

Kysely lapsiperheiden ruoka-allergioista

Yleistä

Alkukesästä 2021 tehtyyn kyselyyn lapsiperheiden ruoka-allergioista tuli 481 vastausta. Vastauksia tuli kattavasti eri yliopistosairaala-alueilta: vaihteluväli oli 12–40 prosenttia. Kyselyn kohderyhmänä olivat alle kouluikäiset lapset. 62 prosentilla vastaajista oli ruoka-allergioita vähintään kahdella perheenjäsenellä. Vähintään kolmella perheenjäsenellä oli ruoka-allergioita joka neljännessä perheessä. Kyselyyn vastattiin sen lapsen näkökulmasta, jolla on vaikeimmat ruoka-allergiat.

Ruoka-allergiaepäilyjä esiintyy runsaasti, mutta tutkimuksin varmistettu esiintyvyys lapsilla on iän mukaan 3–9 %.

Ruoka-allergian yleisyyden muutoksia viime vuosikymmeninä on vaikea luotettavasti arvioida, koska sekä oirekyselyt että herkistymisen mittaukset yliarvioivat muutosta. Menetelmälliset puutteet ja harvat toistettuja altistuksia käyttäneet tutkimukset huomioituna on kuitenkin arvioitu, että ruoka-allergia on hieman yleistynyt.ⁱ

Kyselyn vastausten perusteella lasten yleisimmät allergisoivat ruoka-aineet ovat maito (77 %) ja kananmuna (56 %). Vehnälle, ohralle tai rukiille on allergisia 46 prosenttia ja pähkinöille 43 prosenttia vastaajista. Kalalle allergisia on joka viides. Lisäksi useita mainintoja saivat esimerkiksi eri hedelmät ja soija. Vastaajien joukossa on muutama lapsi, joille sopivia ruoka-aineita on alle kymmenen.

Tavallisimmat ruoka-aine-allergiat Suomessa ovat maito- ja kananmuna-allergia. Maitoallergian esiintyvyys alle 3-vuotiailla on noin 2–3 % ja kananmuna-allergian noin 1–2 %.

Maito-, kananmuna-, ja vilja-allergiat poistuvat suurella osalla ennen kouluikää. Vaikuttaa siltä, että hedelmistä ja kasviksista tulevat oireet ovat lapsilla usein lyhytkestoisia (6–12 kuukautta). Pähkinä-, siemen-, kala- ja äyriäisallergiat taas yleensä jatkuvat aikuisikään.

Lapsista 28 prosentilla on myös muu pitkäaikaissairaus ruoka-allergioiden lisäksi. Yksityisellä terveydenhuollolla on merkittävä rooli niin ruoka-allergioiden diagnosoinnissa (61 %) kuin seurannassa (53 %). Vajaalla kolmanneksella lapsista seuranta toteutuu neuvolassa. Lapsista 68 prosenttia on joko osa- tai kokopäiväisessä hoidossa kodin ulkopuolella.

Oireet

Vastaajia pyydettiin arvioimaan, kuinka usein ja millaisia allergiaoireita lapsella on ollut viimeisen vuoden aikana. Yleisintä oli suolioireilu (oksentelu, ummetus, ripuli, vatsakipu), jota oli ollut viikoittain 30 prosentilla lapsista, päivittäin joka kymmenennellä. Iho-oireilua oli viikoittain 24 prosentilla, päivittäin 14 prosentilla lapsista. Nuha-, yskä-, hengenahdistus- ja suun alueen oireita oli viikoittain korkeintaan 10 prosentilla lapsista. Vähiten oli hengenahdistusoireita, joita ei ollut vuoden aikana ollenkaan 65 prosentilla lapsista.

Ruoka-allergian tavallisia iho-oireita ovat vaikea atooppinen ekseema, nokkosihottuma ja angioödeema.

Kyselyn mukaan 14 prosentilla lapsista on ollut yksi anafylaksia viimeisen vuoden aikana, kaksi tai useampi neljällä prosentilla.

Anafylaksiarekisterin mukaan tavallisin anafylaksiaa aiheuttava ruoka-aine lapsilla on ollut lehmänmaito (noin 9–18 ilmoitusta vuodessa). Lisäksi rekisteriin on tehty vuosittain joitakin (alle 10 kpl ruoka-ainetta kohden) ilmoituksia, joissa aiheuttajina ovat olleet kananmuna, vehnä, pähkinät tai siemenet, kasvikset tai hedelmät sekä kala.

Vaikutukset arkeen

81 prosenttia vastaajista kokee ruoka-allergiaperheen arjen kuormittavaksi. Kuormituksen ei kuitenkaan katsota heikentävän elämänlaatua samassa suhteessa. 54 prosenttia kokee ruoka-allergioiden vaikuttaneen heikentävästi elämänlaatuun. Viidennes vastaajista ei koe elämänlaadun heikentyneen.

*”Aina asia on takaraivossa, tarkkana täytyy olla. Monissa paikoissa allergiat on hyvin huomioitu, mutta yllätyksiä tulee myös usein”.*ⁱⁱ

”Ruoka-aineiden välttely on jo rutiinia, joten tuoteselosteiden lukeminen ja sisältötietojen kysely on niin automatisoitunutta toimintaa, että se ei tunnu kuormittavalta.”

”Aika menee kokatessa ja huolehtiessa. Parisuhteesta ei ole mitään jäljellä, kun kaksi väsynyttä vanhempaa.”

”Selviytymiskeinomme on asennoitua päivä ja tilanne kerrallaan. Minä vanhempana huolehdin eväistä, allergioista, lääkkeiden mukanaolosta ja niiden haasteellisesta lämpötilan säilyttämisestä. Huolehdin näistä asioista itseni kipeäksi.”

Vastaajista 66 prosenttia kokee ruoka-allergiaoireiden häiritsevän lapsen unta. Viidennes vanhemmista ei kuitenkaan koe lapsen unen häiriintyneen. Kaiken kaikkiaan ruoka-allergioiden koetaan rajoittavan lapsen elämää: 70 prosenttia vastaajista oli tätä mieltä.

”Allergiaoireet vaikuttavat yöuniin heikentävästi, ja se heijastuu taas päiviin. Lapsen kipua on todella turhauttavaa seurata.”

”Itku tuli taas, kun kaverisyntäreillä ei voi syödä kakkua. Välillä erikoisruokavaliot unohdettu. Ruoka-aineallergioista vähättelyä neuvolassa, ei ole saanut tukea.”

Vanhemmista 36 prosenttia on viimeisen vuoden aikana joutunut olemaan poissa töistä lasten sairauden vuoksi 6 päivää tai enemmän. Moni vastaajista kertoo vapaakentässä, että vapaita tulisi, jos jompikumpi vanhempi ei olisi kotona esimerkiksi kotiäitinä tai -isänä. Myös joustavat työajat ja vuorotyö vähentävät poissaoloja.

”Olen hoitovapaalla toisesta lapsesta. Muutoin olisin joutunut olemaan varmasti lähes viikoittain pois töistä lapsen sairauden vuoksi.”

”Molempien vanhempien vuorotyö mahdollistaa lapsen kanssa sairaana kotonaolon ilman poissaoloja.”

”Myös rahallinen puoli: kuinka pystyn ja jaksan kuitenkin palata töihin?”

Joka neljäs vastaajista kertoo ruoka-allergioiden aiheuttavan keskimäärin yli 200 euroa ylimääräisiä kustannuksia kuukaudessa viimeisen vuoden aikana. Vain 15 prosenttia vastaajista arvioi ylimääräisten kustannusten jäävän alle 50 euron. Kustannuksia aiheuttavat esimerkiksi niin terveydenhuollon palveluiden käyttäminen ja lääkitys kuin allergisille sopivat ruokatuotteet ja erilaiset ravintolisät.

Kokemus läheisten ja tuttavien ymmärryksestä ruoka-allergioita kohtaan vaihtelee. Neljännes vastaajista on sitä mieltä, että ymmärrystä löytyy. Sen sijaan puolet on asiasta eri mieltä.

”Ihmisillä on todella hankala ymmärtää, että lapsemme ei siedä soijaa. Aina joku tuputtamassa jotain väärää.”

”Olemme keskustelleet läheisten kesken allergian tuomista ongelmista ja näin saaneet hieman oloamme helpommaksi.”

Ruoka-allergiaperheen kokemus kokemustenjaosta muiden perheiden kanssa tai yleisemmin vertaistuesta jakaa mielipidettä. Puolet vastaajista kokee saaneensa tukea toiselta ruoka-allergiaperheen vanhemmalta. Toisaalta lähes kolmannes vastaajista on väitteestä eri mieltä. Vertaistuen kokee hyödylliseksi 58 prosenttia vastaajista. Joka viidennes ei osaa kuitenkaan ottaa kantaa asiaan tai kokee, että asia ei koske heitä.

”Facebookin allergiaryhmät ovat olleet tärkein tukeni. Siellä samassa tilanteessa olevat ymmärtävät parhaiten.”

”Vertaistuki on ehdottomasti ollut iso apu. Tieto siitä, ettei ole yksin asioiden kanssa.”

”Ystäväperheessä on myös ruoka-allergisia lapsia, joten heiltä on saatu vertaistukea. Isovanhemmat asuvat lähellä ja auttavat lapsen hoitamisessa.”

Kokemus ammattilaisten suhtautumisesta

Vastaajien kokemus siitä, miten he ovat saaneet tietoa ruoka-allergioista terveydenhuollosta, on varsin negatiivinen. Vain viidennes vastaajista on samaa mieltä siitä, että he olisivat saaneet tarpeeksi tietoa ruoka-allergioista terveydenhuollosta. Vajaa kolmannes vastaajista on väitteestä eri mieltä. Terveydenhuollossa on koettu myös vähättelyä: jopa 60 prosenttia vastaajista kokee kohdanneensa vähättelyä - vain neljännes vastaajista on välttynyt vähättelyltä.

”Julkisella puolella on ollut todella paljon vähättelyä ja tiedon/osaamisen puutetta. Yksityisellä puolella taas, kun löysimme hyvän lääkärin, olemme saaneet hyvin tukea ja osaavaa apua.”

”Valitettavan vähän olemme saaneet neuvolasta minkäänlaista apua tilanteeseemme. Myöskään en koe, että erikoissairaanhoidosta saamme tarvittavaa tukea, että koko perhe jaksaisi paremmin.”

”Lopulta auttoi julkisen terveydenhuollon lääkäri, joka uskoi vanhempia ja teki sopivien ruokien listan päiväkodin aloitusta varten.”

”Neuvolassa vähäteltiin vauvan rajuja allergiaoireita, emmekä päässeet edes tutkimuksiin. Yksityiseltä [...] saimme välittömästi avun ja tutkimukset. [...] Hain useasti apua neuvolasta ja keskussairaalasta, niissä ei suostuttu edes tutkimaan.”

”Lapsen neuvolan terveydenhoitaja on ollut parasta laatuaan. Lapsen vakuutus on ollut hyödyksi. Allergiat on käännetty positiivisesti eduksi.”

Vastaajat antavat päiväkotien ja hoitopaikkojen toiminnalle hyvän arvosanan: vastaajista 60 prosentin mielestä lapsen ruoka-allergiat on otettu hyvin huomioon päiväkodissa tai hoitopaikassa. Vain 6 prosenttia on asiasta eri mieltä. 40 prosenttia vastaajista uskaltaa jättää lapsensa hoitoon ulkopuolisille, kun taas 33 prosenttia on täysin eri mieltä tai eri mieltä asiasta.

”Emme ole useista pyynnöistä huolimatta saaneet hoitopaikalle ketään opastamaan epipenin käyttöä. Lääkärimekin on ottanut yhteyttä julkisen puolen erikoissairaanhoidon, mutta sieltä ei apuja anneta yksityisen asiakkaille.”

”Päiväkodille on lähetetty sähköpostitse tarkat ensiapuohjeet ym. joka on tuonut rauhallisen mielen.”

Ravintolat ja kahvilat

Kodin ulkopuolella syöminen herättää keskustelu ruoka-allergisissa. Kodin ulkopuolella syömiseen liittyy 66 prosentin mielestä pelkoa. Vain viisi prosenttia ei koe ollenkaan pelkoa. Toisaalta 57 prosenttia on sitä mieltä, että ravintola- ja kahvilatyöntekijöillä on tietoa ruoka-allergioista. Mutta vain yksi prosentti luottaa henkilökunnan tietoon täysin.

”Sopivien ruokien tilaus hankalaa, kun ei haluaisi olla vaikea asiakas ja tivata allergisoivista aineista. Myös ruokapöydät ja -tuolit ovat pahoja kontaminaatiopaikkoja.”

”Jokainen ruokailu kodin ulkopuolella on mietittävä etukäteen. Extempore ei mennä juuri muualle, kun hampparipaikkoihin tai pizzalle. Kannan käsilaukussani edelleen eväitä lapselle aina, koska varsinkin kahvilat on haasteellisia.”

Myös luottamus siihen, että ravintolat ja kahvilat tarjoavat oikea tietoa tuotteistaan, herättää epäilyä. Puolet vastaajista on täysin eri mieltä tai eri mieltä väitteen kanssa. Vain kaksi prosenttia luottaa täysin tiedon oikeudellisuuteen.

Lopuksi: tukea arkeen

Vapaan palautteen perusteella tukea arkeen haetaan ensisijaisesti vertaisista, läheisistä sekä jonkin verran terveydenhuollon ammattilaisilta, erityisesti yksityiseltä sektorilta. Vertaistukea löytyy Allergia-, astma- ja liiton ja sen jäsenyhdistysten välityksellä. Lisätietoa liiton verkkosivuilta: www.allergia.fi.

Harva vastaajista mainitsi vastauksissaan muita ammattilaisia kuin lääkärin tai hoitajan. Kuten ruoka-allergisten lasten käypä hoito -suosituksessa mainitaan, hyötyisi vaikeaa ruoka-allergiaa sairastava lapsi erikoissairaanhoidon moniammatillisen hoitotiimin arviosta ja ohjauksesta. Tiimiin kuuluisi terveydenhuollon ammattilaisten lisäksi myös esimerkiksi sosiaalityöntekijä ja psykologi.

ⁱ Kursiivilla merkityt sitaatit ovat lasten ruoka-allergioiden käypä hoito -suosituksesta:

Ruoka-allergia (lapset). Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Lastenlääkäriyhdistys ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2019 (viitattu 07.10.2021). Saatavilla internetissä: www.kaypahoito.fi.

ⁱⁱ Muut sitaatit on poimittu kyselyn vapaavastauskentistä.