

Mikäli päivähoitossa oleva lapsi/ koulun oppilas tai muu kunnallisen ruokapalvelun asiakas noudattaa jotakin erityisruokavaliota, niin pyydämme täyttämään erityisruokavaliio- lomakkeen.

**HUOM!! Mikäli noudatat VAIN LAKTOOSITONTA ruokavaliota, silloin lomaketta EI TARVITSE täyttää.**

Lomakkeen täyttämällä ja palauttamisella (AINA lukuvuoden/ toimintakauden alussa) ruokapalvelu päivittää voimassa olevat erityisruokavaliot.

- Näin emme tee turhaa työtä valmistaen erityisruokavaliota, joita ei tarvitakaan, kun asiakas on esim. muuttanut muualle tai ei enää tarvitsekaan ilmoitettua erityisruokavaliota
- Näin vältämme myös turhan raaka-ainehävikin!

**Ohjeita lääkärintodistuksen toimittamiseen:**

- **HUOM!! Tykkäämisruokavaliota emme toteuta!**
- **kasvisruokavaliolaiset → EI TARVITA LÄÄKÄRINTODISTUSTA.**  
Vanhempien/ huoltajien tai täysi-ikäisen opiskelijan ilmoitus riittää eli lomake täytetään, allekirjoitetaan ja palautetaan keskuskeittiölle.  
Lukuvuonna 2026-2027 valmistamamme kasvisruokavaliot ovat kaikki täysin vegaanisia, jolloin ne sopivat mahdollisimman monelle kasvisruokavaliolaiselle.
- **aikaisempaa erityisruokavaliota noudattavat → lääkärintodistusta EI TARVITSE UUELLEEN hankkia, mutta** lomake täytetään, allekirjoitetaan ja palautetaan (keittiön päivitystä varten).
- **pienet muutokset aikaisemmassa erityisruokavaliiossa → lääkärintodistusta EI TARVITSE UUELLEEN hankkia, mutta** lomake täytetään, allekirjoitetaan ja palautetaan (keittiön päivitystä varten).
- **UUDET erityisruokavaliolaiset (pl. kasvisruokavaliolaiset) → LÄÄKÄRINTODISTUS TOIMITETAAN LOMAKKEEN MUKANA KESKUSKEITTIÖLLE.**  
lääkärintodistuksen lisäksi siis erityisruokavaliio- lomake täytetään, allekirjoitetaan ja palautetaan.
- **HUOM!!! FOODMAP- ruokavaliolaiset → TOIMITTAKAA** terveydenhuollon ammattilaisen kirjoittama todistus, täytetyn ja allekirjoitetun erityisruokavaliolomakkeen ohella keskuskeittiölle. Kts. ohessa oleva ohjeistus.

Tarvittaessa ota yhteys koulukeskuksen keskuskeittiön esimieheen Outi Tuomikantaan p. 044 422 4037 tai [outi.tuomikanta@europa.fi](mailto:outi.tuomikanta@europa.fi)

# FODMAP – ruokavalio

FODMAP-ruokavaliossa vältetään huonosti imeytyviä, fermentoituvia hiilihydraatteja. Oireet ovat yksilöllisiä, ja eri ruoka-aineet voivat vaikuttaa ihmisiin eri tavoin. Kaikki FODMAP-hiilihydraatit eivät välttämättä aiheuta oireita. Mikäli suolisto ei kestä FODMAP-hiilihydraatteja, ei tarkoituksena ole hankkiutua hiilihydraateista eroon. Ne pitää korvata muilla, yhtä ravintorikkailla vaihtoehdoilla.

**FODMAP-ruokavaliohoito toteutetaan järjestelmällisesti, jotta siitä saa parhaan hyödyn irti. Ensimmäiseksi ruokavaliota testataan noin 4–6 viikon ajanjaksona.** Tällöin ruokavaliosta rajoitetaan kaikki FODMAP-yhdisteitä sisältävistä ruoka-aineista. **Kun kokeilujakso on ohi, aloitetaan altistusvaihe.** Tällöin FODMAP-yhdisteitä sisältäviä ruokia kokeillaan yksi kerrallaan ruokavaliossa. Lopuksi voidaan ravitsemusterapeutin ohjauksessa varmistaa, että ruoka-aineet muodostavat tarpeeksi monipuolisen ruokavalion ja siitä saadaan tarpeeksi kuitua.

Oireita on hyvä seurata esimerkiksi ruoka- ja oirepäiväkirjan avulla. **Jos oireet eivät kuitenkaan helpotu ruokavalioon tehdyillä muutoksilla, on hyvä konsultoida lääkäriä muiden syiden poissulkemiseksi.** FODMAP-ruokavalion ei tarvitse olla koko loppuelämän ruokavalio, vaan se voi olla osana oireiden hoitoa tarvittaessa.

Alle on koottu lista erilaisista ruoka-aineista, joita FODMAP-ruokavaliossa tulisi välttää.

## FODMAP-ruokavaliossa karsitaan aluksi:



Ruis, vehnä ja ohra



Sipuli, purjon ja kevätisipulin valkoinen osa, valkosipuli



Kukkakaali



Pavut, herneet, linssit, soijapavut

Terveystalo

## FODMAP-ruokavalio: rajoitukset & suositukset

**VÄLTÄ:** Fruktaaneja sisältäviä viljoja, kuten vehnää, ohraa & ruista

**SUOSI:** Kauraa, riisiä, maissia, kvinoaa, tattaria & hirssiä

**VÄLTÄ:** Sipuleita ja sipulikasveja, artisokkaa, punajuurta, tankoparsaa & sieniä

**SUOSI:** Mausteita ja yrttejä, kurkkua, porkkanaa, tomaattia, lehtisalaatteja ja perunaa

**VÄLTÄ:** Palkokasveja, kuten herneitä, papuja ja linssejä. Lisäksi soijarouhetta & kukkakaalia tulee välttää.

**SUOSI:** Kaaleista parsakaalia, lehtikaalia & ruusukaalia

**VÄLTÄ:** Hedelmistä päärynää, omenaa, vesimelonia, mangoa sekä isokivellisiä hedelmiä kuten luumuja, persikoita, kirsikoita sekä kuivattuja hedelmiä

**SUOSI:** Sitrushedelmiä, viinirypäleitä, passionhedelmää, kiiviä, hunaja- ja cantaloupe-meloneja, banaania, mansikoita, mustikoita ja vadelmia

**VÄLTÄ:** Pähkinöistä cashew- ja pistaasipähkinöitä, sekä hasselpähkinöitä ja manteleita suuremmissa määrin

**SUOSI:** Muita pähkinöitä & siemeniä

**VÄLTÄ:** Laktoosia

**SUOSI:** Laktoosittomia tuotteita sekä kasvivalmisteita, kuten kaurajuomaa. Maitotuotteissa suosi enemmän hapanmaitotuotteita (jogurtit, viilit, piimät). Juustoista käy kypsytetyt juustot.

**VÄLTÄ:** Alkoholista, limonadeja & energiajuomia. Jos nautit kyseisiä juomia, tunnustele oloasi: jo vähäinen määrä kofeiinia, alkoholia tai sokereita voi aiheuttaa oireita.

**SUOSI:** Mustaa & vihreää teetä, kahvia voi kokeilla kohtuullisissa määrin. Tärkeää on muistaa nesteytys, parhaiten toimii vesi.

**SUOSI:** Lihaa, kalaa, kananmunia ja äyriäisiä

**SUOSI:** Tofu & tempeh

**VÄLTÄ:** Purukumia, hammaspastilleja ja proteiinipatukoita, samoin kuin ylipäätään makeutusaineita (esim. fruktoosi) ja makeisia

**SUOSI:** Enemmän sokeria kuin yllä mainittuja

Ruokavalion toteuttamiseen on hyvä pyytää ravitsemusterapeutin apua. Asiantuntevan ravitsemusterapeutin kanssa on mahdollista suunnitella yksilöllinen, tasapainoinen ja ravintorikas ruokavalio.

Lähde: Terveystalo

[FODMAP-ruokavalio – reseptit ja ruokia | Terveystalo](#)