



Västra Frölunda 21.10.2008



Sinulle, joka olet dieteetikko

Uudet säännöt gluteenittomista tuotteista:

Tausta

Codex Alimentarius on globaali elintarvikesäännöstö, joka on laadittu YK:n puitteissa. Codexin tarkoituksena on suojata kuluttajien terveyttä ja taata kansainvälisen elintarvikekaupan rehellisyys. Elintarviketurvallisuusvirasto Evira on Suomen yhteyselin Codexiin ja EU:hun.

Ensimmäinen Codex-standardi, jossa määriteltiin säännöt gluteenittomille elintarvikkeille, saatiin 1981. Nyt se on uusittu (1), ja mm. gluteenittoman raja-arvoa on laskettu huomattavasti. Standardin piiriin kuuluvien tuotteiden yläraja on 100 ppm. Uusi standardi sisältää myös prolamiinin määritelmän sekä suosituksia analyysimetodista (Enzyme-linked immunoassay R5 Mendez Method). Painopiste on siirretty raaka-aineista raja-arvoihin, mikä merkitsee, että vehnätärkkelys ja kaura saavat sisältyä aineosiin, kunhan lopputuotteen pitoisuudet alittavat raja-arvot.

Codex ei ole laki, vaan jokainen maa soveltaa sitä omaan lainsäädäntöönsä. EU-päätös asiasta tehtiin 13. lokakuuta 2008, ja sitä käännetään parhaillaan suomeksi. Nykyiset säännöt ovat voimassa rinnakkain uusien sääntöjen kanssa kolmen vuoden ajan, alkaen vuoden 2009 alusta.

Muutokset Suomessa:

Nykyiset säännöt: **Luontaisesti gluteeniton:** enintään 20 ppm* gluteenia, ei saa sisältää vehnätärkkelystä tai kauraa
Gluteeniton: enintään 200 ppm* gluteenia, saa sisältää vehnätärkkelystä, ei saa sisältää kauraa

Uudet säännöt: **Gluteeniton:** enintään 20 ppm*, saa sisältää vehnätärkkelystä ja kauraa
Erittäin alhainen gluteenipitoisuus: enintään 100 ppm*, saa sisältää vehnätärkkelystä ja kauraa

*Ppm = parts per million = 1 mg/kg = 0,0001 %

- Molemmat ryhmät sopivat edelleenkin keliakoille.
- Molemmissa ryhmissä käytetään edelleenkin gluteenittoman symbolia.
- Siirtymäkaudella 2009–2011 sekä nykyiset että uudet nimikkeet ovat sallittuja.
- Raaka-aineen alkuperällä ei enää ole merkitystä, vaan ainoastaan gluteenipitoisuudella.



*Edellä mainittu perustuu tietoihin, jotka olivat käytössä lokakuussa 2008.
Pidätämme oikeuden muutoksiin, joita saattaa tapahtua suomennoksen jälkeen.*

Seuraukset

- Potilaat, jotka aiemmin ovat syöneet tuotteita, joissa on merkintä "Gluteeniton" voivat syödä tuotteita, joissa on merkintä "Gluteeniton" tai "Erittäin alhainen gluteenipitoisuus". Tuotteet sisältävät saman tai pienemmän määrän gluteenia kuin tuotteet, joissa aiemmin oli merkintä "Gluteeniton".
- Potilaat, jotka aiemmin ovat syöneet vain tuotteita, joissa on merkintä "Luontaisesti gluteeniton", voivat syödä tuotteita, joissa on uusien sääntöjen mukainen merkintä "Gluteeniton". Gluteenipitoisuuden raja-arvo on sama kuin aiemman nimikkeen "Luontaisesti gluteeniton". Raaka-aineen alkuperällä ei enää ole merkitystä, vaan ainoastaan gluteenipitoisuudella. Raaka-aineet näkyvät aineosaluettelosta.

Mahdollisuus elämänlaadun kohottamiseen

Uudet säännöt merkitsevät, että alimpaan arvoon (20 ppm) saa sisältyä vehnätärkkelystä ja kauraa. Näin tuotteita voidaan kehittää, koska vehnätärkkelykseen perustuva leipä muistuttaa maultaan ja koostumukseltaan tavallista leipää, ja kaura antaa tuotteelle uutta makua ja enemmän kuitua. Jos on saanut diagnoosin keliakia sen jälkeen, kun on tottunut syömään tavallista leipää, on helpompaa pysyä gluteenittomassa ruokavaliossa, jos leipä muistuttaa maultaan ja koostumukseltaan tavallista leipää. Tämä auttaa todennäköisesti suhtautumaan positiivisesti gluteenittomaan ruokavalioon, ja auttaa ehkä myös noudattamaan tarkkaa ruokavaliota. Potilaan elämänlaatu saattaa kohota.



Älä ymmärrä väärin sanoja ”Erittäin alhainen gluteenipitoisuus”!

Sekä tuotteet, joissa on merkintä ”Gluteeniton” että ”Erittäin alhainen gluteenipitoisuus”, sopivat keliakikoille. Uusi nimike ”Erittäin alhainen gluteenipitoisuus” saattaa kuitenkin olla vaikeasti ymmärrettävä, koska se viittaa siihen, että tuotteessa kuitenkin olisi gluteenia. Sana gluteeniton puuttuu. Onkin tärkeää muistaa, että aiemmin yläraja oli 200 ppm, mutta että se nyt on 100 ppm, minkä ansiosta tuotteet ovat entistäkin turvallisempia keliakikoille! Tutkimusten mukaan raja-arvo 100 ppm on turvallinen raja keliakikoille (2). Ruoan gluteenimäärän tulee olla enintään 30 mg/päivä. Tämä määrä on osoittautunut turvalliseksi sekä kliinisissä että provokaatiotutkimuksissa (katso taulukot, viite nro 2).

Nimike ”Erittäin alhainen gluteenipitoisuus” saattaa myös saada potilaan, omaiset tai suurkeittiöhenkilöstön luulemaan, että ”vähän ei haittaa”. Nimikkeen voi tulkita niin, että ”vähän vehnäjauhoa kastikkeessa ei haittaa”. Ruotsin elintarvikevirasto on vastuussa siitä, että tätä tärkeää informaatiota levitetään. Vaarana on, että keliakikot joutuvat kärsimään seurauksista, joihin nimestä aiheutuvat väärinkäsitykset johtavat. Sinulla dieteetikkona on tietenkin tärkeä osa tässä laajassa tehtävässä.

Vehnätärkkelys

Nykyään elintarviketeollisuutta varten valmistetaan vehnätärkkelystä monin eri puhtausastein. Vain erittäin puhdasta vehnätärkkelystä saa käyttää keliakikoille tarkoitetuissa tuotteissa. Tuotteet, jotka sisältävät vehnätärkkelystä, mutta joissa ei ole merkintää ”Gluteeniton” tai ”Erittäin alhainen gluteenipitoisuus”, sisältävät yleensä vähemmän puhdasta vehnätärkkelystä, eivätkä sellaiset tuotteet aina sovellu gluteenittomaan ruokavalioon.

Suomessa, Ruotsissa, Saksassa ja Isossa-Britanniassa keliakikot ovat käyttäneet vehnätärkkelyspohjaisia tuotteita yli 40 vuoden ajan. Suomalaisessa tutkimuksessa vuodelta 1999 todettiin, että potilaat, jotka olivat noudattaneet vehnätärkkelyspohjaisia tuotteita sisältävää gluteenitonta ruokavaliota keskimäärin kahdeksan vuoden ajan, voivat hyvin ja että heillä oli normaali suolinukka. Heidän elämänlaatunsa ei poikennut normaaliväestön elämänlaadusta (3).

Vehnäallergia

Vehnäallergia ei sisälly Codex-standardiin, joka suuntautuu vain keliakiaan. Ruotsin Elintarvikevirasto mainitsee kuitenkin, että vehnäallergikoille suositellaan ruokavaliota, joka sisältää enintään 20 ppm (4). On ratkaistava tapauskohtaisesti, sietääkö vehnäallerginen potilas arvon 100 ppm vai ei. Vehnätärkkelys on sallittu vehnäallergikon ruokavaliossa.

Tärkeintä potilaalle

- Tietoa uusista säännöistä ja niiden merkityksestä
- Tietoa siitä, että on erilaisia vehnätärkkelyksiä
- Potilaan pysyminen ruokavaliossa, olipa se sitten ”Gluteeniton” tai ”Erittäin alhainen gluteenipitoisuus”. (5)



Kaikissa Fria Brödin tuotteissa on jatkossakin merkintä ”Gluteeniton” – myös siirtymäkauden jälkeen!

Tekstissä mainitut viitteet

1. Codex Standard For ”Foods For Special Dietary Use For Persons Intolerant To Gluten” (Nämä löytyvät Codexin kotisivulta <http://www.codexalimentarius.net>)
2. Collin, P et al. *The safe threshold for gluten contamination in gluten-free products. Can trace amounts be accepted in the treatment of coeliac disease?* Aliment Pharmacol Ther. 2004 Jun 15;19(12):1277-83
3. Kaukinen, K et al *Wheat Starch-Containing Gluten-Free Flour Products in the Treatment of Coeliac Disease and Dermatitis Herpetiformis: A Long-Term Follow-up Study*, Scandinavian Journal of Gastroenterology, 1999 Feb; 34:2, 163 -169
4. Lisätietoa vilja-allergiasta: Elintarviketurvallisuusvirasto Evira kotisivu: www.evira.fi
5. Collin P, Mäki M, Kaukinen K. *It is the compliance, not milligrams of gluten, that is essential in the treatment of celiac disease.* Nutr Rev. 2004 Dec;62

Mikäli sinulla on kysyttävää, ota yhteyttä: laillistettu dieteetikko Nanna Mossberg, Fria Bröd AB

Postiosoite: Fria Bröd AB, Fältspatsgatan 12, SE-421 30 Västra Frölunda, Ruotsi
Puhelin: +46 31-734 13 39
Matkapuhelin: +46 70-773 24 42
S-posti: nanna.mossberg@fria.se

