

KUITUTESTI GLUTEENITTOMAAN RUOKAVALIOON

Gluteenittomassa ruokavaliossa kuidun saanti jää helposti vähäiseksi. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan suositus aikuisten päivittäiseksi kuidun saanniksi on 25–35 grammaa.

Kuidulla on paljon terveyttä edistäviä ominaisuuksia. Kuidut mm. täyttävät vatsaa, pitävät yllä kyläisyyden tunnetta ja edistävät vatsan toimintaa. Ne myös vaikuttavat edullisesti veren rasva-arvoihin sekä pitävät verensokerin kurissa.

Parhaita keliakikoille soveltuvia kuidun lähteitä ovat gluteenittomat runsaskuituiset viljavalmisteet ja kuitulisät. Runsaskuituisessa tuotteessa on kuitua vähintään 6 g/100 grammassa tuotetta eli 6 %. Muita kuidun lähteitä ovat siemenet, palkovilja, marjat, hedelmät ja juurekset.

Testaa oma kuidun saantisi

Millaisia leipiä käytät yleensä ja montako annosta päivässä? **1 annos (30–40 g) = 1 viipale tai ½ sämpylä.** Huomaa, että leipäviipaleiden paino vaihtelee paljon. Esim. Schär Pan Carre sisältää kuitua 6 g/100 g, mutta kevyen painonsa vuoksi yhdestä annoksesta saa vain yhden kuitupisteen. Laske loppuun omat pisteesi: kuitupisteet/annos x annoksia/pv= omat pisteet

Leivät	kuitupisteet/ annos	annoksia/ pv	omat pisteet
Rouheinen, täysjyväjauhoista tai karkeasta jauhoseoksesta leivottu leipä, kuitua ≥ 6 % (esim. Friabröd Fiber, Garbo Sport, Schär Ertha ja Ciabatta Rustica, Semper Square, Sunnuntai kaura-tattarisämpylä)	3		
Fria karkea minipatonki, Moilas Buns-sämpylä	2,5		
Sämpylä tai palaleipä (esim. Moilas tumma palaleipä, Pirkka tummapalaleipä, Fria unikkosämpylä ja tattarisämpylä, Semper Tunturileipäset ja Trio aamiaisleivät)	2		
Täysjyväjauhoista tai karkeasta jauhoseoksesta leivottu leipä, sis. täysjyvä-, tattari-, maissi-, riisi- ja kaurajauhoa, kuitua 4–5 % (esim. Moilas GF:n, Vuohelan ja Pirkan tattarileivät, Vuohelan Hapan ohut, Friabröd Karkea/Limppu/Tattarileipä, Semper Toastyt)	1,5		
Karjalanpiirakka	1		
Näkkileipä tai korppu (esim. Semper rouhekorput, karkea näkkileipä)	1		
Vaalea leipä, kuitua 2–3 % (esim. Semper minipatonki, Vuohelan Anneli- ja riisileipä ja useimmat Vuohelan sämpylät)	1		
yhteensä			

Puurot	kuitupisteet/ annos	annoksia/ pv	omat pisteet
Lautasellinen (2,5 dl) kaurahiutalepuuroa	4		
Lautasellinen (2,5 dl) tattaripuuroa	2,5		
Lautasellinen (2,5 dl) täysjyväriisipuuroa	2,5		
Lautasellinen (2,5 dl) hirssipuuroa	1		
Lautasellinen (2,5 dl) riisipuuroa	1		
yhteensä			

Myslit, murett, hiutaleet	kuitupisteet/ annos	annoksia/ pv	omat pisteet
1 ½ dl runsaskuituisia aamiaishiutaleita, kuitua 15 % (esim. <i>Semper Flakes and fiber</i>)	4,5		
½ dl runsaskuituista myslä, kuitua 14 % (esim. <i>Finax hedelmämysli</i>)	3,5		
½ dl kauramysliä, kuitua 8–10 % (esim. <i>Provena tai Virtasalmen viljatuote</i>)	2,5		
1 ½ dl tattari- tai muita täysjyvähiutaleita, kuitua 4–6 % (esim. <i>SunFlakes tai Semper punaiset marjat</i>)	1,5		
½ dl muromysliä (<i>Semper Kick</i>) tai muuta myslä, jossa kuitua 5–6 % (esim. <i>Pirkka</i>)	1		
1 ½ dl maissihiutaleita tai riisimuroja	0,5		
yhteensä			

Siemenet, pähkinät, kuituvalmisteet	kuitupisteet/ annos	annoksia/ pv	omat pisteet
1 rkl kypsä kaurarouhetta (<i>KauraKuitunen</i>)	3		
1 rkl sokerijuurikashiutaleita (<i>Fibrex</i>)	3		
1 rkl kaurakuitua (<i>RyytiHyppynen</i>)	2,5		
1 rkl pellavansiemeniä	2		
1 rkl perunakuitua (<i>Pofiber</i>)	1,5		
1 rkl pähkinöitä, auringonkukan- tai seesaminsiemeniä	1		
1 rkl tattarilesettä	1		
yhteensä			

Hedelmät, marjat ja kasvikset	kuitupisteet/ annos	annoksia/ pv	omat pisteet
1 dl herneitä, keitettyjä papuja, herne-maissi-paprikaa tai sekavihanneksia	3		
1 hedelmä tai 1 dl marjoja	2		
1 porkkana	1		
1 dl juures- tai kaaliraastetta, pari lohkoa kukka- tai parsakaalia tai 2 dl sekasalaattia	1		
2 luumua (kypsä tai kuivattu)	1		
1 tomaatti	0,5		
yhteensä			

Peruna, riisi, pasta	kuitupisteet/ annos	annoksia/ pv	omat pisteet
2 dl keitettyä runsaskuituista gluteenitonta pastaa, kuitua 7 % (<i>Esim. Semper kuitupitoinen makaroni, Penne tai Linguine Fiber</i>)	3,5		
2 dl perunasosetta tai 1 dl keitettyä täysjyväriisiä	2		
1 keitetty keskikokoinen peruna, 2 dl keitettyä valkoista riisiä tai 2 dl keitettyä gluteenitonta pastaa	1		
yhteensä			

Laske pisteesi yhteen:

Yli 25 pistettä: Hienoa, tavoitteiden mukainen tulos!

21–24 pistettä: Kuidun saanti on hyvää!

15–20 pistettä: Oikealla tiellä, mutta lisää tarvitaan!

Alle 15 pistettä: Liian niukka saanti, ryhdistäydy!