

## RUOKA-AINEALLERGIA VARHAISKASVATUKSESSA

Allergia- ja muiden erityisruokavalioiden toteutus sujuu parhaiten yhteistyössä vanhempien, terveydenhoidon, varhaiskasvatuksen sekä ruokapalvelun henkilökunnan kesken.

- Lievät allergiaoireet ovat yleisiä ja ne katoavat usein itsestään. Uudet ruoka-aineet voivat aluksi aiheuttaa pientä, ohimenevää ihon punoitusta tai muutoksia ulosteessa. Nämä eivät ole merkkejä ruoka-aineallergiasta, eikä niihin tarvitse kiinnittää huomiota, mikäli lapsi kasvaa ja voi hyvin.
- Lievään allergiaan riittää itsehoito ja seuranta.
- Ruoka-aineallergioita ei voida ennaltaehkäistä mitään ruoka-ainetta etukäteen välttämällä. Päinvastoin, sietokykyä ei elimistöön synny ilman altistusta eli ruoka-aineen syömistä.
  - Ruoka-aineallergisen lapsen kohdalla on vältettävä vain niitä ruoka-aineita, joiden on todettu aiheuttavan **merkittäviä** oireita.
- Lapsen ruokavalion tulee olla monipuolinen eli jokaisesta ruoka-aineryhmästä (viljavalmisteet, maitotuotteet, kasvikset, liha/kala/kananmuna sekä rasvat) tulisi ruoka-aineita olla käytössä päivittäin. Myös erityisruokavaliota noudattavan lapsen ruokavalion tulee olla aina iänmukainen. Esim. erilaisten kiinteiden ruokien osuus ruokavaliossa tulisi lisääntyä iänmukaisesti, vaikka ruoka-aineita olisikin käytössä normaalia suppeampi valikoima.
- Lapsen uteliaisuuteen uusia ruoka-aineita kohtaan tulee vastata. Ruoka-aineallergisen lapsen voi esim. antaa maistaa perheen käyttämiä ruoka-aineita pieniä määriä silloin tällöin, kun mahdolliset oireet pysyvät pieninä tai ovat itsestään ohimeneviä.
- Lievän ihottuman taustalla on harvoin ruoka-aineallergia. Vakavan atooppisen ihottuman kohdalla yhteys ruoka-aineallergiaan on syytä selvittää. Atooppisen ihon tilanteeseen vaikuttavat myös monet muut tekijät, kuten ihon hoito, vuodenaika, infektiot ja muut stressitilanteet.

*Jos lääkäri on todennut koululaisella/opiskelijalla ruoka-aineallergian, joka aiheuttaa **merkittäviä tai hengenvaarallisia** oireita, tarvitaan erityisruokavalio.*

## VANHEMMAT

- Toimittavat voimassa olevan, alle vuoden vanhan lääkärintodistuksen ruoka-aineallergioista varhaiskasvatuksen alkaessa ja joka toimintakauden alussa perhepäivähoitajalle tai päiväkodin johtajalle.
- Ruoka-ainekokeilut tehdään kotona (vaikeaoireisessa allergiassa kokeilut erikoissairaanhoidossa) terveydenhuollosta saadun ohjeen mukaan ja ilmoitetaan uudet sopivat ruoka-aineet varhaiskasvatukseen.
- Mikäli toimintakauden aikana tulee muutoksia, kotoa otetaan yhteyttä varhaiskasvatukseen.
- Allergiaruokavaliota ei tule turhaan noudattaa. Lääkärin ohjeiden mukaan vältettävää ruoka-ainetta voi kokeilla.
- Allergiaruokavalion purkuohjeita: Ongelmia aiheuttaneen ruoka-aineen kohdalla edetään aluksi hitaasti, vain hyvin pieniä määriä maistellen, määrää hitaasti lisäten. Keskustele asiasta hoitavan lääkärin kanssa.

## TERVEYDENHOITAJA

Alkuperäinen ohje: Kansallinen allergiaohjelma 2008-2018 ”Erityisruokavalio koulussa, tiedote vanhemmille” (E. Tommila, E. Valovirta). Ohjeistusta muokattu yhteistyössä Perusturvakuntayhtymä Akselin kanssa.

- Varmistaa erityisruokavalion jatkumisen tarpeellisuuden vuosittain terveystarkastuksen yhteydessä.
- Antaa ohjausta ruokavalion toteutukseen/purkamiseen kotona.
- Arvioi lääkärintodistuksen tarpeellisuuden ja ohjaa tarvittaessa lääkärin vastaanotolle.

#### **RUOKAPALVELUT**

- Keittiöhenkilökunta huolehtii, että lapselle on varattu erityisruokavalion mukaiset ateriat hoitopäivän aikana.
- On tarvittaessa yhteydessä neuvolaterveydenhoitajaan.

#### **VARHAISKASVATUKSEN HENKILÖKUNTA**

- Ottaa vastaan lääkärintodistukset ruoka-aineallergioista ja tiedottaa niistä keittiötä.
- Vastaa että lapsi saa erityisruokavalion mukaisen ruoan.
- Seuraa ja opastaa ruokailua sekä huolehtii, että ruokailutilanteesta muodostuu miellyttävä.
- Kertoo vanhemmille lapsen ruokailuun liittyvistä havainnoista.
- Ohjaa tarvittaessa erityisruokavaliota koskevilla asioilla terveydenhoitajalle.

#### **LÄÄKÄRI**

- Lääkäri arvioi, tarvitaanko ravitsemusterapeutin ohjausta.
- Ravitsemusterapeutin vastaanotolle tulee lähettää ruoka-aineallergiset lapset silloin kun rajoituksia on paljon tai ravitsemuksellisesti keskeisiä ruoka-aineita on jätetty kokonaan pois, esim. viljat tai maitotuotteet tai allergisen lapsen kasvussa (paino/pituus) todetaan hidastumista.
- Ravitsemusterapeutti huolehtii ruoka-aineallergisen lapsen ruokavalion ravitsemuksellisen riittävyyden arvioinnista sekä vanhempien ohjauksesta.
- Ravitsemusterapeutin vastaanotolle tarvitaan aina lääkärin lähete.