



Ruoka-allergiat



Määritelmä:

Ruoka-allergiat ovat elimistön epänormaaleja reaktioita erilaisiin ruoka-aineisiin.

Allergiset reaktiot voivat syntyä ruuan nauttimisen lisäksi myös siihen koskemannalla tai hengitysilman kautta.

Melkein mikä tahansa ruoka-aine voi aiheuttaa allergian.

Yleistä:

- Lapsilla yleisimpiä ruoka-allergioita ovat mm. maito, kananmuna ja viljat. Aikuisilla yleisimpiä taas ovat mm. kala ja pähkinät.
- Maito- ja vilja-allergiat saattavat hävitä iän myötä. Kananmuna-, kala-, ja äyriäisallergiat taas yleensä säilyvät koko iän.
- Kala, äyriäiset sekä pähkinät ovat vaarallisia ja aiheuttavat vakavia oireita.

Allergioiden oireita:

Ruoka-allergioiden oireita on:

- Iho-oireet, kuten ihottuma ja kutina
- Hengitysoireet, niin kuin hengitysvaikeudet ja kurkun kutina
- Ruoansulatuskanavan ongelmat, niin kuin vatsakipu, pahoinvointi tai oksentelu
- Anafylaksia, mikä on vaarallinen reaktio ja se voi aiheuttaa sokin, hengityksen loppumisen tai tajuttomuuden.



ALLERGIOIDEN MÄÄRÄ:

Arvioiden mukaan erilaisista ruoka-allergioista kärsii 10-15 % imeväis- ja leikki-ikäisistä, 5-10 % peruskoululaisista ja noin 3-5 % aikuisista.

Allergisille henkilöille ruokaa laittavien on hyvä perehtyä elintarvikkeiden allergiamerkintöihin. Myös ravintoloiden tulee tarjota tieto annosten sisällöstä ja mahdollisista yliherkkyyttä aiheuttavista ainesosista.

Lähteet:

- allergia.fi
- www.ruokavirasto.fi
- Thl.fi
- www.laakarilehti.fi
- yhteihyva.fi
- www.laakarilehti.fi