

Ruoka-allergiat

Ohjeita elintarvikealan ammattilaisille

Tämän ohjeen tarkoituksena on opastaa elintarvikealan toimijaa allergioita ja yliherkkyyttä aiheuttavien ainesosien huomioimiseen käytännön työssä sekä ohjeistaa tähän liittyvän omavalvontaohjeistuksen laatimisessa. Allergeenien ja gluteenin hallinnassa päähuomio on erillään pidossa ja ristikontaminaation estämisessä, jotta elintarvikeeturvallisuus ei vaarannu eikä kuluttajaa johdeta harhaan.

Allergeenien huomiointi elintarvikkeiden käsittelyssä on tärkeää. Osa ruoka-allergisista saa vakavia, jopa henkeä uhkaavia allergisia reaktioita pienestäkin määrästä sopimatonta proteiinia. Tällöin oireita aiheuttava ruoka on vältettävä täydellisesti.



Käsitteitä

Kaikki ruoka ei aina sovi kaikille. Tietyt sairaudet vaativat erityisruokavalion, jota noudattamalla henkilö pysyy terveenä ja saa ruuastaan tarvittavat ravintoaineet. Yleisiä erityisruokavalioita ovat allergia-, gluteeniton, vähälaktoosinen tai laktoositon sekä maidoton ruokavalio.

Ruoka-allergeenit: Yleisesti allergiaa aiheuttavia ruokia ovat vehnä, ohra, ruis, kaura, äyriäiset, nilviäiset, kananmuna, kala, pähkinät, soija, maito, selleri sinappi ja sinapinsiemenet. Nämä tulee aina ilmoittaa omalla nimellään ainesosaluettelossa. Näiden raaka-aineiden proteiini aiheuttaa allergiselle reaktion, joka ilmenee iho-, suolisto- ja hengitystieoireina. Vakavimpana oireena voi ilmetä anafylaktinen reaktio, joka voi olla hengenvaarallinen.

Gluteeniton: Keliakiassa vehnän, rukiin ja ohran valkuainen, gluteeni vaurioittaa olutsuolen limakalvoa. Vaurion johdosta ravintoaineiden (mm. laktoosin) imeytyminen häiriintyy. Tyypillisempiä oireita ovat vatsakipu, ajoittainen ripuli, ilmavaivat tai vatsan turvotus, osa voi olla oireettomia. Hoitona on elinikäinen gluteeniton ruokavalio, jossa sopimattomat viljat korvataan gluteenittomilla jauhoseoksilla tai luontaisesti gluteenittomilla viljoilla (tattari, hirssi, maissi tai riisi). Kaura sopii usean keliakikon ruokavalioon. Lihassa ei gluteenia ole ja lähes kaikki lihavalmistekin ovat gluteenittomia.

Maidoton: Maitoallerginen saa oireita maidon valkuaisaineista. Kyseessä on useimmiten pienten lasten vaiva, joka tavallisesti helpottuu iän myötä. Aikuisiälläkin maitoallergia esiintyy. Maitoallergia ilmenee iho-, suolisto- ja hengitystieoireina. Hoitona on maidoton ruokavalio, jossa vältetään kaikkia maitovalmisteita (maito, piimä, jogurtti, viili, jäätelö, juusto jne.). Lihavalmistekin ovat maidottomia, ellei niissä ole käytetty juustoa.

Laktoositon: Laktoosi-intoleranssin aiheuttaa maitosokeri eli laktoosi, joka ei pilkkoudu ja pääse näin imeytymään olutsuolessa. Oireina ovat turvotus, ilmavaivat, vatsakivut ja ripuli. Hoitona on laktoosin määrän vähentäminen ruokavalioista (maitotuotteista tällöin sopivia ovat vähälaktoosiset tai laktoosittomat maitovalmisteet, kypsytetyt juustot).

Saattaa sisältää- merkinnät: Elintarvikkeiden valmistuksessa pyritään kaikin tavoin varmistamaan, että elintarvikkeiden reseptiä noudatetaan, eikä tuotteisiin pääse sinne kuulumattomia aineita, kuten allergeeneja. Jos valmistuksessa ei ole mahdollista estää täysin tuotteen kontaminoitumista reseptiin kuulumattomilla ainesosilla, tulee tästä tehdä tuotteeseen erillinen merkintä, kuten ”Saattaa sisältää pieniä määriä” esimerkiksi mantelia. Merkintöjen tulee olla tarkkoja, esimerkiksi niin, että kerrotaan mitä pähkinää tuote saattaa sisältää.

Merkinnät tulee tehdä vasta, kun kaikki voitava on tehty kontaminaatoriskin poistamiseksi. Merkintöihin voidaan joutua turvautumaan, kun tuotantolinjaston huolellisista puhdistuksista huolimatta jäämiä tietystä allergeenista (esimerkiksi vehnäjauhöpöly) havaitaan satunnaisesti. Turhat merkinnät aiheuttavat sen, että kuluttajat joutuvat tarpeettomasti välttämään tuotteita, joissa kontaminaatoriskiä ei olekaan.

Turvallinen ruuanlaitto allergikoille vaatii erityistä huolellisuutta niin keittiössä kuin tarjoilussa

Tämä tarkoittaa sitä, että tarjottava ruoka on säilytettävä, valmistettava ja tarjottava erillään allergiaa aiheuttavasta ruoka-aineesta. Kontaminaatio on vältettävä jokaisessa valmistusvaiheessa. Elintarvikkeita käsittelevän henkilön käsissä tai suojakäsineissä sekä valmistukseen käytettävien astioissa, välineissä ja paistotasoissa ei saa olla allergeenijäämiä.

Allergeenivapaiden tai allergeenittomien elintarvikkeiden käsittely tulee ohjeistaa omavalvonnassa riittävän tarkasti, kattaen ruokaketjun kaikki vaiheet.

1 SUUNNITTELE

- **Toimintojen kuvaus** millaisia erityisruokavalioita tarjoatte? Onko gluteenitonta leivontaa, markkinoidaanko annosten soveltuvan allergiaruokavalioihin?
- Erillään pidon ja ristikontaminaation eston kannalta keskeisiä työvaiheita ja asioita ovat
 - raaka-aineiden vastaanotto, varastointi ja käsittely (säilytysastiat ja –paikat)
 - elintarvikkeiden valmistus (esim. työvälineet, työjärjestys, puhdistus)
 - merkitseminen (esim. raaka-aineet ja välituotteet siten, ettei sekoittumisen vaaraa ole)
 - esillepano, tarjoilu ja myynti (esim. pakkaamattomat elintarvikkeet on asetettava esille siten, ettei ristikontaminaatiota tapahdu).
- Kuvaa erityisruokavaliotuotteiden valmistukseen, säilytykseen, hankintaan, tarjoiluun liittyvät käytänteet ja miten kontaminaatiovaaraa hallintaan ja varmennetaan eri toiminnoissa. Miten allergiatiedot asiakkailta otetaan vastaan ja miten ko. tilanteissa toimitaan.
- **Kirjalliset** ja raaka-aineiltaan vakioidut **reseptit** ovat ruuanvalmistuksen lähtökohta. Jos kirjallisia ohjeita ei ole käytössä, tulee miettiä kuinka ruokalajeissa käytettyjen raaka-aineiden allergeenit ja intoleransseja aiheuttavat aineet saadaan kirjattua.
- **Henkilökunnan** perehdytys, hygieeniset työtavat, käsihygieniä ja tilojen ja laitteiden puhtaanapito ovat erityisen tärkeitä jokaisessa työvaiheessa. Koko keittiö- ja ravintolahenkilökunnan tulee tiedostaa, mitä annokset sisältävät, huomioida erityisesti raaka-aineissa tehdyt muutokset. Uudet ja tilapäiset työntekijät tulee perehdyttää hyvin. Perehdyttämiskäytänteet tulee kuvata omavalvonnassa.
- **Työtapakäytänteissä** vaaditaan tarkkuutta ja huolellisuutta kaikissa työvaiheissa. Erityisruokavaliotuotteet tarvitsevat omat erilliset välineet ja astiat varastoinnissa, käsittelyssä, valmistuksessa ja tarjoilussa. Jos käsittelyolosuhteet eivät ole parhaat mahdolliset, esimerkiksi ei ole omia valmistus- ja säilytystiloja (raaka-aineet, valmiit tuotteet), niin omavalvonnassa tulee kertoa miten käsittelyyn liittyvät riskitekijät kohteessa hallitaan (esim. ajallinen erottelu, työpinnat, välineet, astiat puhdistetaan aina ennen toiminnan alkua).
- Muista hyvä käsihygieniä ja hygieeniset työtavat: Käsienpesu on tärkeää ja puhtaat työasut, erityisesti gluteenittomien tuotteiden valmistuksessa. Huomioi myös puhdas työympäristö ja välineet.

2 VASTAANOTTO JA VARASTOINTI

- **Varastoinnin** osalta on tärkeää huolehtia, etteivät allergeenit pääse kosketuksiin muiden raaka-aineiden kanssa eli vältetään ristisaastuminen. Esim. gluteenittomien tuotteiden säilytys kannellisissa astioissa tai ylähyllyllä tai itse allergeenin (esim. pähkinät) säilytys tiiviissä astiassa erillään muista, myös kylmäsäilytyksessä.
- **Vastaanottotarkastuksessa** tulee huomioida, että pakkaukset ovat ehjiä yms. ja pakkausmerkinnät ovat asianmukaiset myös allergia ja yliherkkyyttä aiheuttavat ainesosatiedot ovat tarkistettavissa.
- **Varastotilat, varaston kierto** (oma varasto, oma kaappi, kannellinen laatikko, säilytys ylähyllyillä yms.).
- Säilytys alkuperäispakkauksissa (suojaaminen ja pakkausmerkintätiedot säilyvät)

3 VALMISTUS

- **Ruuan** valmistuksessa käytettävissä tuotteissa on oltava selkeät merkinnät kaikista ainesosista. On huomioitava, että allergeenit eivät ole välttämättä mainittu allergeenilähteen nimen mukaan (esim. maito tai kananmuna) vaan ne voidaan ilmoittaa myös yksittäisinä proteiineina, kuten esim. hera, kaseiini, lysotsomi. Mikäli saatavilla ei ole täydellistä ainesosaluetteloa, tuotetta ei pidä käyttää ruoka-allergisen ravinnon valmistamiseen.
- **Erityisruokavalioiden valmistuksessa** on tärkeää, että ruoka todellakin säilyy erityisruokana kaikkien välikäsien kautta aina asiakkaan lautaselle asti. Ajan tasalla oleva ja toimiva omavalvontaohjelma on tärkein apuväline tuoteturvallisuuden hallinnassa. Erityistä huolellisuutta tarvitaan raaka-aineiden hankinnassa, säilytyksessä ja käsittelyssä. Valmiiden tuotteiden käsittely ja säilytys vaatii myös erityistä tarkkuutta. Valmistuksen ja käsittelyn aikana on tärkeää huolehtia, ettei ristisaastumista pääse tapahtumaan työvälineiden tai työntekijöiden välityksellä.
- Ruuan valmistuksessa ja leivonnassa tulee käyttää kirjallisia ja vakioituja ruokaohjeita. Allergeenejä sisältävien tuotteiden paistaminen tulee tehdä niin, että kontaminaatiovaara hallitaan, erityisesti tulee huomioida riski, kun paistaminen tapahtuu kiertoilma- tai yhdistelmäuunissa, koska kiertävä ilma kierrättää myös mukanaan esim. vehnäpölyä. Tämän vuoksi tulee kiertoilmauuni puhdistaa hyvin ennen gluteenittomien leivonnaisten kypsentämistä, jos siinä on ensin paistettu gluteenia sisältäviä leivonnaisia. Muista myös omat leivinpaperit, leivinliinat yms. Turvallisinta olisi, että käytössä olisi oma kypsennyslaite.
- **Ruuan** valmistuksessa käytettävissä raaka-aineissa on oltava selkeät merkinnät kaikista ainesosista. On huomioitava, että allergeenit eivät ole välttämättä mainittu allergeenilähteen nimen mukaan (esim. maito tai kananmuna) vaan ne voidaan ilmoittaa myös yksittäisinä proteiineina, kuten esim. hera, kaseiini, lysotsomi. Mikäli saatavilla ei ole täydellistä ainesosaluetteloa, tuotetta ei pidä käyttää

vakavasti ruoka-allergisen ravinnon valmistamiseen.

- **Joissakin tapauksissa on asiakkaalta hyvä pyytää kirjallisena lista vältettävistä allergeeneista.** Lista tulee viedä suoraan ruoan valmistuksesta vastaavalle kokille. Asiakkaalle valmistettu allergeenivapaa annos merkitään ruoan valmistuksesta vastaavan toimesta selkeästi (asiakkaan nimilapulla annokseen). Nimilappua ei laiteta annoksesta irrallaan tai tarjottimelle, koska se lisää sekoittumisen vaaraa.
- Mikäli esim. tuotteita jäädytetään, kuvata jäädytyskäytännöt, miten tuotteet merkitään, onko oma pakastinlaite yms.

4 TARJOILU

- Kontaminaation estämiseen **tarjoiluvaiheessa** tulee kiinnittää huomiota esim. ruokien sijoittelulla niin että kontaminaation riski on mahdollisimman vähäinen. Myös tieto tuotteen sisältämistä allergeeneista tulee kulkea aina tarjoiluun asti.
- Tarjoilussa tulee huomioida, että merkinnät on tehty riittävän selvästi (jos merkinnät tehdään tarjoiluastian kanteen, voivatko kannet sekoittua muiden tarjoiluastioiden kansien kanssa). Gluteenittomille tuotteille tulee olla omat leipäkorit, suojaus kuvulla tai kelmulla, lisäksi huomioida leipäkorien sijoittelu. Lisäksi tulee tarjoilussa huomioida omat tarjoiluottimet ja esim. oma voiveitsi, salaatinkastikkeet yms.

5. ASIAKKAALLE ANNETTAVAT TIEDOT

- Jos tarjoilupaikoista toimitetaan tuotteita vähittäismyyntiin, tulee tiedot käytetyistä raaka-aineista ja allergeeneista toimittaa tuotteiden mukana joko pakkausmerkinnöissä tai irtomyynnin yhteyteen.
- Pakkaamattomista elintarvikkeista annettavat allergeenitiedot voidaan antaa myös suullisesti, jos tästä mahdollisuudesta ilmoitetaan selkeästi pakkaamattomien elintarvikkeiden läheisyydessä, esimerkiksi esitteessä, taulussa tai muulla vastaavalla tavalla.
- Jos ruoka-annoksia on mahdollista tilata ravintolasta suoraan kotiin esimerkiksi internetin välityksellä, myös silloin allergiaa tai yliherkkyyttä aiheuttavien ainesosien on oltava saatavilla ennen tilausta.
- Pakkausmerkintöihin tulee tutustua huolellisesti, koska tuotteiden koostumus saattaa muuttua. Tarvittaessa tarkasta tiedot.

Aiheeseen liittyvää lainsäädäntöä ja ohjeita

Lainsäädännön mukaan elintarvikealan toimijat (valmistaja, maahantuojaja, markkinoija) valvovat valmistamiensa ja myymiensä elintarvikkeiden määräystenmukaisuutta. Elintarvikeketjun jokaisessa vaiheessa tulee tunnistaa allergeenit ja varautua virhetilanteisiin. Elintarvikkeiden valmistuspaikassa työntekijöiden tulee tietää, miten allergeeneja sisältäviä elintarvikkeita tulee käsitellä raaka-aineiden tilauksesta valmistukseen, siivoukseen, varastointiin ja tarjoiluun asti.



Allergiaa ja intoleransseja aiheuttavista aineista on ilmoitettava sekä pakatuissa että pakkaamattomissa elintarvikkeissa:

Gluteenia sisältävät viljat eli vehnä, ruis, ohra, kaura ja niistä valmistetut tuotteet
 Äyriäiset ja äyriäistuotteet
 Kananmunat ja munatuotteet
 Kalat ja kalatuotteet
 Maapähkinät ja maapähkinätuotteet
 Soijapavut ja soijapaputuotteet
 Maito ja maitotuotteet (laktoosi mukaan lukien)
 Pähkinät ja pähkinätuotteet
 Selleri ja sellerituotteet
 Sinappi ja sinappituotteet
 Seesaminsiemenet ja seesaminsiementuotteet
 Rikkidioksidi ja sulfiitit, jos niiden pitoisuudet ovat yli 10 mg/kg tai 10 mg/l kokonaisrikkidioksidiksi laskettuna. Pitoisuudet lasketaan sellaisenaan nautittavaa tai valmistajan ohjeiden mukaan valmistettua tuotetta kohden.
 Lupiinit ja lupiinituotteet
 Nilviäiset ja nilviäistuotteet

Lainsäädäntö:

- Euroopan parlamentin ja neuvoston asetus (EY) N:o 178/2002 elintarvikelainsäädäntöä koskevista yleisistä periaatteista ja vaatimuksista
- Euroopan parlamentin ja neuvoston asetus (EY) N:o 852/2004 elintarvikehygieniasta
- Elintarvikelaki 297/2021
- Euroopan parlamentin ja neuvoston asetus (EU) N:o 1169/2011 elintarviketietojen antamisesta kuluttajille
- Maa- ja metsätalousministeriön asetus (834/2014)
- Eviran ohje 17050/1. Pohjoismainen allergeenimerkintöjen valvontahanke.

Allergiaturvallisuuden hallinnassa esiintyneitä puutteita ja vaaratilanteita

- **Tuotteista ei** ole saatavilla tuoteselostetta, josta voisi tarkistaa kaikki ainesosat. Esim. tuote on toimitettu pahvilaatikossa, mutta tuotteet on säilytetty ilman laatikkoa (esim. pullat, piirakat ym. kappaletavarat), eikä tuoteselostetta ole enää saatavilla.
- **Oletetaan, että** ruoassa ei ole asiakkaalle sopimatonta allergeenia, muttei varmisteta sitä.
- **Tiedonkulku katkeaa** asiakkaan ja ruoan valmistajan välillä (muista pyytää kirjallinen lista allergeeneista).
- **Henkilökunta ei** tiedä, mitä ruoka-aine on (esim. couscous on vehnästä ja pesto sisältää pähkinöitä).
- **Laktoositon ruoka** ei ole sama asia kuin maidoton, vaan se saattaa sisältää maitoproteiinia.
- **Gluteeniton ruoka** ei välttämättä tarkoita täysin viljatonta, vaan se saattaa sisältää muuan muassa kauraa, tattaria, hirssiä, riisiä tai maissia.
- **Joissain kohteissa** allergeenimerkintä tarkoittaa, että ruoka sisältää allergeenejä, toisessa sitä ettei allergeenia ole.
- **Tiedot, taidot ja asenne:** Henkilökunnalla tulee olla tietoa ruoka-allergioista, taitoa valmistaa ruokaa korvaavista tuotteista ja hyvä asenne allergioita kohtaan. Ei vähätellä vaan otetaan tarpeellisella vakavuudella vastuu ruuasta.
- Uppopaistorasva
- Puutteellinen puhdistus
- Allergeeneja ei huomioida kaikkien tarjoiltavien ruokien osalta (esim. Pääruoka gluteeniton, mutta ohessa tarjoiltu leipä sisältää gluteenia).

LISÄTIETOJA

[Ruokavirasto](#)

[Keliakialiitto](#)

[allergia.fi](#)

[Julisteita | Erimenu](#)

[Ruoka-allergiasanasto-FIN.pdf \(erimenu.fi\)](#)

[Lista allergeeneista](#)

Yhteystiedot:

Imatran seudun ympäristötoimi terveysvalvonta@imatra.fi Virastokatu 2, 55100 Imatra p. 020 617 4323

Lappeenrannan seudun ympäristötoimi ymparistotoimi.kirjaamo@lappeenranta.fi

Pohjolankatu 14, 53100 Lappeenranta p. 05 6161

Kuvat: Microsoft 365 Kuvapankki