

# Erityisruokavaliot

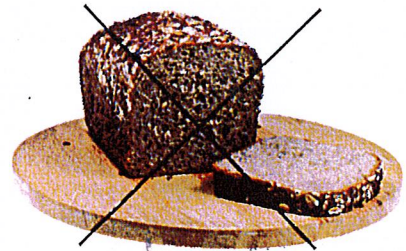
Ruoka-aineet voivat aiheuttaa allergisia oireita, esimerkiksi kutinaa, ihottumia, näppylöitä ja hengenhdistusta. Allergiset reaktiot ovat hyvin yksilöllisiä. Yhdelle allergisoivat kasvikset voivat sopia kuorittuina, toiselle kypsennettyinä ja kolmannelle eivät missään muodossa. Yleisimpiä allergiaa aiheuttavia hedelmiä ovat kiivi, omena, päärynä, kirsikka, persikka, sitrushedelmät ja aprikoosi. Kasviksista allergisia reaktioita aiheuttavat muun muassa pinaatti, tomaatti, persilja, palsternakka, herneet, pavut ja selleri. Myös kananmuna, kala, äyriäiset, pähkinä, manteli, mansikka, hunaja, kaakao, suklaa, viljat ja maito voivat aiheuttaa allergisia reaktioita. Allergisen henkilön ruokavaliosta on poistettava allergiaa aiheuttavat ruoka-aineet. Mikäli niitä on useita, on kiinnitettävä huomiota siihen, että tarvittavat ravintoaineet saadaan korvaavista ruoka-aineista.



*Mikäli valmistat ruokaa ruoka-allergiselle, poista tai korvaa allergisoiva ruoka-aine.*

## VILJA-ALLERGIA

Vilja-allergian aiheuttavat viljan proteiinit. Allergiaa aiheuttavia viljoja ovat yleensä vehnä, ruis ja ohra. Vilja-allerginen ei voi käyttää näitä viljoja missään muodossa. Hoitamaton vilja-allergia aiheuttaa yleensä vatsaoireita, mutta joissakin tapauksissa myös iho-oireita. Vilja-allergia saattaa parantua siedätyshoidon avulla. Vilja-allergikolle sopivat usein samat viljat kuin keliakikolle.



## MAITOALLERGIA

Maitoallergikko ei voi käyttää mitään maitovalmisteita. Allergian aiheuttaa lehmänmaidon proteiini, joita ei voi poistaa maidosta. Maitoallergia ilmenee tyypillisesti vatsaoireina, mutta voi aiheuttaa myös iho-oireita. Maitoallergisen on jätettävä maitotuotteet kokonaan pois ruokavaliosta ja korvattava ne kasvimaitotuotteilla, kuten kookos-, soija- tai kauramaidolla. Tällöin on tärkeää huolehtia, että saa riittävästi kalsiumia ja D- ja B12-vitamiinia. Pikkulasten maitoallergia paranee yleensä kouluikään mennessä.

