OSTOKSILLA

Ruokayliherkkyydestä kärsivän ensimmäinen tehtävä on ostaa sopivia ruoka-aineita. Tarjolla on monenlaisia, jokaiseen allergiaan sopivia aineksia, kunhan vain tietää, mistä niitä löytää. Allergioista ja intoleransseista kärsivien on tärkeä noudattaa terveellistä, tasapainoista ruokavaliota, mutta herkutteluakaan ei pidä unohtaa.

Useimmilla ketjuilla on pääkonttori, jonka kuluttajapalvelussa vastataan tuotteita ja pakkausmerkintöjä koskeviin kysymyksiin. Sieltä saa luettelon ”turvallisista” ruoista sekä niistä, jotka sisältävät yleisimpiä allergeeneja, joten voit valmistella ostoslistasi ajoissa. Ketjuilla on hyvä tuore – ja kylmäosastot ja yhä suurempi valikoima gluteenittomia, laktoosittomia ja muita allergiaystävällisiä tuotteita. Isot kaupat ovat entistä tietoisempia terveyteen ja ympäristöön liittyvistä kysymyksistä ja reagoivat asiakkaiden huolenaiheisiin. Niiltä ei kuitenkaan kannata odottaa henkilökohtaista palvelua – kassa ei osaa vastata yksityiskohtaisiin kysymyksiisi. Saatat saada tarvitsemasi tiedon palvelutiskiltä tai leipäosastolta, mutta älä laske sen varaan.

Nimi sen kertoo. Nämä kaupat ovat toki liikeyrityksiä, mutta niissä on jälkiä luontaisterveyteen uskovasta hippiaatteesta, jonka hengessä ne on perustettu. Niissä voi esittää yksityiskohtaisia kysymyksiä ruoasta ja odottaa saavansa hyödyllisiä vastauksia. Asiakasta ei luultavasti myöskään tuijoteta, vaikka hän kysyisi jotain vähän erikoista. Hinnat eivät aina ole yhtä kilpailukykyisiä kuin marketeissa, mutta saatavilla on laajempi valikoima allergikolle ja keliaakikolle sopivia tuotteita. Tarjolla on pienempiä, vähemmän tunnettuja merkkejä, joista osa on kaltaisesi ruoka-allergikkojen perustamia tai heitä varten perustettuja. Henkilökunta on saattanut saada koulutusta terveysruoista, ja ellei ole, he, ovat ehkä henkilökohtaisesti kiinnostuneita aiheesta. Ota kuitenkin selvää, kummasta on kysymys, ennen kuin kysyt heiltä neuvoa.

Lähikaupat keskittyvät tekemään ostoksilla käymisestä helppoa ja nopeaa. Hyvät lähikaupat ovat kuluttajaystävällisiä ja lähistön asukkaille tärkeitä. Niiden on keskityttävä ydintuotteisiin, isoihin tuotemerkkeihin, tuoreisiin aineksiin ja päivittäistavaroihin, kuten leipään ja maitoon, mutta ne saattavat hyvinkin olla halukkaita tilamaan säännöllisesti tarvitsemiasi tuotteita, esimerkiksi soijamaitoa tai gluteenitonta leipää. Lähikaupat ovat usein palveluhenkisiä, sillä asiakkaat maksavat korkeampia hintoja siitä, että ostostenteko on vaivatonta.

Herkkukaupat saattavat olla korvaamattomia ostospaikkoja, kun haluaa tuoretta valmisruokaa, vaikeasti löydettäviä herkkuja ja erikoisruokaa, mutta niitä vaivaamat samat ongelmat kuin ristikontaminaation[[1]](#footnote-1) suhteen kuin luvussa Ulkona syöminen on kuvattu. Siitä on haittaa erityisesti niille, joilla on riski saada voimakas reaktio. Jos käytät aikaa siihen, että tutustut herkkukaupan ruokaa rakastavaan henkilökuntaan ja omistajaan, voit saada ideoita ja innoitusta omaan ruoanlaittoosi.

Kaakkoisaasialaisen ja japanilaisen ruoan erikoiskaupat ovat hyödyllisiä silloin, jos ei voi syödä maitotuotteita, sillä näiden alueiden keittiössä ei juuri käytetä. Meksikolaisen keittiön perusaineksia taas ovat riisi ja maissi, eikä vehnää käytetä paljonkaan, joten meksikolaisia ruokatarvikkeita myyvät kaupat sopivat hyvin gluteenittomaan ruokavalioon. Erikoiskauppojen valikoimista saa vaihtelua ja piristystä elämään sekä aineksia, joita ei löydä valintamyymälöistä. Monista voi nykyisin tilata aineksia Internetin kautta. Haittapuolena voivat olla oudot pakkausmerkinnät, jotka joskus ovat vieraskielisiä eivätkä ehkä vastaa niitä lakisääteisiä vaatimuksia, joihin olemme tottuneet.

Erinomainen tapa ostaa harvinaisia aineksia ja pelastus silloin, jos ei satu asumaan kaupungissa tai lähellä erikoiskauppaa tai isoa valintamyymälää. Internetin kautta on saatavilla vaikuttava valikoima allergisille sopivia valmisruokia, leivonnaisia ja makeisia sekä kaikkia niitä perusaineksia, joilla ruokayliherkkyydestä kärsivä voi täyttää kaappinsa, jääkaappinsa ja pakastimensa. Nettikaupan etuna on se, että tuotteita voi etsiä sekä hintoja ja toimitusvaihtoehtoja vertailla mukavasti kotona – ei jonoja, ymmällä olevia myyjiä tai hukkareissuja. Tilatut tarvikkeet täytyy kuitenkin noutaa jostain tai maksaa erikseen kotiinkuljetuksesta, jolloin jonkun on oltava vastaanottamassa ostoksia. Uusia nettikauppoja syntyy koko ajan. Kysy yhteystietoja omasta allergiayhdistyksestä.

|  |
| --- |
| KYSY VALMISTAJALTA Ruokayliherkkyydet ovat nykyisin niin yleisiä, että yritykset kiinnittävät huomiota niihin liittyviin kysymyksiin ja riskeihin. Suurimmilla merkeillä ja valmistajilla on tarjota kirjallista materiaalia ja verkkosivut tai neuvontapuhelin, ja he pystyvät vastaamaan useimpiin, ellei kaikkiin, seuraavista kysymyksistä: * **KEHEN VOIN OTTAA YHTEYTTÄ**, kun haluan tiedustella tuotteidenne sopivuutta allergiaani, intoleranssiini tai keliakiini?
* **MITEN SAAN LUETTELONNE** tuotteista, joissa ei ole jotain tiettyä allergeenia, ja kuinka usein luettelo päivitetään?
* **MIKÄ ON YRITYKSENNE TOIMINTAPERIAATE** allergisen asiakkaan palvelemisessa?
* **MITEN TIEDOTATTE JÄLLEENMYYJILLE** ja asiakkaille, kun tuote joudutaan vetämään myynnistä?
* **MILLÄ PERIAATTEELLA MERKITSETTE** allergisoivat aineet pakkausiin? Mitä teette saadaksenne merkinnät selvemmiksi ja yksiselitteisemmiksi?
* **MIKÄ ON PERIAATTENNE** ”voi sisältää jäämiä” –varoitusten kohdalla?
* **MITEN NEUVOTTE** tuotteittanne käsitteleviä hankkijoita ja yrityksiä välttämään ristikontaminaatiota?
* **OTETAANKO TUOTANTOPÄÄTÖKSISSÄNNE** huomioon allergianäkökohdat?
* **MITÄ MUITA TUOTTEITA** tehdään samalla tuotantolinjalla kuin sitä, jonka haluan ostaa?
* **TESTAATTEKO RUOAT** nähdäksenne, ovatko ne todella sitä, mitä niiden sanotaan olevan, esimerkiksi että ne sopivat maidottomaan ruokavalioon?
 |

Valmistajat ovat riippuvaisia asiakkaista pysyäkseen mukana liiketoiminnassa, joten älä arkaile esittää kysymyksiä tai vaatia tietoa tuotteista ja aineksista. Tuotepakkauksissa on valmistajan osoite ja verkkosivuilla palauteosio, koska valmistajat haluavat palautetta asiakkailtaan. Palautetta he käyttävät tuotekehittelyyn, jotta tuotteet sopisivat kuluttajien muuttuviin tarpeisiin. Yksittäiset kuluttajat ja kampanjajärjestöt voivat kallistaa vaakaa allergisille paremmin sopivan, laajan tuotevalikoiman puolelle. He voivat auttaa valmistajia miettimään, mitä seuraa esimerkiksi päätöksessä siirtää suosittujen, allergiaturvallisen ruokien tuotanto alueelle, jossa on kontaminaation riski. Se on ikävää erityisesti ruokayliherkkyydestä kärsivää lasta kohtaan, sillä se vähentää jo ennestään rajallista sallittujen ruokien valikoimaa.

Euroopan unionin[[2]](#footnote-2) maat ovat säätäneet lakeja, jotka velvoittavat valmistajia ilmoittamaan valmiiksi pakattujen ruokien allergisoivat ainekset, lisäaineet ja jalostuksessa käytetyt aineet. Vaikka allergeenien kunnollinen merkitseminen onkin paljolti lapsenkengissä, määräykset ovat hyvä uutinen allergiselle, sillä ostosten tekeminen ilman riittävää tietoa tuotteista on joskus tuntunut elämän ottamiselta omiin käsiin! Merkinnät ovat vähentäneet riskiä, mutta eivät poistaneet sitä kokonaan. Viime kädessä se, mitä syöt tai tarjoat perheellesi tai ystävillesi, säilyy sinun vastuullasi. Tuoteselosteissa on yleensä mainittu muun muassa seuraavaa:

**TÄRKEIMMÄT ALLERGEENIT**, jotka aiheuttavat noin 90 prosenttia kaikista ruokaperäisistä allergisista reaktioista, on tunnistettu, ja niistä vallitsee yksimielisyys. Tällaisia aineita on EU-maissa 14 ja USA:ssa ja Australiassa 8. Muiden osalta tilanne on vielä avoin.

**TÄRKEIMMÄT ALLERGEENIT ON LUETELTAVA** tuoteselosteessa. Vaatimukset vaihtelevat maasta riippuen, mutta useimmiten valmistajia velvoitetaan ilmoittamaan tuotteen pakkauksessa seuraavat aineet: **gluteenia sisältävät viljat, kananmuna, pähkinät, maito ja maitotuotteet, soija , kala ja äyriäiset**. EU vaatii ilmoittamaan myös **lehtisellerin, sinapin, seesaminsiemenet ja tietyn sulfiittimäärän.**[**https://askelterveyteen.com/ruoan-sulfiitit-allergiat-ja-yliherkkyys/**](10%20OSTOKSILLA%2010.docx)

**KAIKKI UUDET, VASTA TUNNISTETUT** merkittävät mahdolliset allergeenit lisätään luetteloon. **Eräs uusi lisäys on lupiini**. Jauhettua lupiinia käytetään leivonnaisissa, ja sen siemeniä syödään välipalana. Toinen lisäys on nilviäiset [https://fi.wikipedia.org/wiki/Nilvi%C3%A4iset](10%20OSTOKSILLA%2010.docx), tarkemmin sanottuna mustekala, [https://fi.wikipedia.org/wiki/Mustekalat](10%20OSTOKSILLA%2010.docx) kalmari, [https://fi.wikipedia.org/wiki/Kalmari](10%20OSTOKSILLA%2010.docx) punamerikorva, osteri [https://fi.wikipedia.org/wiki/Osterit](10%20OSTOKSILLA%2010.docx) ja etana. [https://fi.wikipedia.org/wiki/Etana](10%20OSTOKSILLA%2010.docx) .

**Lateksiallergia on kasvava ongelma, vaikka lateksi ei vielä olekaan virallisella listalla.** Tämä allergia kaupallisesti kasvatetun kumipuun maitiaisnesteelle aiheuttaa oireita ihoreaktiosta anafylaksiaan, ja oireet voivat myöhempien altistusten yhteydessä ilmaantua nopeasti ja ennalta aavistamatta.

**KAIKKI ALLERGEENIT TULEE LUETELLA** riippumatta niiden määrästä lopputuotteessa. Valmistajien on nyt ilmoitettava kaikki useammassa ainesosasta koostetun aineen ainekset, jotta vältytään kätketyiltä aineilta tai sellaisilta, joita ei ole ilmoitettu. **Ainesosaluettelossa ei esimerkiksi saa enää lukea ”korppujauhoja” ilman, että niiden sisältävän viljaa, jossa on gluteenia.**

**VALMISTAJIA PYYDETÄÄN KÄYTTÄMÄÄN** pakkauksissa yksinkertaista kieltä ja yleiskielisiä nimiä. Niinpä esimerkiksi kaseiinin, heran ja laktoosin yhteydessä viittaa maitoon, joissa niitä esiintyy. Samoin maito tulee mainita vähemmän tunnettujen juustojen ainesosaluettelossa, esimerkiksi mascarponen kohdalla.

**VAIKKA VALMISTAJIA VAADITAAN** vähentämään tai estämään sellaisten allergeenien ristikontaminaatio, joiden ei ole tarkoitus olla ruoan ainesosia, valmistuksessa tapahtuvaa ristikontaminaatio ei valvota lakisäteisesti. Pakkauksessa voi lukea **”saattaa sisältää pähkinää”** tai ”**valmistettu tuotantolinjalla, jossa käsitellään pähkinää”,** mutta tämä tieto on vapaaehtoista.

**PAKATTU RUOKA VOI SILTI SISÄLTÄÄ RISKIN**. Pakkaus voi olla vanhaa varastoa ajalta, jolloin uudet säännökset eivät vielä olleet voimassa, siinä voi olla väärä tuoteseloste tai ruoka on voitu poistaa pakkauksestaan ja se on kontaminoitunut. Sitä on myös voitu jalostaa, jolloin se on saattanut prosessin aikana joutua kosketuksiin mahdollisten allergeenien kanssa. Tällä hetkellä allergeenistä peräisin olevia ei-allergisoivia aineksia ei tarvitse ilmoittaa. Jos pähkinäöljyä jalostetaan sellaisella tavalla, että allergiaa aiheuttava proteiini häviää, tai vehnäglukoosista valmistetaan siirappia, jossa ei ole enää ole gluteenia tai muita vehnäproteiineja, näitä johdannaisia ei tarvitse merkitä allergeeneiksi.



Figure 1 Euroopan unioni

**YHDENMUKAINEN JA SELKEÄ** tuoteseloste olisi hyvä alku. **Tällä hetkellä eri tuotemerkkien ja maiden epäjohdonmukaisuudet ja erilaiset termit sekoittavat kuluttajaa.** Amerikkalaisten tutkimusten mukaan joissakin tapauksissa vain alle 10 prosenttia maidolle allergisista lapsista pystyi tunnistamaan virheettömästi tuotteet, jotka sisältävät maitoa.

**SELKEÄÄ KIELTÄ TUOTESELOTTEESSA**. Käsitykset selkeästä kielestä saattavat vaihdella. Sinä ehkä tiedät, että cantal ja parmesaani ovat juustoja, ja että jos ne on mainittu valmistusaineita, tuotteen on pakko sisältää maitoa – mutta onko se itsestään selvää kaikille? On edelleen välttämätöntä opettaa ruokayliherkkyydestä kärsiville lapsille kaikki mahdolliset termit tuoteselosteessa saatetaan käyttää.

**PARANTUNEET MENETELMÄT**, joiden avulla vältetään ristikontaminaatio tehtaissa ja **”voi sisältää jäämiä…”-lauseen harkitumpi käyttö**. Varoitukset jäämistä ovat kiistanalaisia, sillä niistä herää epäilys, että valmistajat vain varmistavat selustansa. Mitä useammassa pähkinää sisältämättömässä tuotteessa on varoitus pähkinäjäämistä, sitä vähemmän uskottavia varoituksista tulee. Vähiten varoituksiin uskovat selvitysten mukaan pähkinälle allergiset teini-ikäiset ja lapset - kaikkein riski-alteimmat ryhmät.

|  |
| --- |
| **SÄÄSTÖVINKKEJÄ** Allergikkojen ruoka ei välttämättä tule kalliiksi, kunhan asioita suunnittelee etukäteen. Keliakiaa sairastava voi saada Kelalta korvausta gluteenittoman ruokavalion aiheuttamista kustannuksista. Kananmunakorviketta ja maidottomia äidinmaidonvastikkeita voi saada sairaalan tai apteekin kautta, ja myös niihin voi saada korvausta. Kysy lisätietoja allergialääkäriltäsi. * MONET, ERITYISESTI GLUTEENITTOMIEN tuotteiden valmistajat lähettävät ilmaisia näytteitä. Ota tavarantoimittajiin yhteyttä suoraan tai allergiajärjestön tai tuote-esittelyn kautta.
* VERTAILE KAUPPOJEN HINTOJA ennen ostosten tekoa, sillä jotkin liikkeet vetävät hintoja ylöspäin. Internet on korvaamaton apu hintavertailussa.
* OSTA VÄLTÄMÄTTÖMIÄ ERIKOISRUOKIA kaappiin isoissa erissä tukkukauppiaalta. Etsi kauppiaita Internetistä tai pyydä apua paikallisesta luontaistuote- tai erikoisruokakaupasta.
* TUOREET HEDELMÄT JA KASVIKSET ovat todennäköisesti keskeinen osa ruokavaliotasi, mutta niitä ei tarvitse ostaa valmiiksi pakattuina valintamyymälästä. Katsasta kauppahallit ja torikauppiaat, jotka usein myyvät lievästi vaurioituneita tuotteita halvemmalla.
* ALA KASVATTAA ITSE OMA RUOKASI. Siten takaat, että ruoassasi ei ole allergeeneja eikä lisäaineita. Kasvata ikkunalaudalla yrttejä tai ruukussa tomaattia. Innokkaat puutarhurit voivat hankkia yhteisen viljelypalstan tai siirtolapuutarhan.
* TEE OSTOKSIA POSTIMYYNNISTÄ JA INTERNETIN KAUTTA. Tilaa erityisesti allergiaystävällisiä ja **”ei sisällä…”-tuotteita.** Nettiyritykset säästävät kuluissa, koska niillä ei ole kiinteitä myymälätiloja, ja osan säästöistä pitäisi päätyä asiakkaalle.
* TEE ITSE. Kotitekoiset pikkuleivät ja muut herkut ovat aina halvempia kuin kaupasta ostetut, ja ne ovat hieno lahja- kokeile suklaatryffeleitä.
 |

1. **Ristikontaminaatio tarkoittaa** mikrobien tai elintarvikkeeseen kuulumattomien ainesosien siirtymistä elintarvikkeesta toiseen suoralla kosketuksella tai välillisesti esimerkiksi käsien tai välineiden kautta. Koska tällaista välillistä saastumista ei yleensä voi paljaalla silmällä nähdä, sen huomioiminen on vaikeaa. [↑](#footnote-ref-1)
2. https://fi.wikipedia.org/wiki/Euroopan\_unioni [↑](#footnote-ref-2)