

Intona kesään

Kesä ja kermakakku. Viileä aamuviili mökin portailla, pirtelö kuuman päivän viilennykseksi. Voi, mikä herkkujen kesä – paitsi jos sattuu olemaan maidolle allerginen. Hetkinen. Siis maidolle allerginen vai maitosokerille herkkä?

Maitosokeri eli laktoosi on imeväisikäisille tärkeä energianlähde. Se edistää kalsiumin ja muiden kivennäisaineiden imeytymistä sekä elimistölle suotuisten maitohappobakteerien lisääntymistä suolistossa.

Laktaasi on puolestaan entsyymi, joka pilkkoo laktoosin suolistossa glukoosiksi ja galaktoosiksi. Se on välttämätön laktoosin imeytymiselle ohutsuolesta verenkiertoon. Laktaasia muodostuu runsaasti jo vastasyntyneellä. Lapsena on voinut ehkä juodakin maitoa, mutta sitten laktaasientsyymin määrä on hiipunut ja oireet alkaneet.

Maitoallergiassa lehmänmaidon proteiini eli valkuaisaine aiheuttaa allergisen reaktion. Lehmänmaitoallergiaa esiintyy 2,5 prosentilla imeväisikäisistä. Vaiva helpottuu yleensä lapsen kasvaessa ja on useimmiten ohi kouluikään mennessä. Maitoyliherkyydestä kärsii myös muutama prosenti aikuisikäisistä. Taipumus sairastua lehmänmaitoallergiaan on perinnöllinen.

Laktoosi-intoleranssista puhutaan, kun laktoosin imeytymishäiriö aiheuttaa vatsa- ja suolisto-oireita. Jotkut saavat oireita pienistäkin määristä laktoosia ja toiset kestävät suurempia määriä. Myös päivittäinen yhteismäärä vaikuttaa oireisiin.

- Tyhjään vatsaan oireet voivat tulla helpommin kuin ruokailun yhteydessä. Kahvimaitoa laitetaan yleensä vain tilkkanen, joten siitä saa äärimmäisen vähän laktoosia, kertoo ravitsemusterapeutti **Anette Palssa**.

Maidon laktoosipitoisuus on pienempi hapanmaitovalmisteissa, joissa osa laktoosista on muuttunut maitohapoksi. Kovissa, kypsytetyissä juustoissa ei ole laktoosia. Jos ei koskaan käytä laktoosia sisältävää maitoa, saa oireita herkemmin. Laktoosilla rasittamisesta ei ole hyötyä eikä haittaa.

- Vatsavaivat voivat johtua muustakin kuin maidosta tai sen sisältämästä laktoosista. Esimerkiksi pullasta on hyvä muistaa, että oireita voi aiheuttaa paljon enemmän vehnä ja sokeri kuin taikinaan laitettu voi – varsinkin, kun voissa on tuskin rahtustakaan laktoosia, Palssa korostaa.

Julkisessa terveydenhuollossa ei välttämättä tehdä enää laktoosirasituskokeita, joten vaiva löytyy kokeilemalla. Kannattaa pohtia myös omia ruokailutottumuksiaan, liikuntaa ja muita elämäntapoja kokonaisuutena, ettei rajoittaisi elämäänsä turhin ruokavalioin.

Maitoallergian ainoa luotettava toteamiskeino on tällä hetkellä maidotonta ruokavaliota seuraava maitoaltistus. On tärkeää, etteivät vanhemmat lasten epämääräisten oireiden perusteella muuta omin päin lapsen ruokavaliota maidottomaksi. Siihen tarvitaan lääkärin ja ravitsemusterapeutin apua.

Maitoallergisen ruokavaliosta poistetaan kaikki maitoa sisältävät elintarvikkeet. Vähälaktoosiset ja laktoosittomatkin maitovalmisteet sisältävät maitoproteiinia. Maito korvataan esimerkiksi soijatuotteilla. Lapsi alkaa yleensä noin kahden vuoden iässä sietää maitovalmisteita. Kokeiluista pitää aina neuvotella hoitavan lääkärin kanssa.

Ravintolaväkeä hiillostetaan kysymyksin ja vaatimuksin. Maidotonta tiedustellessa saattaa tosin sairaalassakin saada vastaukseksi: mutta tämä on vähälaktoosista.

- Suurkeittiöissä tunnetaan jo aika hyvin maitoallergian ja laktoosi-intoleranssin erot, mutta varsinkin kahviloiden tiedoissa olisi vielä parantamista, Palssa toteaa.

Vaikka laktoosi-intoleranssi ei ole vakava sairaus, se on ikävä vaiva. Siksi on hyvä, että vähälaktoosisia tuotteita on saatavilla, samoin laktoosittomiakin niitä tarvitseville. On muistettava, että vähälaktoosisissakin tuotteissa on laktoosia ja että maidoton tarkoittaa sitä, ettei ruuassa ole käytetty lainkaan maitotaloustuotteita.

Talvella popsitaan suklaata ihan rauhassa ja turvotaan vaatekerrosten alla. Kesällä pukeudutaan kevyesti ja vähäinenkin turvotus sattuu omaan silmään. Muuten vuodenajat tuskin muuttavat laktoosi-intolerantikon elämää.

Paitsi että kermakakkujuhlat ovat käsillä, piknikillä dippaillaan ja pirtelöstä nautitaan. Onneksi voi ihan huoletta olla intona kesään!

Lisätietoja

Tutkimus- ja kehityspäällikkö Minna Elovainio, Arla Ingman Oy Ab, puh. 09 272 001.

Vähälaktoosisia Into reseptejä kesään

Juhannuskakku

Tee ensi 3 munan sokerikakkupohja ja jaa se kahteen tai kolmeen osaan.

Täyte:

3 keltuaista
2,5 dl sokeria
2 sitruunan mehu ja kuori
12 liivatelehteä
4 dl Ingman vispikermää (Into) tai laktoositonta vispikermää
2 prk Arla Keittiö maitorahkaa (Into)



Vaahdota keltuaiset ja sokeri. Lisää siihen kahden sitruunan raastettu kuori. Liota liivatelehtiä 5 minuuttia kylmässä vedessä. Vatkaa kerma vaahdoksi ja lisää rahka. Yhdistä kerma-rahkaseos muna-sokerivaahtoon. Kuumenna kahden sitruunan mehu ja liuota liivateet siihen. Kaada liivate-sitruunanmehu täytteen joukkoon. Vuoraa irtopohjavuoka tuorekelmulla. Kaada alimmaksi täytettä, aseta päällimmäiseksi kakkulevy. Täyte leviää myös reunoille. Anna kakun hyytyä jääkaapissa yön yli. Koristele kakku ruusulla ennen tarjoilua.

(3 kermaviilikastiketta ->)

Sitruunainen kermaviilikastike

1 prk (200 g) Arla Keittiö kevyt kermaviiliä (Into) tai laktoositonta kermaviiliä
1 prk (200 g) Arla Keittiö Kevyt Crème fraîchea (Into)
1 sitruuna
1 dl hienonnettua sitruunamelissaa
1 dl hienonnettuja vihreitä oliiveja
riipaus sokeria
mustapippuria
(suolaa)



Mehusta sitruuna ja raasta kuori. Sekoita kaikki aineet ja anna kastikkeen tekeytyä jääkaapissa.

Vihreä kermaviilikastike

1 prk (200 g) Arla Keittiö kevyt kermaviiliä (Into) tai laktoositonta kermaviiliä
1 prk (200 g) Arla Ingman Luonto+ rasvatonta, maustamatonta jogurttia (Into)
 $\frac{1}{2}$ kurkku
1 valkosipulin kynsi murskattuna
2 tl raastettua inkivääriä
1 dl hienonnettua tilliä
1 rkl hunajaa
suolaa
mustapippuria

Raasta kurkku ja valuta se hyvin. Purista vielä viimeisetkin nesteet raasteesta ja kaada se kulhoon. Lisää joukkoon kaikki muut aineet ja sekoita hyvin. Anna tekeytyä jääkaapissa.

Punainen kermaviilikastike

1 prk (200 g) Arla Keittiö kevyt kermaviiliä (Into) tai laktoositonta kermaviiliä
1 prk (200 g) Arla Keittiö Kevyt Crème fraîchea (Into)
1 dl makeaa chilikastiketta
1 punasipuli hienonnettuna
1 dl punabasilikaa hienonnettuna
suolaa
mustapippuria

Sekoita kaikki ainekset ja anna tekeytyä jääkaapissa.

Kastikkeet sopivat savukalojen seuraan esim. lämminsavusiika ja -lohi sekä silakka.

Graavilohivartaat (10 annosta)

graavilohipala, n. 500 g
puuvartaita

Limekastike:

4 dl Arla Keittiö Kevyt Crème fraîchea 8 % (Into)
1 limen raastettu kuori ja mehu
1 valkosipulinkynsi puristettuna
2 rkl hunajaa
1/2 tl suolaa, mustapippuria

Poista nahka lohivalasta ja leikkaa siitä pitkulaisia suupaloja. Työnnä varastikut lohivalan läpi. Sekoita kastikkeen ainekset ja jaa kastike lasihin. Aseta jokaiseen lasiin yksi lohivarras.



Kylmäsavupororieskarullat ja karpalosmetanaa (10 annosta)

200 g kylmäsavuporon paistia
2 dl Arla keittiö smetanaa (Into)
1 dl karpaloita
1 rkl sokeria
riipaus suolaa ja mustapippuria
5 rosmariinin oksaa
2 tunnbrodiä tai ohutta neliskulmaista rieskaa

Sokeroi karpalot ja anna niiden sulaa rauhassa. Hienonna kylmäsavuporo. Vatkaa smetana kuohkeaksi vaahdoksi ja lisää siihen poro. Paina karpaloista mehu siivilän läpi lusikan avulla smetanan joukkoon. Hienonna mukaan rosmariinia ja mausta kevyesti suolalla ja mustapippurilla. Sekoita tasaiseksi massaksi. Levitä kelmua työlaudalle ja aseta siihen rieska. Levitä täytettä ohut kerros rieskalle, mutta jätä ylä- ja alareunasta

4 cm ilman täytettä. Kääri tiukasti rullaksi kääretortun tavoin. Kääri rulla kelmuun tiukaksi pakettiksi. Anna olla jääkaapissa vähintään 4 tuntia. Poista keltu ja leikkaa rullasta pieniä suupaloja. Koristele suupalat pursottamalla karpalolla maustettua smetanaa ruusukkeiksi suupalojen päälle.



Metsämarjajogurttijuoma

(10 annosta)

400 g metsämarjoja kuten vadelmia, mustikoita ja mansikoita
2 kpl banaaneja
6 dl Arla Ingman Luonto+ maustamatonta jogurttia (Into)
5 dl Arla Ingman rasvatonta maitoa (Into) tai laktoositonta rasvatonta maitojuomaa
3 limen mehu
3 rkl juoksevaa hunajaa
Koristeluun: mysliä, marjoja



Kuori banaanit ja pilko ne karkeasti. Laita kaikki raaka-aineet tehosekoittimeen ja soseuta sileäksi juomaksi. Jos käytät siemeniä sisältäviä marjoja kuten lakkaa, siivilöi juoma ennen tarjoilua. Koristele juoma esimerkiksi kaakaojauheella tai ripottele päälle hieman mysliä ja halutessasi marjoja.

Grillattu porsaanfilee ja limetti-jogurttikastike

(4 annosta)

Kesäherkutteluun mehevää porsaan sisäfileetä raikkaan jogurttikastikkeen kera – kerrassaan hyvä yhdistelmä.

500 g maustamaton porsaan sisäfilee
3 rkl Ingmariinia sulatettuna
1 tl suolaa
1 tl rosmariinia
2 tl oreganoa
1 valkosipulinkynsi hienonnettuna



Kastike:

200 g Ingman luonnonjogurttia (Into)
1 limetin kuoriraaste ja mehu
1-2 tl sokeria
1/2 tl sambal oelekia tai punaista currytahnaa
1/4 tl suolaa

Levitä porsaanfileelle rasva-mausteseos ja anna fileen marinoitua muovipussissa muutama tunti ennen grillausta. Pyyhi fileen pinta ja nosta filee grillirutilälle. Grillaa fileetä käännellen, kunnes se on läpikypsä. Sekoita jogurttiin hyvin pestyn limetin raastettu kuori ja mehu sekä mausteet. Tarjoa kastike fileen ja uusien perunoiden sekä salaatin kanssa.

Tuoreita marjoja ja tiramisuvaahtoa (6 annosta)

2 dl Arla Keittiö vaniljakastiketta (Into)
1 dl Arla Keittiö maitorahkaa (Into)
½ appelsiinin raastettu kuori
¼ sitruunan raastettu kuori
1 rkl sitruslikööriä
6 dl tuoreita marjoja, esim. mansikoita tai vadelmia
6 italialaista keksiä, esim. Savoiardi-keksejä



Vaahdota vaniljakastike kevyesti. Sekoita joukkoon rahka, kuoriraasteet ja halutessasi sitruslikööri. Kerrostele tarjoilulasiin marjoja ja vaahtoa. Laita jokaiseen lasiin kekki.

Pasta-lohisalaatti (4 annosta)

Tankkaa energiavarastot täyteen täysjyväpastalla.

300 g täysjyväpastaa
1/2 kurkku
1 romaine-salaattia
2 rkl Ingman voita
1 dl hienonnettua tuoretta tilliä
mustapippuria myllystä
300 g nahatonta ja ruodotonta lämminsavulohta

Sitruunakastike:

2 dl Arla Keittiö Kevyt Crème fraîchea 8 % (Into)
½ sitruunan raastettu kuori ja mehu
1 rkl juoksevaa hunajaa
suolaa



Sekoita kastikkeen ainekset keskenään. Keitä pasta. Leikkaa kurkku kuutioiksi, revi salaatti pienemmiksi paloiksi. Kaada pastan keitinvesi pois ja sekoita joukkoon voi ja tillisilppu. Sekoita pasta, kurkku ja salaatti sekaisin isossa vadissa. Mausta pippurilla. Lisää salaatin pinnalle paloitettu lohi. Tarjoile salaatti kastikkeen kanssa.