



Kainuun sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymä
Lapsiperheiden terveystalvelut

TIEDOTE VANHEMMILLE

ERITYISRUOKAVALIOT JA EETTISET VAKAUMUKSET VARHAISKASVATUKSESSA JA KOULUISSA

Erytisruokavalio-ohjeistuksia on päivitetty vastaamaan Kansallista allergiaohjelmaa ja ruoka-aine-allergioiden Käypä hoito- suosituksia. Nykyinen ruoka-allergioiden hoitosuositus ei ole pelkästään ruoka-aineen välttämistä vaan myös sietokyvyn kehittämistä.

Varhaiskasvatuksessa/koulussa oleville lapsille/nuorille järjestetään erityisruokavalio terveydellisistä syistä. Erytisruokavaliot, joissa ruokavalio on osa sairauden hoitoa, edellyttävät lääkärintodistusta. Pysyvästi ruokavaliohoitoa vaativista sairauksista (esim. keliakia, diabetes) tarvitaan kertaluontoinen todistus varhaiskasvatukseen/koululle ja aina varhaiskasvatuspaikan/koulun vaihtuessa. Lääkärintodistusta ei edellytetä kasvis- ja vegaaniruokavaliossa, vakaumuksellisiin syihin perustuvassa ruokavaliossa eikä lievissä ruoka-aineallergioissa. Erytisruokavaliota koskevissa asioissa yhteyshenkilönä toimii lapsen/nuoren terveydenhoitaja ja tarvittaessa myös varhaiskasvatuspaikan/koulun ateriapalveluista vastaava henkilö.

Mikäli on kyse vakavia tai hengenvaarallisia oireita aiheuttavasta ruoka-allergiasta, tarvitaan lääkärintodistus, joka on määräaikainen. Varhaiskasvatuspaikassa/koulussa on oltava tieto adrenaliiniruiskeen käytöstä ja toimintatavoista, jos lapsi/nuori 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 vastaavilla ruoka-aineilla.

Lievät itsestään ohimenevät oireet

Jos lapsi/nuori 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 varhaiskasvatus- 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. Maito- ja vilja-allergia

Maitoallergian oireet johtuvat maidon proteiineista. 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

3. Keliakia

Gluteenia sisältävät viljat tuotteet (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.

4. Kasvisruokavaliot ja vakaumuksellisista syistä noudatettavat ruokavaliot

Kasvisruokavaliota noudattaville lapsille/nuorille on tarjolla kasvisruokaa, jossa on viljavalmisteiden, kasvien, hedelmien ja marjojen lisäksi eläinkunnan tuotteita kuten maitovalmisteita ja kananmunaa (lakto-ovovegetaarinen ruokavalio). Varhaiskasvatuksessa ja kouluissa on mahdollisuus saada vegaaniruokaa ilmoittamalla siitä ateriapalveluihin. Vegaaniruokavaliota noudattavalle suositellaan kertaluonteista käyntiä ravitsemusterapeutin vastaanotolla (ajanvaraus terveydenhoitajan kautta). Vakaumukselliseen syyhyn perustuvassa ruokavaliossa sianliha, naudanliha tai verituotteet korvataan pääsääntöisesti lakto-ovovegetaarisella ruokavaliolla.

5. Lisätietoa

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

Varhaiskasvatuksen ruokailusuositus <https://www.julkari.fi/handle/10024/135907>

Kouluruokailusuositus <https://www.julkari.fi/handle/10024/131834>

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/>

Lisätietoja ruoka-allergeeneistä <https://www.ruokavirasto.fi/henkilöasiakkaat/tietoa-elintarvikkeista/ruoka-allergeenit/lisätieto-ruoka-allergeeneista/>

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