

TIEDOTE ERITYISRUOKAVALIOIDEN ILMOITTAMISESTA

Erityisruokavalioselvitys tulee antaa pysyvistä erityisruokavalioista, vakavia oireita aiheuttavista ruoka-aineallergioista sekä uskonnollisiin ja eettisiin syihin perustuvasta ruokavaliosta. Nokian kaupungin erityisruokavaliokäytännöissä noudatetaan kansallisen allergiaohjelman suosituksia ja pyritään mahdollisimman selkeään ja yhdenmukaiseen erityisruokavalioiden ilmoitusmenettelyyn. Toimilla turvataan iänmukainen ja ravitsemuksellisesti riittävä ja monipuolinen ruokavalio kaikille ruokailoa unohtamatta. Samalla tuetaan monipuolisen ruokailun taidon ja terveyttä edistävän syömiskäyttäytymisen kehittymistä.

Käytössä on lomake *Selvitys erityisruokavaliosta* (lomake 1), jolla ilmoitetaan pysyvä erityisruokavalio, vakava ruoka-aineallergia tai muu terveysperustainen välttämisruokavalio sekä eettiset että uskonnolliset ruokarajoitukset. Vanhemmat täyttävät lomakkeen pääsääntöisesti lääkärin-, terveydenhoitajan tai ravitsemusterapeutin vastaanotolla. Laktoosittomasta ruokavaliosta sekä uskonnollisiin tai eettisiin syihin perustuvasta ruokavaliosta riittää huoltajan tai yli 15-vuotiaan ruokailijan allekirjoittama lomake (ks. tarkempi ohjeistus ja poikkeustilanteet alta). Huoltaja vastaa tiedon kulusta muutosten yhteydessä.

- **Pysyvä erityisruokavalio** ilmoitetaan kerran käyttämällä lomaketta 1. Pysyviä erityisruokavalioita ovat keliakiaruokavalio ja diabetesruokavalio (oma ateriasuunnitelma liitteeksi tarvittaessa). Terveystietäjä täyttää lomakkeen pääsääntöisesti yhdessä vanhempien kanssa potilastietoihin perustuen. Laktoosittomasta ruokavaliosta riittää oma ilmoitus lomakkeella 1.
- **Merkittävät ja vakavat ruoka-aineallergiat** ilmoitetaan vuosittain. Lomakkeeseen 1 kirjataan oireita aiheuttavat ruoka-aineet ja oireiden vakavuusaste. Ruokailupaikassa on myös oltava tieto mahdollisen adrenaliiniruiskeen käytöstä, sekä siitä miten ruokailijaa hoidetaan, jos hänen epäillään saaneen vahingossa välttävää ruoka-ainetta. Mahdolliset ruoka-ainekokeilut tehdään kotona. Jos lapsen ruokavalio sisältää vain muutamia ruoka-aineita, voidaan hoitavan terveydenhuollon yksikön ohjauksessa käyttää *Vaikeissa ruoka-aineallergioissa käytössä olevat ruoka-aineet* -lomaketta (lomake 2). Lomake täytetään pääsääntöisesti lääkärin tai ravitsemusterapeutin vastaanotolla.
- **Lievää oireilua aiheuttavista ruoka-aineista** ei kirjoiteta erityisruokavaliotodistusta. Itsestään ohimeneviä oireita (esim. suun tai huulien kutina) aiheuttavat ruoka-aineet siirretään ruokailutilanteessa tarvittaessa syrjään (ks. lomake 1). Lieviä oireita aiheuttavat ruoka-aineet voi kuitenkin ilmoittaa luokanopettajalle/-valvojalle. Opettaja huomioi rajoitteet evästilauksia tehtäessä esimerkiksi luokan retkille.
- **Uskonnollinen tai eettinen ruokavalio** ilmoitetaan kerran lomakkeella 1. Jos tilanne muuttuu, ilmoitetaan asiasta suoraan keittiölle. Lakto-ovo-vegetaarinen kasvisruokavalio järjestyy huoltajan tai yli 15-vuotiaan ruokailijan ilmoituksella. Vegaaniruokavalio kasvuikäisellä edellyttää ravitsemusterapeutilla käyntiä ennen todistuksen kirjoittamista. Ravitsemusterapeutille ohjataan terveydenhoitajan tai lääkärin vastaanotolta.

Jos lapsi, jolla on erityisruokavalio, on pidempään poissa koulusta, toivotaan asiasta aina tiedotettavan kohteen keittiötä. Varhaiskasvatuksessa tieto poissaolosta ilmoitetaan Päikyn kautta. Toivomme perheiden ja koulun henkilökunnan huolehtivan, että lapsi ei toistuvasti jätä

erityisruokavaliotaan syömättä. Muita kuin edellä mainittuja perusteluja erityisruokavalioille ei pääsääntöisesti oteta huomioon.

LISÄTIETOA ERITYISRUOKAVALIOKÄYTÄNTÖJEN PERUSTEISTA

Kansallisen allergiaohjelman linjausten mukaan lieviä allergiaoireita ei tule hoitaa välttämällä, vaan altistamisella ja vähitellen siedättämällä. Ennaltaehkäisevästä välttämisestä ei ole terveydellistä hyötyä ja turhat ruokarajoitukset kaventavat ja yksipuolistavat ruokavaliota. Mitä useampia ruoka-aineita ruokavaliossa vältetään, sitä haastavampaa on koostaa ravitsemuksellisesti täysipainoinen ateria. Esimerkiksi kasvisten, hedelmien ja marjojen laaja välttäminen hankaloittaa vitamiinien ja kivennäisaineiden riittävää saantia ruoasta. Ruokapalveluissa haluamme lisätä sietokykyä ja tukea terveyttä mahdollisimman monipuolisella ruokailulla.

Esimerkiksi itsestään ohimenevää suun tai huulien kirvelyä, kutinaa tai punoitusta aiheuttavia ruoka-aineita käytetään oireiden sallimissa rajoissa. Liian tiukka välttäminen saattaa hidastaa allergian väistymistä. Lieviä oireita aiheuttavat tyypillisesti kypsentämättömät kasvikset (esim. tomaatti, porkkana, paprika) ja hedelmät (esim. omena, kiivi) etenkin koivun siitepölyallergisilla ja atooppista ihottumaa sairastavilla lapsilla. Yleensä lieviä oireita aiheuttavat kasvikset sopivat kypsennettyinä. Lisäaine- ja mausteallergiat ovat erittäin harvinaisia.

Vaikeiden tai laaja-alaisten ruoka-allergioiden hoito perustuu sen sijaan tarkkaan välttämisyruokavalioon, jonka tarve perustuu aina lääkärin tekemään taudinmääritykseen. Vakavaan ruoka-aineallergiaan liittyvät tutkimukset ja yksilöllinen hoito toteutetaan pääsääntöisesti erikoissairaanhoidossa. Ruokavalioista jätetään pois ne ruoka-aineet, joiden välttäminen on merkittävien oireiden takia perusteltua. Välttämisyruokavalio on yleensä määräaikainen, sillä esimerkiksi maito-, kananmuna- ja vilja-allergiat poistuvat suurella osalla lapsista ennen kouluikää. Allergiatestin todennetut vakavat pähkinä-, siemen-, selleri-, kala- ja äyriäisallergiat jatkuvat useimmiten aikuisikään.

Allergiassa (esim. maitoallergia) elimistön immuunijärjestelmä reagoi epätarkoituksenmukaisesti ruokien sisältämiä allergeeneja kohtaan. Ruoka-aineintoleransseissa (esim. laktoosi-intoleranssi) reaktio ei ole immuunivälitteinen vaan syntyy eri mekanismilla.

Lähteet:

1. *Ruoka-allergian Käypä hoito-suositus, 2019.*
2. *Pirkanmaan sairaanhoitopiirin alueellinen lasten ruoka-allergian hoitoketju, 2019.*
3. *Allergiaterveys -sivusto. Filha ry, Allergia- ja Astmaliitto ry, Hengitysliitto ry ja Iholiitto ry. <http://www.allergiaterveys.fi/fi/etusivu.html>*