

FODMAP-opas

ravintoloille ja ammattikeittäille



IBD ja muut
suolistosairaudet ry

Opas on Savonia AMK:n matkailu- ja ravitsemisalan tutkinto-ohjelman opiskelija Jenna Raassinan opinnäytetyö joulukuulta 2023.

Tietoa FODMAP-ruokavaliosta

Lyhenne FODMAP tulee englannin kielen sanoista Fermentable Oligosaccharides, Disaccharides, Monosaccharides and Polyols, eli fermentoituvat oligo-, di- ja monosakkaridit sekä sokerialkoholit.

Ruokavalio on saanut alkunsa australialaisessa Monash Universityssä vuonna 2005. Moni seuraa FODMAPin lisäksi gluteenitonta ruokavaliota, sillä sen koetaan usein helpottavan oireilua.

Taulukon FODMAPiin sopivista ja sopimattomista ruoka-aineista löydät oppaan toiseksi viimeiseltä sivulta.

Ruokavalio on kolmivaiheinen

Karsinta

Aluksi ruokavaliosta poistetaan kaikki FODMAPeja sisältävät ruoat ja ruoka-aineet. Vaiheen kestoksi suositellaan 4–8 viikkoa.

Altistus

Altistusvaiheessa testataan ruoka-aine kerrallaan, mikä sopii ja mistä taas tulee oireita. Tavoitteena on löytää itselle sopivien FODMAPien määrä.

Ylläpito

Lopuksi ylläpidetään hyväksi havaittuja ruoka-aineita ja niiden määriä.

FODMAP on hyvin yksilöllinen; kaikki eivät noudata sitä samalla tavalla.

Tietoa ärtyvän suolen oireyhtymästä

Ärtyvän suolen oireyhtymä, eli IBS (Irritable Bowel Syndrome), on toiminnallinen ruoansulatuskanavan vaiva, jonka yleisimpiä oireita ovat erilaiset vatsakivut, turvotus, suoliston toiminnan muutokset sekä ripuli ja ummetus. Toiminnallisesta vaivasta puhutaan, kun mitään elimellistä syytä oireille ei löydy. Oireet ja niiden voimakkuus voivat vaihdella useinkin, eikä niitä aina välttämättä ole. Yksittäistä syytä oireyhtymälle ei ole löytynyt, mutta yhtenä selityksenä on pohdittu suoliston ja keskushermoston keskinäistä kommunikaatio-ongelmaa. Suomalaisilla ärtyvän suolen oireyhtymää esiintyy ainakin yhdellä kymmenestä.

Parantavaa hoitoa vaivaan ei valitettavasti ole, mutta oireita pystyy ainakin jossain määrin hillitsemään terveellisillä elämäntavoilla, riittäväällä unella, säännöllisellä vuorokausirytmillä sekä tarvittaessa FODMAP-ruokavaliolla.

Ruokalistan suunnittelu

Ota erityisruokavaliota noudattavat asiakkaat huomioon mahdollisuuksien mukaan jo ruokalistan suunnittelussa. Kaikesta ei tarvitse tehdä gluteenitonta tai FODMAPin mukaista, mutta ihanteellista olisi, jos vaihtoehtoja on tarjota enemmän kuin yksi. Muista myös annosten merkinnät (G, L, V jne.). Ilmoitus, että tuote tai annos ”saattaa sisältää gluteenia” on siinä epäreilu, ettei asiakkaalla ole mahdollisuutta arvioida kontaminaation riskiä. Ruoka siis joko on tai ei ole gluteenitonta. Myös kattavamman ainesosaluettelon mahdollisuutta olisi hyvä pohtia, jota asiakas pääsisi tahtoessaan selaamaan.

Muistilista suunnitteluun, erityisruokavaliota noudattavat asiakkaat huomioiden

- Asiakaslähtöisyys ja annosten sopivuus ravintolan liikeidean mukaan ovat hyviä lähtökohtia
- Pidä perusteet mielessä myös silloin, kun suunnittelet erityisruokavaliioon sopivaa annosta; annoksen tulisi olla houkutteleva kokonaisuus ja ravitseva
- Mieti vaihtoehtoja valmiiksi: Saisiko kastikkeen omaan kulhoonsa, jotta asiakas saa päättää kuinka paljon syö? Entä onko annosten mukana tulevat kasvikset mahdollista vaihtaa FODMAPiin sopiviksi?
- Sipuli on tyypillinen oireiden aiheuttaja. Olisiko annos siis mahdollista tehdä ilman, tai korvata se vaikkapa joillain näistä: lipstikka, soija, aurinkokuivattu tomaatti, oliivi, miso?
- Ilmoita asiakkaalle selvästi, mikä ravintolassanne on mahdollista ja milloin erityisruokavaliosta pitää ilmoittaa, jotta ehditte reagoida siihen

Muistilista FODMAP-ruokavaliota noudattavan asiakaskohtaamisiin

- Jos et ole varma annoksen ainesosista ja valmistustavoista, varmista asia keittiöltä
- Korvaa mahdollisesti poistetut tuotteet jollain sopivammalla, käytä luovuutta - jos mikään kastike ei asiakkaalle sovi, voisiko joku talon dippi soveltua kaveriksi?
- Asiakas itse tietää ruokavalionsa ja sen tuomat rajoitteet parhaiten; käy hänen kanssaan siis avointa keskustelua vaihtoehtoista.
- Asiakkaalla on oikeus päättää siitä, mitä hän syö



Oppaan käyttöönotto

Kun otatte tämän oppaan käyttöön, käykää se huolella läpi koko henkilökunnan kanssa ja käyttäkää sitä apuna niin uusien työntekijöiden perehdytysvaiheessa, koulutuspäivillä kuin alan kokeneimpienkin konkarien kanssa. Oppaan voi työntekijä ladata omaan puhelimeen, tai ravintolapäällikkö voi sen tulostaa ja laittaa sopivaan paikkaan (omavalvontakansio, keittiön seinä), josta henkilökunta voi käydä kurkistamassa sopivat ainesosat tarpeen mukaan. Ei ole häpeäksi, jos kaikkea ei muista – FODMAP on hyvin laaja kokonaisuus, eikä kaikki sitä noudattavatkaan aina tiedä tai muista jokaista sopimatonta ruokaa tai ainesosaa. Jos valmistustavoista tai annoksen sisällöstä on vähänkään epävarmuutta, kuuluu se tällöin nimenomaan tarkistaa.



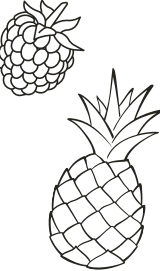
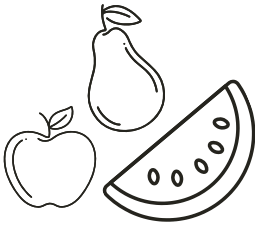

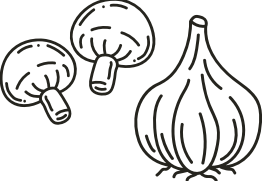

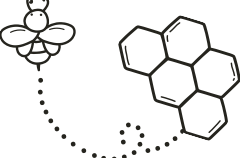

[Tämän oppaan löydät myös sähköisenä.](#)

Tiedota oppaan käytöstä myös asiakkaalle

Kun oppaan sisältö on käyty henkilökunnan kanssa läpi ja tietoa on ehditty sisäistää, voi olla hyödyllistä ilmaista oppaan käytöstä myös asiakkaille. Esimerkiksi nettisivuille menun yhteyteen voi kertoa, että ymmärrystä FODMAPista on, ja antaa esimerkkejä sopivista annoksista. Jos ravintolasi käyttää sovellusta nettisivujen sijaan tai niiden lisäksi, voi tiedon merkitä myös sinne. Erityisruokavaliota noudattavat asiakkaat etsivät muita tarkemmin tietoa annoksista ja niiden sisällöstä, ja jos he eivät toivomaansa tietoa löydä, he todennäköisesti jatkavat sopivan ravintolan etsimistä. Jos teillä on siis mahdollisuus tarjota maittavaa ja turvallista ruokaa erityisruokavaliota noudattaville, muista mainostaa yleisesti; voit hyvinkin saada uskollisen kanta-asiakkaan!



Taulukko FODMAPiin sopivista ja sopimattomista ruoka-aineista

Ruokavalioon sopivia ruoka-aineita		Ruokavaliossa vältettäviä/rajoitettavia ruoka-aineita
 <p>Kaura, hirssi, riisijauho, maissijauho, kvinoa, durra, teff</p>	<p>Viljat</p>	<p>Ruis, ohra, vehnä</p> 
 <p>Laktoosittomat maitotuotteet, kaurajuoma, kookosmaito, mantelijuoma, riisijuoma</p>	<p>Maitotuotteet</p>	<p>Laktoosia sisältävät maitotuotteet</p> 
 <p>Ananas, appelsiini, banaani, viinirypäle, raparperi, kiivi, mandariini, mansikka, mustikka, puolukka, vadelma, karpalo, tyrni</p>	<p>Hedelmät ja marjat</p>	<p>Omena, päärynä, kirsikka, aprikoosi, persikka, mango vesimeloni, luumu mustaherukka</p> 
 <p>Kesäkurpitsa, kurkku, tomaatti, lehtisalaatit, pinaatti, kevätsipuli, lehtikaali, munakoiso, paprika, porkkana, oliivit, peruna, palsternakka, lanttu, nauris</p>	<p>Kasvikset</p>	<p>Sienet, sipuli, valkosipuli, herneet, linssit, punajuuri, pavut, soijarouhe, kukka-, porsa- ja ruusukaali suurina annoksina</p> 
 <p>Intiaanisokeri, ruskea sokeri, siirappi, vaahterasiirappi, stevia, valkoinen sokeri</p>	<p>Makeutusaineet</p>	<p>Hunaja, ksylitoli, maissisiirappi, fruktoosi</p> 
 <p>Auringonkukansiemen, kurpitsansiemen, maapähkinä, pekaanipähkinä, pinjansiemen, saksanpähkinä</p>	<p>Pähkinät ja siemenet</p>	<p>Cashewpähkinä, pistaasipähkinä, suolapähkinät</p> 

Lisätietoa näistä linkeistä:

IBD ja muut suolistosairaudet ry. IBS eli ärtyvän suolen oireyhtymä:
<https://ibd.fi/tietoa-sairauksista/ibs/>

Verna Julkunen 2020. Kespro. FODMAP-tietoa ravintoloille:
<https://www.kespro.com/ideat-ja-inspiraatiot/artikkelit/fodmap-tietoa-ravintoloille>

Lähteet:

Duodecim Terveyskirjasto 2020. Ärtyvän suolen oireyhtymän ravitsemushoito: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01265>

Duodecim Terveyskirjasto 2021. Ärtyvän suolen oireyhtymä (IBS):
<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00068>

Jari F. Lampen 2020. Tarkista nämä ruokalistaa suunnitellessa:
<https://www.kespro.com/ideat-ja-inspiraatiot/artikkelit/vinkit-toimivan-ruokalistan-tekemiseen>

Eija Lindberg 2020. Näin takaat turvallisen, gluteenittoman kahvila- ja ravintolaelämyksen: <https://www.kespro.com/ideat-ja-inspiraatiot/artikkelit/nain-takaat-turvallisen-gluteenittoman-kahvila-ja-ravintolaelamyksen>