

Lasten ruoka-allergia

ALLERGIA
IHO
ASTMA



SISÄLTÖ

Lasten ruoka-allergia	3
Ruoka-allergian mekanismit	5
Ruoka-allergiaan viittaavat oireet	7
Iho-oireet	8
Suoliston oireet	9
Anafylaksia	9
Ruoansulatuskanavan vaivat, jotka eivät liity ruoka-allergiaan	11
Ummetus	11
Ruokatorven takaisinvirtaus (GER)	12
Toiminnalliset vatsavaivat ja ärtyvä suoli	12
Ruoka-allergian diagnosointi	14
Ruoka-altistukset	14
IgE-vasta-ainemääritykset ja ihopistokokeet	15
Ristiallergia siitepölyjen kanssa	17
Maito-allergia	18
Kananmuna-allergia	20
Vilja-allergia	21
Pähkinäallergia	23
Soija-allergia	25
LTP-allergia (lipidien kuljetusproteiini)	26
Kala-, mätä- ja äyriäisallergia	27
Liha-allergia	28
Ruokaintoleranssit	28
Histamiini-intoleranssi	29
Trehaloosi	29
Lisäaineet	30
Allergisen ruokavalio	30
Ruokailutilanteet	32
Ulkomailla	33
Pakkausmerkinnät	33
Ohjeet ruokaa valmistaville ammattilaisille	34
Erityiskysymyksiä	37

Péter Csonka, LT, lastentautien ja lastenallergologian erikoislääkäri, Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry:n asiantuntijalääkäri TAITTO Funkkis KUVAT Jarno Mela
PAINO PunaMusta
JULKAISIJA Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry 2018



LASTEN RUOKA-ALLERGIA

ALLERGINEN REAKTIO voi periaatteessa syntyä mistä vain ruoasta, jonka sisältämälle ainesosalle - useimmiten proteiineille eli valkuaisaineelle - henkilö herkistyy. Niin sanottuja yleisesti allergisoivia ruoka-aineita ei kuitenkaan ole. Mitään ruoka-ainetta ei tarvitse etukäteen varmuuden vuoksi välttää.

RUOKA-ALLERGIAA esiintyy 5–8 prosentilla suomalaisista lapsista. Suomessa keskeisimpiä varhaislapsuudessa allergisia oireita aiheuttavia ruoka-aineita ovat kananmuna, maito ja vehnä. Suurin osa lapsista kehittää kuitenkin kouluikänsä mennessä niitä kohtaan sietokyvyn, joka varmistetaan ruoka-altistuksella. Muita ruoka-allergioita, kuten allergiaa kalalle, äyriäisille ja pähkinöille, Suomessa esiintyy harvemmin. Kyseiset ruoka-aineet aiheuttavat tyypillisesti välittömiä oireita, ja vaiva on useimmiten pysyvä. Ruoka-aineita, jotka aiheuttavat harvoin oireita ja joita voi kotona kokeilla omaan tahtiin, ovat lihat, kypsät juurekset, vihannekset, marjat ja hedelmät.

RUOKA-ALLERGIAN OIREET johtuvat lähes aina valkuaisaineista. Ruokaintoleranssit taas voivat liittyä muihin ruoan sisältämiin ainesosiin, ja joskus ne sekoitetaan allergiaan. Suolisto-oireita tai ihottumaa voi ilmaantua muustakin syystä kuin allergiasta. Osaa näistä vaivoista käsitellään tässä oppaassa lyhyesti, sillä oireet ovat hieman samankaltaisia kuin allergiassa.

VANHEMILLE ON ymmärrettävästi tärkeintä helpottaa lapsen oloa. Keskeistä onkin, että lasta autetaan ja perhettä tuetaan. Mikäli todetaan, että oireet eivät johdu ruoka-allergiasta, on syytä jatkaa tutkimuksia. Ruokien aiheuttamissa vaivoissa olennaista on selvittää tarkemmin:

- onko oireiden taustalla ruoka-allergia vai muu sairaus
- onko kyseessä ristireaktio siitepölyjen kanssa vai varsinainen ruoka-allergia
- mikä on henkilön riski saada vaikea, yleistyvä allerginen reaktio eli anafylaksia.

Lisäksi on tärkeää, että ruoalle allerginen saa yksilöllistä ohjausta, miten ja missä määrin tietty ruoka on vältettävä ja miten allergiset oireet on hoidettava. ■

Suomessa keskeisimpiä varhaislapsuudessa allergisia oireita aiheuttavia ruoka-aineita ovat kananmuna, maito ja vehnä.



RUOKA-ALLERGIAN MEKANISMIT

ALLERGIAN KEHITTYMINEN on perintö- ja ympäristötekijöiden summa, mutta sen perimmäistä syytä ei tiedetä. Atooppisilla henkilöillä on taipumus herkistyä kehittämällä niin sanottuja IgE-luokan vasta-aineita ympäristön valkuaisaineille (ruoka-aine, eläinhilse, siitepöly).

ALLERGISESSA REAKTIOSSA kehon immuunijärjestelmä altistuu ja sen jälkeen herkistyy allergeenille, joka on useimmiten jokin proteiini. Uudelleenaltistuminen allergeenille voi synnyttää allergisen reaktion eli oireita. Tarkasti sanoen allergisesta reaktiosta puhutaan, kun taustalla olevaan mekanismiin liittyy IgE-luokan vasta-aineita, mutta oireita voi ilmaantua myös ei-IgE-välitteisen immunologisen mekanismin kautta.

TYYPILLISIÄ IGE-VÄLITTEISEN reaktion synnyttämiä, yleensä nopeahkosti kehittyviä oireita ovat nokkosihottuma ja siihen liittyvä mahdollinen turvotus, ihon punoitus, oksentelu, vatsakivut, hengitysteiden ahtautuminen ja pahimmillaan anafylaksia eli vaikea allerginen yleisreaktio. Joskus ruoka-allergian oireet kehittyvät hitaasti, vasta päivien kuluessa, kun kyseistä ruokaa nautitaan säännöllisesti päivittäin. Tällöin oireet ovat useimmiten lieviä.

Laboratoriokokeet eivät yleensä auta näiden lievien ja hitaasti kehittyvien oireiden selvityksessä. Viivästyneet oireet johtuvat tavallisesti ei-IgE-välitteisistä syistä ja näiden oireiden selvittämisessä tärkein testi on ruoka-altistus.

LAPSI ALTISTUU ruoka-aineille pääasiassa ravinnon kautta, mutta allerginen herkistyminen voi tapahtua myös ihon tai hengitysteiden kautta. Atooppinen iho läpäisee allergeenit herkemmin kuin terve iho. Tämä on yleisin syy siihen, miksi joillain lapsilla havaitaan elimistössä IgE-vasta-aineita sellaisiakin ruoka-aineita kohtaan, mitä he eivät ole ravinnon kautta vielä saaneet. Tutkimusten mukaan atooppisen ihotuman huolellinen ja tehokas hoito voi vähentää herkistymistä allergeeneja kohtaan. ■

Allergisessa reaktiossa kehon immuunijärjestelmä altistuu ja sen jälkeen herkistyy allergeenille, joka on useimmiten jokin proteiini.



RUOKA-ALLERGIAAN VIITTAAVAT OIREET

RUOKIIN LIITTYVÄT oireet askarruttavat monia vanhempia, koska ravinnon antaminen on keskeinen osa lapsesta huolehtimista. Varsinkin imeväisiässä lapsilla voi olla monia iho- ja suolioireita; samalla se on myös aikaa, jolloin lapsi alkaa käyttää uusia ruoka-aineita. On siis luonnollista, että vanhemmat pohtivat, miten lapsen oireita voisi lievittää. Mistä syystä lapsen iho punoittaa ja kutisee? Miksi lapsi herää öisin tunnin välein? Voisiko se johtua ruoasta? Ruoka-allergiaa epäillään erilaisten oireiden taustalla jopa kolmasosalla lapsista, mutta näistä lapsista epäily varmistuu jatkotutkimuksissa vain noin joka kolmannella.

ATOPIASSA HENKILÖLLÄ on perinnöllinen taipumus reagoida poikkeavan herkästi erilaisiin ärsykkeisiin. Atooppisia sairauksia ovat muuan muassa allerginen nuha, allerginen silmätulehdus ja astma - sekä myös ruoka-allergia. ■

IHO-OIREET

ATOOPPINEN IHOTTUMA on pääasiassa ruoka-allergiasta riippumaton itsenäinen sairaus. Sitä kuitenkin epäillään ruoka-allergian taustalla usein, koska vaiva on yleinen ja ilmaantuvuuden huippu osuu juuri 3-10 kk ikään eli vaiheeseen, jossa aloitellaan korvikkeita ja muita uusia ruokia. Ruoka-aineille ei-allerginen atooppinen lapsi oireilee sattumanvaraisesti ja aaltoilevasti sekä välttämisruokavalion että ruoka-altistuksenkin aikana.

VAIN MUUTAMALLA prosentilla lapsista atooppisen ihottuman pahenemisen taustalta löytyy ruoka-allergia. Ylipäätään lasten iho ja erityisesti posket punoittavat ja lehahtelevat herkemmin kuin aikuisilla. Lievät ja ohimenevät ihottumat eivät yleensä liity ruoka-allergiaan.

RUOKA-ALLERGIAAN VIITTAAVIA iho-oireita ovat mm. ihon voimakas punotus tai lehahtelu sekä nokkosihottuma. Jos oireet toistuvat voimakkaina ja laajalla iho-alueella tietyn ruoan nauttimisen jälkeen, kyseessä saattaa olla ruokaan liittyvä allerginen reaktio. ■

SUOLISTON OIREET

SUOLISTON TOIMINTAAN vaikuttavat ruoan lisäksi suoliston bakteerikanta, hiivapitoisuus, suoliston liikkuvuus, suoliston immunologisen kudoksen kypsyminen ja monet muut yksilölliset tekijät. Ruoka itsessään sisältää valkuaisaineiden lisäksi monia muita aineita, jotka vaikuttavat suoliston toimintaan: mm. rasvaa, hiilihydraatteja, ravintokuituja eli imeytymättömiä hiilihydraatteja, hivenaineita, vitamiineja ja bakteereja.

ALLERGIASTA PUHUTAAN silloin, kun oireet johtuvat yliherkkyydestä valkuaisaineita kohtaan. Ruoka-allergiaan viittaavat suolioireet ovat yleensä voimakkaita ja pahenevat selvästi altistuksessa. Nämä ovat muuan muassa oksentelu, ripuli ja voimakkaat vatsakivut. Ummetus on hyvin harvoin ruoka-aineallergian oire.

ANAFYLAKSIA

ANAFYLAKSIA ON äkillinen ja nopeasti etenevä, mahdollisesti henkeä uhkaava yliherkkyyksireaktio, joka vaatii välitöntä hoitoa. Ruoka-allergiassa taustalla on useimmiten IgE-välitteinen mekanismi, jossa elimistöstä vapautuu hallitsemattomasti ja laajasti lukuisia välittäjäaineita, kuten esimerkiksi histamiinia. Reaktio etenee kuin lumivyöry, ja elimistössä kehkeytyy oireita kiihtyvällä tahdilla.

ANAFYLAKSIASSA OIREET esiintyvät aina useammassa kuin yhdessä elimessä. Ne voivat alkaa missä järjestyksessä tahansa. Esimerkiksi ensin voi ilmaantua iho-oireita ja sen jälkeen suolioireita tai ensin suun kutinaa tai limaisuutta ja sitten vasta nokkosihottumaa. Iho- ja/tai suolioireita voi seurata hengitystieoireet tai verenpaineen lasku. Joskus anafylaksia alkaa hengenahdistuksella, jota seuraavat iho- tai suolioireet.

ANAFYLAKSIAN AINOA tehokas hoito on lihakseen pistettävä adrenaliini, jota on annettava heti, jos epäilee anafylaksiaa. Adrenaliinia on annosteltava riittävä määrä lääkärin ohjeen mukaan.

ANAFYLAKSIAN ENSIAPU ja adrenaliini-injektorin käyttöohjevideo:

www.allergia.fi/allergiat/anafylaksia.

Ruoka-allergiassa taustalla on useimmiten IgE-välitteinen mekanismi, jossa elimistöstä vapautuu hallitsemattomasti ja laajasti lukuisia välittäjäaineita, kuten esimerkiksi histamiinia.



RUOANSULATUSKANAVAN VAIVAT, JOTKA EIVÄT LIITY RUOKA-ALLERGIAAN

UMMETUS

LAPSEN ULOSTAMISTIHEYS vaihtelee yksilöstä ja iästä riippuen. Imeväinen saattaa ulostaa joka syötön yhteydessä tai vain kerran viikossa. Yli 1-vuotiaat lapset ulostavat yleensä vähintään joka toinen päivä. Ummetus on lasten toistuvien vatsavaivojen yleisimpiä syitä. Vatsakivun lisäksi ummetus voi aiheuttaa ärtyisyyttä, levottomuutta, ruokahaluttomuutta ja peräaukon limakalvon haavaumia. Lapsen ummetus on useimmiten toiminnallinen, eli sen taustalta ei yleensä löydy varsinaista sairautta.

Ummetus on lasten toistuvien vatsavaivojen yleisimpiä syitä.



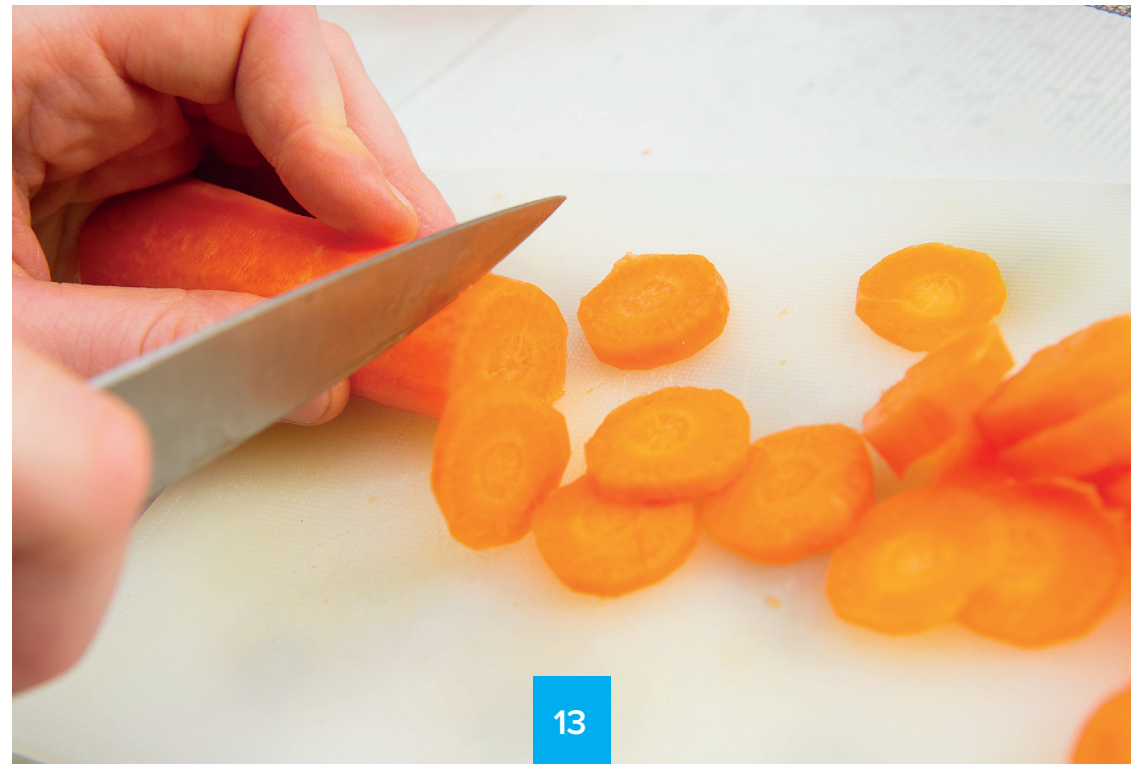
RUOKATORVEN TAKAISINVIRTAUS (GER)

GASTROESOFAGEAALISTA REFLUKSITAUTIA (GER) on noin 5 prosentilla lapsista ja jopa 40 prosentilla vauvoista. Oireita imeväisiässä ovat oksentelu, huono painonnousu, itkuisuus, yölevottomuus, rohina, syömisongelmat, äänen käheys ja hengityskatkokset, närästystä, rintakipua ja nielemiskipua. Ruoka-allergia voi ilmetä oksenteluna tai se voi pahentaa ruokatorven takaisinvirtausta. Välttämistöuskokeella selvitetään tarkemmin liittyvätkö oireet johonkin tiettyyn ruokaan. Syöttäminen kohoasennossa ja ruoan kiinteyttäminen auttaa useimmiten. Lasten refluksioireaaltoilee ja häviää hoitamattomanakin useimmilla ajan myötä.

TOIMINNALLISET VATSAVAIVAT JA ÄRTYVÄ SUOLI

TOIMINNALLISET RUOANSULATUSKANAVAN vaivat muodostavat todellisen haasteen ruoka-allergian diagnostiikassa. Niitä esiintyy ajoittain yli puolella länsimaiden väestöstä. Vaivoja ovat mm. palan tunne kurkussa, ruoan tarttuminen ruokatorveen, refluksitauti, polte rintalastan takana, ylävatsakivut, nopea täyttymisen tunne, röyhtäily, ajoittainen ripuli tai ummetus, ilmavaivat, alavatsakivut, kipu peräsuollessa ulostamisen yhteydessä.

ÄRTYNEEN SUOLEN oireyhtymässä ruoka-allergiat eivät ole merkittävä tekijä, vaikka monet sairastuneet kokevat hyötyvänsä ruokavalion rajoituksista. Ärtävä suoli on pikemminkin ominaisuus. Oireina on vatsan turvotusta sekä eri puolilla vatsaa tuntuva kipu. Suolen toiminnassa on usein muutoksia: välillä löysää ulostetta ja välillä ummetusta. Oireet saattavat laantua päivän mittaan ja välillä vaivata enemmän. Oireet voivat kadota viikoiksikin ja sitten palata taas. Vaivasta kärsivät osaavat tavallisesti tunnistaa ruoan tai ruoat, joista oireet laukeavat. Syitä oireiluun ei tunneta. Stressi, hermostuneisuus, masennus ja muut henkiset tekijät voivat laukaista tai pahentaa oireita. ■



RUOKA-ALLERGIAN DIAGNOSOINTI

RUOKA-ALTISTUKSET

LÄÄKÄRI TEKEE diagnoosin sekä oireiden että testituloksen perusteella. Ruoka-allergian diagnoosi perustuu aina välttämisen- altistuskokeeseen. Välttämiseen liittyvä oireiden väheneminen ei riitä ruoka-allergian toteamiseksi, vaan diagnoosi selviää altistuksessa, jossa välttämisen aikana hävinnyt oire palaa. Epäiltyä ruokaa vältetään 1–2 viikkoa ja samalla pidetään oirepäiväkirjaa. Välttämismvaste on myönteinen, jos oireet katoavat. Tämän jälkeen ruoka palautetaan ruokavalioon joko kotona kokeilemalla tai lääkärin luona valvotulla altistuskokeessa. Oireilua seurataan ruokapäiväkirjalla.

IMEVÄISIKÄISEN RUOKA-ALTISTUSTA ei tehdä rintamaidon kautta, niin että imettävä äiti ottaisi kyseiset ruoat omaan ruokavalioonsa, vaan altistus tehdään antamalla esimerkiksi lehmänmaitoa tai vehnää suoraan lapselle. Vaikeasti tulkittavien oireiden selvittelyssä suositellaan kaksoissokko-altistusta.

RUOKA-ALTISTUKSEN TAVOITTEENA on selvittää, onko lapsi allerginen kyseiselle ruoalle. Sen lisäksi se antaa tarkempaa tietoa siitä, mikä kokoisilla ruoka-annoksilla oireita ilmaantuu ja ovatko oireet lieviä vai vaikeita. Altistus kertoo myös, tarvitseeko kyseistä ruokaa välttää täydellisesti vai voiko sitä käyttää jonkin verran oireiden sallimissa rajoissa. ■

IGE-VASTA-AINEMÄÄRITYKSET JA IHOPISTOKOKEET

IGE-VASTA-AINEITA PALJASTAVIA seerumin spesifisten IgE-vasta-aineiden määrityksiä tai ihopistokokeita käytetään taudinmäärityksen apuna atooppisen herkistymisen selvittämiseksi. Nämä laboratoriokokeet yhdessä ruoka-altistusten kanssa auttavat ruoka-allergian selvittelyssä, mutta yksinään ne eivät välttämättä riitä tarkkaan diagnoosiin. Erityisesti ruoka-allergiassa on tärkeä muistaa, että positiivinen löydös allergeenispesifi-IgE-vasta-ainetutkimuksessa tai prick-testissä ei aina tarkoita allergiaa. Allergiatestin tulos ei ole ruokien kieltolista. Pelkkä myönteinen verikoe tai ihotestitulokset ei riitä kliinisesti merkittävän allergian osoittamiseen. Toisaalta, IgE-tutkimusten jääminen negatiiviseksi ei täysin sulje pois allergian mahdollisuutta.

Monet siitepölyille allergiset saavat oireita siitepölyjen kanssa ristireagoivista ruoka-aineista, kuten omenasta, porkkanasta, pähkinöistä tai soijasta. Ristireaktiosta johtuvat oireet ovat usein lieviä, koska niitä aiheuttavat allergeenimolekyylit pilkkoutuvat suolistossa. Jos potilas on kuitenkin herkistynyt ruoansulatuskanavan entsyymejä paremmin sietäville varastoproteiineille, saattaa oireilu olla voimakasta. Allergeenin komponenttidiagnostiikka on työkalu, jolla voidaan IgE-välitteisessä allergiassa arvioida reaktion vakavuutta. Komponenttidiagnostiikalla tutkitaan, mitä yksittäistä valkuaisainetta eli molekyyliä kohtaan henkilöllä on IgE-vasta-aineita. Tietyt valkuaisaineet aiheuttavat vain lieviä paikallisreaktioita kuten suun kutinaa, toiset taas voivat johtaa vaikeisiin oireisiin. ■



RISTIALLERGIA SIITEPÖLYJEN KANSSA

NIIN SANOTTU ristiallergia tarkoittaa allergia-reaktiota, jossa sama IgE-vasta-aine tunnistaa samankaltaisia rakenteita eri alkuperää olevissa aineissa. Tunnetuimmat ristireaktiot liittyvät koivun siitepölyallergiaan, sillä noin joka toinen koivuallerginen saa oireita kypsentämättömistä juureksista ja hedelmistä. Ristireaktiota esiintyy myös muiden siitepölyjen, ruokien ja luonnonkumin välillä.

SIITEPÖLYLLE ALLERGINEN saattaa saada oireita seuraavista ruoka-aineista, pääasiassa kypsentämättöminä: porkkana, paprika, palsternakka, tomaatti, selleri, omena, päärynä, luumu, kiivi, persikka, pähkinät, manteli ja siemenet, pippurit, kaneli, inkivääri, kumina, sinappi.

ENNEN KAIKKEA oireet tuntuvat suun, nielun ja huulten alueella. Voi esiintyä kutinaa ja turvotusta, joiden voimakkuus vaihtelee. Iho- tai silmäoireetkin ovat mahdollisia, jos esimerkiksi omenan tai perunan käsittelemisen yhteydessä käsien kautta siitepölyä muistuttava allergeeni joutuu iholle tai silmiin.

SIITEPÖLYKAUDELLE OIREILU voi olla voimakkaampaa, ja talvella oireita ei välttämättä tunnu lainkaan. Ristiallergian oireet ovat yleensä lieviä. Selleriä lukuun ottamatta juuresten ja hedelmien kypsentyminen vähentää merkittävästi oireilua. Kun oireiden taustalla on siitepölyristireaktio, ruoka-aineita voi käyttää oireiden sallimissa rajoissa, sillä voimakkaan allergisen reaktion eli anafylaksian riski on matala. ■

MAITO-ALLERGIA

MAITO-ALLERGIASSA OIREITA aiheuttavat maidon valkuaisaineet. Oireet alkavat tyypillisesti imeväisiässä eli 3–6 kuukauden iässä. Maitoallergiaa esiintyy 2–3 prosentilla suomalaisista imeväis- ja leikki-ikäisistä.

MIKÄLI OIREITA ilmenee, maidon sopivuuden selvittely kannattaa aloittaa mahdollisimman nopeasti. Maidolle allergiselle lapselle on hyvä saada mahdollisimman pian sopiva erityiskorvike käyttöön, jotta kiinteiden ruokien aloittaminen ja laajentaminen sujuu muutoin sulavasti.

MAITOALLERGIA AIHEUTTAA iho- tai suolioireita tai jopa anafylaksiaa. Oireet voivat olla välittömiä tai viivästyneitä. Sairauden ennuste on hyvä, sillä useimmat sietävät lehmänmaitotuot-

teita 2–4 ikävuoteen mennessä, joten maito aiheuttaa oireita vain hyvin harvoille kouluikäisille. Jos lapsi saa maidosta viivästyneitä oireita, ne tapaavat lievittyä nopeammin verrattuna lapseen, joka saa välittömiä tai voimakkaita oireita. Osa maitoallergisista lapsista sietää voimakkaasti kuumennettua maitoa (kypsennys uunissa yli 175 asteessa 30 minuuttia) ruokala- jien ja leivonnaisten valmistusaineena, vaikkei maito sellaisenaan sovi heille. Laboratorioko- keista on apua, mutta lopullinen maitoallergia- diagnoosi tehdään välttämäs-altistuskokeella.

MAITOALLERGIAN HOITONA on yksinkertaisesti lehmänmaidon välttäminen määrääjaksi. Korvaavana maitona annetaan tarvittaessa erityisvalmisteisia hydrolysoituja korvikkeita, joissa maidon valkuaisaine on pilkottu. Maito- allergisista alle kahdella prosentilla ilmenee oireita myös hydrolysoiduista korvikkeista. Nämä lapset tarvitsevat aminohappopohjaisia korvikkeita. Yli 2-vuotiaat eivät tarvitse erityis- korvikkeita, vaan voivat käyttää esimerkiksi soija- tai kaurajuomaa.

ON HYVÄ muistaa, että ruokapakkauksen tuoteselosteessa saattaakin maidon sijaan lukea pelkästään maitoproteiinin nimi, kuten esimerkiksi hera tai kaseiini. Hyla-tuotteetkaan eivät sovellu maitoallergiselle.

LAKTOOSI-INTOLERANSSI sekoitetaan joskus maitoallergiaan, vaikka kyseessä on perinnöllinen taipumus maitosokeria pilkkovan laktaasientsyymien vähyteen, hypolaktasiaan. Vajaalla viidesosalla suomalaisista on laktoosi-intoleranssi, jossa maitosokeri, laktoosi, aiheuttaa laktaasientsyymien vähäisyyden takia ripulia, ilmavaivoja ja vatsakipuja. Laktoosi-intoleranssi kehittyy yleensä kouluikässä, joskus vasta aikuisena. ■

KANANMUNA-ALLERGIA

SUOMALAISTA LAPSISTA 1–3 prosenttia on kananmuna-allergikkoja. Atooppisesta ihottumasta kärsivät lapset herkistyvät muita useammin kananmunalle. Oireet ovat yleensä välittömiä: nokkosihottumaa, kasvojen turvotusta, oksentelua, vatsakipua ja pahimmillaan hengenhädistystä ja anafylaksiaa.

OSA KANANMUNA-ALLERGISISTA lapsista sietää kananmunaa voimakkaasti kuumentuna (kypsennys uunissa yli 175 asteessa 30 minuuttia) ruokalajien ja leivonnaisten valmistusaineena. Laboratoriokokeista on apua, mutta lopullinen diagnoosi tehdään välttä-

mis-altistuskokeella. Lääkäri ohjeistaa, missä muodossa ja mitä määriä kananmunaa voi käyttää. Kananmuna-allergialla on tapana lievitettyä tai väistyä iän myötä, joten harvoin kyseessä on elinikäinen kieltä syödä kananmunaa. ■

VILJA-ALLERGIA

VILJA-ALLERGIASSA TIETTY vilja, yleensä vehnä, ohra tai ruis, aiheuttaa suoli-, iho, hengitystieoireita tai jopa anafylaksian. Oireet voivat olla välittömiä tai viivästyneitä. Vehnäallergiaa todetaan Suomessa alle prosentilla imeväis- ja leikki-ikäisistä, ja se paranee suurimmalla osalla kouluikään mennessä.

VEHNÄ, OHRA ja ruis muistuttavat proteiini-rakenteeltaan toisiaan, joten siksi vehnäallergikko joutuu usein vehnän lisäksi välttämään myös ohraa ja ruista. Kaura on erityyppinen vilja, joka aiheuttaa oireita paljon harvemmin. Riisi-, maissi-, hirssi- ja tattari-allergia ovat Suomessa erittäin harvinaisia.

VILJA-ALLERGIAA EI voi diagnosoida pelkällä verikokeella, vaan diagnoosi perustuu aina välttämismallituskokeeseen. Lääkäri antaa yksilöllisesti ohjeet viljojen välttämisen tarkkuudesta. Mikäli vehnä, ohra ja ruis eivät sovi lapsen ruokavalioon, energian riittävä saanti on hyvä tarkistaa ravitsemusterapeutin kanssa ja varmistaa se korvaavia tuotteita käyttämällä.

KELIAKIA SEKOITETAAN joskus vilja-allergiaan. Keliakiassa on autoimmuunisairaus, jossa vehnän, rukiin ja ohran sisältämä gluteeni aiheuttaa ohutsuolen limakalvolla tulehdusreaktion ja vaurioittaa suolinukkaa. Tämä häiritsee ravintoaineiden imeytymistä ja aiheuttaa lähinnä suolioireita: ripulia, löysiä ulosteita, ylävatsan turvotusta ja ilmavaivoja. Keliakia voidaan diagnosoida verikokeella ja täyhystytkimuksella. Keliakia on elinikäinen ja hoitona on pysyvästi gluteeniton ruokavalio, jossa vältetään vehnää, ruista ja ohraa. ■

Vilja-allergiassa tietty vilja, yleensä vehnä, ohra tai ruis, aiheuttaa suoli-, iho, hengitystieoireita tai jopa anafylaksian.



PÄHKINÄALLERGIA

PÄHKINÄALLERGIAA ESIINTYY alle 2 prosentilla väestöstä. Pähkinäallergiassa herkistävää allergeeni on pähkinälle ominainen ja kuumennusta kestävä proteiini. Herkistymistä voi tapahtua jo alle vuoden iässä. Pähkinäallergian oireet alkavat usein nopeasti ja vaihtelevat lievistä voimakkaisiin.

MONET SAAVAT Suomessa pähkinöistä oireita myös siitepölyreaktion kautta. Tällöin oireita aiheuttaa pähkinässä oleva siitepölyä muistuttava valkuaisaine, eikä pähkinän varsinainen pääallergeeni. Siitepölyreaktiossa elimistö kuvittelee, että suun limakalvolle on joutunut siitepölyä. Siitepölyihin liittyvät risti-reaktio-oireet ovat paikallisia ja lieviä. IgE-allergeenikomponenttitutkimuksella voidaan tarkemmin selvittää, onko kyseessä ristireaktio vai todellinen pähkinäallergia.

OSA SAA oireita vain yhdestä pähkinälajista, osalla oireita voi ilmaantua useista pähkinöistä tai siemenistä. Mitä lähempänä pähkinät ovat kasvukunnan sukulaissuhteessa, sitä todennäköisemmin ne aiheuttavat keskenään risti-allergiaa. Maapähkinä on palkokasvi, eikä se ole läheistä sukua muille pähkinöille. Hasselpähkinä on koivun sukulainen. Saksanpähkinä

ja pekaanipähkinä ovat pyökkikasveja. Cashewpähkinä ja pistaasipähkinä ovat sumakkikasveja. Koska pistaasi ja cashewpähkinä kuuluvat samaan heimoon, ristiallergia niiden välillä on yleistä.

MACADAMIAPÄHKINÄ KUULUU proteakasveihin ja ne aiheuttavat samoja oireita kuin muutkin pähkinät. Huppukasveihin kuuluvaa parapähkinää käytetään ennen kaikkea välipalatuotteissa ja kekseissä. Kookospähkinä kuuluu palmukasveihin. Maapähkinälle allergisista noin 30 prosenttia reagoi myös saksanpähkinään ja muihin puupähkinöihin (esimerkiksi pekaani-, pistaasi-, cashew- ja parapähkinät). Pari prosenttia saksanpähkinäallergisista saa oireita myös kookospähkinästä. Saksanpähkinälle allergiset reagoivat joskus muihinkin puupähkinöihin.

ALLERGINEN REAKTIO on mahdollista saada myös mantelista ja siemenistä. Ei ole toistaiseksi tarkkaa tietoa, missä määrin pähkinät ja siemenet reagoivat ristiin keskenään. ■

Pähkinäallergiassa herkistävä allergeeni on pähkinälle ominainen ja kuumennusta kestävä proteiini. Herkistymistä voi tapahtua jo alle vuoden iässä.



SOIJA-ALLERGIA

SOIJA KUULUU hernekasveihin, ja osa soijan valkuaisaineista ristireagoi muiden palokasvien kanssa (esimerkiksi herne, papu, linssit, maapähkinä, lupiini, apila). Ihopistokoe soijapavulla tai kaupallisella soijauutteella on epätarkka tutkimus, eikä sen käytöstä ole kliinisesti merkittävää apua. Kohonnut soijan IgE-arvokaan ei aina liity todelliseen soija-allergiaan, sillä monilla lehtipuille herkistyneillä kohonnut soija-IgE viittaa useimmiten ristireaktioon siitepölyjen kanssa. Allergeenikomponenttitutkimuksella saadaan tarkempi kuva herkistymisprofiilista ja vaikeiden reaktioiden riskistä. ■



LTP-ALLERGIA (LIPIDIEN KULJETUS- PROTEIINI)

SUOMESSA LTP-ALLERGIA on harvinainen. Oireet ovat samantyyppisiä suuoireita kuin siitepölyjen ristiallergioissa, mutta LTP-allergia on aiheuttanut myös vakavia reaktioita. Tähän allergeenien ryhmään lukeutuvat muuan muassa ruusukasvit, kuten persikka. Nämä allergeenit säilyttävät allergeenisuutensa ruoan kuumennuksen tai pakastamisen aikana, eli LTP-allergeeneille herkistynyt saa oireita myös hilloista, soseista ja mehuista. ■

KALA-, MÄTI- JA ÄYRIÄIS- ALLERGIA

KALA-ALLERGIA TARKOITTA kalan tai sitä sisältävän ruoka-aineen aiheuttamaa allergista reaktiota, joka ilmaantuu tavallisimmin leikkiai- tai kouluiässä. Kala-allergia ei yleensä häviä iän mukana. Myös äyriäiset ja nilviäiset kuten simpukka, osteri, kotilo ja mustekala voivat aiheuttaa voimakkaan yleistyvän allergisen reaktion.

KALA- JA ÄYRIÄISALLERGIAN oireita ovat muun muassa ripuli, oksentelu, kivut, pahoinvointi, kutina, punoitus ja ihottuma. Yleisiä ovat myös hengenahdistus ja kurkun kutina. Anafylaksia on mahdollinen, mutta oireiden voimakkuus on yksilöllistä. Suurin osa kala-allergisista saa oireita kaikista kaloista, mutta osa saa oireita vain tiettyyn lahkoon kuuluvista kaloista.

KALA-ALLERGINEN EI välttämättä saa oireita mädistä, äyriäisistä tai nilviäisistä. Eri äyriäislajit ristireagoivat keskenään herkästi. Jos saa oireita ravusta, niitä saa myös muista äyriäisistä. Sen sijaan osa äyriäisallergisista sietää nilviäisiä ja myös toispäin. Merenelävät voivat aiheuttaa oireita myös käsittelyn kautta. ■



LIHA-ALLERGIA

ALLERGIA NISÄKKÄISTÄ peräisin oleville aineille kuten lihalle, sisäelimille, rasvalle, jännteille tai gelatiinille on Suomessa äärimmäisen harvinaista. Maitoallergisen riski saada oireita naudanlihasta tai kananmuna-allergisen riski saada reaktioita kananlihasta on äärimmäisen matala.

Lihasta, sisäelimistä ja gelatiinista peräisin oleva oligosakkaridi eli proteiini alpha-gal voi myös aiheuttaa allergisia oireita. Kyse on erikoisesta ristireaktiosta joidenkin punkkilajien syljen kanssa. Ensisijainen herkistyminen liittyy tiettyihin punkkilajeihin. Alpha-galille herkistyneet eivät yleensä saa oireita pienistä määristä lihaa, ja yli 80 prosenttia heistä sietää maitotuotteita. ■

RUOKA-INTOLERANSSIT

RUOKAINTOLERANSSIT EIVÄT kuulu allergioihin, joihin ne kuitenkin usein sekoitetaan. Laktoosi-intoleranssi käsiteltiin edellä. Muita esimerkkejä ovat muuan muassa seuraavat.

HISTAMIINI-INTOLERANSSI

HISTAMIINI-INTOLERANSSI -nimitys on yleisessä käytössä, mutta sen olemassaolosta ei ole nykytiedon valossa luotettavaa näyttöä. Tutkimustulokset altistuskokeista ovat ristiriitaisia, ja siksi ei voida varmasti sanoa, aiheuttavatko histamiinia sisältävät ruoat joillekin allergiatyypisiä oireita. Tiedot ruokien sisältämästä histamiinin määrästä ovat hyvin ristiriitaisia, ja pätevä tieto aiheesta puuttuu.

TREHALOOSI

TREHALOOSIN ELI sienisokerin imeytymishäiriö aiheuttaa laktoosi-intoleranssin kaltaisia oireita: ripulia, ilmavaivoja ja vatsakipuja. Suolistosta puuttuu sienisokeria pilkkova trehaloosientsyymi. Sienissä sienisokeria on vaihtelevasti, ja oireet alkavat sienten syömisen jälkeen vaihtelevasti 15 minuutista pariin tuntiin mennessä. Suomalaisista 1–2 prosenttia on trehaloosi-intolerantteja, ja usein heistä useimmat myös laktoosi-intolerantteja. ■

LISÄAINEET

LISÄAINEITA KÄYTETÄÄN ruokien säilyvyyden, maun, ulkonäön ja rakenteen parantamiseksi. Niistä keskustellaan usein allergiaoireiden aiheuttajana, mutta lisääineallergia on harvinainen. Ainoa merkittävä allergian aiheuttaja on E120 (karmiini, kokkiniili, karmiinihappo). Se voi aiheuttaa hengitysvaikeutta ja äkillisiä allergiareaktioita, jopa anafylaksian. Rikkiyhdisteet (E220-E228), butyylihydroksianitsoli ja -tolueeni (E320,E321), natriumglutamaatti (E620, E621) ovat lisäaineita, jotka saattavat myös aiheuttaa allergiaoireita, vaikkakin äärimmäisen harvoin. ■

ALLERGISEN RUOKAVALIO

NYKYSUOSITUSTEN MUKAAN allergioiden hoidossa pyritään pois turhista kielloista ja välttämisestä. Lievissä oireissa ruoka-ainetta voi nauttia oireiden sallimissa rajoissa. Niin sanottuja ”yleisesti allergisoivia ruoka-aineita” ei ole olemassa. Ruokavaliohoitoihin ei tule ryhtyä pelkkien laboratoriotestitulosten perusteella.

Useimmat allergiset sietävät pieniä määriä allergeenia. Pienet allergeenimäärät ravinnossa voivat myös ylläpitää ja tukea sietokykyä.

JOS KYSE on voimakkaista oireista tai ravitsemuksellisesti keskeisistä ruoka-aineista, on syytä hakeutua lääkäriin oikean ruokavalion löytämiseksi. Myös pitkään jatkuva ruoansulatuskanavan oireilu on aina selvitettävä lääkärin tutkimuksilla. Kun ruoka-allergia diagnoosi on luotettavasti tehty, lääkäri ja ravitsemusterapeutti ohjaavat ruokavaliohoidossa. Allergia ja sen hoito ovat aina yksilölliset, ja sopivan ruokavalion määrittelee allergisiin sairauksiin perehtynyt lääkäri. Voimakkaisiin oireisiin on suhtauduttava vakavasti ja allergisten reaktioiden tehokkaaseen hoitoon on varauduttavalla hyvällä ohjauksella. ■

Kun ruoka-allergia diagnoosi on luotettavasti tehty, lääkäri ja ravitsemusterapeutti ohjaavat ruokavaliohoidossa.



RUOKAILU- TILANTEET

RUOKA-ALLERGISEN ON tärkeää kertoa ravintolahenkilökunnalle, mitä oma allergia tarkoittaa. Tarvittaessa pyydetään kokki paikalle väärinkäsitysten välttämiseksi. Ravintolaan on hyvä ottaa mukaan erillinen ruoka-allergiasta kertova paperi lista, jonka tarjoilija voi toimittaa kokille ruokailun turvallisuuden varmistamiseksi. Hyvä käytäntö on myös ilmoittaa allergioista etukäteen jo pöytää varatessa. Ravintolahenkilökunta saattaa vaihtua usein, ja siksi tarjoilijan allergia-alan asiantuntemukseen ei voi luottaa. Ruokailijan on hyvä itse varmistaa, että oikea tieto menee keittiöön saakka.

ALLERGIARUOKAVALIOT ASETTAVAT ruoan valmistajille ja keittiöille suuret vaatimukset. Siksi on tärkeää, että allerginen kertoo joukkoruokailutilanteissa vain niistä ruoka-aineista, jotka allergioiden hoitoon perehtynyt lääkäri on varmistanut. Jos ruoan valmistajalle on ilmoitettu porkkana-allergia, se johtaa porkkanan tarpeettomaan poistamiseen kaikissa muodoissaan, vaikka rajoitus koskisi vain raakaa porkkanaa. Allergisen on syytä karsia ruoasta vain todellisen ja merkittävän oireen aiheuttaneet aineet, olipa kyseessä itse valmistettu ruoka tai joukkoruokailu.

ULKOMAILLA

ULKOMAILLE LÄHTIESSÄ kannattaa aina selvittää etukäteen kohteen ruokatarjonta ja lääkäripalvelut. Matkaan on hyvä ottaa mukaan paperi, johon on kirjoitettu englanniksi tai maan kielellä allergiaa aiheuttavat ruoka-aineet ja niistä aiheutuvat oireet sekä hoito. Omat allergialääkkeet on syytä ottaa mukaan. Niiden riittävyys ja voimassaoloaika varmistetaan ennen matkaa. Adrenaliini-injektorista tulee olla mukana englanninkielinen todistus sekä resepti. Lennon aikana lääkkeet on hyvä pitää mukana käsimatkatavaroissa. ■

PAKKAUS- MERKINNÄT

SUOMESSA ON EU:n direktiivien myötä säädetty laki elintarvikkeiden pakkausmerkinnöistä. Laissa mainitaan yliherkkyyksiä aiheuttavat ruoka-aineet, jotka on merkittävä elintarvikke-pakkauksiin. Näitä ruoka-aineita ovat vehnä, ruis, ohra, speltti, kamut-vilja, kaura, muut viljatuotteet, äyriäiset, nilviäiset, kananmuna, kala, pähkinät, manteli, soija, maito, selleri, sinappi, seesaminsiemenet, lupiini, rikkidioksidi ja sulfiitit (>10 mg/kg tai litra).

**ELINTARVIKKEIDEN AINEOSALUETTELOIS-
SA** käytetään paljon ”Saattaa sisältää pähkinää” -tyyppisiä lauseita. Jos pähkinät aiheuttavat oireita siitepölyreaktion vuoksi, kyseisiä tuotteita ei ole tarpeen välttää. Sen sijaan anafylaksian saaneen henkilön on aiheellista välttää myös mahdollisen valmistuskontaminaation sisältäviä valmisteita. ■

OHJEET RUOKAA VALMISTAVILLE AMMATTILAISILLE

OSA RUOKA-ALLERGISISTA saa vakavia, jopa henkeä uhkaavia allergisia reaktioita pienestäkin määrästä sopimatonta proteiinia. Tällöin oireita aiheuttava ruokaa on vältettävä täydellisesti. Tämä tarkoittaa sitä, että tarjottava ruoka on säilytettävä, valmistettava ja tarjottava erillään allergiaa aiheuttavasta ruoka-aineesta. Ruoan kontaminaatio on vältettävä jokaisessa valmistusvaiheessa. Ruokaa käsittelevän henkilön käsissä tai suojakäsineissä sekä valmistukseen käytettävien astioissa, välineissä ja paistotasoissa ei saa olla allergeenijäämiä. Sellaisen ruoan valmistuksesta, josta on elimi-

noitava oiretta aiheuttava allergeeni tai allergeenit, tulisi tehdä omavalvontasuunnitelma, jossa käydään läpi ruokaketjun kaikki vaiheet.

RUOAN VALMISTUKSESSA käytettävissä tuotteissa on oltava selkeät merkinnät kaikista ainesosista. On huomioitava, että allergeeneja ei ole välttämättä mainittu allergeenilähteen nimen mukaan (esimerkiksi maito tai kananmuna) vaan ne voidaan ilmoittaa myös yksittäisinä proteiineina, kuten esimerkiksi hera, kaseiini, lysotsoyymi. Mikäli saatavilla ei ole täydellistä ainesosaluetteloa, tuotetta ei pidä käyttää.

ASIAKKAALTA ON hyvä pyytää kirjallisena listaa vältettävistä allergeeneista. Lista tulee viedä suoraan ruoan valmistuksesta vastaavalle kookille. Asiakkaalle valmistettu allergeenivapaa annos merkitään ruoan valmistuksesta vastaavan toimesta selkeästi (asiakkaan nimi lapulla annokseen). Nimilappua ei laiteta annoksesta irralleen tai tarjottimelle, koska se lisää sekoittumisen vaaraa. ■

Allergeeneja ei välttämättä mainita allergeenilähteen nimen mukaan vaan ne voidaan ilmoittaa myös yksittäisinä proteiineina, kuten hera, kaseiini tai lysotsoyymi.



USEIN ESIIN TULEVAT PUUTTEET TAI VAARATILANTEET:

- Tuotteista ei ole saatavilla tuoteselostetta, josta voisi tarkistaa kaikki ainesosat. Esim. tuote on toimitettu pähkilaahtikossa, mutta tuotteet on säilytetty ilman laatikkoa (esimerkiksi pullat, piirakat ym. kappaletavarat), eikä tuoteselostetta ole enää saatavilla.
- Oletetaan, että ruoassa ei ole asiakkaalle sopimatonta allergeenia, muttei varmisteta sitä.
- Tiedonkulku katkeaa asiakkaan ja ruoan valmistajan välillä.
- Väärinymmärryksiä: henkilökunta ei tiedä, mitä ruoka-aine on (esimerkiksi couscous on vehnästä ja pesto sisältää pähkinöitä).
- Laktoositon ruoka ei ole sama asia kuin maidoton, vaan se saattaa sisältää maitoproteiinia.
- Gluteeniton ruoka ei välttämättä tarkoita täysin viljatonta, vaan se saattaa sisältää muuan muassa kauraa, tattaria, hirssiä, riisiä tai maissia.
- Joissain ravintoloissa allergeenimerkintä tarkoittaa, että ruoka sisältää allergeenejä, toisessa sitä ettei allergeenia ole.

ERITYIS-KYSYMYKSIÄ

TAVANOMAISET RUOKAÖLJYT (kuumapuristetut öljyt) eivät yleensä sisällä proteiineja. Sen sijaan kylmäpuristetuissa öljyissä ('virgin oil') on todettu pieniä määriä allergeeniproteiineja. Tärkkelyksissä on vähän valmistusaineen allergiaa aiheuttavia proteiineja, esimerkiksi vehnätärkkelyksessä alle 0.3 prosenttia. Tärkkelyssiirappien ja muunneltujen tärkkelysten proteiinipitoisuus on vielä pienempi, eikä proteiinien allergeenipitoisuutta ole osoitettu.

RUOKA-AINEEN ALLERGEENIPITOISUUTEEN vaikuttavat muun muassa kasvu-, kypsytys- ja säilytysolosuhteet. Kesäporkkana ja uusi peruna aiheuttavat herkemmin oireita kuin vanhat juurekset talvella. Omenan lajike ja kypsyysaste vaikuttavat siten, että Granny Smith -lajikkeessa on enemmän siitepölyä muistuttavia allergeeneja, kun taas Golden Delicious-, Gloster- ja Jonagold-lajikkeissa vähemmän. Esimerkiksi vain joka kymmenes koivuallergikko reagoi kotimaiseen omena, kun taas ulkomaisiin omenoihin reagoi joka kolmas.

OSA ALLERGEENEISTA muuntuu herkästi käsiteltäessä. Esimerkiksi omena ja porkkana sopivat kypsennettyinä siitepölyallergiselle, vaikka ne raakana aiheuttaisivatkin suun kutinaa. Voimakas kuumennus voi vähentää maidon ja kananmunan allergeenisuutta niin, että osa maito- ja muna-allergisista sietää voimakkaasti kuumennettuja tuotteita. Osa ruoka-aineista taas kestää hyvin käsittelyä, ja sen takia esimerkiksi kalat, äyriäiset ja pähkinät aiheuttavat oireita, vaikka niitä keittää tai paistaa.

KONTAMINAATIO ELINTARVIKKEISSA on joskus syynä ruokien aiheuttamiin allergia-reaktioihin. Vieras allergeeni (kontaminaatio) saattaa olla peräisin elintarvikkeiden raaka-aineista tai tulla tuotteeseen valmistus- tai pakkausvaiheessa, kun erityyppisiä elintarvikkeita tuotetaan ja pakataan samoilla laitteilla. ■

Osa allergeeneista muuntuu herkästi käsiteltäessä. Esimerkiksi omena ja porkkana sopivat kypsennettyinä siitepölyallergiselle, vaikka ne raakana aiheuttaisivatkin suun kutinaa.



OMAT MUISTIINPANOT

”Jäsenenä olen saanut tietoa lasten ruoka-allergioista ja mahdollisuuden vaihtaa kokemuksia muiden perheiden kanssa. Saan myös Allergia-, Iho- ja Astma -lehden neljä kertaa vuodessa.”

Tule sinäkin mukaan

www.allergia.fi/yhdessa



Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry
Paciuksenkatu 19
00270 Helsinki
09 473 351

www.allergia.fi