RUOKA-AINEALLERGIA VARHAISKASVATUKSESSA

KANSALLINEN ALLERGIAOHJELMA

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

Lievät allergiaoireet ovat yleisiä ja ne katoavat usein itsestään.

Lievään allergiaan riittää itsehoito ja seuranta

Kun lääkäri on todennut lapsella ruoka-aineallergian, joka aiheuttaa merkittäviä tai hengenvaaarallisia oireita, tarvitaan erityisruokavalio.

- 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 vältetään vain niitä ruoka-aineita, joiden on todettu aiheuttavan merkittäviä oireita.

- Lapsen ruokavalio tulee olla monipuolinen eli jokaisesta ruoka-aineryhmästä (viljavalmisteet, maitotuotteet, kasvikset, liha/kala/kananmuna sekä rasvat) tulisi ruoka-aineita olla käytössä päivittäin.

- Lievän ihottuman taustalla on harvoin ruoka-allergia.

- 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.

- Myös erityisruokavaliota noudattavan lapsen ruokavalion tulee olla aina iänmukainen. Esim. erilaisten kiinteiden ruokien osuus ruokavalioissa tulisi lisääntyä iänmukaisesti, vaikka ruoka-aineita olisikin käytössä normaalia suppeampi valikoima.

- Aluksi uudet ruoka-aineet voivat aiheuttaa pientä, itsestään ohimenevää ihon punoitusta tai muutoksia ulosteessa. Nämä eivät ole merkki ruoka-aineallergiasta, eikä niihin tarvitse kiinnittää huomiota, mikäli lapsi kasvaa ja voi hyvin.

- 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.

Vanhemmat

- Toimittavat voimassa olevan, alle vuoden vanhan lääkärintodistuksen ruoka-aineallergioista päivähoidon alkaessa ja joka toimintakauden alussa perhepäivähoitajalle tai päiväkodinjohtajalle.
- Ruoka-ainekokeilut tehdään kotona (vaikeaoireisessa allergiassa kokeilut erikoissairaanhoidossa) terveydenhuollosta saadun ohjeen mukaan ja ilmoitetaan uudet sopivat ruoka-aineet päivähoitoon.
- Mikäli toimintakauden aikana tulee muutoksia, kotoa otetaan yhteyttä päivähoitoon.
- 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

- 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.

Päivähoidon 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 koskevissa asioissa terveydenhoitajalle.

Lääkäri/ravitsemusterapeutti

- 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.

Muokattu alkuperäisestä ohjeesta: Kansallinen allergiaohjelma 2008-2018 ”Erityisruokavalio varhaiskasvatuksessa, tiedote vanhemmille” asiantuntijoiden (E. Tommila, E. Valovirta) hyväksynnällä.