunnustuksena aktiivisesta ja esimerkillisestä vapaaehtoistoiminnasta gluteenitonta ruokavaliota noudettavien hyvinvoinnin edistämiseksi.

– Palkinto jaettiin tällä kertaa kahden henkilön kesken, sillä molempien ansiot ovat hyvin mittavat. **Marja Heikkilä** ja **Erja Kangasvuori** ovat tehneet antaumuksella, tunteja laskeutumatta, vapaaehtoistyötä vuosikausia, kertoo kilpailuraadin sihteerinä toiminut järjestöpäällikkö **Marjo Aspegren**.

Luotettava sihteeri ja kova tietopakki

Kangasvuori on keliakiatoiminnan uranuurtaja Suomessa. Hän on toiminut muun muassa vuonna 1976 perustetun Suomen keliakiayhdistyksen hallituksessa ja tilintarkastajana Keliakialiitossa. Hän on myös oman yhdistyksensä, Hämeen keliakiayhdistyksen, perustajajäseniä ja toiminut yhdistyksen hallituksessa vuodesta 1991.

– Kangasvuorella on erinomaiset suhteet ja järjestelmälliset toimintatavat. Hän on toiminut yhdistyksemme luotettava sihteerinä 26 vuoden ajan, kuvailee Hämeen keliakiayhdistyksen puheenjohtaja **Marjo Kylänpää**.

Henkilökohtaisten suhteiden avulla Kangasvuori on tehnyt merkittävää vaikuttamis- ja yhteistyötä erityisesti terveydenhuollon parissa. Kangasvuoren ansiosta yhdistys on järjestänyt muun muassa monia näkyviä apteekkitapahtumia ja lukuisia lääkäriluentoja.

– Kangasvuori on toiminut myös aktiivisena vertaistukihenkilönä aina 1980-luvulta alkaen ja useita vuosia kokemustoimijana. Erja on mielellään kova tietopakki ja muisto-



jen arvokas tietolähde, kiittelee Kylänpää.

Kangasvuori kiittää tunnustuksesta ja ihmisistä ympärillään.

– Olen saanut vuosikymmenien aikana hyviä ystäviä. Vertaistuki on ollut kaksipuoleista. Toisten kokemuksista on myös itse oppinut. Yhdessä tekeminen ja yhteiset retket ovat olleet huippuja. Olen myös aina pitänyt kirjanpidosta, kertoo Kangasvuori.

– Haluan lähettää terveiset **Marja-Liisalle** Lappeenrantaan, sillä elämä keliakian ympärillä alkoi meidän kahden keliakikon tapaamisesta sairaalassa.

– Hänellä alkoi meidän kahden keliakikon tapaamisesta sairaalassa.

Tuloksellista toimintaa keliakikkojen hyväksi

Pirkanmaan keliakiayhdistyksen varapuheenjohtaja Heikkilä on tehnyt 27 vuotta menestyksekkästä työtä keliakikkojen hyväksi.

– Hän on ollut mukana Pirkanmaan keliakiayhdistyksen toiminnassa siitä saakka, kun hänellä itsellään todettiin keliakia, kertoo Pirkanmaan ke-

liakiayhdistyksen sihteeri **Auli Siipola**.

Heikkilä on toiminut yhdistyksen puheenjohtajana kuusi vuotta ja yhtä pitkään myös yhdistyksen sihteerinä. Hän on ollut vaikuttamassa Tampereen kaupungin vammaisneuvoston toimikunnassa ja osallistunut monin eri tavoin myös Keliakialiiton toimintaan. Hän on ollut liittohallituksen jäsen vuosina 2007–2013 ja lisäksi ollut mukana lukuisissa toimikunnissa ja työryhmissä.

Heikkilää kiitetään erityisesti tuloksellisesta ja pitkäjänteisestä toiminnasta Pirkanmaan keliakiayhdistyksen hyväksi. Myös hänellä on hyvät kontaktit terveydenhuoltoon; Pirkanmaan yhdistys on myös tunnettu tasokkaista lääkäriluentoistaan.

Heikkilä iloitsee ja kiittää tunnustuksesta.

– Tykkään tehdä vapaaehtoistyötä, sillä se on mielekasta ja minulle eräänlainen toimintatapa. Juttelen mielelläni eri-ikäisten ja erilaisten ihmisten kanssa ja annan vertaistukea. Keliakia yhdistää meitä, ja nuoret ihmiset ovat innostaneet jatkamaan, toteaa Heikkilä.

Keliakianuorille kunniamaininta

VAPAAEHTOISTOIMINNAN jaetun tunnustuspalkinnon lisäksi raati päätti jakaa kunniamaininnan Keliakianuorille. Nuoret saivat kunniamaininnan heidän aktiivisesta toiminnan kehittämisotteestaan ja hyvästä toiminnan organisoinnista.

Raadin mielestä nuoret ovat etenkin viime aikoina kehittäneet toimintaansa erittäin aktiivisesti

muun muassa osallistumalla Suomen Nuorisoyhteistyö Allianssin vetämään toiminnan kehittämisvalmennukseen ja tekemällä laajan jäsenkyselyn. Kyselyn tulosten pohjalta nuoret ovat panostaneet erityisesti sähköisen viestinnän monipuoliseen kehittämiseen. Nuortentoiminnan organisoinnista vastaa viisijäseninen nuorisotoimikunta.

– Nuoret toimivat erittäin itsenäisesti. He suunnittelevat ja toteuttavat tapahtumia omatoimisesti ja vastuullisesti. Yhtenä heidän tavoitteenaan on ollut saada tapahtumiin mukaan uusia osallistujia ja tässä tavoitteessa nuoret ovat onnistuneet hyvin, kiittelee järjestöpäällikkö **Marjo Aspegren**.

Lue lisää Keliakianuorten toiminnasta sivulta 38.



TEKSTI: LAURA YLISIRNIÖ

Se tunne, kun...

- et enää maista gluteenittomuutta.
- tajuat gluteenittomien ruokien maistuvan nykyään hyvältä.
- tunnistat gluteenia sisältävät leivonnaiset hajun perusteella.
- muistelet lempiherkkujesi makua niiden hajun perusteella.
- lempiruokasi/karkkisi/suklaasi/sipsisi sisältävät yhtäkkiä gluteenia ilman selvää varoitusta tuotteen pakkauksessa. (Tarkistakaa myös tuttujen/vuosia käyttämienne tuotteiden ainesosaluettelot silloin tällöin! Jopa vakio-grillikastike kotonani oli petollinen.)
- löydät koulun ruokalassa yhden tavallisen makaronin tarjolla olevan riisin seasta ja mietit, uskallatko syödä koko riisiä (ilmoita tällaisista asioista aina työnantajalle).
- koulun ruokalassa ei ole tarjolla gluteenitonta leipää.
- tarjolla ei myöskään ole voinappeja tai gluteenittomille omaa voiaistiaa ja menet vaatimaan voinappeja keittiöltä.
- riisin tilalla onkin ohrasuurimoita, minkä huomasit juuri ennen kuin olit ottamassa ruokaa lautaselle koulun ruokalassa.
- mietit voiko riisiinkään enää luottaa edellä mainitun tapauksen vuoksi (näyttivät pelottavan paljon samalta äkkiä katsottuna).
- keliakian vakavuus kyseenalaistetaan.
- ihmiset kirjoittavat tai sanovat ”gluteiiniton” tarkoittaessaan gluteenitonta.
- ruokavaliokorvaus vietiin.
- ihmiset kysyvät, voitko syödä kauraa (vain gluteenitonta kauraa ja sekin riippuu keliakikosta.)
- tai suklaata.
- tai jäätelöä.
- tai perunaa (tosi juttu).
- saat kertoa asiantuntevasti keliakiasta uudelle ihmiselle, jolle sairaus on tuttu vain nimeltä.
- herätät muissa puistatusta kertomalla ohutsuolen-tähystyksestä, josta selvisit kahdesti ilman lääkkeitä tai puudutuksia.
- jaat kokemuksia tähystyksestä toisen keliakikon kanssa.
- jaat mitä vain keliakiakokemuksia toisen keliakikon kanssa.
- kerrot omista oireistasi ja saat kaverin epäilemään omia oireitaan keliakiasta johtuvaksi.
- listaat gluteenittomien tuotteiden hintoja ihmisille ja näet, miten heidän kulmansa kohoavat.

- menet uuteen ravintolaan ja mielesi tekisi ensimmäiseksi ristikuulustella tarjoilija gluteenittomuudesta.
- luet ravintolan menua pidempään kuin muut, koska et tiedä, mitä uskallat syödä, ja kaikki tuijottavat nälkäisinä.
- ilmoitat, että siihen ravintolaan ei mennä, sieltä ei saa gluteenitonta.
- kaverisi toteavat tekemäsi gluteenittoman pannukakun maistuvan hyvältä eikä ollenkaan gluteenittomalta.
- ihmiset huomioivat gluteenittomuutesi tarjoilussaan muutenkin kuin keksipaketilla.
- menet kauppaan ja näet Gluteeniton-hyllyosaston täynnä ruokaa.

Siinä oli vain murto-osa kokemuksistani keliakikkona. Jotkut asiat ärsyttävät, jotkut huvittavat, jotkut kauhistuttavat, jotkut asiat tekevät kiitolliseksi ja jotkut iloiseksi. Kaikki tunteet ovat sallittuja. Muistakaa nauraa välillä. Jotkut tilanteet ovat välillä niin absurdeja, ettei niille voi kuin nauraa.

Listaltani löytyy ikäviäkin rikkeitä, virheitä tai unohduksia gluteenittoman ruoan suhteen. Joten vakavasti puhuen:

Sinulla on oikeus turvalliseen ruokailuun sekä hyvään ruokaan. Älä oleta muiden (kuin ammattikeittäiden eikä aina automaattisesti niidenkään) tietävän, mitä gluteeniton ruokavaliosi tai keliakiasii tarkoittavat. Kerro heille asiallisesti ja anna vinkkejä, mistä gluteenitonta löytää ja mistä pidät.

Älä vaikene, jos esimerkiksi koulusi ruokala ei noudata gluteenittomuutta koskevia säädöksiä. Anna palautetta, kunnes asiat korjataan.

Minulta kysyttiin kerran, voiko tai kannattaako huonosta gluteenittomasta ruoasta valittaa. Kyllä voi. Ruoka voi maistua hyvältä gluteenittomana, joten huonosti tehty ja mauton gluteeniton ruoka ei ole mikään syy vaieta ja tyytyä kohtaloonsa.

Yhtä lailla minulla on oikeus leivänmurusettomiin voinappeihini, joita sain syksyllä pyydellä jatkuvasti yliopiston yhdessä ravintolassa. Vasta, kun laitoin asiasta kirjallista palautetta, voinapit alkoivat pysyä linjastolla.

Teksti on julkaistu aiemmin Suunnan blogissa www.gluteenitonsuunta.fi



Pyydä henkilökohtaisesti mukaan

Keliakiayhdistysten puheenjohtajapäivillä paneuduttiin tänä vuonna vapaaehtoistoiminnan tulevaisuuteen. Järjestökouluttaja ja -strategi **Petri Toikkasen** johdolla työstettiin uusia keinoja reagoida vapaaehtoistoiminnan murrokseen.

– Yhdistystoiminta on kriisissä, mutta kriisi ei tarkoita katastrofia. Kriisi tarkoittaa muutosta tai käännettä, hän kuvailee.

Nykyinen kansalaisyhteiskunta ja järjestöt ovat syntyneet yli sata vuotta sitten. Toikkasen mukaan vanhoja pöytäkirjoja lukiessa huomaa, kuinka nykypäivänäkin toimitaan hyvin pitkälle samantyyppisillä rakenteilla.



Samaan aikaan kyselytutkimuksissa näkyy yhä, että suomalaiset käyttävät aikaansa vapaaehtoistyöhön. Moni olisi myös valmis aloittamaan, jos häntä vaan kysyttäisiin mukaan.

– Niin jäseniä kuin aktiiveja saa parhaiten mukaan, kun heitä pyytää henkilökohtaisesti.

Ihmiset haluavat edelleen tehdä vapaaehtoistyötä, mutta tapa ei välttämättä ole samanlainen kuin kymmeniä vuosia sitten. Moni kaipaa omannäköisiä pestejä. Toikkanen kannustaakin rohkeasti tähän suuntaan.

– Lain mukaan yhdistyksellä pitää olla puheenjohtaja, mutta kaikki muut roolit voidaan räjäyttää vapaasti juuri oman yhdistyksen tarpeisiin. Tärkeää on myös tarjota mahdollisuus pistemäisiin projekteihin. Joku haluaa tehdä parin kuukauden projektin aikana paljonkin, mutta ei enää sen jälkeen. Tässä on upea mahdollisuus yhdistyksille.

”Tässä on upea mahdollisuus yhdistyksille.”

Gallup

MIKSI TEIDÄN KELIAKIAYHDISTYKSEEN KANNATTAA TULLA VAPAAEHTOISEKSI?



EIJA AALTONEN
Etelä-Kymen
keliakiayhdistys

Meillä ei nipoteta, vaan meno on rehtiä ja hauskaa. Ei siis tarvitse olla "yhdistysihminen", jotta voi tulla mukaan! Vapaaehtoisena pääsee kokeilemaan monenlaisia tekemistä myös omien ideoidensa pohjalta.



RISTO SOINI
Kokkolanseudun
keliakiayhdistys

Itselle tulee hyvä olo, kun voi tehdä asioita toisten eteen. Samalla oma tietämys laajenee. Meidän yhdistyksessä kaivattaisiin leipomisen osaamista. Siihen liittyviä vapaaehtoispestejä olisi tarjolla.



SEIJA KANKAANPERÄ
Keski-Suomen
keliakiayhdistys

Kun itse tekee, saa omalle paikkakunnalle oman näköisiä tapahtumia. Meillä saa tehdä hyvin itsenäisesti, mutta toisaalta saa myös halutessaan apua muilta. Mukavaa seuraa on aina tarjolla!



AARNO ALLÉN
Mikkelin seudun
keliakiayhdistys

Uusia vapaaehtoisia olisi mukava saada mukaan esimerkiksi pitämään kauppakierroksia ja esittelemään yhdistystä. Meillä parasta on hyvä porukka. Käymme teattereissa ja tutustumassa leipomoihin. Kerran vuodessa järjestettävä saunailta on jo pitkä perinne.



EEVA KUJANPÄÄ
Salon seudun
keliakiayhdistys

Vapaaehtoisena meidän yhdistyksessä pääsee vaikuttamaan siihen, millaista toimintaa yhdistyksessä tehdään. Uudet ideat ja näkemykset otamme aina ilolla vastaan. Kaikkea ei tarvitse tehdä samoin kuin on jo sata vuotta tehty. Lisäksi itselleen saa vertaistukea ja käytännön vinkejä.

Tilaa
järjestön
tuotteita

Arjen avuksi ja iloksi!

Gluteeniton-tuotteet helpottavat murun tarkkaa arkeasi. Tilaa käyttöösi leikkuulauta, pussinsulkijoita ja tarroja! Kirjan selkeillä ohjeilla valmistat herkullista gluteenitonta pikkusytävää.

7 €

+ toimituskulut

Leikkuulauta

koko 25 x 15 cm

6 €

+ toimituskulut

Pussinsulkija

6 kpl/pussi, kahta eri kokoa

2,50 €

+ toimituskulut

Tarra-arkki

27 kpl/arkki,
kestää pakastuksen

17,50 €

+ toimituskulut

Tarjolla pienää suolaista -kirja



Kävijät huippu-tyytyväisiä messuihin

Ensimmäistä kertaa järjestetyillä Lautasella 2018 -messuilla Helsingin Messukeskuksessa vieraili kahden päivän aikana lähes 4 500 ihmistä. Kävijät olivat erittäin tyytyväisiä tapahtumaan. Seuraavat messut järjestetään pe 5. – la 6.4.2019 Helsingin Messukeskuksessa suosittujen Kevätmessujen yhteydessä.

LUENNOT JA TIETOISKUT KIINNOSTIVAT

Messujen gluteenittomuuteen liittyvät luennot ja tietoiskut kiinnostivat kävijöitä. Esimerkiksi professori Kalle Kurpan luento keliakiasta ja sen liitännäissairauksista veti ison lavan katsomon täyteen molempina päivinä.



EDULLISEMPAA KUIN TUKUSSA

Lahtelaiset Johanna Antikainen (vas.) ja Laura Arola olivat löytäneet messuilta kassikaupalla ostettavaa.

– Osa näistä tuotteista tulee työkäyttöön ja tuotekehittelyyn. Pidän Lahdessa kahvilaa ja Laura konditoriaa. Gluteenittomuus ja vegaanisuus ovat nyt iso buumi, Antikainen kertoi.

Keliaakikkona Antikaista ilahdutti messujen hyvät tarjoukset. – Täältä sai gluteenittomia tuotteita edullisempaan hintaan kuin tukusta. Etenkin jauhoja kannattaa kantaa täältä asti.



LUENNOT JA MAISTIAISET KIINNOSTIVAT

Helsinkiläinen Karim Khanji kuunteli messuilla luentoja ja tutki tuotteita opiskelijan silmin.

– Opiskelen ravitsemusterapeutiksi. Ammatillisena on hyvä pysyä perillä tuotteista, ja täällä niitä pääsi myös hyvin maistamaan, hän kiitteli.



KAKSI BUSSILLISTA KASILUOKKALAISIA

Nurmijärven Yhteiskoulun kahdeksansien luokkien kotitalousopetuksessa olevat 106 oppilasta ja 4 opettajaa osallistuivat messuille.

– Oppilaat tykkäsivät, kun saivat maistella tuotteita. Etenkin mieleen jäivät vege-jäätelö ja gluteeniton panini. Opetussisältöön kuuluu kahdeksannella luokalla erityisruokavaliot, joten Lautasella 2018 -messut sopivat siihen hyvin, kertoi kotitalousopettaja Sanna Kari.

Messukävijöiden kannalta tapahtuma onnistui erinomaisesti, sillä kävijöille tehdyn tutkimuksen perusteella 97 prosenttia vastaajista oli erittäin tai melko tyytyväisiä messuihin. Vastanneista 93 oli saanut vinkkejä, tukea tai tietoa ruokavaliosta, jota noudattaa.

Näytteilleasettajia oli mukana lähes 80 ja ohjelmapistettä oli 3. Esillä oli gluteenittomien tuotteiden lisäksi muun muassa vegaanisia tuotteita ja raakaruokaa.

– Mukana oli entistä laajempi kirjo yrityksiä suurista kansainvälisistä yrityksistä pieniin paikallisiin. Tarjolla oli siten monipuolinen valikoima erityyppisiä tuotteita, kuvailee messupäällikkö Marjo Jokinen.

Myös Keliakialiiton toiminnanjohtaja Leila Kekkonen on tyytyväinen uuteen tapahtumaan.

– Päätös toteuttaa erityisruokavaliomessut yhteistyössä Messukeskuksen kanssa osoittautui hyväksi. Sekä messuvieraat että näytteilleasettajat olivat tyytyväisiä.

Keliakialiitto järjesti ensimmäiset gluteenittomuuteen keskittyvät messut 13 vuotta sitten Helsingissä ja sen jälkeen neljä kertaa Tampereella. Tapahtuma on kasvanut joka kerta isommaksi. Jatkossa messut järjestään vuosittain.

– Ensi vuonna messut siirtyvät aiemmaksi, viikonloppuun ja Kevätmessujen yhteyteen. Messut järjestetään perjantaina 5.4. ja lauantaina 6.4., kertoo Jokinen.



VALIKOIMA TUTUKSI

Keravalainen Jaana Heinonen (vas.) ja helsinkiläinen Titta Liukkonen pitivät messujen laajasta tuotevalikoimasta. Ostoksia oli kertynyt kolmen kassin verran.

– Tuoreena keliakikkona minua kiinnostaa valikoima. Tarjoukset olivat hyviä ja maistiaisia paljon, Heinonen kiitteli.

Liukkosta kiinnosti gluteenittomien tuotteiden lisäksi vegaaniset vaihtoehdot.



PIKKUKOKIT HURMASIVAT

Gluteenitonta välipalaa kokkaavat pikkukokit hurmasivat messujen näyttökeittiössä. Lilja Palola ja Senni Ala-Nikkola tekivät tortillarullia messupäällikkö Marjo Jokisen opastuksella. Pikkukokkien omista välipalasuosikeista voit lukea lisää sivulta 37.



Uutuuksia arkeen

Kauppoihin on jälleen tullut paljon gluteenittomia uutuuksia! Nyt päästään herkuttelemaan hampurilaisilla, sillä kauppojen hyllyille on tullut kaksi gluteenitonta hampurilaista. Alkavan syksyn arkea helpottavat myös muut gluteenittomat valmisruoat.



VUOHELAN UUTUUDET

VUOHELAN HERKUN gluteenittomat riisi- ja perunapiirakka sekä maidoton riisipiirakka ovat saaneet rinnalleen Kaurapiirakan. Piirakat ovat nyt uusissa pakkauksissa. Saatavana hajanaisesti K- ja S-ryhmän kaupoista.

| www.vuohelanherkku.fi



PROVENA KAURAMURO

PROVENA-tuoteperheeseen on tullut uusi tuote, Provena Kauramuro. Muro sisältää 65 % täysjyvää kaurasta ja maissista. Se on runsaskuituinen uutuus aamiais- ja välipalaksi.

| www.provena.fi



Gluteenittoman tuotteen merkki 10 uudelle tuotteelle

Oy Hartwall Ab:

- Lapin Kultra Pure gluteeniton luomuolut 4,5 % 0,44 l tlk

Ravintoraisio Oy:

- Provena Gluteeniton Kauramuro 300 g

Porokylän Leipomo Oy:

- Hampurilaissämpylä, gluteeniton 2 kpl/160 g
- Mansikkapullapitko, gluteeniton 320 g
- Paahtoleipä, gluteeniton 225 g
- Mustaherukkapitko, gluteeniton 320 g

Vuohelan Herkku Oy:

- Maidoton riisipiirakka, pakaste 275 g
- Maidoton riisipiirakka, tuore 4 kpl/220 g
- Perunapiirakka, laktoositon 4 kpl/200 g
- Kaurapiirakka, laktoositon 4 kpl/220 g

Kaikki Gluteenittoman tuotteen merkin käyttöoikeuden saaneet tuotteet löydät verkkosivuilta keliakialiitto.fi.



GLUTEENITTOMIA KAALIKÄÄRYLEITÄ

VAISSI OY valmistaa gluteenittomia kaalikääryleitää. Valikoimista löytyy Kaalikääryleitää kaurakasvistäytteenä (myös vegaaninen) ja Lihakaalikääryleitää. Kumpikin tuote sisältää gluteenitonta kauraa. Saatavana Prismoista ja hyvin varustelluista S-marketeista, K-kaupoista ja Halpa-Halleista.

| www.vaissi.fi



GLUTEENITTOMIA MUNKKEJA

MYLLYKIVI Gluteeniton kanelirahkamunkki on Lidlin uutuus. Tuote on myös laktoositon ja sitä myydään pakastena. | www.lidl.fi

HOVIRUOKA GLUTEENITON HAMPURILAINEN

HOVIRUOKA OY on tuonut markkinoille gluteenittoman hampurilaisen. Hampurilaisen välissä on mustapapuri, joka sisältää mm. mustapapua, kikhernettä ja gluteenitonta kauraa. Tuote on myös maidoton ja vegaaninen.

| www.hoviruoka.fi



REFORMI KAKKU- JAUHO- SEKSET



ORIOLA OY:N uutuusia ovat Reformi Luomu -kakkujauhoseokset. Makuina suklaakakku, maustekakku, appelsiinikakku ja porkkanakakku. Saatavana K-ryhmän kaupoista kautta maan. | www.reformi.fi



KOKKIKARTANON GLUTEENITON HAMPURILAINEN

KOKKIKARTANON uutuus on gluteeniton ja maidoton Täyslihahampurilainen. Hampurilaisen välissä on täyslihapihvi ja chlimajoneesia. Saatavana K- ja S-ryhmän kaupoista. | www.kokkikartano.fi



PIRKA-UUTUUS

K-KAUPPOJEN valikoimiin on tullut Pirka saaristolaiskalapihvi, jonka makuna on nyt pinaatti. Pakkauksessa on neljä ohutta pihviä ja se löytyy pakasteena. | www.k-ruoka.fi



GLUTEENITTOMAT HÄRKIS-TUOTTEET

HÄRKIS® -tuotteet valmistetaan kotimaisesta härkäpavusta ja ne ovat gluteenittomia ja vegaanisia. Tuoteperhe koostuu HÄRKIS® Originalista, mausteista Texmex- ja BBQ-versioista, sekä pihveistä ja pyöryköistä. Tuotteissa on runsaasti proteiinia ja kuitua. Saatavana kattavasti S- ja K-ryhmän kaupoista sekä Lidlistä. | www.versofood.fi

VÄLIPALAPATUKOITA JA SUUPALOJA

NÄKDIN välipalapatukat ja suupalat ovat gluteenittomia, vehnättömiä ja maidottomia, eivätkä ne sisällä lisättyä sokeria tai makeutusta. TREK-patukat ja -suupalat ovat gluteenittomia, vehnättömiä, maidottomia ja vegaanisia.

| www.midsona.fi



CHOCOAT-SUKLAATA

KOTIMAINEN GOODIO valmistaa nyt gluteenitonta ja maidotonta luomusuklaata, joka sisältää 24 % gluteenitonta kauraa. Saatavilla muun muassa S- ja K-ryhmän ja Ruohonjuuren myymälöistä sekä Yliopiston Apteekista.

| www.goodiochocolate.com



KAURA-MUSTIKKA VALKOSUKLAA

KULTASUKLAA OY valmistaa gluteenitonta suklaata, joka sisältää gluteenitonta kaurahiutaletta ja -jauhetta sekä mustikkaa. Tuotetta myydään sekä 50 g pakkauksissa että kiloittain.

| www.kultasuklaa.fi

SULOISTEN TUOTTEET LAAJEMPAAN JAKELUUN

SULOISTEN Gluteenittomien leivonnaisia on saatavana entistä laajemmin K-ryhmän kaupoissa. Liiketoiminta on siirtynyt Turun Eines Oy:lle ja Suloiset jatkaa toimintaansa entisissä tiloissaan Aurassa. Myös tuotevalikoima pysyy entisenlaisena. | www.suloiset.fi

KOBAYASHIN GLUTEENITTOMAT NUUDELIT

SAHI TRADING HOUSE OY maahantuo japanilaisia riisipohjaisia nuudeleita. Valikoimissa on viisi tuotetta. Nuudelit on nopea valmistaa muutamassa minuutissa. Lisätietoja tuotteista ja niiden saatavuudesta | www.hyvaalautaselle.fi

SCHNITZERIN LUOMULEIVÄT

GLUTEENITTOMIA Schnitzer-luomuleipiä on saatavana luontaistuotekaupoista, K-kaupoista ja S-kaupoista. Valikoimiin kuuluu erilaiset viipaleiväät ja nyt uutuuksina Siemenleipä, kasvisleiväät Välimeren leipä ja Puutarhakasvikset. | www.schnitzer.eu

POROKYLÄN LEIPOMON UUTUDET

POROKYLÄN syksyn uutuusia ovat gluteenittomat ja laktoosittomat Paahtoleipä sekä gluteeniton Mustaherukkapitko (kausituote). Tuotteet tulevat myyntiin elokuun lopulla päivittäistavarakauppoihin. | www.porokylanleipomo.fi



Puuhaa ja pulikointia perheleirillä Härmässä!

TEKSTI: HEIDI LUUKKONEN
KUVAT: NANNA PUNTILA

Yhteensä 15 perhettä eri puolilta Suomea saapui perheleirille Härmän kylpylään toukokuun viimeisenä viikonloppuna. Aurinkoa riitti koko leirin ajaksi, samoin yhteistä hauskaa tekemistä sekä perheen että uusien ystävien kesken.

Lauantain ohjelmassa oli leikkimieliset olympialaiset, joissa tulivat tutuiksi erilaiset viestijuoksut, polkuautoilut ja tarkkuuslajit. Pihalla leikittiin sateenkaarivarjon kanssa, heitettiin frisbeetä, pelattiin jalkapalloa ja leikittiin erilaisia vauhdikkaita hippaleikkejä. Vanhemmilla oli tilaisuus vaihtaa ajatuksia ja kokemuksia keskenään.

Koko viikonlopun avoinna ollut buffet tarjosi herkullista gluteenitonta ruokaa. Ja kaikille maistui jälkiruoaksi gluteeniton jätskibuffet ja pehmis. Syötyjen pallojen määrää ei leirillä laskettu!

Leirillä oli aikaa rentoutua myös kylpylän puolella. Paras-ta oli päästä tutustumaan muihin keliakiaa sairastaviin lapsiin ja saada uusia kavereita.



Aurinkoinen retkipäivä kotieläinpuistossa

TEKSTI JA KUVAT: AULI SIIPOLA

13 pirkanmalaista keliakikkoperhettä suuntasi 49 henkilön voimin kesäkuussa kohti Sastamalaa ja Kiviniityn kotieläinpuistoa. Perheet kiertelevät puistoa omaan tahtiinsa. Monen perheen vierailu alkoi lasten ensimmäisenä huomaamista pömpulinnosta, polkuautoista ja trampoliineista.

Parin tunnin kiertelyn jälkeen tapasimme grillikatoksella, jossa Pirkanmaan keliakiyhdistys tarjosi makkarat pillimehuineen. Grillauksen jälkeen iloisesti jutteleva joukko jatkoi puistoon ja eläimiin tutustumista.

Ilo tavata ystäviä

Lapsilla oli palautteen perusteella kiva retkipäivä. 5-vuotiaan **Valtin** lempi-eläimiä puistossa olivat lampaat. Parasta oli hänestä kuitenkin sähkömönkijöillä ajelu.



7-vuotias **Ella** ja 6-vuotias **Lilja** pitivät eniten marsuista ja villisioista. Liljan mielestä parasta oli se, että hän oli törmännyt puistossa Ellaan. Tytöt olivat tutustuneet jo aiemmin yhdistyksen järjestämällä kokouskurssilla. He ovat osallistuneet useampaan kokousiltaan. Kivointa niissä

on heistä ollut se, kun saa syödä kaikkia yhdessä tehtyjä ruokia.

Muutama perhe oli ensimmäistä kertaa mukana yhdistyksen tapahtumassa. Heistä oli hienoa tavata muita keliakikkoperheitä ja saada vertaistukea sekä lapsille että vanhemmille.

Suosikkivälipalalla on väliä

TEKSTI: LEILA ALIVUOTILA | KUVAT: KAISA JÄRVELÄ

Pikkukokit Lilja Palola, Senni Ala-Nikkola, Ronja Nieminen ja Juuso Häyhä valmistivat Lautasella 2018 -messujen näytöskeittiössä Keliakialiiton tuoteasi-antuntijan Marjo Jokisen johdolla gluteenittomia välipaloja. Taitavissa käsissä syntyi kinkku-ananasrullia ja kaura-marja-smoothieta. Niitä kannattaa kokeilla myös kotona!

LILJA PALOLA (6 V.), Tampere



Lilja aloittaa tänä syksynä koulun. Hän on sairastanut keliakiaa kolme vuotta.

– Mun lempivälipala on herkkulautanen. Siinä on nakkeja, kurkkua, pikkutomaatteja, juustoa ja salaattia. Tykkään leipoa äidin kanssa donitseja.

JUUSO HÄYHÄ (11 V.), Helsinki



Juuso aloittaa syksyllä 6. luokan. Hän on sairastanut keliakiaa neljä vuotta.

– Yleensä syön välipalaksi leipää, voita ja juustoa. Äidin kanssa tykkään leipoa, jotain makeaa.

Jokinen muistutti kuulijoita välineiden ja mittojen puhtaudesta, jos perheessä osa noudattaa gluteenitonta ruokavaliota ja osa tavanomaista.

Lasten mielestä kokkailu oli kivaa ja he lupasivat tulla uudelleen ensi vuonna. Esityksen jälkeen kysyimme, mikä on pikkukokkien oma suosikkivälipala, ja mitä he tykkäävät kokkailla.

SENNI ALA-NIKKOLA (6 V.), Nurmijärvi



Senni on tämän syksyn eka-luokalainen. Hän on sairastanut keliakiaa kaksi vuotta.

– Mun lempivälipala on karjalanpiirakka ja voita. Äidin kanssa tykkään kokkailla ja leipoa. Me tehdään hampurilaisia.

RONJA NIEMINEN (8 V.), Kangasala



Ronja aloittaa syksyllä kakkosluokan. Hän on sairastanut keliakiaa 1,5 vuotta.

– Mun lempivälipala on jogurtti ja mysli sekä päärynä. Tykkään leipoa äidin ja mummun kanssa. Me leivotaan pullia, munkkeja, makkapaloja ja mustikkamuffinsseja.

TEKSTIT JA KUVAT: MARJO JOKINEN

GLUTEENITTOMAT KINKKU-ANANASRULLAT

AINEKSET:
gluteeniton tortillapohja
yrtituorejuustoa
jääsalaatinlehtiä
kinkkuviipaleita
ananaspaloja

Aseta tortillapohja leikkuulaudalle. Levitä ruokalusikalla reilu kerros tuorejuustoa tortillapohjan päälle. Asettele tuorejuuston päälle salaatinlehdet, kinkkuviipaleet ja ananaspalat. Kääri tiukalle rullalle. Aseta viisi hammastikkua tasaisin välein rullan läpi. Leikkaa rulla paloiksi tikkujen väleistä.

GLUTEENITON KAURA-MARJASMOOTHIE

AINEKSET:
4 dl maustamatonta jogurttia
1 dl omenamehua
125 g marjasekoitusta (pakaste)
1 dl gluteenittomia kaurahiutaleita (riipaus sokeria)

KORISTELUUN:
kaurahiutaleita tai marjoja

Lisää ainekset tehosekoittimeen ja sekoita tasaiseksi juomaksi. Kaada smoothie lasihin. Koristele kaurahiutaleilla tai marjoilla.

VINKKI!

Voit käyttää kaurahiutaleiden tilalla esimerkiksi gluteenittomia kauraseitää, tattarihiutaleita, soke-rijuurikashiutaleita tai myslää.

TULE
MUKAAN!

Paikalliset keliakiayhdistykset järjestävät tapahtumia lapsiperheille eri puolilla Suomea. Tapahtumat on tarkoitettu perheille, joiden lapsi noudattaa gluteenitonta ruokavaliota keliakian tai jonkun muun syyn takia. Tarkemmat tiedot näistä tapahtumista löydät Tapahtumia lähelläsi -palstalta tämän lehden lopusta ja yhdistysten omista viestintäkanavista.

Koululaiset kokoontuvat Keravalla

• Uudenmaan keliakiayhdistys järjestää kouluikäisille tapahtuman Keravalla la 13.10. pienen syötävän kera. Ilmoittautu mukaan!

Pirkanmaalla tapahtuu

- Pirkanmaan keliakiayhdistys järjestää syysretken Linnanmäelle ja Fazerille la 25.8. Tapahtumaan on ilmoittautuminen ja osallistumismaksu.
- Syyskuun lopulla viikolla 38 päästään Tampereella kokkailemaan kaverin kanssa. Aikataulu tarkentuu myöhemmin ja tapahtumaan on ilmoittautuminen.
- Alle kouluikäiset pääsevät tempukkouluun Tamperella la 6.10.

Raumalla Makuuniin

• Rauman seudun keliakiayhdistyksen tapahtuma odottaa vahvistuksia. Seuraa ilmoittelua!

Turussa leivotaan

• Turun seudun keliakiayhdistys jatkaa leivontailtoja. Seuraa ilmoittelua!

Kanadassa opiskelemissa

Olen kolmannen vuoden kauppatieteiden opiskelija ja vietin viime kevät-lukukauden opiskeluvaihdossa Kanadan ranskankielisellä alueella Montrealissa. Montreal on hieno kaupunki! Viihdyin todella hyvin Montrealissa ja Kanadassa.

Kanada on monella tapaa samanlainen kuin Suomi. Kovat pakkaset ja lumipyryt eivät oleet suomalaiselle uusia kokemuksia ja opiskelu oli melko samanlaista kuin Suomessa.

Eniten minua yllätti Montrealissa se, miten ranskankielinen kaupunki se on. Kaikki puhuivat ranskaa, mutta näin ranskankielen opiskelun aloittelijana onneksi melkein kaikki puhuivat myös englantia.

Yleisesti Kanadassa huomasi, miten samanlainen se on kuin naapurimaansa Yhdysvallat. Varsinkin ruokakulttuuri on samanlaista ja myös ihmisten avoimuus. Ihmiset kysyivät aina tervehtimisen yhteydessä, mitä kuuluu.

Helppoa elämää keliakikkona

Myös keliakikkona elämä oli helppoa Kanadassa. Kaupasta löytyi hyvin gluteenittomia tuotteita ja usein niihin oli myös valmiiksi laitettu gluteeniton-merkintä - jopa voipaketissa luki gluteeniton. Metro-nimisessä lähikaupassani oli hyvin laaja gluteeniton keksivalikoima, mutta leipää vain muutama eri vaihtoehto.



Ravintoloissa ymmärrettiin hyvin, kun kysyin ruokien gluteenittomuutta, ja osattiin neuvoa, mitä voin syödä. Erityisesti jäivät mieleen ravintolat Fabergé Restaurant ja Brulerie Urbaine, joissa kävin oikein herkullisilla brunseilla ja sain jopa gluteenitonta leipää. Myös venetsialainen ravintola Arepera (löytyy myös muun muassa Helsingistä) jäi positiivisesti mieleen. Kaikki ruoka oli gluteenitonta!

Suosittelen vaihtoon lähtöä

Kaiken kaikkiaan opiskelu ulkomailla oli mahtava kokemus! Sain paljon uusia tuttavuuksia joka puolelta maailmaa, opin puhumaan hieman ranskaa, sain kokea monia uusia seikkailuja ja nähdä maailmaa.

Yksi parhaimpia asioita vaihdon aikana olivat kaikki matkat, jotka tein. Kävin muun muassa Kuubassa ja toisella puolella Kanadaa Vancouverissa. Suosittelen kaikille vaihtoon lähtemistä!



KELIAKIANUORTEN SYYSLEIRI SAVONLINNASSA

- Tule mukaan Keliakianuorten viikonlopputapahtumaan 6.–7.10.2018 Tanhuvaaraan Savonlinnaan. Luvassa hauskoja aktiviteetteja, hyvää ruokaa ja mukavaa yhdessäoloa.
- Lisätietoa Keliakianuorten Facebook- ja verkkosivuilla.



Hei, sinä 16–28-vuotias, tule mukaan Keliakianuorten toimintaan; viikonlopputapahtumisiin, tutustumiskäynneille ja muihin tempauksiin.

**SEURAA
KELIAKIA-
NUORIA
SOMESSA!**



Liity Keliakianuorten suljettuun Facebook-ryhmään ja tykkää myös Facebook-sivusta, molemmat löydät nimellä "Keliakianuoret – Finnish Youth Coeliacs".



Tietoa löytyy myös nettisivuiltamme keliakianuoret.fi sekä Gluteeniton elämä -lehestä.



Sähköpostitse saat meihin yhteyden osoitteella keliakianuoret@keliakialiitto.fi



@keliakianuoret

”Olen mukana kolmannessa keliakiayhdistyksessä”

ANJA AIRAKSINEN, LAPPEENRANTA:

Anja on 64-vuotias juuri eläkkeelle päässyt lastentarhanopettaja Lappeenrannasta. Keliakia-diagnoosin saaminen 12 vuotta sitten ei ollut helppoa. Suvussa kenelläkään muulla ei ole keliakiaa, eikä Anjalla ollut vatsaoireita. Keliakia löytyi vasta neljän vuoden tutkimusten jälkeen. Matkalla oli ehditty jo epäillä oireiden syyksi luusyöpää.

– Diagnoosi oli iso helpotus. Oireiden takana ei ollutkaan mitään vakavaa sairautta, vain keliakia. Oli pelastavaa, kun ravitsemusterapeutti näytti gluteenittoman tuotteen merkin. En olisi jaksanut heti aluksi alkaa kaupassa lukea kaikkia tuoteselosteita.

Miten lähdit mukaan?

En ollenkaan tiennyt, mitä yhdistystoiminta on tai mitä yhdistyksissä tehdään. Rohkaistuinkin mukaan katsomaan, kun lehdessä kutsuttiin uusien keliakikikkojen iltaan. Siellä olikin vapaa tunnelma! Huumori hersyi eikä ollut tiukka-pipoisuutta. Toiminta alkoi kiinnostaa.

Kun olen muuttanut, olen aina mennyt mukaan paikalliseen keliakiayhdistykseen. Ensin Kouvolassa, sitten Varikaudessa ja nyt Lappeenrannassa. Toimin Etelä-Karjalan keliakiayhdistyksen sihteerinä.

Millaista vapaaehtoistyötä teet?

Puhelinnumeroni on Gluteeniton elämä -lehdessä yhdistyksen tietojen yhteydessä, joten puheluja tulee. Paljon puhutaan ruokapalveluista, kahviloista ja tuotteiden hinnoista. Välillä saattaa tulla riipaisevia puheluita. Yksi eläkeläismies kertoi, etteivät rahat riitä leipään. Puhelimessa pitää osata kuunnella. Voin antaa vertaistukea ja neuvoa, miten asioita kannattaa viedä eteenpäin.

Yhdistyksen tapahtumien järjestämisessä on monta asiaa tehtävänä. Suunnittelen, teen järjestelyjä ja kilpailutan bussifirmoja. Pari kertaa olen pitänyt gluteenittoman illan itse, kun olen löytänyt kiinnostavia aiheita. Hyvän mielen illasta ja skrappäysillasta tykkäsivät osallistujatkin. Ei aina tarvita ulkopuolista vetäjää.

Mikä on ollut vapaaehtoistyön huippuhetki?

Kouvolassa keliakiayhdistyksen 20-vuotisjuhla on jäänyt mieleen tapahtumana, jossa oli vahva porukkahenki. Yhdessä suunnittelimme ohjelmaa ja teimme koristeita. Juhlat olivat upeat ja perustajajäsenet kukitettiin. Juhlasta jäi todella mukavat muistot, kun teimme sen yhdessä.

Miksi teet vapaaehtoistyötä?

Kun muutin Lappeenrantaan, minulla oli täältä vain muutama tuttu. Sosiaalisena ihmisenä ajattelin, että yhdistyksen kautta tutustun moniin uusiin ihmisiin, ja näin on kyllä käynyt. Samalla yhdistyksessä toimiminen on opettanut uusia taitoja. Minusta on myös kiva auttaa ihmisiä. Vaikka kuuntelemalla, jos ei muuten. Itselleni tuo hyvän mielen, kun voin olla avuksi toiselle.

Työssäni päiväkodissa sanottiin, että jos lastentarhanopettaja on innostunut, hän saa lapsetkin innostumaan. Mielestäni sama toimii yhdistyksessä: Jos vapaaehtoinen on itse innostunut, hän saa muutkin mukaan.

”Kiinnostuitko vapaaehtoistyöstä? Ota yhteyttä omaan yhdistykseesi!”

Vuoden 2019
kurseista ja lomista
lisää seuraavassa
lehdessä!

Kuva: kuviasuomesta.fi/Marika Lindström

Kurssit

Kaipaatko tukea gluteenittoman ruokavalion toteuttamiseen? Askarruttaako tuotteiden soveltuvuus ja pakkausmerkinnät? Kurssilla saat vastauksia kysymyksiin ja pääset keskustelemaan gluteenittomuuteen liittyvistä asioista. Kurssiohjelmaan sisältyy asiantuntija-luentoja ja -keskusteluja. Tule mukaan tietotaitoa lisäävälle ja virkistävälle kurssille!

Aikuisten kurssit

MARRASKUUN KUURAA -60+, varttuneempien keliakiaa sairastavien kurssi

Ajankohta: 6.–9.11.2018 • Hakuaika päättyy:
28.9.2018 • Kurssipaikka: Lomakeskus Koivu-
kankare, Kaarina • Kurssille valitaan 16
osallistujaa.

Lasten ja nuorten kurssit

SYYSTUULTEN SUHINAA! Lapsi-vanhempi-kurssi, 4–7-vuotiaat

Ajankohta: 3.–6.10.2018 • Hakuaika päättyy:
12.8.2018 • Kurssipaikka: Kylpylähotelli
Rauhalampi, Kuopio • Kurssille valitaan 10
lasta yhden vanhemman kanssa.

Avomuotoiset kurssit

KÄY KURSSILLA KOTOA KÄSIN! Avomuotoinen kurssi aikuiskeliakikoille Tampereella

Ajankohta: to 22. ja pe 23.11. klo 17–20.30 ja la
24.11.2018 klo 9.30–14. • Hakuaika päättyy:
19.10.2018 • Kurssipaikka: Keliakialiiton toimisto,
Hammareninkatu 7 • Kurssille valitaan 16 keliak-
kikkaa. • Kaikille kurssikerroille tulee osallistua.

NÄIN HAET KURSSILLE: Kurseille haetaan sähköisesti tai tulostettavalla hakuaavakkeella. Kaavake löytyy Keliakialiiton verkkosivuilta keliakialiitto.fi tai sen voi tilata Keliakialiiton toimistosta p. 03 2541 300. • Kurssit ovat maksuttomia lukuun ottamatta aikuisilta perittävää omavastuuta, joka vaihtelee kurssimuodon ja -pituuden perusteella 15–65 euroon. • Lisätietoa kurseista: kuntoutusvastaava Nanna Punttila, kuntoutus@keliakialiitto.fi tai p. 03 2541 323.

syksy
2018

Tuetut lomamat

Tuetut lomamat ovat Maaseudun terveys- ja lomahuollon (MTLH) järjestämiä lomiamia. Niitä voivat hakea eri-ikäiset Suomessa vakituisesti asuvat keliakiaa sairastavat henkilöt, joilla voi muutoin olla heikommat mahdollisuudet lomailuun, ja jotka haluavat vertaistukea lomaillemalla toisten keliakiaa sairastavien kanssa. Kurssipaikka järjestää lomaohjelman. Lomaan ei kuulu asiantuntijaluentoja keliakiasta tai gluteenittomasta ruokavaliosta. Osalla lomista on mukana Keliakialiiton vapaaehtoinen lomaluotsi, joka on mukana ryhmän toiminnassa. Lomaohjelmaan ja ryhmän toimintaan osallistuminen on vapaaehtoista. Keliakialiitolle varatuilla järjestöloimilla tapaat halutessasi muita keliakikikkoja ja saat vertaistukea gluteenittomaan elämään.

VOIMAA VERTAISUUDESTA, OMATOIMISILLE AIKUISILLE

Ajankohta: 25.–30.11.2018 • Hakuaika päättyy: 25.8.2018
Lomapaikka: Sport & Spa Hotel Vesileppis, Leppävirta

NÄIN HAET LOMALLE:

- Lomille haetaan MTLH:n lomatukihakemuksella, jonka voi täyttää MTLH:n verkkosivuilta mtlh.fi > Lomatuen haku. Hakemuksen saa myös tulostettua sivuilta ja postitettua lomahuoltoon.
- Tuetun loman omavastuuosuus on 20 €/hlö/vrk ja alle 17-vuotiaat lomailevat ilman omavastuuta. Tuettu loma sisältää täysihoidon, majoituksen ja lomaohjelman. Aikuisten lomille voi hakea myös puolison kanssa.
- Myönnetystä lomatuesta ilmoitetaan lomatuen saajille noin 2 kk ennen loman alkamispäivää. Kielteisestä päätöksestä ei ilmoiteta, tiedusteluja hakemuksen tilanteesta voi tehdä 2 kk ennen loman alkamispäivää.
- Lisätietoa tuetuista lomista: Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto, kello 9–13 p. 010 2193 463 tai sähköpostilla lomat@mtlh.fi.
- Lisätietoa: keliakialiitto.fi > Toiminta > Kurssit

Liittohallitukseen uusia jäseniä

Keliakialiiton liittokokouksessa valittiin liittohallitukseen vuosille 2019–2020 varsinaisiksi jäseniksi **Elina Järvelä-Reijonen** Kuopiosta, **Soile Kela** Hämeenlinnasta, **Tauno Siltanen** Tampereelta ja **Päivi Valkeinen** Varkaudesta sekä yleisvarajäseniksi **Tapio Höykinpuro** Alajärveltä ja **Maarit Tellikka** Äänekoskelta.

Liittohallituksessa jatkavat edelleen varsinaisina jäseninä **Aino Lehtonen** Huittisista, **Johanna Niemelä** Helsingistä, **Jarmo Rakkolainen** Mynämäeltä ja **Pia Rihu** Asikkalasta sekä yleisvarajäseninä **Sari Hautamäki** Isokoskelta ja **Veikko Hillilä** Kokkolasta.

Järjestöpäällikkö opintovapaalla

Järjestöpäällikkö **Marjo Aspegren** on opintovapaalla 13.8.2018–31.5.2019. Hänen sijaisenaan toimii aluevastaava **Eeva Laine**. Lounais-Suomen aluevastaavan tehtäviä hoitaa **Elisa Girsén**, p. (03) 2541 325, sähköposti eliisa.girsén@keliakialiitto.fi.

Aluevastaava Lehikoinen palaa töihin

Kuopion aluetoimistolla työskentelevä Itä-Suomen aluevastaava **Henna Lehikoinen** palaa perhevapaalta takaisin töihin 13.8.

Keliakialiiton puheenjohtajaksi Sari Tanus

Keliakialiiton uudeksi puheenjohtajaksi on valittu kansanedustaja, erikoislääkäri **Sari Tanus** Tampereelta. Tanus valittiin puheenjohtajaksi Keliakialiiton liittokokouksessa toukokuussa. Hänen puheenjohtajakautensa alkaa vuoden 2019 alusta, kun nykyisen puheenjohtajan, raahelaisen **KM Inkeri Kerolan** toimikaudet tulevat täyteen.

Tanus valittiin puheenjohtajaksi äänestyksen perusteella. Tanus sai äänistä 42 ja toisena ehdokkaana ollut kansanedustaja, suunnittelija/aluesihtööri **Eeva-Johanna Eloranta** Turusta 13. Hylättyjä ääniä oli 2.

Vuonna 1964 syntynyt Tanus on toiminut kansanedustajana vuodesta 2015 alkaen. Hän on eduskunnan tulevaisuusvaliokunnan jäsen ja sosiaali- ja terveystieteiden valiokunnan varajäsen. Tanus on myös eduskunnan keliakiverkoston jäsen ja Tampereen kaupunginvaltuutettu.

- Terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen kokonaisvaltaisesti on kärkeäni. Keliakialiiton hyvään työhön olen saanut tutustua jo eduskunnassa, hän totesi.

Puheenjohtajana Tanus pyrkii saamaan keliakiakorvauksen takaisin ja lisäämään keliakian tunnettavuutta.

- 15–20 vuotta sitten kasvisruokavalio oli outo asia, mutta nyt jo täyttä arkea. Samalla tavoin gluteeniton ruokavalio tulisi saada yhtä yleiseksi.

Tanus haluaa kuulla jäsenistön mielipiteitä siitä, mihin suuntaan keliakiajärjestöä tulisi kehittää.



Kuva: Sakari Rönkä

Keliakialiitto palvelee sinua:



Keskustoimisto
Hammareninkatu 7
33100 Tampere
p. 03 2541 300 (vaihe)
info@keliakialiitto.fi
www.keliakialiitto.fi

Puhelinvaihe:
ma 10–13
ti–pe 9–13

Toimisto avoinna:
ma 10–16
ti–to 9–16
pe 9–15

Tuotetilaukset:
toimisto@keliakialiitto.fi

Jäsenasiat:
jasenpalvelut@keliakialiitto.fi
p. 03 2541 322

Ruokavalioon ja tuotteisiin liittyvä neuvonta:
ruokavalioneuvonta@keliakialiitto.fi
Puhelimitse maanantaisin klo 10–13 p. 03 2541 326

Asiantuntijalääkäri:
Puhelimitse joka kk:n 2. ja 4. maanantai (ei pyhäp.) klo 17–18
p. 03 2541 310



Seuraava Gluteeniton elämä -lehti ilmestyy torstaina 11.10.

Iloista elokuuta!



EIPÄ AIKAAKAAN, kun päästään keliakiaviikon kauppatahtumiin syyskuun alussa! Toki jo sitä ennen keliakiayhdistyksissä on tarjolla monenlaisista hauskaa, hyödyllistä ja herkullista – tietysti gluteenittomana!

Keliakiaviikolla tutustutaan tällä kertaa porukalla ruokakauppojen gluteenittomaan tarjontaan. Tiedossa on tapahtumia lähemmäs sadassa kaupassa eri puolilla Suomea. Katso sinua lähinnä olevat seuraavilta sivuilta, ja lähe mukaan!

Kannattaa seurata myös yhdistysten ja liiton verkkosivuja, somekanavia ja paikallislehtiä, sillä kaikki tapahtumat eivät ole vielä mukana näillä sivuilla.

Mukavaa syksyä ja antoisaa keliakiaviikkoa!

Marjo Aspegren

Keliakialiiton järjestöpäällikkö

marjo.aspegren@keliakialiitto.fi, p. 03 2541 325

Etelä-Suomi

KELIAKIALIITON ETELÄ-SUOMEN
ALUETOIMISTO
Malmin kauppatie 26
00700 Helsinki

Aluevastaava
Minna Halve
p. 03 2541 390
etelasuomi@
keliakialiitto.fi



Etelä-Karjalan Keliakiayhdistys ry

www.etela-karjala.
keliakiayhdistys.fi
Pj. Tuija Nyhrhi
Siht. Anja Airaksinen
p. 0400 7621 80
anja.airaksinen@gmail.com

Ma 3.9. klo 11–18 keliakiaviikon teeman mukainen Löydä gluteeniton tuote -kauppatahtuma Lpr:ssa kauppakeskus Iso-Kristiinassa yht.työssä E-Karjalan sos. ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen kanssa. Kauppakierroksia, tuote-esittelyitä, neuvontaa yms.

Ke 5.9. klo 14–18 samalla teemalla yleisötapahtuma Eksoten ravitsemusterapian tiloissa (Armilank. 33, Lpr). Ohjelmassa tietoisuuksia (mm. lastenlääkäri, ravitsemusterapeutti), tuote-esittelyitä, ravitsemusneuvontaa ja arvontaa. Ks. tarkemmat tiedot yhdistyksen nettisivuilta.

Ke 5.9. klo 14–18 keliakiaviikon Löydä gluteeniton tuote -tapahtuma Imatran Prismassa sis. mm. kauppakierroksia, tuote-esittelyitä ja maistiaisista.

To 20.9. klo 17.30 gluteeniton ilta Kuutinkulmassa (Valtak. 23, Lpr) teemana Suunta – keliakikokon hen-

kinen hyvinvointi. Illan vetäjänä Ritva Mällinen.

To 18.10. klo 17.30 gluteeniton ilta em. paikassa. Taitoshopin ohjaaja M-L Blauberg ohjaa huivin koristelua painantamenetelmällä. Maksu 10 €. Ilm. Anjalle, p. 0400 762 180, viim. 15.10. Painanta toteutuu, mikäli väh. 10 hlöä ilm. mukaan.

Etelä-Kymen keliakiayhdistys ry

www.etela-kymi.keliakiayhdistys.fi
p. 044 213 7784
Pj. Eija Aaltonen
Siht. Minna Rasimus
minna.rasimus@packagemedia.fi
Fb: Etelä-Kymen keliakiayhdistys ry

La 8.9. koko perheen tapahtuma Players Sport Barissa (Keskuskatu 11, Kotka). Mahd. keilata, pelata biljardia ja videopelejä. Glut. ruokailu. Tapahtuma on maksuton, osallistujat otetaan ilm.järjestyksessä.

Keliakiaviikolla syyskuussa Geisarinna + yhdistys tutuksi- päivä järjestetään yhdessä Geisarinnan kanssa. Maistiaisista Geisarinna ja halukkaalle opastettuja kauppakierroksia Prismassa.

Lisätietoa ja tarkat aikataulut ovat elokuun jäsenkirjeessä, ilm. voi jo nyt p. 044 213 7784.

Kouvolan seudun keliakiayhdistys ry

www.kouvola.keliakiayhdistys.fi
Pj. Tuija Korpelainen
Siht. Kaija Kempainen
p. 041 454 7284
kaijakem@gmail.com

To 6.9. klo 13–15 keliakiaviikko, löydä gluteeniton tuote, Hyvinvointipiste Valtariassa (Kouvola, Kouvola).

Kouvola). Aulikki ja Tuija opastavat gluteenittomuudesta ja antavat käytännön vinkkejä.

Ke 26.9. klo 17 Tuulikki Hopponen kertoo jalkojen omahoidosta. Jalkahoitola Lilja, Kouvolan aikuiskoulutuskeskus (Taitajantie 2 A, Kouvola). Tuote-esittelyjä ja myyntiä. Tuotteista -10 % illan aikana. Kahvi/tee ja suolainen + makea 4 €. Ilm. 10.–19.9 Aulikille, p. 0400-547 516.

Ke 10.10. klo 14–16 TaitoShop Valtariassa (Kouvola, Kouvola). Paperinarukranssi ja muuta mukavaa askartelua. Ilm. 25.9. menn. Aulikille 0400-547 516. Hinta tarvikkeiden mukaan paikan päällä.

Ke 24.10. klo 18 yhdistyksemme **syyskokous** Tuulensuojassa (Hallituskatu 9, Kouvola). Sääntöjen määräämät asiat. Piis of keik glut. tuotemyynti klo17–18.

Uudenmaan keliakiayhdistys ry

www.uusimaa.keliakiayhdistys.fi
Runeberginkatu 15 A 1, 00100 Helsinki (ovikoodi: uumu)
uudenmaankeliakiayhdistys@outlook.com
Pj Sirpa Salonen
Siht. Tuuli Westerholm
p. 040 549 7544
Fb: Uudenmaan keliakiayhdistys
Instagram: Uudenmaan keliakiayhdistys (käyttäjänimi uudenky)
Twitter@Keliakia_Uky

Keliakiaviikon kauppa- tapahtumat:

Ma 3.9. klo 15 Kampin K-supermarketissa Helsingissä (Urho Kekkonenkatu 1).

Ti 4.9. klo 15 Lohjan K-citymarketissa (Ojamonharjuntie 61). Tapahtumassa tuotemaistiaisista.

Ti 4.9. klo 17 Porvoon Näsin S-marketissa (Aleksanterinkaari 1).

Ke 5.9. klo 10–13 Nurmijärven K-supermarketissa (Mahlamäentie 2).

Ke 5.9. klo 12 Iso-Omenan K-citymarketissa Espoossa (Piispansilta 11).

Ke 5.9. klo 17 Iso-Omenan Prismassa Espoossa (Piispansilta 11). Tapahtuman lopuksi yhteinen kahvitelu.

To 6.9. klo 17 Nummelan K-citymarketissa (Tuusankaari 1). Tapahtumassa tuotemaistiaisista.

Pe 7.9. klo 13–17 Hangon K-supermarketissa (Revellinkatu 2). Tapahtuman lopuksi kahvi-/mehutarjoilu.

La 8.9. höyrylaivaristeily Turussa Ukko-Pekalla Turun seudun keliakiayhdistyksen kanssa. Retken hinta sis. risteily, matkat ja glut. bufetin 60 €/jäsen sekä ei-jäsen seuralaisena. Lähtö Lehtimäen liikenteen bussi Helsingistä Kiasman turistipys. klo 9. Muut pys.paikat: Mennessä Lommila, Espoon Ikean liitt., pys. E6313, n. klo 9.15 ja Muijala (Lohja), pysäkki E18L, n. klo 9.30. Palatessa: Muijala, pys. E181. Lommila ja Espoon Ikean liitt., pys. E6001. Ilm. 15.8. menn: http://keliakia.nettilomake.fi/edit/6221 tai p. (09) 43196490 ke 15.8. klo 18–19. Mukaan mahtuu 50 hlöä.

Ti 9.10. Terveystieteiden tapahtuma klo 15–20 Monikkosalissa Nurmijärven Klaukkalassa (Kuntotie 7). Olemme mukana omalla esittelypisteellä. Tapahtumaan vapaa pääsy.

La 13.10. klo 11–15 kouluikäisten lasten tapahtuma Keravalla. Ohjelmassa mm. muskaritunti ja askartelua sekä mukavaa yhdessäoloa ja vertaistukea. Tarjolla pientä syötävää. Ilm. viim. 1.10. nettilomakkeella, linkki mm. jäsentiedotteessa ja verkkosivuilla.

La 13.10. Vantaan hyvinvointimessut klo 10–16 Energia Areenalla Myrmyssä. Olemme mukana omalla yhdistyspisteellä. Tapahtumaan vapaa pääsy.

Itä-Suomi

**KELIAKIALIITON
ITÄ-SUOMEN ALUETOIMISTO**
Osaamis- ja palvelukeskus Majakka,
Microkatu 1, G-osa,
4. krs, 70210 Kuopio

Aluevastaava
Henna Lehikoinen
p. 03 2541 360
itaisuomi@
keliakialiitto.fi



Itä-Savon Keliakiayhdistys

www.ita-savo.keliakiayhdistys.fi
p. 040 020 2314
Pj. Jukka Pasanen
Siht. Anne Huttunen
annetaina18@gmail.com

Keski-Suomen keliakiayhdistys ry

www.keski-suomi.keliakiayhdistys.fi
keskiuomi.keliakiayhdistys@
gmail.com
Pj. Seija Kankaanpera
p. 040 539 4081
seija.kankaanpera@gmail.com
Siht. Jarmo Hulkko
Fb: Keski-Suomen keliakiayhdistys ry

Ma 3.–su 9.9. vietetään keliakiviikkoa koko Keski-Suomen keliakiayhdistyksen alueella kauppa-päivinä, joissa kauppakierroksia teemalla ”Löydä gluteeniton tuote”. Kauppapäivät järjestetään seuraavasti:

Ke 5.9. klo 10–17 K-Supermarket
Länsiväylä Jyväskylä

Ke 5.9. klo 10–17 K-Supermarket
Joutsa

Ke 5.9. klo 10–17 S-Market Tikka-
koski

To 6.9. klo 10–17 S-Market Viita-
saari

To 6.9. klo 10–17 S-Market Laukaa

To 6.9. klo 11–17 Halpa-Halli Muu-
rame

Pe 7.9. klo 10–17 S-Market Hanka-
salmi kirkonkylä

Pe 7.9. klo 12–17 K-Supermarket
Keuruu

Pe 7.9. klo tarkentuu myöhemmin,
K-Market Vilja Jämsänkoski

La 8.9. klo 10–15 K-Market Mansik-
ka Karstula

La 8.9. klo 10–15 S-Market Petä-
jävesi

Saarijärven ja Äänekosken kauppa-
päivien ajankohta tarkentuu myö-
hemmin.

Ti 2.10. klo 18 LT Juha Taavelan lu-
ento ”Keliakian liitännäissairaudet
ja suolen ulkopuoliset oireet” Jy-
väskylän kaupunginkirjastolla (Va-
pauudenkatu 39–41) ls 1.

Mikkelin seudun keliakiayhdistys ry

www.mikkeli.keliakiayhdistys.fi
Pj. Anni Panula-Ontto-Suuronen
Siht. Pirkko Willberg
p. 040 5046746
pirkkowi1@luukku.com

La 11.8. klo 14 yhdistyk-
sen saunailtapäivä Pit-
käljärven saunalla. Tar-
jolla kahvia, glut. mais-
tiaisia, grillimakkaraa ja
mehua.

Keliakiviikon 3.–9.9. ”Löydä
gluteeniton tuote” tapahtumas-
sa jalkaudutaan kauppaan Mikke-
lissä ja Ristiinassa etsimään vai-
keasti löydettäviä glut. tuotteita.

Su 16.9. klo 14.15 tryffelisafari Par-
talan syysmarkkinoiden yhteydes-
sä Juvan Partalan kuninkaankar-
tanossa. Omavastuu 5 €/hlö. Lähtö
Mikkelistä n. klo 13. Ilm. ja tiedust.
Anitta, akrundgren@gmail.com tai
p. 040 8437464.

Ti 13.11. klo 17–20 juhlimme syys-
kokouksen yhteydessä yhdistyksen
täyttäneessä 25 vuotta, Mikkelipuist-
on Greener.

Jos kävit huhtikuussa Lautasella
2018 -messuilla, palautamme yh-
distyksemme jäsenelle osall.mak-
sun kuittia vastaan. Laita nimesi,
tilinumerosi ja kuitti Helille os. he-
liajakainen@hotmail.com.

Pieksämäen keliakiayhdistys ry

www.pieksamaki.keliakiayhdistys.fi
Pj. Heidi Laitinen
Siht. Helena Janhonen
p. 040 776 9160
helena.janhonen@gmail.com

Pohjois-Karjalan Keliakiayhdistys ry

www.pohjois-karjala.keliakiayhdistys.fi
PL 41, 80101 Joensuu
p. 040 743 5283
Pj. Anneli Sivonen
Siht. Outi Valjus
valjusouti@gmail.com
Fb: Pohjois-Karjalan
Keliakiayhdistys ry

Keliakiviikko:
Su 2.9. klo 10 keliakirkkopyhä
Kiteellä.

Ma 3.9. klo 18 kokemusilta Sepän-
pihassa (Sepänk. 40, Jns). Jauhova-
rasto auki klo 17–18.

Ke 5.9. Löydä gluteeniton tuo-
te! -kauppakierrokset: klo 10–13
S-market Sokos (Rantak. 19, Jns),
klo 13–15 S-market Rääkkylä (Kirk-
kot. 1, Rääkkylä), klo 15–18 CM Pilko
(Linjat. 2, Jns).

To 6.9. klo 12–17 syysyökkäys An-
namaijan leipomolla (Mulonväylä
780, Niittylahti).

La 8.–la 15.9. rus-
karetki Saari-
selällä.
Majoitus
Lapland
Hotels
Riekon-
linnan
saunalli-
sissa huo-
neistoissa.
Jäsenistöllä on
etusija varauk-
sissa! Tarkemmat tie-
dot yhd. nettisivuilla. Hintaan sis.
kuljetus, majoitus, aamupala, lii-
navaatteet sekä loppusiivous. Kysy
vapaita paikkoja: hruokolainen@
luukku.com tai p. 050 5460 112.

HUOM! Yhdistykset
eivät pääsääntöisesti ole
vakuuttaneet tapahtumiin
osallistujia tapaturman
varalta, vaan osallistujien
tulee itse huolehtia
vakuutusturvastaan.

Pohjois-Savon keliakiayhdistys ry

www.pohjois-savo.keliakiayhdistys.fi
pohjoissavo.keliakiayhdistys@
gmail.com
Pj. Päivi Valkeinen
Siht. Raija Kuisma
p. 040-7271 555
Fb: Pohjois-Savon keliakiayhdistys

La 1.9. koko perheen retki Bom-
ba-talolle Nurmekseen, jossa lou-
nastamme ja jonka jälkeen kanto-
siipialusristeily Pielisellä. Mahd. os-
taa Porokylän leipomon tuotteita.
Lähtö klo 10 Kuopiosta, Maljalah-
denkadun pysäkiltä. Tarvitt. liityn-
täkuljetukset Iisalimesta ja Varka-
udesta. Hintaa aik. 40 €, lapsi 4–12v
20 €, alle 4-v. ilmaiseksi. Perhe-
pak. 2 aik. + 2 lasta 100 €. Ilm. 13.8.
menn. Päiville, p. 050 099 0318
tai paivivalkeinen22@gmail.com.
Maksu ilm. yhteydessä tilille: FI26
5068 0620 2436 24.

Ti 4.9. klo 17–19 keliakialta ja ylei-
söluento Lapinlahden kirjastol-
la (Mykkäläntie 2), teemana ”Mitä
on keliakia”. Luennoitsijana P-S ke-
liakiayhdistyksen pj, erikoislääkäri
Päivi Valkeinen.

Pe 7.9. klo 16–19 Lapinlahdella, Ai-
kaTaika -tapahtumaan liittyen, ke-
liakiayhdistyksen toiminnan esit-

telyä kirjaston aulassa, paikalla yh-
distyksen väkeä.

La 8.9. klo 11–14 gluteeniton kak-
kubufee, hinta 11,90 €, Ramin kon-
ditoria (Puijonkatu 23, Kuopio). Ra-
min konditoriaassa Keliakialiiton jä-
senkortilla 10 % alennus keliakiviik-
on aikana.

Keliakiviikolla 3.–9.9. Ehta-ravin-
tolassa Kuopiossa ja Iisalmen, Kuopio-
n ja Varkauden Rossoissa keliakia-
ialiiton jäsenkortilla 15 % alennus
ruokalistan valikoimasta.

Keliakiviikolla jalkaudumme
kauppoihin! Viikon teemana ”Löy-
dä gluteeniton tuote”. Seuraa yh-
distyksemme nettisivuja ja Fb-sivu-
ja, sekä oman paikkakuntasi kaup-
pojen ilmoituksia.

Pe 21.–ti 25.9. osallistumme Kes-
ki-Suomen keliakiayhdistyksen jär-
jestämälle ruskaretkelle Kuusamon
alueen kolmeen kansallispuistoon.
Tiedustele mahd. vapaita paikkoja
p. 0207 438310 (Matka Mäkelä).

Lounais-Suomi

**KELIAKIALIITON
LOUNAIS-SUOMEN ALUETOIMISTO**
Hammarinkatu 7
33100 Tampere

Aluevastaava Eeva Laine
p. 03 2541 340
lounaisuomi@
keliakialiitto.fi



Porin seudun keliakiayhdistys ry

www.porinseudunkeliakiayhdistys.fi
porinseudunkeliakia@gmail.com
Pj. Kati Kiljunen
Siht. Sari Korte
p. 050 088 5724
Fb: Porin seudun
keliakiayhdistys



Keliakiviikon (3.–9.9.) ohjelmaa:

La 1.9. Ruokamessut Kauhajoella.
Lähtö klo 7.30 Porin matkakeskus
lait. 8, klo 9 Linseed Oy, 10.30 Lan-
katalo Tapion kauppa, 11–13 ruo-
kamessut Hämes-Havusessa. Keit-
tolounas Lounaskahvila Valkoinen
Puu, klo 14.15 lähtö Karviaan An-
nen Taidekahvilaan. Taidepolku ja
omakust. iltapäiväkahvit, n. 16.30
lähtö Poriin. Retken hinta 25 €/hlö
(sis. kuljetuksen, sisäänkäynnin mes-
suille ja lounaan). Sitovat ilm. ke
15.8. menn. Helleville, p. 044- 0210
147 ja maksu yhd. tilille FI05 1269
3000 6490 36.

To 6.9. klo 12–16 Pick`n Pay, Pori;
gluteeniton kauppakierros, yhdis-
tysesittelyä, maistiaisia, tarjouksia
ym. Tule ystävien kera!

Tapahtumia lähelläsi

Pe 7.9. klo 15–18 K-Supermarket Hansa, Ulvila; gluteeniton kauppakierros, yhdistysesittelyä, tuotemaistiais ym. Tarjous: Semper gluten free maccheroni 500 g 1,99 €/pss. 3kpl/tal. Tule ystävien kera!

La 8.9. Höyrylaiva Ukkopekka; gluteeniton ruokaristeily Airstolla. Lähtö klo 8.30 Porin Matkakeskus lait. 8, klo 9.15 Hannan gluteenittomat Herkut Eurajoki. Klo 12–15 Turun yhdistyksen järjestämä risteily Höyrylaiva Ukkopekalla. Hinta 60 €/hlö sis. matkat, risteilyn ja glut. noutopöydän laivalla. Matka Poriin heti risteilyn jälk. Sitovat ilm. 15.8. menn. Hellevi 044 0210 147 ja maksu yhd. tilille FI05 1269 3000 6490 36.

Tarjousia koko keliakiaviikon seuraavista paikoista vain Keliakialiiton jäsenkortilla: Kahvila-Ravintola Bepop: lounas 7,60 €. Lounaskahvila Kookos: suolainen piirakka 3,50 €. Petra`s Cafe: pariloitava toast 3,90 €, piiras pala 3,90 €, Masaliisa 2,50 €. Keliakeittiö (Kauppahallissa): 10 % alennus kaikista glut. tuotteista.

Ti 11.9. klo 18 gluteeniton ilta Jytyn tiloissa (Eteläpuisto 9 E 4–5, II krs). Fysioterapeutti Petteri Joukamaa luennoi, glut. tuotteitaan myy John`s Bakery klo 17.30–18. Käteismaksu.

Ti 9.10. klo 18 gluteeniton ilta Jytyn tiloissa (Eteläpuisto 9 E 4–5, II krs). Jäteneuvoja Anja Aaltonen luennoi teemalla ”Asiaa kierrätyksestä”. Glut. tuotteitaan myy Lounaskahvila Kookos klo 17.30–18. Käteismaksu.

Rauman seudun keliakiayhdistys ry

www.rauma.keliakiayhdistys.fi
raumankeliakiayhdistys@gmail.com

p. 040 524 5721
Pj. Sinikka Järvinen-Leino
Siht. Eero Mattila
p. 0400 324 181
Fb: Rauman seudun keliakiayhdistys

Ti 14.8. Lettu-Grilli-Saunailta. Invalidien mökillä, Petäjäs, Huvilapolku 19. Saunomista ja untia, pihapelejä, grillimakkaraa salaatin kera ja jälkkäreiksi muurinpojalettuja itse pistaen. Hauskat arpajaiset. Tuo mukana arpapalkinto. Yhdistysjäsenille ilta on ilmainen, muut 5 €/hlö. Ilm. viim. 10.8. Eero Mattilalle p. 0400-324 0181 tai [eromattila48\(at\)gmail.com](mailto:eromattila48(at)gmail.com).

Lasten/nuorten Makuunin -tapahtuma. Tapahtuma odottaa vahvistuksia, samaa jännää on suunnitteilla edelleen. Ole kuulolla ja seuraa lehti-ilmoittelua.

La 1.9. Ruokamessut Kauhajoella. Vapaaehtoinen ilm. Porin yhdistyksen. Lähtö Porin matkakeskuksesta klo 7.30. Omatoiminen meno ja paluu.

La 8.9. risteily Höyrylaiva Ukkopekalla Turun saaristossa. Lähtö klo 10.45 Rauman I-autoaseman tilausajolait. Klo 12–15 Turun yhdistyksen järjestämä risteily Airstolla. Hinta 45 € sis. matkat, risteilyn ja glut. noutopöydän laivalla. Ei-jäsenet 60 €/hlö. Paluumatka heti risteilyn jälk. Ilm. Marja-Liisa Lehtoselle 1.8. menn. ja samalla maksu yhd. tilille FI33 1128 3007 101479. Viestikenttään osallistujat.

Kahvilailta suunnitteilla, syksyn jäsenkirjeessä tarkempaa tietoa. Lokakuussa: kauppakierrokset Prismassa ja K-Citymarketissa, seuraa lehti-ilmoittelua

Salon seudun keliakiayhdistys ry

www.salo.keliakiayhdistys.fi
salo.keliakiayhdistys@gmail.com
p. 050 546 4466

Pj. Kati Kiljunen
Siht. Pauli Heino
Fb: Salon seudun keliakiayhdistys



To 9.8. klo 16–21 yhdistysten iltatori Salon torilla. paikalliset yhdistykset esittäytyvät, mekin olemme siellä.

Ke 5.9. klo 16–18 kauppakierrokset S-market Platza Salo.

La 8.9. klo 12–15 Turun keliakiayhdistyksen järjestämä risteily Höyrylaiva Ukkopekalla ja gluteeniton ruokailu Airstolla. Lähtö Aurajoelta klo 12. Hinta 55 € sis. risteilyn ja glut. noutopöydän antimet laivalla. Sitovat ilm. 15.8. menn. Sirkka Vesaander 050 546 4466. Maksu yhd. tilille FI34 5410 0220 0724 28.

Ti 2.10. klo 18 gluteeniton ilta Sytyn tilat (Helsingintie 6, Salo). Riitta opastaa glut. valmispullataikinana käyttöä ja leivonnan saloja.

Turun seudun keliakiayhdistys ry

www.turku.keliakiayhdistys.fi
Lounatuulet Yhteisöalo Läntinen Pitkätie 33, 20100 Turku
p. 045 1305 888
turunkeliakiayhdistys@gmail.com
Pj. Jarmo Rakkolainen
Siht. Iiris Pääkkönen
Fb: Turun seudun keliakiayhdistys ry
Ig: @turunkeliakiayhdistys

Katso myös jäsentiedotelehti lehden välissä, siellä tarkemmat tiedot tapahtumista.

Someppeji ja päiväkaffet kerran kuussa maanantaisin klo 13–15 Lounatuulet Yhteisöalossa. Tapaamiskerrat syksyllä 2018: 13.8., 10.9., 8.10., 12.11. ja 10.12. Ota oma laite – puhelin, kannettava tietokone tai tabletti – mukaan. Ilm. keliakiaturku.nettilomake.fi tai p. 045 1305 888 viim. päivää ennen.

Joka kk:n 2. keskiviikkona klo 16–18 vertaistuki-jutustelumahdollisuus kahvilassa. Paikkakunnat ovat: 12.9. Turku, 10.10. Loimaa, 14.11. Turku ja 12.12. Uusikaupunki. Kts. liite.

Tulossa myös gluteenittomat illat Liedossa ja Raisiossa – seuraa ilmoittelua.

Keliakiaviikolla:

Ke 5.9. klo 17 kauppakierros Ravatulan K-Citymarketissa (Reivikatu 5–7, Turku).

La 8.9. klo 16 täysin gluteeniton risteily höyrylaiva s/s Ukkopekalla. Mukana jäseniä myös useista muista yhdistyksistä. Lisäksi aluevastaavamme Eeva Laine kertoo lyhyesti keliakikoron arjesta tänään. Hinnat: jäsenet 45 €/hlö, ei-jäsenet 55 €/hlö, lapset 28 €/hlö. Ilm. keliakiaturku.nettilomake.fi tai p. 045 1305 888 viim. 23.8.

Lasten ja perheiden toiminta: Lasten leivontaillat jatkuvat myös syksyllä 2018. Seuraa ilmoittelua nettisivuillamme ja Facebookissa.

Nuorten toiminta:

Ke 10.10. klo 18–20 raakasuklaakurssi POWAU:ssa (Eerikinkatu 7, Turku). Hinta 10 €/jäsenet. Ilm. os. turunkeliakianuoret@gmail.com 3.10. menn.

Länsi-Suomi

KELIAKIALIITON
LÄNSI-SUOMEN ALUETOIMISTO
Hammareninkatu 7
33100 Tampere

Aluevastaava
Eija Lindberg
p. 03 2541 370
lansisuomi@keliakialiitto.fi



Hämeen keliakiayhdistys ry

www.hame.keliakiayhdistys.fi
hameen.keliakiayhdistys2@gmail.com
Pj. Marjo Kylänpää
Siht. Soile Kela
p. 040 1468495
Fb: Hämeen keliakiayhdistys



Ti 4.9. klo 11–17 yhdistys jakaa keliakiatietoa, K-Supermarket Hätilän aulassa (Aulangontie 1, Hml).

Ke 5.9. klo 14–18 kauppakierrokset puolelta ja tasalta, Kumelan K-Supermarket, Riihimäki. Tuotemaistiais.

Ke 5.9. klo 18–20 gluteeniton ilta, Ystävän Kammari (Hämeentie 5, Forssa).

Muut keliakiaviikon tapahtumat ilmoitamme nettisivuilla ja paikallislehdissä.

La 8.9. Ukkopekka-risteily Aurajoen rannalta Turun saaristoon. Linja-autokuljetus Hämeenlinna Wetterhofilta klo 12.30, Riihimäki matkakeskus klo 13 ja Forssa I-autoasema klo 14. Hinta 45 €/jäs., lapset 20 €, ei-jäs. 55 € sis. risteilyn, matkan ja glut. ruokailun. Ilm. mahd. pian, paikkoja rajoitetusti. Lisätietoja/ilm. Erja, p. 044 2506936, erja.kangasvuori@gmail.com.

Ti 18.9. klo 17–19 gluteeniton ilta (Hämeenkatu 14, Riihimäki) Sley'n tilat (4. krs).

Ke 3.10. klo 18–20 gluteeniton ilta, Ystävän Kammari (Hämeentie 5, Forssa).

Härmän seudun keliakiayhdistys ry

www.harma.keliakiayhdistys.fi
Pj. Päivi Kleimola
Siht. Terttu Lahdenperä
p. 050 4342 676
t.lahdenpera@netikka.fi

Ti 7.8. klo 18 pizzailta Härmän Kuntokeskus, Kotipizza

Ti 4.9. klo 18 pizzailta Road House Alahärmä

La 8.9. keliakiaviikon tapahtumana ulkoilupäivä jäsenille perheineen Lakeaharjulla Vimpelissä. Reippailua omaan tahtiin alueen reiteillä ja tutustumista alueeseen. Tarjolla makkaraa ja kahvia. Keliakia-aiheista visailua ja keskustelua. Kokoonnutaan pysäköikalle klo 12 (Lakeaharjuntie 98). Ilm. Päiville, p. 050 5342375 tai paivi.kleimola@anviatnet.fi ennen tapahtumaa.

Ti 2.10. klo 18 pizzailta, Neste Alajärvi (Teollisuustie 1).

Pirkanmaan keliakiayhdistys ry

www.pirkanmaa.keliakiayhdistys.fi
pirkanmaan@keliakiayhdistys.fi
Mustanlahdenkatu 10
33210 Tampere, p. 03 223 5822
Pj. Ritva Rahunen
Siht. Auli Siipola, p. 040 7225 678
auli.siipola@gmail.com
Fb: Pirkanmaan keliakiayhdistys ry

Yhdistyksellä on puh.päivystys ti klo 10–14, p. 03 223 5822. Yhdistyksen toimistolla voi asioida kerhopäivinä (ns. tiistaikerho) parillisen viikon ti n. klo 11–14 ja keliakiailtoina n. klo 17–19; muina aikoina sop. muk.

Netissä tapahtuva ilmoittautuminen yhdistyksen www-sivulla osoitteessa <https://pirkanmaa.keliakiayhdistys.fi/ilmoittautuminen-retkille-ja-tap/>. Ilm. puhelimitse yhd. puh. 03 223 5822.

Ti 21.8. klo 11–14 Tiistaikerho toimistolla

La 25.8. klo 8.30 koko perheen syysretki Linnanmäelle. Lähtö Vanhalta Kirkolta Keskustorin kupeesta. Klo 11 vierailu Fazerilla, klo 13 Linnanmäki ja klo 18 paluu. Yhdistys maksaa matkat ja vierailun Fazerille; Linnanmäen lippu on omakust. Yhdistys perii ilmoittautumismaksua 5 €/hlö, maksetaan yhdistyksen tilille FI80 5087 0410 0019 81. Kirjoita viesti-kenttään ”Linnanmäki” ja osallistujien nimet. Maksu palautetaan bussissa. Ilm. ja maksu 15.8. menn. netissä.

Keliakiaviikon tapahtumat 3.–9.9. Keliakiaviikko huomioidaan myös muissa kuin tässä ilmoitetuissa kaupoissa; esim. K-Supermarket Ratina, Kuljun Kartano, K-Market Pirkkanpoika ja Pirkkalan Citymarket; seuraava kauppojen ilmoittelua! Kahvila Alleduurista (Aaltosenkatu 27–29, 33500 Tre) tuoretuotteista 10 % alennus Keliakialiiton jäsenkortilla 2018 koko viikon ajan.

Ti 4.9. klo 11–17 avoimet ovet yhdistyksen toimistolla (Mustalahdenkatu 10, 33210 Tre). Tervetuloa tutustumaan toimiston tiloihin sekä tapaamaan muita jäseniä ja hallituslaisia. Kahvi- ja teetarjoilu. Tuotemyyntiä.

Ti 4.9. klo 18–20 gluteeniton ilta, keskustellaan aiheesta ”Millaista on matkustaa gluteenittomana?”. Tervetuloa jakamaan kokemuksia ja kuulemaan vinkkejä!

To 6.9. klo 15–18 kauppakerros K-Supermarket Löytis (Kyyrinkatu 22, 37100 Nokia). 10 % alennus glut. Pirkka-tuotteista jäsenlehdessä olevalla kupongilla.

To 6.9. klo 18–20 jäsentapaaminen Valkeakosken uimahallin Lounaskahvila Maukkaassa (Apiankatu 7, 37600 Valkeakoski). Keliakialiiton jäsenkorttia 2018 näyttämällä saat kahvit.

Pe 7.9. klo 10–12 ja 14–16 kauppataapaaminen K-market Sahramissa (Isoniementie 1, 36420 Sahalahdi). Yhdistyksen edustaja paikalla maistattamassa glut. suolaista ja makeaa, jotka myös tarjoushinnalla myynnissä. Seuraa kaupan ilmoittelua.



Kuva: Veli Kakkonen

Lahdessa myytiin herkkuja Ravintolapäivänä

Päijät-Hämeen keliakiayhdistys osallistui toukokuussa Ravintolapäivään gluteenittomalla herkkukojulla. Yhdistyksen lastentoiminnan porukka järjesti **Rita Kaksosen** johdolla Lahdessa Pikku-Vesijärven rantaan soman myyntikojun ja ulkoilmakahvilan, jonne oli loihdittu myytäväksi gluteenittomia herkkuja edullisin hinnoin.

Kaikki leivonnaiset olivat sekä gluteenittomia että laktoosittomia. Suuri osa tuotteista oli myös maidottomia, munattomia tai vegaa-

nisia. Tarjolla oli muun muassa sienipiirasta, pinaatti-fetapiiraita, perunarieskaa, porkkanakakkua, suklaa-banaanimuffinsseja, appelsiini-kardemummakakkua, välipalapatukoita ja manteli-suklaatikkeareita.

Herkuttelun ohessa oli mahdollisuus jututella keliakiaan ja gluteenittomaan elämään liittyvistä asioista yhdistyksen aktiivien kanssa. Tunnelma tapahtumassa oli rennon iloinen ja ihmiset viihtyivät myös piknikillä ”kahvilan” pöytien viereen levitetyillä viljeillä.

Pe 7.9. klo 15–18 kauppataapahtuma Nokian Prismassa (Yrittäjäkatu 10, 37100 Nokia). Maistiaisia.

Pe 7.9. klo 17–18 kauppakerros Pälkäneen S-marketissa (Keskustie 8, 36600 Pälkäne). Glut. tuotteiden esittelyä ja maistiaisia, vertaistukihenkilö ja kaupan edustaja paikalla.

La 8.9. klo 9–13 yhdistyksen info-teltilta Tammelantorilla (Tampere). Keskustelua, esitteitä ja tuotemyyntiä (Leipomo Uusilähteenmäki). Keliakialiiton jäsenkorttia 2018 näyttämällä saat kupongin, jolla saat tarjoushintaan 4,50 € tortunpalan sekä kahvin/teen läheisestä Kahvila Alleduurista (Aaltosenkatu 27–29, 33500 Tre).

La 8.9. klo 10.30–12 gluteeniton pizzabuffetruokailu Rax Buffetissa (Hämeenkatu 5, 33100 Tre).

Su 9.9. klo 14 opastettu kierros Kimmo Pyykkö –taidemuseoon (Kuohunharjuntie 6, 36200 Kangasala). Näyttely ”Picassosta Pyykköön - Lahtiset keräilijöinä. Urpo,

Hymy ja Jeppe Lahtisen keräämää taidetta 1950-luvulta nykypäivään”. Hinta 4 €/hlö tai ilmaiseksi Museokortilla. Yhdistys kustantaa opastuksen. Enn.ilm. 30.8. menn. netissä tai puhelimitse.

Viikolla 38 kokkausilta 7–12-vuotiaille teemalla ”Ota kaveri mukaan” Juhannuskylän koululla (Rautatienkatu 3–5, Tampere). Aika tarkentuu myöhemmin. Ilm. netissä.

Ti 18.9. klo 11–14 tiistaikerho toimistolla.

Syyskuun lopulla tulossa laivaristeily. Tapahtumasta tiedotetaan myöhemmin kun tiedot tarkentuvat.

Ti 2.10. klo 11–14 tiistaikerho toimistolla

La 6.10. klo 15.30–17.30 temppukoulu 1–6-vuotiaille LastenKuplasa (Lempääläntie 21, 33820 Tampere, Koivistonkylän Prismassa). Yli 4-vuotiaat voivat olla temppuilemassa ilman huoltajaa. Tempukoulun aikana yhdistys tarjoaa huoltajille kahvit ravintola Oksassa.

Su 14.10. iltapäivällä makkaranpaistoretki Luoteis-Pirkanmaalla, tiedot tarkentuvat myöhemmin.

Ti 16.10. klo 11–14 tiistaikerho toimistolla.

To 25.10. klo 18 infotilaisuus Lounaskievarissa (Alasenkujat 1, 36220 Kangasala). Luennoitsijana LT Kalle Kurppa. Kahvitarjoilu. Myynnissä glut. tuotteita. Kysymyksiä infotilaisuuteen voi laittaa os. elise.valisaari@gmail.com 11.10. menn. Enn. ilm. 11.10. menn. netissä tai puhelimitse.

Viikolla 44 kokkausilta 7–12-vuotiaille teemalla ”Halloween” Juhannuskylän koululla (Rautatienkatu 3–5, Tampere). Aika tarkentuu myöhemmin. Ilm. netissä.

Pe 9.11. klo 19 Pete Poskiparta – Mielenmagiaa Kangasala-talossa (Kuohunharjuntie 6, 36200 Kangasala). Taikurin ja mentalistin upouusi show. Hinta 25 €/hlö. Ilm. 20.9. menn. netissä tai puhelimitse ja maksamalla yhd. tilille FI80 5087 0410 0019 81. Kirjoita viesti-kent-

Tapahtumia lähelläsi

tään ”Pete Poskiparta” ja osallist. nimet. Mukaan mahtuu 20 ensimmäistä.

Päijät-Hämeen keliakiayhdistys ry

www.paijat-hame.keliakiayhdistys.fi
Hämeen. 26 A 3. krs, Lahti
paijathameen.keliakiayhdistys@gmail.com
p. 044 737 2092
Pj. Maritta Palmroth
Siht. Pia Rihu
Fb: phkeliakiayhdistys



Ke 5.9. klo 17.30–21.30 keliakiaviikolla leivotaan Vääksyn VYK:n (Koulukuja 2, Vääksy) opetuskeittöillä. Hinta 10 € tilille FI1656 1211 2015 1268 viite 436483. Ilm. Tiinalle 29.8. menn. 044 592 7290 tai paijathameen.keliakiayhdistys@gmail.com. Ota mukaan omat astiat & pussit kotiin viemisiä varten.

Ke 10.10. klo 19 Saikkua - kiitos! Riemukas iloittelu Sibeliustalolla Lahdessa.

La 17.11. gluteenittoman elämän ABC klo 15 keliakian perusteet, tri Tillonen, klo 15.45 kahvi, klo 16 hyvinvointia ja terveyttä gluteenittomasta ruokavaliosta, ravitsemusterapeutti Taru Niemen näkökulma. Kaikki tapahtumat LINK Lahden järjestökeskuksessa (Hämeen. 26 A 3 krs, Lahti). ellei toisin mainita.

Sastamalan seudun keliakiayhdistys ry

www.sastamala.keliakiayhdistys.fi
Pj. Aino Lehtonen
Siht. Arja Koivuranta
p. 040 504 0953
arja.koivuranta@sastamala.fi



La 18.8. Huittisten kotiseutu tutuksi. Tule yhdistyksen kustantaman bussin kyytiin klo 10.45 Vammalan I-autoasemalta, Pehula klo 11 ja klo 11.15 Huittisten Härkäpajari. Ruokailemme Mattilan marjatilalla omakustanteisesti (11,50 €). Tutustumme Huittisiin pääsääntöisesti bussilla oppaamme Tarja Eklöfin tarinoiden kera. Ilm. Leilalle viim. pe 10.8. p. 044 513 1474.

Ma 3.–su 9.9. keliakiaviikko ”Löydä gluteeniton tuote”. Järjestämme kauppatempauksia eri puolilla alueettamme. Tarjouksia ja esitteitä yht. työssä kauppiaitten kanssa. Ks. tarkemmin paikallislehtien järjestöpalstoilta ja verkkosivuiltamme.

Syyskuussa aloitamme yhteistyön Vammalan ammattikoulun kanssa.

Lopuksi glut. ruokailu ammattikoululla kaikille halukkaille. Seuraa ilmoitteluumme mm. Alueviestissä.

Seinäjoen seudun keliakiayhdistys ry

www.seinajoki.keliakiayhdistys.fi
keliakia.sjk@gmail.com
Pj. Sari Hautamäki
p. 050 557 9525
Siht. Matti Vanha-aho
Fb: Seinäjoen seudun keliakiayhdistys



Gluteenittomat kahvilatapaamiset:

Ti 4.9. klo 16–18 Sisustuskahvila Ruufus (Kalevankatu 5, Seinäjoki).

Ti 2.10. klo 16–18 Sisustuskahvila Ruufus (Kalevankatu 5, Seinäjoki).

Keliakiaviikolla löydät meidät täältä:

Ti 4.9. klo 14.30–18.30 K-Supermarket (Hansatie 2, Ilmajoki).

Ke 5.9. klo 11–15 Minimani (Tehdastie 5, Seinäjoki).

To 6.9. klo 12–17 S-Market (Alatie 22, Ähtäri).

Pe 7.9. klo 13–17 K-Supermarket (Laurintie 22, Kurikka).

Vaasan seudun keliakiayhdistys ry

www.vaasa.keliakiayhdistys.fi
vaasanseudun.keliakiayhdistys@gmail.com
Pj. Pekka Sedig
Siht. Merja Koivunen
p. 040 910 9993
Fb: Vaasanseudun Keliakiayhdistys



Keliakiaviikolla yhdistyksen jäsenet opastavat kauppoissa + maistattavat gluteenittomia tuotteita:

Ke 5.9. klo 12–18 Citymarket Kivihaka

To 6.9. klo 12–18 K-market Vöyri (ent. Halpahalli)

Pe 7.9. klo 12–18 K-market Maalahti

Pe 7.9. klo 14–18 K-market Huutoniemi

Pe 7.9. klo 10–14 K-market Pirkka Laihia

La 8.9. bussimatka Uumajaan. Lähtö klo 8 Kasarmintorilta satamaan. Laiva lähtee klo 9 Vaasasta, paluu klo 18 Uumajasta. Tutustutaan Uumajan glut. valikoimiin. Yhdistys tarjoaa ruokailun (Micke Björklundin saaristolaispöytä) paluumatkal-

la. Osall.maksu 20 €. Ilm. viim. 27.8. Anjalle, p. 040 7028270 tai anj.kangasniemi@suomi24.fi

Ti 2.10. klo 18 lääkäriluento VSY:n tiloissa Korsholmanpuistikko 44. Erik.lääk. Juhani Lehtonen (Ostrobotnia Funktionalis): Kokonaisvaltainen hoito.

Under celiakiveckan ger förenings medlemmar råd i butiker + smakprov på glutenfria produkter:

Ons 5.9. kl 12–18 Citymarket Stenhaga

Tors 6.9. kl 12–18 K-market Vörå (tidigare Halpahalli)

Fre 7.9. kl 12–18 K-market Malax

Fre 7.9. kl 14–18 K-market Roparnäs

Fre 7.9. kl 10–14 K-market Pirkka Laihela

Lö 8.9. bussresa till Umeå. Avgång kl 8 från Kaserntorget till hamnen. Båten avgår kl 9 från Vasa, retur kl 18 från Umeå. Vi bekantar oss med glutenfria urvalet i Umeå. Föreningens bjuder på mat (Micke Björklunds skärgårdsbord) på retursresan. Deltagaravgift 20 €. Anmälan senast 27.8. till Anja tfn 040 7028270 eller anj.kangasniemi@suomi24.fi

Tisd 2.10. kl 18 läkarföreläsning på VNF Korsholmsplanaden 44. Speciallääkare Juhani Lehtonen (Ostrobotnia Funktionalis): Omfattande vård.

Pohjois-Suomi

KELIAKIALIITON
POHJOIS-SUOMEN ALUETOIMISTO
Kansankatu 53, 2.krs,
90100 Oulu.

Aluevastaava
Minnaleena Ollanketo
p. 03 2541 380
pohjoissuomi@keliakialiitto.fi



Itä-Lapin keliakiayhdistys ry

www.ita-lapin.keliakiayhdistys.fi
Pj. Raija Soppela
raijasoppela60@gmail.com
Siht. Tuija Rantahalvari
p. 050 506 7952



Kainuun keliakiayhdistys ry

www.kainuu.keliakiayhdistys.fi
kainuu.keliakia@gmail.com
p. 050 597 1604
Pj. Jorma Karppanen
Siht. Anne Lappalainen
Fb: Kainuun keliakiayhdistys ry



To 16.8. klo 18 gluteeniton ilta Tutun tuvalla (Tehdaskatu 1, Kajaani). Keskustellaan syksyn tapahtumista. Kahvitarjoilu.

Pe 7.9. klo 10–18 keliakiaviikon kauppatapahtuma K-Citymarket, Kajaani.

Ti 18.9. klo 18 gluteeniton ilta Paltaniemen kylätalolla (Satamatie 2, Paltaniemi, Kajaani). Kuullaan Paltaniemen historiasta. Kahvitarjoilu.

To 16.8. Suomussalmen kerhoilta klo 18 Kianta-Opistolla (Kauppakatu 20, Suomussalmi). Keskustelua kerhotoiminnasta ja tapahtumista. Kahvitarjoilu.

Ke 5.9. klo 10–16 keliakiaviikolla opastusta HerkkuKirsikassa sekä luento Kianta-opistolla klo 17, aiheena Keliakia ruokavaliossa. Kahvitarjoilu.

Pe 7.9. klo 10–17 keliakiaviikon kauppatapahtuma Hyrynsalmen S-Market.

To 20.9. klo 18 Kuhmon kerhoilta Tarinatuvalla (Rajakatu 52, Kuhmo). Keskustelua kerhotoiminnasta ja luento Ravinto ja aivoterveys. Kahvitarjoilu.

Koillismaan keliakiayhdistys ry

www.koillismaan.keliakiayhdistys.fi
koillismaan.keliakiayhdistys@gmail.com
Vpj. Ulla-Maija Perttunen
Siht. Marja-Leena Laine,
p. 040 730 2354
Fb: Koillismaan keliakiayhdistys ry

Kokkolanseudun keliakiayhdistys ry

www.kokkola.keliakiayhdistys.fi
kokkolankeliakiayhdi@suomi24.fi
Pj. Risto Soini
Siht. Eija Berkovits
p. 040 7010974



Ma 27.8. gluteeniton ilta Tervakartanon Juttutuvalla klo 18.30.

Ma 3.–su 9.9. keliakiaviikon tapahtumana ”Löydä gluteeniton tuote”.

Ma 24.9. gluteeniton ilta Juttutuvalla klo 18.30. Luennoitsijana liiton asiantuntijalääkäri Pilvi Laurikka. Huom. päivä muuttunut!

Ma 22.10. jäsenilta Juttutuvalla. Hallitus aloittaa 17.30.

Länsi-Pohjan keliakia ry

www.lansi-pohja.keliakiayhdistys.fi
lansipohjagluteeniton@gmail.com
Pj. Paula Piitsalo
Siht. Pirkko Kukko-Liedes
p. 040 844 2730
pirkko.kukkis@gmail.com
Fb: lansipohjankeliakia



Ke 5.9. klo 18 syksyn ensimmäinen gluteeniton ilta järjestökeskus Majakassa (Keskuspuistik. 6, Kemi). Keliakiaviikon kunniaksi järjestetään myös gluteeniton kauppakierros Keminmaan Citymarketissa. Tarkemmat tiedot koti- tai FB-sivulta.

Oulun seudun keliakiayhdistys ry

www.oulu.keliakiayhdistys.fi
oulu.keliakia@gmail.com
p. 040 701 2501
Pj. Anne Kangas
Siht. Jarmo Virtanen
Fb: Oulun seudun keliakiayhdistys

Ke 22.8. klo 18 Oulunsalo, rakutaitelijat Pirkko Ranttilä. Kierroksen jälkeen kahvittelemme glut. tarjoi-
teen kera. Ilm. 15.8. menn. os. oulu.keliakia@gmail.com.

Ma 3.-su 9.9. keliakiaviikko "Löydä gluteeniton tuote". Jalkaudutaan ruokakaappoihin. Seuraa paikallisia lehtiä (Oululehti, Forum24) ja nettisivuja.

Ti 9.10. klo 18 Aleksinkulma: Piristystä syksyyn, sairaudesta terveyteen luennossa Eija Keränen. Kokoumispaiikkamme on Aleksinkulma (Aleksanterinkatu 9).

Raahen tienoon keliakiayhdistys ry

www.raahe.keliakiayhdistys.fi
p. 050 435 4551
Pj. Ritva Oinas
ritva.oinas@gmail.com
Siht. Merja Heikkilä
Fb. Raahen tienoon keliakiayhdistys

La 18.8. alk. klo 9 Kylien tori -tapahtuma Raahessa Härkätörin puistossa. Esittelemme yhdistyksen toimintaa sekä jututamme jäseniämme ja "suurta yleisöä". Paistamme ja myymme glut. vohveleita, tarjolla myös kahvia ja mehua.

Keliakiaviikolla "Löydä gluteeniton tuote" -kauppatapahtumat:

Ke 5.9. klo 11-17 Raahen Prisma

Pe 7.9. klo 11-17 Raahen Citymarketissa. Molemmissa paikoissa yhdistyksen vapaaehtoisten vetämiä kauppakierroksia, maistiaisja glut. uutuustuotteista sekä arvottavana herkkukori.

Ke 5.9. klo 18 ruokailutapahtuma Raahen Hovissa. Tarjolla gluteeniton buffet hintaan 13 €/hlö. Tapah-
tuman alussa ravintolan edustaja esittelee päivän menun ja kertoo miten tuotteiden gluteenittomuus taataan. Järjestelyiden vuoksi enn. ilm. p. 050-4354551. Jäsenille, jotka

ilm. 1.9. menn. yhdistys maksaa 5 € ruokailun hinnasta.

To 11.10. klo 18 suuhygienisti Raahen hammashoitolasta puhuu suun terveydestä sekä suun ja hampaiden hoitamisesta Raahen Kreivinajassa. Yhdistys tarjoaa kahvit ja leivonnaiset.

Fysioterapeutti Sari Mäkilän vetämät, kaikille vammaisyhdistyksille tarkoitettut tuolijumput jatkuvat koko syys- ja talvikauden kerran kk:ssa lauantaisin Kreivinajan ruokasalissa. Tarkemmat ajat yhdistyksen verkkosivulta ja Raahelaisen järjestöpalstalta.

Rovaniemen keliakiayhdistys ry

www.rovaniemi.keliakiayhdistys.fi
Pj. Heikki Savukoski
Siht. Ritva Mäcklin
ritva.macklin@gmail.com
p. 040 809 6744
Fb: Rovaniemen keliakiayhdistys ry

Ti 28.8. klo 17 alk. Marttojen järjestämä gluteeniton leivontailta Rovaniemellä (Rovakatu 13). Varaa 15 € tarvikkeisiin. Ilm. p. 040 7342636. Lisätietoja Marttojen nettisivuilla martat.fi/marttapiirit/lappi/tapahtumat tai p. 040 8096744.

Ke 5.9. klo 17 gluteeniton pizzailta Rav Rosso, Rovaniemi. Yhdistys tarjoaa jäsenmaksun maksaneelle. Lisätietoja p. 040 8096744.

Ke 19.9. klo 17 Ravitsemusasian-
tuntija luennoi aiheesta "Kuinka ruokin suolistomikrobejani". Luen-
non päätteeksi vertaistukea ja kes-
kustelua kahvittelemme lomassa, tar-
jolla suolaista ja makeaa. Luento-
paikka on vielä avoin. Lisätietoja p. 040 8096744.

Ylivieskan seudun keliakiayhdistys ry

www.ylivieska.keliakiayhdistys.fi
p. 040 9628320
Pj. Marjukka Okkonen
Siht. Marianne Vihelä
marne.vihela@gmail.com
Fb: Ylivieskan seudun keliakia-
yhdistys

Järjestämme keliakiaviikolla kaup-
pakerroksia Ylivieskan Prismassa to 6.9 ja Kalajoen S-marketissa pe 7.9., tarkemmat ajankohdat myö-
hemmin. Paikalla yhdistyksen jäse-
niä opastamassa. Kaupoissa myös
erikoistarjouksia.

Tarkemmat ajankohdat ja muut ta-
pahtumat ilmoitamme somessa.

GLUTEENITONTA

joka maistuu hyvälle ja tekee hyvää

GLUTEENITON
&
LAKTOOSITON



ETSİ INSPIRAATIOITA
HYVÄSTÄ GLUTEENITTOMIEN
TUOTTEIDEMME VALIKOIMASTA

LÖYDÄT TUOTTEEMME GLUTEENITTOMIEN
TUOTTEIDEN HYLLYLTLÄ

Vieraile myös kotisivuillamme
www.finaxglutenfritt.se/fi/

Maistele eri makuisia Cookies-keksejä!

finax

MOILAS

GLUTEN-FREE



7,3%
KUITUA

Vehnätön sämpylä täynnä hyvää!

Vatsaa hellivät gluteenittomat kuitusämpylät ovat täynnä makua ja herkullisia auringonkukan-, pellavan-, unikon ja seesaminsiemeniä. Pehmeät ja kuohkeat sämpylät löydät pakastealtaasta.



 pakastetuote

moilas.fi  