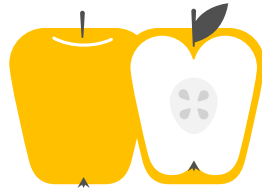
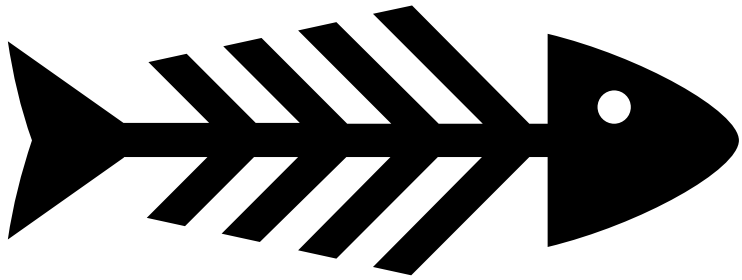


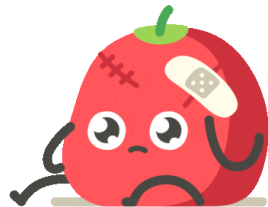
Ruokayliherkkyydet ja ruoka- aineallergiat





Mitä ruoka- aineallergiat ovat?

- Allergia on yliherkkyyttä jotakin ruuan sisältämää ainetta (yleensä proteiinia) kohtaan.
- Elimistö puolustautuu vieraita aineita vastaan muodostamalla vasta-aineita.
- Tavallisimpia aiheuttajia ovat:
- pavut, kananmuna, kala, porkkana, tomaatti ja omena.
- Lapsilla ruoka-aineallergiat ovat yleisempiä kuin aikuisilla
- Alle kouluikäisistä 10-15 %:lla, kouluikäisistä n. 5 %:lla ja aikuisilla 2-4 %:lla on ruoka-aineallergioita.
- 0,1 % väestöstä on allergisia lisäaineille



Allerginen reaktio 1/2:

Vieras aine

-> elimistö muodostaa vasta-aineita

-> vasta-aineet vapauttavat erilaisia välittäjäaineita

-> välittäjäaineet aiheuttavat allergiaoireita



Allerginen reaktio 2/2

- Allergian voimakkuus voi vaihdella vuodenaikojen mukaan
 - Esim. koivun siitepölylle allergiset voivat olla herkkiä jollekin ruoka-aineelle, kuten omenalle, koivunsiitepölyaikana = ristiallergia
- On myös mahdollista saada allergisia oireita muutenkin kuin suun kautta, esim. jauhopölystä hengitysteissä, mutta voi syödä pullaa.
- Kasvis-, marja- ja hedelmäallergioissa kuumentaminen, pakastaminen, raastaminen, soseuttaminen ja mehustaminen usein parantavat siedettävyyttä.
- Jos oireet eivät ole kovin voimakkaita, voi yrittää siedätystä.

Laktoosi-intoleranssi

= maitosokerin imeytymishäiriö

- Laktoosia on maidossa ja siitä valmistetuissa ruuissa, tuotteissa
- Paitsi: kypsytetyt juustot, useimmat sulatejuustot
- Margariinit ja voi sekä hapanmaitotuotteet sopii useimmille
- Jotkin lääkkeet sisältävät laktoosia

Maitoallergia

= maidon proteiini aiheuttaa allergisen reaktion

- Vältetään maitoproteiinia

Keliakia

= sairaus, jossa tiettyjen viljojen proteiini vaurioittaa ohutsuolen limakalvoa

- Pitää välttää vehnää, ohraa ja ruista
- -> sen sijaan gluteenittomia viljoja, kuten riisiä, maissia, hirssiä, tattaria
- Puhdasta kauraa voi myös syödä

Allergiaoireet:

- Voivat ilmaantua välittömästi tai viiveellä (2-4 h kuluttua ruokailusta)
- Ihottuma
- Silmäoireet (kutinat, turvotus)
- Kutina
- Ihotulehdukset
- Oksennus, ripuli
- Vatsakivut
- Päänsärky
- Hengitystieoireet



Ruoka-
allergian
hoito:

Välttäminen

Siedätys

Anti-histamiinit

Adrenaliini

Anafylaksia

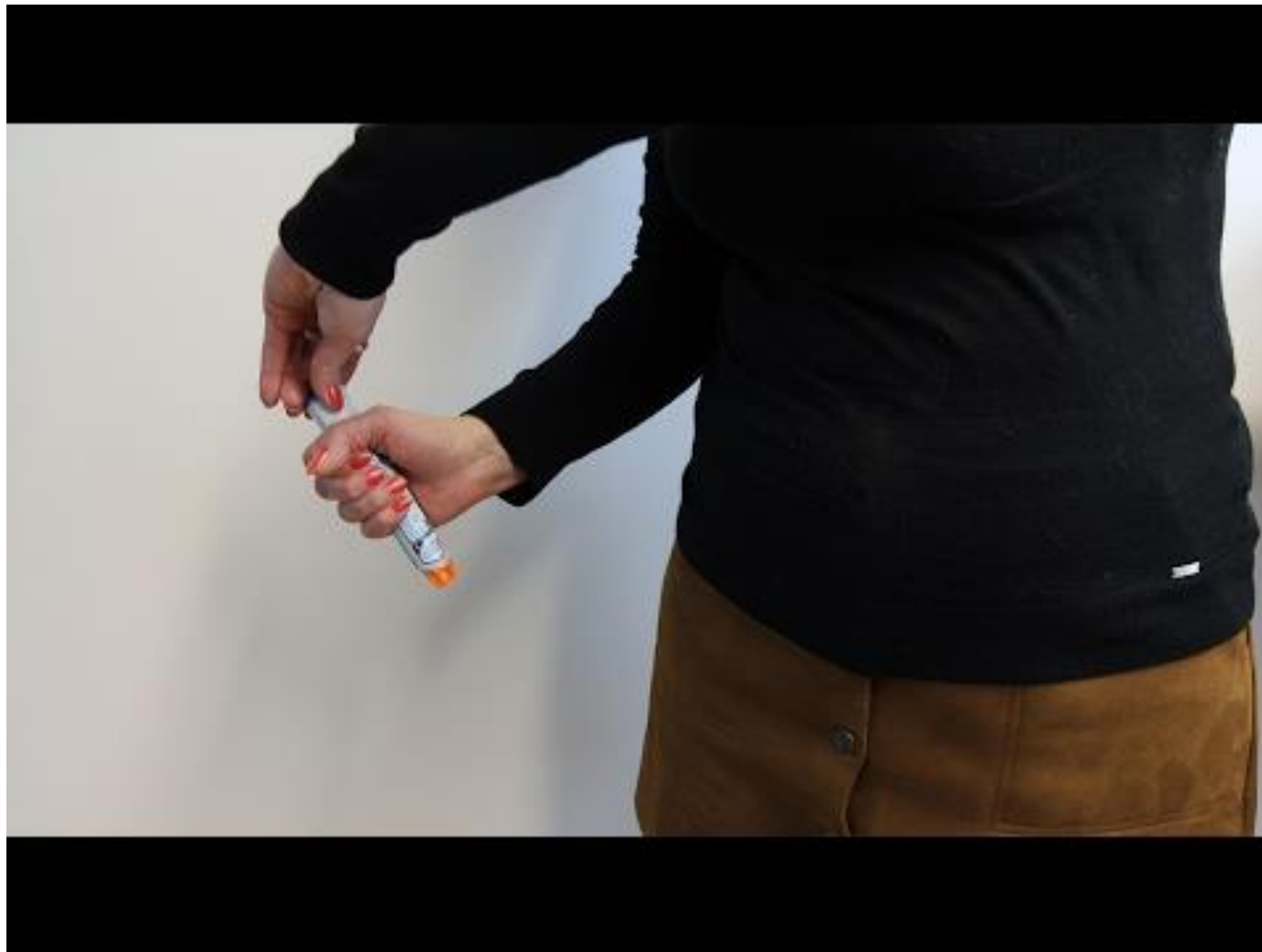
=äkillinen yliherkkyysreaktio

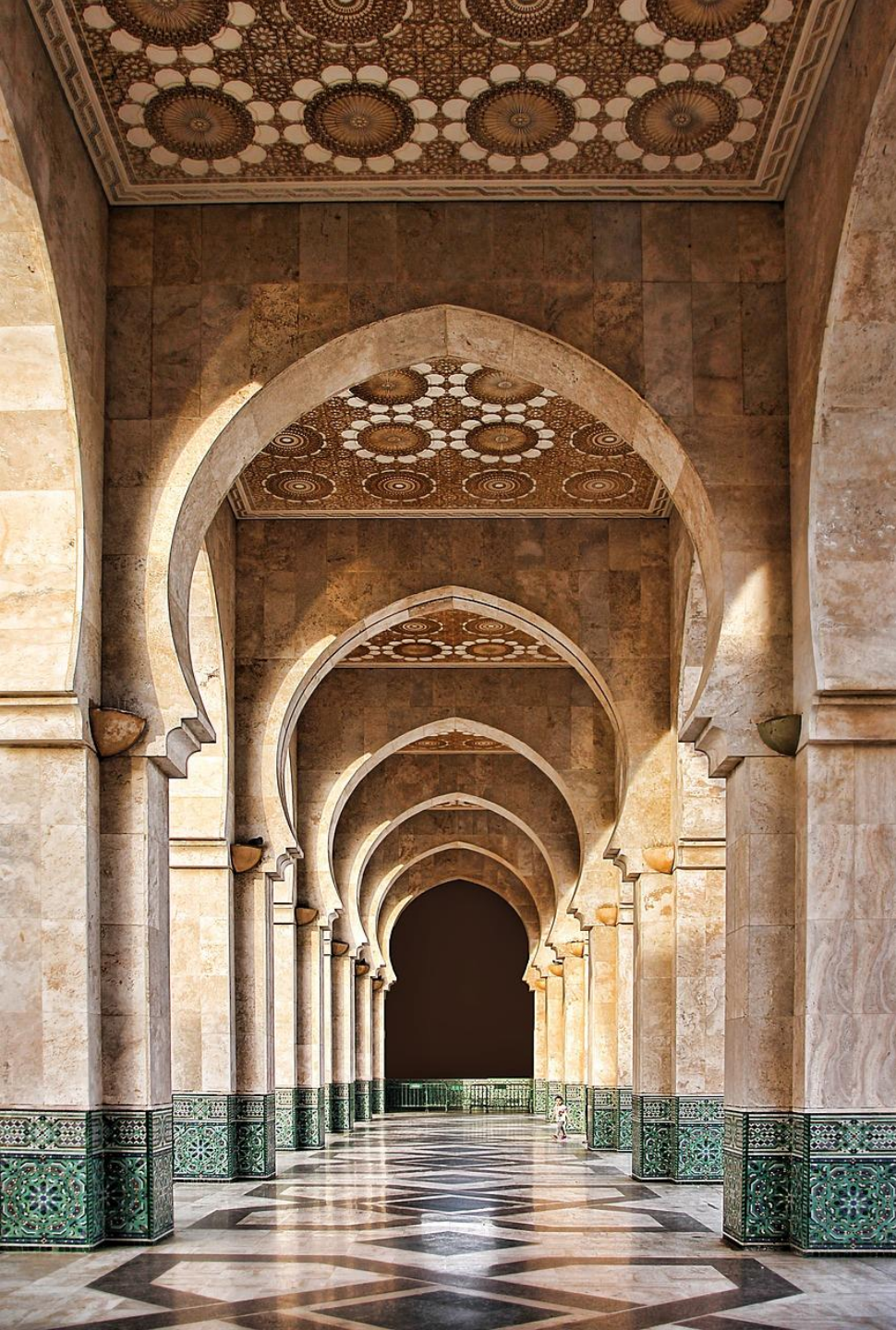
- Tavallisia aiheuttajia ovat ruoka-aineet (esim. vehnä, maapähkinä, muna, kala, maito, äyriäiset, tattari, selleri, kiivi) ja ampiaisen ja mehiläisen pistot
- Lääkeaineista antibiootit ja kipulääkkeet
- Allergisen anafylaksia lisäksi voi olla rasitusanafylaksia
- Rasitusanafylaksia mahdollinen myös ilman allergiaa (taustalla tällöin esim. flunssa, särkylääke, krapula)

Anafylaksian oireet

- Oireet voivat tulla 10 minuutissa tai vasta jopa 4h syömisen jälkeen rasituksen yhteydessä
- Anafylaktinen reaktio huipussaan 10-30 minuutissa
- -> Alkaa kämmenpohjien, hiuspohjan ja huulten kutinalla
- -> Kihelmöinti ja kutina leviävät
- -> Ihoon nokkospaukamia
- -> Turvotusta huulissa, silmissä ja usein muuallakin
- -> Kurkkua kuristaa, ääni käheä, hengitys vinkuu
- -> Vatsaa kouristaa (saattaa oksentaa, ripuloida)
- -> Pulssi kiihtyy
- -> Iho punakka
- -> RR voi laskea ja sydämen rytmihäiriöt mahdollisia

Adrenaliini- injektorin käyttö





Ruokakulttuureissa huomioitavaa: muslimit

- Paasto ja kielletyt ruoka-aineet (huom. esim lääkkeiden annossa)
- Ramadan vuonna 2022 1.4.-31.4.
 - Valoisan aikana ei siis syödä (tosin useinkaan ei mene Suomen auringon mukaan)
- Kiellettyjä: sianliha, veri, alkoholi
- Sairaiden ei tarvitse noudattaa paastoa



Ruokakulttuureissa huomioitavaa: ortodoksisuus

- Paastoja pitkin vuotta
- Suuri paasto ennen pääsiäistä seitsemän viikon ajan
- Erityisesti keskiviikot ja perjantait paastopäiviä (paitsi silloin kun ei ole paaston aikana)
- Kasvisruoka voi olla sallittua paaston aikana
- Potilaan kunto huomioidaan



Ruokakulttuureissa huomioitavaa: katolilaisuus

- Paasto ennen pääsiäistä
- Ei koske sairaita

Ruokakulttuureissa huomioitavaa: juutalaisuus

- Ei sianlihaa, äyriäisiä, riistaa eikä verta
- Ei lihaa, jota ei ole teurastettu ja käsitelty oikein (kosher)
- Maitoa ja lihaa ei syödä samalla aterialla
- Paasto juutalaisen pääsiäisen eli pesahin aikaan (huhtikuussa)

