

## TIEDOTE VANHEMMILLE

### ERITYISRUOKAVALIOT JA EETTISET VAKAUMUKSET PÄIVÄHOIDOSSA JA KOULUISSA

Erityisruokavalio-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.

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

Mikäli on kyse vakavia tai hengenvaarallisia oireita aiheuttavasta ruoka-allergiasta, tarvitaan lääkärintodistus, joka on määräaikainen. Päivähoidossa/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 päiväkotij- 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. Kasvisten, 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 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.

### 4. Kasvisruokavaliot ja vakaumuksellisista syistä noudatettavat ruokavaliot

Kasvisruokavaliota noudattaville lapsille/nuorille on tarjolla kasvisruokaa, jossa on vilja-valmisteiden, kasvien, hedelmien ja marjojen lisäksi eläinkunnan tuotteita kuten maitovalmisteita ja kananmunaa (lakto-ovovegetaarinen ruokavalio).

Päivähoidossa 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-ovo-vegetaarisella 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/henkiloasiakkaat/tietoa-elintarvikkeista/ruoka-allergeenit/lisatietoa-ruoka-allergeeneista/>

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