

Kaurajuomat ja -valmisteet keliaakikon ruokavaliossa

Keliakialiiton ravitsemusjaoston suositus keliaakikoille ja ammattikeittiöille

Voiko keliaakikko käyttää maitoa korvaavia kaurajuomia ja -valmisteita? Keliakialiiton ravitsemusjaosto on antanut asiasta suosituksen.

Ensisijaisesti käytettäväksi suositellaan kaurajuomia ja -valmisteita, joiden gluteenipitoisuus alittaa 20 mg/kg. Useiden markkinoilla olevien valmisteiden gluteenipitoisuus vaihtelee välillä 21-100 mg/kg ja suurin osa keliaakikoista voi käyttää halutessaan myös näitä valmisteita. Ihokeliaakikoiden ja huonossa hoitotasapainossa olevien (vasta-aineet koholla tai suolinukassa vaurioita) on suositeltavinta käyttää vain alle 20 mg/kg sisältäviä kauravalmisteita.

Suositus ammattikeittiöille: Ruoanvalmistuksessa voidaan käyttää kaurapohjaisia maitoa korvaavia valmisteita (mm. kaurakermat) ja merkitä ruoka gluteenittomaksi, kun valmiin ruoan gluteenimäärä alittaa 20 mg/kg. Allergeeninä on mainittava tällöin kaura. Asiakkaiden ruokajuomaksi/välipaloiksi suositeltavia ovat alle 20 mg/kg gluteenia sisältävät valmisteet.

Tuotelistaukset perustuvat yritysten antamiin tietoihin, jotka voivat muuttua vuoden aikana.

Kaurajuomia ja -valmisteita, joissa gluteenia alle 20 mg/kg

- GoGreen gluteeniton kaurajuoma, 1 l
- Dream brand luomu gluteeniton kaurajuoma, 1 l
- Oat Dream gluteeniton kaurajuoma, 1 l
- Yosa Food kaurafraiche, 200 g
- Yosa Greek Style, 150 g
- Yosa Sport Ananas-Appelsiini, 200 g
- Yosa Sport Marja Mix, 200 g
- Yosa Sport päärynä-vanilja, 200 g

Kaurajuomia ja -valmisteita, joissa gluteenia 21-100 mg/kg

Lainsäädännön mukaan 21-100 mg/kg gluteenia sisältävät vehnätärkkelystuotteet ovat keliaakikoille soveltuvia ja niistä voi käyttää merkintää erittäin vähägluteeninen. Kauratuotteissa kyseistä merkintää ei saa käyttää, mutta osa yrityksistä käyttää tuotteissaan esim. merkintää ”erittäin matala gluteenipitoisuus”.

- Oatly Breakfast, kolme eri makua, 2.5 dl
- Oatly havregurt, naturell ja mansikka, 1000 g
- Oatly havregurt, vanilja&mustikka ja sitruuna&selja, 2x125 g
- Oatly kaurajuoma, 2.5 dl ja 1 l
- Oatly kaurajuoma luomu, 1 l

- Oatly kaurajuoma appelsiini&mango, 1 l
- Oatly kaurajuoma suklaa, 2.5 dl ja 1 l
- Oatly iKaffe, 1 l
- Oatly iMat Fraiche, 200 ml ja 0.5 l
- Oatly Natural energy, mansikka&mustaselja ja appelsiini&mango, 230 ml
- Oatly påMackan, 150 g
- Oatly Recovery, omena,punajuuri&inkivääri ja ananas,passion&spirulina, 235 ml
- Oatly ruokaan, 250 ml ja 1 l
- Oatly vaniljakastike, 250 ml
- Planti kaurajuoma, 2 dl ja 1 l
- Planti creamy cooking original, 2 dl ja 0.75 l
- Planti creamy cooking chili, 2 dl
- Planti creamy cooking French herbs, 2 dl
- Planti creamy cooking onion, 2 dl
- Planti creamy dessert, 2 dl
- Planti creamy vanilla, 2 dl
- Planti Oat Latte, 2.5 dl
- Planti Oat Mocha, 2.5 dl
- Yosa kauravälipalat, useita makuja, 2x125 g
- Pirkka kaurajuoma, 0.75 l
- Pirkka kaura kasvirasvasekoite, 2 dl
- Pirkka luomu kauravälipala, vadelma-mustikka, 2x125 g

*Tuotevalikoima muuttuu nopeasti, jonka vuoksi listalta voi puuttua tuotteita.
Vehnä-, ruis- ja ohra-allergisten on syytä tarkistaa tuotteiden sopivuus itselleen.*