

Ateriapalvelujen ruokavaliot, niiden käyttötarkoitus ja mahdollisesti käytössä olevat tunnukset ja lyhenteet

Ruokavaliion tunnus	Ruokavaliion nimi	Lyhenne	Kuvaus käyttötarkoituksesta
PERUS	Perusruoka	PERUS	Ruokavalio henkilöille, joiden terveydentila tai sairaus ei edellytä erityisruokavaliota.
EI PUNAINEN LIHA	Ei punaista lihaa	EI-PUN-LIHA	Ruokavalio ilman punaista lihaa (esim. nauta, sika, lammas, riista, sisäelimet).
KASVISRUOKAVALIOT Laktovegetaarinen Lakto-ovo-vegetaarinen Pesco-vegetaarinen	Kasvis + maito Kasvis + maito + muna Kasvis+ maito + muna + kala	KASVIS KASVIS-MUNA KASVIS-KALA	Kasvisruokavaliot, joissa käytetään: - maitovalmisteita - maitovalmisteita ja kananmunaa - maitovalmisteita, kananmunaa, kalaa ja äyriäisiä.
VAHALAKTOOSINEN	Vähälaktoosinen	VL	Ruokavalio laktoosi-intoleranteille, jotka sietävät pieniä määriä laktoosia. Ruoanvalmistuksessa käytetään vähälaktoosisia ja laktoosittomia tuotteita. <i>Huom. valikoimassa tarvittaessa, mikäli ruokia ei valmisteta vähälaktoosisena.</i>
LAKTOOSITON	Laktoositon	L	Ruokavalio niille laktoosi-intoleranteille, jotka saavat oireita vähälaktoosisesta ruoasta. Ruoanvalmistuksessa käytetään laktoosittomia tuotteita.
RAKENEMUUTETUT Pehmeä Sosemainen, karkea Sosemainen, sileä (dysfagia) Nestemäinen	Pehmeä ruokavalio Karkea sosemainen Sileä sosemainen Nestemäinen ruokavalio	PEHMEA SOSEKARKEA SOSESILEA NESTE	Henkilöille, joilla on lieviä pureskeluongelmia. Ruokat on mahdollista hienontaa haarukalla. Henkilöille, joiden pureskelukyky ei riitä pehmeän ruoan nauttimiseen tai muista syistä tarvitaan helpommin nieltävää soseutettua ruokaa. Ruoka on hienonnettua mutta ei sileää. Esim. jauhelihaa on mahdollista käyttää. Käytetään nielemishäiriöissä, esim. henkilöille, joilla on nielemisongelma (dysfagia) ja/ tai joilla on aspiraatiovaara. Ruoka ja raaka-aineet ovat sileitä eikä niistä erotu nestettä. Nesteet saostetaan (amylaasiresistentillä) tärkkelyksellä. Ruoka on täysin nestemäistä. Sen voi nauttia pillillä.
ALLERGIAT Maitoallergia Kananmuna-allergia Kala-allergia	Maitoallergia Kananmuna-allergia Kala-allergia	EI-MAITO EI-MUNA EI-KALA	Ruokavalio ei sisällä: - maitoa tai maitoproteiinia. Eri asia kuin laktoosin eli maitosokerin välttäminen. - mitään munia tai niiden osia tai munatuotteita missään muodossa. - kalaa, katkarapuja tai muita äyriäisiä tai niiden osia missään muodossa.

GLUTEENITON	Gluteeniton	G	Keliakiaruokavalio, joka sisältää gluteenitonta kauraa ja muita luontaisesti gluteenittomia viljoja sekä gluteenitonta vehnätärkkelystä.
TEHOSTETTU	TEHOSTETTU	TEHO	Ruokavalio vajaaravituille, vajaaravitsemusriskissä oleville tai huonosta ruokahalusta kärsiville. Annoskoko on 1/2–2/3 vastaavan energiamäärän sisältävästä perusruokavaliosta.
RUNSASPROTEIINI	Runsas-proteiininen	RUNSPROT	Ruokavalio henkilöille, jotka tarvitsevat perusruokavaliota enemmän proteiinia mutta eivät lisäenergiaa.
SUOLIRUOKAVALIO (MASURUOKAVALIO)	Suolistopotilaan ruokavalio	SUOLIRV/ MASU	Ruokavaliossa ei tarjota pitkäsaikeisiä, sitkeitä, siemenellisiä, kalvollisia tai kaasua muodostavia ruoka-aineita eikä pähkinöitä ja siemeniä. Ruokavalio on laktoositon ja lähes poikkeuksetta vähäkuituinen.
SUOLARAJOITUS	Suolarajoitus	SUOLARAJ	Ruoanvalmistuksessa ei lisätä suolaa. Ruokavaliossa tarjotaan suolattomia ja mahdollisimman vähäsuolaisia elintarvikkeita. Suolan saannin tulee olla enintään 2 g/ vrk.
KALIUMRAJOITUS	Kaliumrajoitus	KALIUMRAJ	Rajoitetaan maitovalmisteita, perunaa, täysjyväviljavalmisteita, kahvia ja kaliumrikkaita kasviksia, marjoja ja hedelmiä.
FOSFORIRAJOITUS	Fosforirajoitus	FOSFORIRAJ	Rajoitetaan fosforin saantia mm. maito-, leikkele- ja täysjyväviljatuotteita rajoittamalla.
YKSILÖLLINEN RUOKAVALIO	Yksilöllinen ruokavalio	Ilmoitetaan erikseen vältettävät tai sopivat ruoka-aineet ja/ tai annoskoot	Yksilölliset ruokavaliot, kuten: - vakaumukselliset ruokavaliot, esim. vegaani (kasvisruokavalio, jossa käytetään vain kasvikunnan tuotteita: eläinkunnan tuotteet on korvattava kasvikunnan tuotteilla riittävän ravintosisällön turvaamiseksi). - muut kuin edellä mainitut allergia-/ yliherkkyyseruokavaliot tai sairauden vaatimat ruokavaliot/ ruokavalioidistelmät (yksilölliset hoitosuunnitelman edellyttämät sairaudet ja tilat). Jos ruokavaliossa on runsaasti vältettäviä ruokia, ilmoitetaan sopivat ruoat.