



TIEDOTE VANHEMMILLE

ERITYISRUOKAVALIOT JA EETTISET VAKAUMUKSET PÄIVÄHOIDOSSA / KOULUSSA

Erityisruokavalio-ohjeistuksia on päivitetty vastaamaan Kansallisen allergiaohjelman ja Ruoka-aineallergioiden Käypä hoito- suosituksen mukaisesti. Nykyinen ruoka-allergioiden hoitosuositus ei ole pelkästään ruoka-aineen välttämistä vaan myös sietokyvyn kehittämistä.

Päivähoidossa/ koulussa oleville lapsille järjestetään erityisruokavalio terveydellisistä syistä. Erityisruokavaliot, joissa ruokavalio on osa sairauden hoitoa, edellyttävät lääkärintodistusta. Pysyvää ruokavaliohoitoa vaativista sairauksista (esim. keliakia, diabetes) tarvitaan kertaluontoisesti todistus päivähoidolle/koululle ja aina päivähoidon/koulun vaihtuessa. Lääkärintodistusta ei edellytetä vähälaktoosisessa ruokavaliossa, kasvisruokavaliossa, vakaumuksellisiin syihin perustuvassa ruokavaliossa eikä lievissä ruoka-aineallergioissa.

Mikäli on kyse vakavia tai hengenvaarallisia oireita aiheuttavasta ruoka-allergiasta, tarvitaan lääkärintodistus, joka on määräaikainen. Päivähoidossa/koulussa on oltava tieto adrenaliiniruiskeen käytöstä ja siitä, miten lasta hoidetaan, jos hän saa vahingossa välttävää ruoka-ainetta.

1. Allergia

Vaikea allergiaoire tai keskeinen ruoka-aine: Maito, kananmuna, vehnä, kala, pähkinät tai siemenet ovat yleisimmät vakavien allergiareaktioiden aiheuttajat. Ravitsemuksellisesti keskeiset ruoka-aineet korvataan muilla lapselle sopivilla ruoka-aineilla.

Lievät itsestään ohimenevät oireet: Jos lapsi saa lieviä oireita, huomioidaan se ruokailutilanteessa siirtämällä kyseinen ruoka-aine syrjään. Lieviä allergiaoireita kuten suun kutinaa ja ihon lehahtelua aiheuttavia ruoka-aineita ovat tyypillisesti kypsentämättömät kasvikset (esim. tomaatti, porkkana, omena) ja hedelmät etenkin koivun siitepölyallergisilla ja atooppista ihottumaa sairastavilla lapsilla. Yleensä lieviä oireita aiheuttavat kasvikset sopivat mainiosti kypsennettyinä.

Lisäaine- ja mausteallergiat ovat erittäin harvinaisia ja miedosti maustettu päiväkot- ja kouluruoka sopii yleensä allergisille lapsille. Lapsen on tärkeä oppia syömään monipuolisesti. Mitä useampia ruoka-aineita lapsen ruokavaliossa vältetään, sitä vaikeampaa on saada koostetuksi ravitsemuksellisesti täysipainoinen ruokavalio. Kasvien, hedelmien ja marjojen laaja välttäminen vähentää useiden vitamiinien ja kivennäisaineiden saantia ja voi altistaa myös turhalle painonnousulle.

2. Keliakia

Gluteenia sisältävät viljatuotteet (vehnä, ruis ja ohra) korvataan gluteenittomilla viljoilla ja muilla gluteenittomilla valmisteilla, joiden analysoitu gluteenipitoisuus on alle 20 mg/kg. Keliakiaruokavalio sisältää gluteenitonta kauraa sekä teollisesti puhdistettua vehnätärkkelystä. Mikäli gluteeniton kaura ei sovellu, siitä edellytetään lääkärintodistus.



3. Laktoosi-intoleranssi ja täysin laktoositon ruokavalio

Laktoosipitoiset tuotteet korvataan vähälaktoosisilla tai laktoosittomilla valmisteilla. Ruokajuomana tarjotaan vähälaktoosisista maitoa/piimää tai laktoositonta maitojuomaa lapsen sietokyvyn mukaisesti. Vähälaktoosisesta ruokavalioista riittää vanhempien ilmoitus.

Vaikeaoireinen synnynnäinen laktaasientsyysin täydellinen puutos on erittäin harvinainen oireyhtymä. Oireena on vetinen ripuli, joka todetaan varhaisessa vauvaiässä. Täysin laktoositon ruokavalio edellyttää lääkärintodistusta.

4. Maito- ja vilja-allergia

Maitoallergiassa maidon proteiini aiheuttaa allergisen ruokavalion. Alle 2-vuotiaiden lasten kohdalla huoltajat toimittavat keittiölle itse erityisäidinmaidonkorvikkeet, kliiniset ravintovalmisteet tai niihin verrattavat tuotteet sekä muut lääkärin määräämät yksilölliset tuotemerkit, jotka korvataan asiakkaalle sairausvakuutuslain (364 / 63) nojalla. Vilja-allergia on eri asia kuin keliakia. Vilja-allergiassa sopimaton vilja poistetaan lapsen ruokavaliosta ja korvataan muilla viljoilla.

5. Kasvisruokavalio ja vakaumuksellisista syistä noudatettavat ruokavaliot

Kasvisruokavaliota noudattaville lapsille tarjotaan kasvisruokaa, jossa on viljavalmisteen, kasvien, hedelmien ja marjojen lisäksi eläinkunnan tuotteita kuten maitovalmisteita ja kananmunaa (lakto-ovovegetaarinen ruokavalio). Päivähoidossa/koulussa ei tarjota vegaaniruokaa. Uskontoon perustuvassa ruokavaliossa sianliha, naudanliha tai verituotteet korvataan pääsääntöisesti lakto-ovo-vegetaarisella ruokavaliolla.

6. Lisätietoa:

Lasten ja koko perheen ravitsemus: Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille
<https://www.julkari.fi/handle/10024/129744>

Kansallinen allergiaohjelma: <http://www.filha.fi/fi/hankkeet/kansallinen-allergiaohjelma>

Tietoa ruoka-allergiasta: <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/potilaalle/suositus?id=khp00048>

Allergia- ja astmaliitto: <http://www.allergia.fi/allergiat/lasten-ruoka-allergia/>

Tietoa ruoka-allergeeneistä: <https://www.evira.fi/elintarvikkeet/tietoa-elintarvikkeista/ruoka-allergeenit/>

Apua erityisruokavalion hallintaan: <http://www.erimenu.fi/>