



Erityisruokavaliot
Iloista Makunautintoa!



Jäätelö

Jäätelö on jäätelömassan ja ilman jäädytetty seos, joka yleisimmin valmistetaan maidosta ja kermasta tai maidosta ja kasvirasvasta. Lisäksi käytetään sokeria ja muita makuaineita, väriä sekä rakenteen parantamiseksi emulgointi- ja sakeuttamisaineita. Jäätelömassaa voidaan valmistaa myös soijasta ja kaurasta. Nämä kasviperäisistä aineista valmistetut tuotteet sopivat erinomaisesti kaikille, mutta myös maidotonta, gluteenitonta, kolesterolitonta ja kasvisruokavaliota noudattaville. Kaikki voivat siis herkutella jäätelöllä.

Suomessa jäätelöä saa lain mukaan nimittää:

- kermajäätelöksi, jos siinä on maitorasvaa vähintään 8 %
- maitojäätelöksi, jos siinä on maitorasvaa vähintään 2,5 %
- kasvirasvajäätelöksi, jos siinä käytetään rasvana kasvirasvaa
- tofujäätelöksi, kun siinä käytetään soijasta tehtyä tofua.

Mehujäät eivät ole jäätelöä. Ne valmistetaan hedelmä- tai marjamehusta jäädyttämällä.



Nauti maitotuotteista – älä murehdi laktoosista

Laktoosi-intoleranssi on maitosokerin (laktoosin) imeytymishäiriö, joka johtuu maitosokeria pilkkovan laktaasientsyymin osittaisesta tai täydellisestä puuttumisesta ohutsuolessa. Entsyymien puutetta esiintyy noin 17 %:lla aikuisista suomalaisista, mutta vain noin 5 %:lla väestöstä on selvästi haittaavia oireita kuten ilmavaivoja, turvotusta, ripulia ja vatsakipuja. Alle kouluikäisillä on harvoin laktoosi-intoleranssia. Heillä maidon sietämättömyys on todennäköisemmin maitoallergiaa.

Laktoosi-intoleranssia voi joskus esiintyä tilapäisesti. Suolistotulehdukset ovat merkittävin yksittäinen syy heikentyneeseen laktaasin toimintaan, mikä voi johtaa tilapäiseen laktoosi-intoleranssiin. Myös esimerkiksi hoitamaton keliakia voi heikentää laktaasientsyymin toimintaa.



VÄHÄLAKTOOSINEN RUOKAVALIO

Suurin osa laktoosi-intoleranteista sietää muutamana gramman laktoosia aterialla kohti. He voivat käyttää pieniä määriä tavallista maitoa esimerkiksi kahvissa ja hapanmaitotuotteet, etenkin jogurtit, sopivat monille. Ingmanin Into-vähälaktoosisissa jäätelöissä on laktoosia alle 1 g / 100 g.



LAKTOOSITON RUOKAVALIO

Kaikkein herkimät laktoosi-intolerantit eivät siedä juuri ollenkaan laktoosia ja voivat saada vatsaoireita jopa vähälaktoosisten tuotteiden pienistä laktoosimääristä. Heidän ei kuitenkaan kannata hylätä maitotuotteita kokonaan, vaan etsiä itselleen sopivat tuotteet ja annosmäärät. He voivat valita jäätelökseen Ingmanin laktoosittomia tuotteita.

Täysin laktoosittomia ja myös maidottomia soijajäätelöitä ovat TofuLine Gold ja Tofu Line -jäätelöt.

Ingmanin laktoosittomat kermajäätelöt valmistetaan normaalin jäätelön tavoin, mutta ennen jäätelömassan vispausta jäätelössä oleva laktoosi hajotetaan laktaasientsyymin avulla monosakkarideikseen glukoosiksi ja galaktoosiksi alle laktoosientsyymin analyysirajan. Tuote ei eroa aistittavilta ominaisuuksiltaan normaalista jäätelöstä. Myös ravintosisällöltään laktoositon jäätelö vastaa normaalia Ingman kermajäätelöä.



laktoositon





Maitoallergia ja laktoosi-intoleranssi ovat eri asioita

Ruoka-allergiassa, esimerkiksi maitoallergiasa, elimistön puolustusjärjestelmä tunnistaa ruoka-aineen jostakin syystä elimistölle haitalliseksi ja elimistössä muodostuu vasta-aineita ruoan sisältämille proteiineille. Ruokayliherkkyys on muunlaista ruoan sopimattomuutta, intoleranssia. Ruoka-allergioita esiintyy noin 20 %:lla lapsista ja 5-10 %:lla aikuisista. Ruoka-aineet voivat aiheuttaa hyvin erilaisia oireita esimerkiksi iholla, limakalvoilla, hengitysteissä tai suolistossa. Oireet voivat ilmaantua välittömästi ruoan nauttimisen jälkeen tai jopa useiden päivien kuluttua.

Ruoka-allergioita ja -yliherkkyksiä hoidetaan jättämällä ruokavaliosta pois oireita aiheuttavat ruoka-aineet ja korvaamalla ne muilla ravitsemuksellisesti vastaavilla ruoilla. Ruokarajoituksia noudatetaan yksilöllisesti oireiden mukaan. Toisilla jo pienikin määrä yliherkyyttä aiheuttavaa ainetta voi saada aikaan vakavan reaktion, toiset taas saavat lievempiä oireita ja voivat kokeilla ruoka-aineita ja välttää vain voimakkaita oireita aiheuttavia ruoka-aineita. Pikkulapsilla ruokarajoitukset ovat yleensä ehdottomia.

Maitoallergia on yleinen ruoka-allergia erityisesti pikkulapsilla. Se paranee yleensä kouluikään mennessä. Maito-allergian aiheuttavat maidon proteiinit ja siksi maitoallerginen ei voi syödä mitään maitoa tai maitovalmisteita sisältäviä ruokia, ei edes vähälaktoosisia/laktoosittomia tuotteita. Myöskään mitkään tuotteet, joiden pakkausmerkinnöissä ovat sanat maito, maitojauhe, maitoproteiini, hera, heraproteiini, kaseiini, kaseinaatti tai laktalbumiini eivät sovi maitoallergiselle. Jos soija sopii, maitoallerginen voi nauttia TofuLine Gold ja Tofu Line -soijajäätelöitä.



Hyvinvointia soijasta



TofuLine Gold ja TofuLine -jäätelöt valmistetaan soijasta. Ingmanin käytämä soja viljellään Yhdysvalloissa, eikä se sisällä geneettisesti muunneltua soijaa (GMO). Tofu-tuotteet ovat täysin maidottomia, laktoosittomia, gluteenittomia, kolesterolittomia eivätkä sisällä kananmuna tai muita eläinkunnan tuotteita. Tofu-jäätelömme sopivat näin ollen hyvin niin maitoallergikoille, laktoosi-intoleranteille, kolesterolia välttäville kuin vegaaneillekin. Soijatuotteet ovat hyviä proteiinin, B-vitamiinien ja kivennäisaineiden, mm. kalsiumin ja raudan lähteitä. Tofu-sarjan tuotteet ovat täysin kasviperäisiä. Soijalla on paljon terveyttä edistäviä ja ylläpitäviä vaikutuksia. Tutkimusten mukaan soijaa sisältävien kasviestrogeenien uskotaan ehkäisevän eturauhassyövän ja rintasyövän syntyä ja kasvua sekä helpottavan vaihdevuosisävyä. Soijaproteiinin on osoitettu alentavan veren kolesterolia ja siten suojaavan sydän- ja verisuonisairauksilta.

SOIJA-ALLERGIA

Soija-allergisen on vältettävä paitsi soijaa sisältäviä tuotteita, myös soijaperäistä kasviproteiinihydrolysaattia. Herkimmät soija-allergikot voivat saada oireita myös soijaöljystä, soijalesitiinistä (E322) sekä seuraavista sakeuttamisaineista: johanneksenleipäpuujauhe (E410), guarkumi (E412), tragantti (E413) ja arabikumi (E414).

KELIAKIA

Keliakia on sairaus, jossa vehnän, rukiin ja ohran gluteeni eli sitkoaine aiheuttaa ohutsuolen limakalvolla tulehduksen ja suolinukan vaurion. Hoitona on gluteeniton ruokavalio, jossa vältetään kokonaan vehnää, ohraa ja ruista sisältäviä tuotteita. Kaura sopii yleensä sekä aikuis- että lapsikeliakikoille. Monet keliakikot joutuvat noudattamaan lisäksi laktoositonta tai vähälaktoosista ruokavaliota (Into-tuotteet), ainakin taudin alkuvaiheessa.

Ingmanin tuotteista keliakikko voi syödä kaikkea, missä ei ole käytetty vehnää, ohraa tai ruista valmistusaineena. Jäätelöistä sopivat ne, joissa ei ole keksin muruja tai tavallista vohvelia. TofuLine Gold -tuuttien vohvelit ovat maissista valmistettuina gluteenittomia, joten ne sopivat keliakikolle.

Elintarvikkeet, jotka sisältävät viljaperäistä tärkkelystä, muunneltua tärkkelystä, tärkkelys-

siirappia, maltodekstriiniä tai proteiinihydrolysaattia, ovat gluteenittomia ja sopivat siten keliakikolle.

KOLESTEROLI

Kolesteroli on elimistölle välttämätön rasvaine, jota tarvitaan mm. solujen seinämien rakennusaineena. Elimistö saa kolesterolia kahdesta eri lähteestä. Noin 70 % kolesterolista muodostuu elimistössä, pääasiassa maksassa ja loput 30 % saadaan ruoasta. Osalla väestöstä ravinnon kolesteroli imeytyy tehokkaammin ja vaikuttaa suuremasti veren kolesterolipitoisuuteen. Toisilla korkea kolesterolipitoisuus johtuu pääosin elimistön omasta tuotannosta. Kolesterolia on kahta lajia: LDL on ns. "huono kolesteroli", koska se kuljettaa ylimääräistä kolesterolia kudoksiin ja valtimoiden seinämiin. HDL puolestaan on "hyvä kolesteroli", sillä se poistaa ylimääräistä kolesterolia elimistöstä.

Jäätelövalikoimassamme on valinnanvaraa myös terveellisempiä makunautintoja etsiville. Sataprosenttisesti kasvipohjaisina soijajäätelömme ovat täysin kolesterolittomia. Kasvivasvajäätelömme ovat myös lähes kolesterolittomia.



Hiilihydraatit maitovalmisteissa

Suomalaisten ravitsemussuosituksen mukaan ruokavalion tulisi sisältää 50–60 prosenttia energiansaannista hiilihydraatteja, 25–35 prosenttia rasvaa ja 10–20 prosenttia proteiineja sekä riittävästi ravintokuitua ja muita ravintoaineita.

Suomalaiset voivat edelleen käyttää ja jopa lisätä hiilihydraattipitoisten elintarvikkeiden kulutusta suosien täysjyväviljaa, hedelmiä, marjoja ja kasviksia. Hiilihydraattien laatuun tulee kuitenkin kiinnittää huomiota. Kuiduttomien hiilihydraattien, kuten sokerin ja valkoisen viljan käyttöä on hyödyllistä rajoittaa tai korvata ne proteiineilla.

Ingmanin jäätelövalikoimasta löytyy muutama tuote kuluttajille, jotka haluavat välttää sokeria tai muuten vain nauttia kevyemmin.



Kevyttuotteet

Herkuttelijoille on tarjolla runsaasti erilaisia vaihtoehtoja, mutta keveäänkin ruokavalioon löytyy jo erilaisia makunautintoja. Siksi mm. painostaan huolehtivat suosivat rasvattomia tai vähärasvaisia jäätelöitä sekä mehujäitä.



INTO-VÄHÄLAKTOOSISIA INGMAN-JÄÄTELOITÄ:

Ville Vallaton vanilja- ja mansikkaeskimö
Ingman Herkku kuningatar
Ingman Herkku piparminttu
Ingman suklaatuutti
Ingman kevyt vadelmapikari 0 % + 0 %
Creamy Aitoa Vaniljaa & Makeaa Mansikkaa 0,9 L
Creamy Täyteläistä Suklaata &
Rapeaa Suklaarouhetta 0,9 L
Creamy Vohvelirouhetta & Pehmeää Kinuskia 0,9 L
Creamy Maistuvaa Rommirusinaa &
Täyteläistä Rommisuklaata 0,9 L
Kevyt vanilja 1 L
Kevyt mango-banaani 1 L
Apetit lakritsi 1 L
Apetit puolukka 1 L
Trio päärynä-vanilja-appelsiini 2 L
Eskimomonipakkaus vanilja-mansikka 12 kpl
Ville Vallaton mansikkaa ja nonparelleja
monipakkaus 12 kpl
Tuuttimonipakkaus suklaa 8 kpl
Ingman irtojäätelöt 5 L: Vanhan ajan vanilja, Päärynä,
Mango-meloni & Suklaa 0 % + 0 %
Softis vanilja, suklaa ja mansikka

LAKTOOSITTOMIA INGMAN-JÄÄTELOITÄ JA MEHÜJÄITÄ:

Lipsi Trio
Lipsi vadelma
Lipsi päärynä
Hartwall Jaffa appelsiini
Pommac
Ville Vallaton päärynä-mansikka limonadijää
monipakkaus 12 kpl
Laktoositon vaniljapikari
Laktoositon vanilja 1 L
Laktoositon kinuski-suklaa 1 L
Laktoositon Trio vanilja-mansikka-banaani 2 L
TofuLine vaniljapikari
TofuLine Gold vaniljapaukko

TofuLine Gold toffeetuutti
TofuLine Gold kevyt vanilja-vadelmatuutti
TofuLine Gold vanilja 0,5 L
TofuLine Gold suklaa 0,5 L
TofuLine Gold toffee 0,5 L
TofuLine Gold suklaarouhe 0,5 L
TofuLine Gold kevyt mansikka 0,5 L
TofuLine moccajäätelö 0,75 L
TofuLine vaniljajäätelö 0,75 L
Ingman irtojäätelöt 5 L: TofuLine Gold vanilja-vadelma

KEVYTRUOKAVALIOON SOPIVIA INGMAN-JÄÄTELOITÄ JA MEHÜJÄITÄ:

(rasvapitoisuus ilmoitettu prosentteina)

Lipsi Trio 2,8 %
Lipsi vadelma <1 %
Lipsi päärynä <1 %
Hartwall Jaffa appelsiini <1 %
Pommac <1 %
Ville Vallaton päärynä-mansikka limonadijää monipak-
kaus 12 kpl 0 %
TofuLine Gold kevyt vanilja-vadelmatuutti 5,5 %
TofuLine Gold kevyt mansikka 0,5 L 4 %
Kevyt vadelmapikari 0 % + 0 %
Kevyt vanilja 1 L 4,7 %
Kevyt mango-banaani 1 L 4,2 %
Ingman irtojäätelöt 5 L: Suklaa 0 % + 0 %
Appelsiinisorbet <0,5 %

EI LISÄTTYÄ SOKERIA SISÄLTÄVÄT JÄÄTELOIT:

Kingis Light vaniljapaukko
Kevyt vadelmapikari 0 % + 0 %
Ingman irtojäätelöt 5 L: Suklaa 0 % + 0 %

KELIAAKIKOLLE SOPIVIA INGMAN-JÄÄTELOITÄ:

- Kaikki jäätelöt, joissa ei ole vohvelia tai keksinmuruja
- TofuLine Gold toffeetuutti
- TofuLine Gold kevyt vanilja-vadelmatuutti



Ingman Ice Cream Oy Ab

PL 33, 01151 Söderkulla
puh. 09 272 001, fax 09 272 1630

www.ingman.fi