

Allergialista 2024, versio 8.0 – Tanja Kivi

Lopussa sopivia ruoka-aineita ja esimerkkiaterioita.

TÄRKEÄ: Gluteeniton, vehnätön ja HYLA

Ruokavalio: vähähiilihydraattinen (ei keto), proteiini- ja kasvispitoinen.

Nielemisvaikeuksien (dysfagia) vuoksi tärkeää, että on aina tarpeeksi kastiketta.

Anafylaksiaa aiheuttavat:

Pähkinät, myös manteli
Siemenet
Ampiaiset yms.
Morfiini ja sen johdannaiset (fentanyyliä sietää vähän, jos tarkkailussa)
Tetrasykliset antibiootit

Ruoka-aine	Aiheuttaa allergiaa kypsennettynäkin	Sopii täysin kypsennettynä
pähkinä (myös manteli)	X	
soija (soijakastike sopii), tofu	X	
VILJAT: vehnä, ruis, ohra, tattari, gluteeni	X	
JUUREKSET: peruna, bataatti, lanttu, nauris, punajuuri (sopii etikkapunajuuri), selleri (hyvin pieni määrä liha-, kasvisliemessä menee), palsternakka	X	
KASVIKSET: jäävuorisalaatti (muut sopii hyvin), herne (pavut sopii), linssit, kurkun kuoret, suolakurkun kuoret, idut ja versot, persilja tuoreena	X	
HEDELMÄT: ananas, avocado, banaani, kiivi, persikka, hunajamelonit	X	
MARJAT: vadelma, lakka	X	
LISÄAINEET: johanneksenleipäpuujauhe, cola, Sprite	X	
chili, tomaatti	X	
merilevä	X	
omena, luumu		X
mansikka, kirsikka		X
paprika		X
porkkana		X

HUOM: En ole allerginen mausteille tai soijakastikkeelle !!

HUOM 2: Jäävuori- tai jääsalaatti ei käy. Kaikki lehtisalaatit ja keräsalaatit sopivat, mitä pehmeämpi, sitä parempi !!

Sopivia kasviksia

Ruoka-aine	Sopii täysin kypsennettynä	Ei tarvitse läpikypsentää
paprika	X	
porkkana	X	
etikkapunajuuri	X	
sipuli, valkosipuli (saa olla reilusti)	X	
kukkakaali, parsakaali, tankoparsa, kiinankaali, kyssäkaali		X
kaali, ruusukaali, kyssäkaali, retiisi		X
lehti-, kerä-, side- ja sydänsalaatit		X
pitkät, vihreät pavut, pavut (ei soijapapu)		X
munakoiso		X
maissi		X
sienet (herkkusieni, herkkutatti, kantarelli, suppilovahvero, torvisieni, korvasieni, voin kokeilla muitakin) mieluiten soseena		X
huolellisesti kuorittu kurkku ja avomaankurkku		X
pinaatti		X
yrtit (kuivattuna myös persilja), lempiyrttejä: korianteri, minttu, oregano, rakuuna, lipstikka, salvia, timjami, tilli, laakerinlehti (pois ruuasta ennen syömistä)		X

Sopivia hedelmiä ja marjoja

Ruoka-aine	Sopii täysin kypsennettynä	Ei tarvitse kypsentää
omena	X	
mansikka	X	
mustikka, pensasmustikka, mustaviinimarja, puolukka, karpalo, karviaismarjat		X
päärynä, omenapäärynä		X
appelsiini, sitruuna, lime		X
vesimeloni		X
raparperi		X

Mitä yleensä syön:

Pääruokia	Lisukkeita	Jälkiruokia
kala, (esim. kuha, ahven, puna-ahven, siika, turska, seiti, lohi, kirjolohi, lämminsavulohi, loimulohi, säilyke-tonnikala (voin kokeilla tuorettakin), nieriä, taimen), HUOM: ruodot poistettu huolellisesti	Höyrytetyt (keitetyt, jos ei ole höyrytysmahdollisuutta) kasvikset	Mascarponevaahto, kermavaahto, rahka, vanukkaat (kuten creme brulee)
kana, kalkkuna	paahdetut kasvikset (varmistaa, että ovat läpikypsiä)	jäätelöt, sorbetit, jäädykkeet
paistettu tai haudutettu liha (nauta, possu, karitsa),	haudutetut kasvikset	marjajälkiruuat
Sosekeitot, borchkeitto, kaalikeitto, kalakeitto (huom: ilman perunaa)	kypsistä kasviksista tehty muussi (kuten perunamuussi, mutta parsakaalimuussi, porkkanamuussi...)	pannukakku, vohveli, lettu (<i>gluteeniton, hyla/laktoositon (allerginen soijalle ja banaanille) hillolla ja kermavaahdolla</i>)
Risotot	kasvisgratiini, gratiini	pannukakku, vohveli ja lettu kuten yllä, mutta lisätty pakastepinaattia
gluteeniton pasta, laatikkoruuat gluteenittomasta pastasta	AINA KASTIKE, jossa mielellään smetanaa, kermaa, tuorejuustoa	juustot
kananmunia	juustot, homejuustot	gluteeniton kakku, muffinssi, yms.
(itse tehdyt) gluteenittomat lihapullat, kalapuikot	riisi	tuore leipä ja levite (tuorejuusto, philadelphia, maustevoi)

VINKKI:

korppujauhot esimerkiksi lihapullissa ja leivityksissä korvaan gluteenittomilla pankojauhoilla tai murskatuilla gluteenittomilla suolakexseillä, kaura- (Lagom 100% KaauraSnäkärim K-supermarketista) tai tattarinäkkileipä (Le Pain des Fleurs, K-supermarketista) **käy myös, lihapullissa myös sienikeittoaineeksella.**