

Gluteenitonta ruokavaliota eivät noudata pelkästään keliakikot. Yhdysvalloissa suureksi muotidieetiksi noussut gluteeniton ruokavalio lupaa pysyviä tuloksia. Muun muassa näyttelijä Jennifer Aniston, sekä palstakuningatar Victoria Beckham vannovat ruokavalion nimeen. Gluteenittoman dieetin uskotaan syrjäyttävän jopa suosittua karppauksen!

Mikä on gluteeniton ruokavalio?

Gluteenittomassa ruokavaliossa jätetään pois viljat, eli ruis, vehnä ja ohra. Kauraa ei pidetä yhtä haitallisena, sillä sen on tutkittu olevan luontaisesti gluteenitonta. Lisäksi tattari, riisi, quinoa, hirssi ja amarantti ovat gluteenittomia. Gluteenitonta ruokavaliota ylistetään myös sen terveysvaikutusten vuoksi. Sen sanotaan auttavan muun muassa vatsavaivoihin, ärtyneeseen suoleen ja jopa mielenterveyteen. Moni on kertonut myös yöunien parantuneen, allergioiden kadonneen ja ihon kaunistuneen. Hyvin monelle ihmiselle gluteeniton ruokavalio on ollut pelastus. Vatsan turvotus, ilmavaivat, ja aineenvaihdunta ovat parantuneet täysin. **Apu**

hiivasyndroomaan

Osa gluteenitonta dieettiä noudattavista jättää myös hiivan pois. Tämä perustuu suoliston omaan bakteerikantaan, joka saattaa häiriintyä hiivasta, ja aiheuttaa hiivasyndrooman. Hiivasyndroomasta kärsii moni ihminen tietämättään. Vatsavaivat ja ruoansulatusongelmat ovat ominaisia piirteitä. Gluteeniton dieetti on elämäntapa. Gluteeniton ruokavalio ei toimi lyhyenä kuurina. Sitä on noudatettava, aivan kuten vhh-dieettiäkin. Dieetin aikana on syytä liikkua paljon, ja laskea kaloriensaantiaan. Dieettiin ei ole yhtä kultaista keskitietä, vaan jokainen kulkee omaa polkuaan. Kun osa jättää sokerin, rasvan ja kaloririkkaat tuotteet pois, toinen soveltaa gluteenittomaan elämänsä vähähiilihydraattista ruokavaliota, syöden runsaasti proteiinia ja rasvaa. **Gluteenittomat tuotteet**

Gluteenittomia tuotteita saa yhä useammista ruokakaupoista. Valikoimat kasvavat kokoajan, ja vaihtoehtoja löytyy. Esimerkiksi jauhoja, pastaa, puuroa ja taikinaa saa gluteenittomina. Ruokavalioon kuuluu vahvasti erilaiset kasvikset, hedelmät, liha, maitotuotteet, riisi sekä peruna. Myös erilaiset pavut, ja tietenkin hirssi, quinoa, ja tattari sopivat hyvin. Proteiinia kannattaa syödä runsaasti, sillä se pitää nälkää ja edistää lihaskasvun kehittymistä. Aluksi gluteenittomaan ruokavalioon kannattaa totuttautua pienin askelin. Kun jättää pikkuhiljaa viljatuotteet pois, ja tutustuu uusiin ruoka-aineisiin, on uuden elämäntavan omaksuminen helpompaa. Gluteenittomia tuotteita on kehitelty niin kauan, että niiden maistuvat todella hyviltä.

Ihmisten tietoisuuden kasvaessa internetistä löytyy yhä enemmän gluteenittomia reseptejä, ja monista suomalaisista ravintoloista saa jo gluteenittomia vaihtoehtoja. Alkoholijuomia voi dieetillä nauttia melko normaalisti, sillä alkoholin tislausvaiheessa viljan gluteeni häviää. Useimmat oluet on kuitenkin valmistettu ohrasta tai vehnästä, joskin myös vähägluteenisia vaihtoehtoja löytyy. Parhaita vaihtoehtoja ovatkin viinit, siiderit, lonkerot, kirkkaat viinat ja viskit. Kannattaa silti muistaa, että alkoholijuomat ovat yleensä hyvin kaloripitoisia eivätkä sovi laihduttajalle. Jos kuitenkin alkoholia haluaa nauttia silloin tällöin, on kirkas viina kevyin vaihtoehto. Amerikassa gluteeniton ruokavalio on niin yleistä, että tavallisten supermarketien

valikoima on valtava, puhumattakaan erikoiskaupoista, joissa myydään vain gluteenittomia ruoka-aineita. Aamumuffinsin hakeminen on arkipäivää, eikä gluteenittomia herkkuja tarvitse hakea toiselta puolen kaupunkia. Suomessa ilmiö yleistyy huimaa vauhtia, ja pian luultavasti kahviloihin ja ruokakauppoihin hankitaan enemmän gluteenivapaita tuotteita. [SEO by Artio](#)