

# Aikuisten ruoka-allergia



ALLERGIA  
IHO  
ASTMA



# SISÄLTÖ

Aikuisten ruoka-allergia .....	3
Ruoka-allergian mekanismit .....	5
Ruoka-allergian oireet .....	6
Ruoansulatuskanavan vaivat, jotka eivät liity ruoka-allergiaan .....	9
Ruoka-allergian diagnosointi .....	5
Ristiallergia siitepölyjen kanssa .....	14
Pähkinäallergia .....	16
Kala-, mäti- ja äyriäisallergia .....	18
LTP-allergia .....	19
Maitoallergia on eri asia kuin laktoosi-intoleranssi .....	20
Vilja-allergia on eri asia kuin keliakia .....	21
Ruokaintoleranssit .....	22
Lisäaineet .....	24
Allergisen ruokavalio .....	24
Ruokailutilanteet .....	26
Ulkomailla .....	27
Pakkausmerkinnät .....	28
Ohjeet ruokaa valmistaville ammattilaisille .....	29
Erytyiskysymyksiä .....	32

Péter Csonka, LT, lastentautien ja lastenallergologian erikoislääkäri,

Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry:n asiantuntijalääkäri

TAITTO Funkkis – Brändi & Markkinointi

KUVAT Jarno Mela

PAINOPAIKKA PunaMusta

JULKAISIJA Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry 04/2018

1. painos 5000 kpl



# AIKUISTEN RUOKA-ALLERGIA

**ALLERGINEN REAKTIO** voi periaatteessa syntyä mistä vain ruoasta, jonka sisältämälle ainesosalle - useimmiten proteiineille eli valkuaisaineelle - henkilö herkistyy. Ruoka-allergia voi alkaa jo lapsuudessa tai ilmaantua vasta aikuisiällä. Onneksi suurin osa aikuisten ruoka-aineallergioista on lieviä.

**YLEISIN RUOKIIN** liittyvä reaktio johtuu itse asiassa siitepölyallergiasta, ei varsinaisesta ruoka-allergiasta. Tämä johtuu siitä, että monissa ruoissa on siitepölyä muistuttavaa ja niiden kanssa ristireagoivaa valkuaisainetta. Tällöin henkilö on todellisuudessa herkistynyt siitepölylle, ei kyseiselle ruoka-aineelle. Ristireaktiosta johtuen ruoka kuitenkin aiheuttaa esim. suun limakalvolla kutinaa tai muita kohtalaisen lieviä oireita, koska elimistö luulee, että suussa on siitepölyä. Esimerkiksi siitepölyallergiaan liittyvistä aiheuttajista tavallisimpia ovat omena, porkkana, kiivi, paprika, selleri ja tomaatti. Tilannetta monimutkaistaa hieman se, että jotkut ruoka-aineet (esimerkiksi pähkinät) voivat aiheuttaa oireita sekä ristireaktion että todellisen herkistymisen kautta.

**NOIN 2-5 PROSENTTIA** suomalaisista aikuisista saa allergiaoireita ruoka-aineista, jotka eivät liity siitepölyallergiaan. Tyypillisiä, niin sanottuja varsinaisia ruoka-allergian aiheuttajia aikuisilla ovat pähkinät, kalat ja äyriäiset. Vaikka monen lapsuudessa kokema kananmuna-, maito- ja vilja-allergia voi hävitä iän myötä, kouluiässä tai aikuisena alkanut ruoka-allergia ei yleensä katoa. Lisäaineiden aiheuttamista allergioista keskustellaan mediassa ja niitä ajoittain epäillään, mutta ne ovat ruoka-aineallergioiden joukossa harvinaisia.

**RUOKAINTOLERANSSIT SEKOITETAAN** joskus allergiaan. Suolisto-oireita tai ihottumaa voi ilmaantua muustakin syystä kuin allergiasta. Osa näistä vaivoista käsitellään tässä oppaassa lyhyesti, sillä oireet ovat hieman samankaltaisia kuin allergiassa.

**RUOAT VOIVAT** aiheuttaa monenlaisia ja vaikeusasteeltaan vaihtelevia reaktioita. Olennaista on selvittää tarkemmin: 1) onko oireiden taustalla ruoka-allergia vai muu sairaus; 2) onko kyseessä ristireaktio siitepölyjen kanssa vai varsinainen ruoka-allergia; ja 3) mikä on henkilön riski saada vaikea, yleistyvä allerginen reaktio (anafylaksia). Lisäksi on tärkeää, että ruoalle allerginen saa yksilöllistä ohjausta, miten ja missä määrin tietty ruoka on vältettävä ja miten allergiset oireet on hoidettava. ■

# RUOKA-ALLERGIAN MEKANISMIT

**ATOOPPISILLA HENKILÖILLÄ** on taipumus herkistyä kehittämällä niin sanottuja IgE-luokan vasta-aineita ympäristön valkuaisaineille (siitepöly, ruoka-aine, eläinhilse). Allergisessa reaktiossa kehon immuunijärjestelmä altistuu ja sen jälkeen herkistyy allergeenille, joka on useimmiten jokin proteiini. Uudelleenaltistuminen voi synnyttää allergisen reaktion eli oireita. Tarkasti sanoen allergisesta reaktiosta puhutaan, kun taustalla olevaan mekanismiin liittyy IgE-luokan vasta-aineita, mutta oireita voi ilmaantua myös ei-IgE-välitteisen immunologisen mekanismin kautta. Allergian kehittyminen on perintö- ja ympäristötekijöiden summa, mutta sen perimmäistä syytä ei tiedetä.

**RUOKA-ALLERGIASSA ELIMISTÖ** kehittää IgE-luokan vasta-aineita ruoka-aineiden sisältämille valkuaisaineille. Yleensä oireet ilmaantuvat heti tai muutaman tunnin sisällä ruoan nauttimisen jälkeen. Tyypillisiä IgE-välitteisen reaktion synnyttämiä, yleensä nopeahkosti kehittyviä oireita ovat nokkosihottuma ja siihen liittyvä turvotus, ihon punotus, oksentelu, vatsakivut, hengitysteiden ahtautuminen ja pahimmillaan anafylaksia eli vaikea allerginen

yleisreaktio. Joskus ruoka-allergian oireet kehittyvät hitaasti, vasta päivien kuluessa, kun kyseistä ruokaa nautitaan päivittäin. Tällöin oireet ovat yleensä lieviä. Laboratoriokokeet eivät yleensä auta näiden lievien ja hitaasti kehittyvien oireiden selvityksessä. Viivästyneiden oireiden selvittelyssä tärkein testi on ruoka-allistus. ■

# RUOKA-ALLERGIAN OIREET

## IHO- JA SUOLIOIREET

**ATOPIASSA HENKILÖLLÄ** on perinnöllinen taipumus reagoida poikkeavan herkästi erilaisille ärsykkeille. Atooppisia sairauksia ovat muuan muassa allerginen nuha, allerginen silmätulehdus ja astma. Myös ruoka-allergia kuuluu näihin.

**RUOKA-ALLERGIAN AIHEUTTAMIA** iho-oireita ovat mm. punoitus, ihon lehahtelu ja nokkosihottuma. Jos oireet toistuvat voimakkaina ja laajalla iho-alueella tietyn ruoan nauttimisen jälkeen, kyseessä saattaa olla ruokaan liittyvä allerginen reaktio. Toisaalta, aikuisten atooppinen ekseema tai nokkosihottuman taustalla on useimmiten muu syy kuin ruoka-allergia.

## ANAFYLAKSIA

**ANAFYLAKSIA ELI** anafylaktinen reaktio on äkillinen ja nopeasti etenevä, mahdollisesti henkeä uhkaava yliherkkyyssreaktio, joka vaatii välitöntä hoitoa. Ruoka-allergiassa taustalla on useimmiten IgE-välitteinen reaktio, jossa elimistöstä vapautuu hallitsemattomasti ja laajasti lukuisia välittäjäaineita, kuten esimerkiksi histamiinia. Reaktio etenee kuin lumivyöry, ja elimistössä kehkeytyy oireita kiihtyvällä tahdilla.

**ANAFYLAKSIASSA OIREET** esiintyvät aina useammassa kuin yhdessä elimessä. Ne voivat alkaa missä järjestyksessä tahansa. Esimerkiksi ensin voi ilmaantua iho-oireita ja sen jälkeen suolioireita tai ensin suun kutinaa tai limaisuutta ja sitten vasta nokkosihottumaa. Iho- ja/tai suolioireita seuraavat usein hengitystieoireet tai verenpaineen lasku. Joskus anafylaksia alkaa hengenahdistuksella, jota seuraavat iho- tai suolioireet. Aikuisilla myös fyysinen rasitus yhdessä ruoka-allergian (esim. vilja-allergia) kanssa voi laukaista anafylaktisen reaktion.

**ANAFYLAKSIAN AINOA** tehokas hoito on lihakseen pistettävä adrenaliini, jota on annettava heti, jos epäilee anafylaksiaa. Adrenaliinia on annosteltava riittävä määrä lääkärin ohjeen mukaan.

**ANAFYLAKSIAN ENSIAPU** ja adrenaliini-injektorin käyttöohjevideo:

[www.allergia.fi/allergiat/anafylaksia](http://www.allergia.fi/allergiat/anafylaksia).





# RUOANSULATUS- KANAVAN VAIVAT, JOTKA EIVÄT LIITY RUOKA-ALLERGIAAN

## TOIMINNALLISET VATSAVAIVAT

**TOIMINNALLISET RUOANSULATUSKANAVAN** vaivat muodostavat todellisen haasteen ruoka-allergian diagnostiikassa. Niitä esiintyy ajoittain yli puolella länsimaiden väestöstä. Vaivoja ovat mm. palan tunne kurkussa, ruoan tarttuminen ruokatorveen, refluksitauti, polte rintalastan takana, ylävatsakivut, nopea täytymisen tunne, röyhtäily, ajoittainen ripuli tai ummetus, ilmavaivat, alavatsakivut, kipu peräsuolella ulostamisen yhteydessä, sen jälkeen tai välillä. Vaikka ruoansulatuskanava toimisi poikkeavalla tavalla, kyseessä ei aina ole sairaus. Diagnoosi perustuu oirekyselyyn ja sairauksien poissulkemiseen.

## ÄRTYNEEN SUOLEN OIREYHTYMÄ

**ÄRTYNEEN SUOLEN** oireyhtymässä ruoka-allergiat eivät ole merkittävä tekijä, vaikka monet sairastuneet kokevat hyötyvänsä ruokavalion rajoituksista. Ärtävä suoli on pikemminkin ominaisuus. Siitä syntyviä vaivoja on joka kolmannella naisella ja joka viidennellä miehellä.

**OIREINA ON** vatsan turvotusta sekä eri puolilla vatsaa tuntuva kipu. Suolen toiminnassa on usein muutoksia: välillä löysää ulostetta ja välillä ummetusta. Oireet saattavat laantua päivän mittaan ja välillä vaivata enemmän. Oireet voivat kadota viikoiksikin ja sitten palata taas. Vaivasta kärsivät osaavat tavallisesti tunnistaa ruoan tai ruoat, joista oireet, joita on keskimäärin neljä henkilö kohden, laukeavat. Syitä oireiluun ei tunneta. Stressi, hermostuneisuus, masennus ja muut henkiset tekijät voivat laukaista tai pahentaa oireita. Yksinkertaisin hoito on välttää oireita aiheuttavia ruokia. ■

**Oireet saattavat laantua päivän mittaan ja välillä vaivata enemmän.**



# RUOKA-ALLERGIAN DIAGNOSOINTI

## RUOKA-ALTISTUKSET

**LÄÄKÄRI TEKEE** diagnoosin sekä oireiden että testituloksen perusteella. Ruoka-allergian diagnoosi perustuu aina välttämis- altistuskokeeseen. Välttämiseen liittyvä oireiden väheneminen ei riitä ruoka-allergian toteamiseksi, vaan diagnoosi selviää altistuksessa, jossa välttämisen aikana hävinnyt oire palaa. Epäiltyä ruokaa vältetään 1-2 viikkoa ja samalla pidetään oirepäiväkirjaa. Välttämisvaste on myönteinen, jos oireet katoavat. Tämän jälkeen ruoka palautetaan ruokavalioon joko kotona kokeilemalla tai lääkärin luona valvotulla altistuskokeessa. Oireilua seurataan ruokapäiväkirjalla. Vaikeasti tulkittavien oireiden selvityksessä voidaan käyttää myös kaksoissokko-ruoka-altistusta.

**Ruoka-allergian diagnoosi perustuu aina välttämis- altistuskokeeseen.**



## IGE-MÄÄRITYKSET JA IHOPISTOKOKEET

**IGE-VASTA-AINEITA PALJASTAVIA** seerumin spesifisten IgE-vasta-aineiden määrittämiä tai ihopistokokeita käytetään taudinmäärityksen apuna atooppisen herkistymisen selvittämiseksi. Nämä laboratoriokokeet yhdessä ruoka-altistusten kanssa auttavat ruoka-allergian selvittelyssä, mutta yksinään ne eivät välttämättä riitä tarkkaan diagnoosiin. Pelkkä myönteinen verikoe tai ihotestitulokset eivät riitä kliinisesti merkittävän allergian osoittamiseen. Toisaalta, IgE-tutkimusten jääminen negatiiviseksi ei täysin sulje pois allergian mahdollisuutta.

**MONET SIITEPÖLYILLE** allergiset saavat oireita siitepölyjen kanssa ristireagoivista ruoka-aineista, kuten omenasta, porkkanasta, hasselpähkinästä tai soijasta. Ristireaktiosta johtuvat oireet ovat usein lieviä, koska niitä aiheuttavat allergeenimolekyylit usein hajoavat suolistossa. Jos potilas on kuitenkin herkistynyt ruoansulatuskanavan entsyymejä paremmin sietäville varastoproteiineille, saattaa oireilu olla voimakasta. Allergeenin komponenttidiagnostiikka on työkalu, jolla voidaan IgE-välitteisessä allergiassa arvioida reaktion vakavuutta. Komponenttidiagnostiikalla tutkitaan, mitä yksittäistä valkuaisainetta (molekyyliä) kohtaan potilaalla on IgE-vasta-aineita. Tiedyt valkuaisaineet aiheuttavat vain lieviä paikallisreaktioita (esim. suun kutinaa), toiset taas voivat johtaa vaikeisiin oireisiin.



## LABORATORIOTUTKIMUKSIA, JOITA EI SUOSITELLA KÄYTETTÄVÄN RUOKA-ALLERGIAN DIAGNOSTIIKASSA

**VEREN RUOKASPESIFISET IGA-** ja IgG-vasta-ainemääritykset ei tulisi käyttää ruoka-allergian selvittelyssä, sillä niitä on elimistössä normaalistikin eivätkä arvojen vaihtelut kerro allergiaoireista. Ruoka-allergiadiagnoosia ei missään nimessä saa asettaa IgA- tai IgG-vasta-aineiden perusteella. Sen sijaan IgG4-vasta-aineet nousevat, kun sietokyky allergeenia kohtaan paranee. ■

# RISTIALLERGIA SIITEPÖLYJEN KANSSA

**NIIN SANOTTU** ristiallergia tarkoittaa allergia-reaktiota, jossa sama IgE-vasta-aine tunnistaa samankaltaisia rakenteita eri alkuperää olevissa aineissa. Tunnetuimmat ristireaktiot liittyvät koivun siitepölyallergiaan, sillä noin joka toinen koivuallerginen saa oireita kypsentämättömistä juureksista ja hedelmistä. Ristireaktiota esiintyy myös muiden siitepölyjen, ruokien ja luonnonkumin välillä.

**SIITEPÖYLLE ALLERGINEN** saattaa saada oireita seuraavista (varsinkin kypsentämättöminä): porkkana, paprika, palsternakka, tomaatti, selleri, omena, päärynä, luumu, kiivi, persikka, pähkinät, manteli ja siemenet, pippurit, kaneli, inkivääri, kumina, sinappi.

**PÄÄASIALLISESTI NÄMÄ** oireet tuntuvat suun, nielun ja huulten alueella. Voi esiintyä kutinaa ja turvotusta, joiden voimakkuus vaihtelee. Iho- tai silmäoireetkin ovat mahdollisia, jos esim. omenan tai perunan käsittelemisen yhteydessä käsien kautta siitepölyä muistuttava allergeeni joutuu iholle tai silmiin.

**SIITEPÖLYKAUDELLE OIREILU** voi olla voimakkaampaa, ja talvella oireita ei välttämättä tunnu lainkaan. Ristiallergian oireet ovat yleensä lieviä. Selleriä lukuun ottamatta juuresten ja hedelmien kypsentäminen vähentää merkittävästi oireilua. Kun oireiden taustalla on siitepölyyristireaktio, ruoka-aineita voi käyttää oireiden sallimissa rajoissa, sillä voimakkaan allergisen reaktion (anafylaksian) riski on matala. ■

**Selleriä lukuun ottamatta juuresten ja hedelmien kypsentäminen vähentää merkittävästi oireilua.**



# PÄHKINÄALLERGIA

**SUOMESSA PÄHKINÄT** aiheuttavat yleensä lieviä suun alueen oireita siitepölyristireaktion kautta. Niin sanottu todellinen, voimakkaita oireita aiheuttava pähkinäallergia on alle 2 %:lla väistöstä. Tällöin herkistävä proteiini ei liity siitepölyihin vaan pähkinälle ominaiselle ja kuumennusta kestäväälle proteiinille. Näitä allergeenikomponentteja voidaan erikseen tutkia ja näin erottaa ristireaktion todellisesta pähkinäallergiasta.

**OSA SAA** oireita vain yhdestä pähkinälajista, osalla oireita voi ilmaantua useista pähkinöistä tai siemenistä. Mitä lähempänä pähkinät ovat kasvukunnan sukulaissuhteessa, sitä todennäköisemmin ne aiheuttavat keskenään ristiallergiaa. Maapähkinä on palkokasvi eikä se ole läheistä sukua muille pähkinöille. Hasselpähkinä on koivun sukulainen. Saksanpähkinä ja pekanpähkinä ovat pyökkikasveja. Cashewpähkinä ja pistaasipähkinä ovat sumakkikasveja. Koska pistaasi ja cashewpähkinä kuuluvat samaan heimoon, ristiallergia niiden välillä on yleistä.



**MACADAMIAPÄHKINÄ KUULUU** proteakasveihin. Niitä käytetään paahdettuina ja välipalatuotteissa. Macadamiapähkinät aiheuttavat samoja oireita kuin muutkin pähkinät. Huppukasveihin kuuluva parapähkinä käytetään ennen kaikkea välipalatuotteissa ja kekseissä. Kookospähkinä kuuluu palmukasveihin. Maapähkinälle allergisista n. 30 % reagoi myös saksanpähkinään ja muuhun puupähkinään. Parilla prosentilla saksanpähkinäallergisista saa oireita myös kookospähkinästä. Saksanpähkinälle allergiset reagoivat joskus muihinkin puupähkinöihin (esim. pekaani-, pistaasi-, cashew- ja parapähkinä).

**ALLERGINEN REAKTIO** on mahdollista myös mantelista ja siemenistä. Tarkkaa tietoa ei ole siitä, missä määrin pähkinät ja siemenet reagoivat ristiin keskenään. ■

**Maapähkinälle allergisista n. 30 % reagoi myös saksanpähkinään ja muuhun puupähkinään.**



# KALA-, MÄTI- JA ÄYRIÄISALLERGIA

**KALA-ALLERGIA TARKOITTA** kalan tai sitä sisältävän ruoka-aineen aiheuttamaa allergista reaktiota, joka ilmaantuu tavallisimmin leikki- tai kouluiässä. Kala-allergia ei yleensä häviä iän mukana. Myös äyriäiset ja nilviäiset (simpukka, osteri, kotilo ja mustekala) voivat aiheuttaa voimakkaan yleistyvän allergisen reaktion.

**KALA- JA ÄYRIÄISALLERGIAN** oireita ovat muun muassa ripuli, oksentelu, kivut, pahoinvointi, kutina, punotus ja ihottuma. Yleisiä ovat myös hengenahdistus ja kurkun kutina. Anafylaksia on mahdollinen, mutta oireiden voimakkuus on yksilöllistä. Merenelävät voivat aiheuttaa oireita myös käsittelyn kautta. Suurin osa kala-allergisista saa oireita kaikista kaloista, mutta osa saa oireita vain tiettyyn lahkoon kuuluvista kaloista. Kala-allerginen ei välttämättä saa oireita mädistä, äyriäisistä tai nilviäisistä. Eri äyriäislajit ristireagoivat keskenään herkästi. Jos saa oireita ravusta, niitä saa myös muista äyriäisistä. Sen sijaan osa äyriäisallergisista sietää nilviäisiä ja myös toisinpäin. ■

# LTP-ALLERGIA

**LIBIDIEN KULJETUSPROTEIINI** eli LTP-allergia on Suomessa harvinainen. Oireet ovat samantyyppisiä suuoireita kuin siitepölyjen risti-allergioissa, mutta LTP-allergia on aiheuttanut myös vakavia reaktioita. Tähän allergeenien ryhmään lukeutuu muuan muassa ruusukasveihin kuuluvia marjoja ja hedelmiä, kuten persikka. Nämä allergeenit säilyttävät allergeenisuutensa ruoan kuumennuksen tai pakastamisen aikana, eli LTP-allergeeneille herkistynyt saa oireita myös hilloista, soseista ja mehuista. ■



# MAITOALLERGIA ON ERI ASIA KUIN LAKTOOSI- INTOLERANSSI

**MAITOALLERGIA ALKAA** yleensä lapsuudessa, ja se paranee suurimmalla osalla kouluihkään mennessä. Vatsaoireet ovat tyypillisiä, ja joskus myös iho oireilee. Vaikeasti maitoallergiset voivat pahimmillaan saada anafylaksian. Maitoallergiassa maidon proteiineja vältetään lääkärin ohjeen mukaan. On hyvä muistaa, että ruokapakkauksen tuoteselosteessa saattaakin maidon sijaan lukea pelkästään maitoproteiinin nimi, kuten esim. hera tai kaseiini. Hyla-tuotteetkaan eivät sovellu maitoallergiselle. Laboratoriokokeista on apua, mutta lopullinen maitoallergiadiagnoosi tehdään välttämis-altistuskokeella.

**On hyvä muistaa, että ruokapakkauksen tuoteselosteessa saattaakin maidon sijaan lukea pelkästään maitoproteiinin nimi, kuten esim. hera tai kaseiini.**



**LAKTOOSI-INTOLERANSSI SEKOITETAAN**

usein maitoallergiaan, vaikka kyseessä on perinnöllinen taipumus maitosokeria pilkkovan laktaasientsyymin vähyyteen, hypolaktasiaan. Vajaalla viidesosalla suomalaisista on laktoosi-intoleranssi, jossa maitosokeri, laktoosi, aiheuttaa laktaasientsyymin vähäisyyden takia ripulia, ilmavaivoja ja vatsakipuja. Laktoosi-intoleranssi kehittyy yleensä kouluiässä, joskus vasta aikuisena. ■

# VILJA-ALLERGIA ON ERI ASIA KUIN KELIAKIA

**VILJA-ALLERGIASSA TIETTY** vilja, yleensä vehnä, ohra tai ruis, aiheuttaa suoli-, iho, tai hengitystieoireita. Vilja-allergia alkaa yleensä lapsuudessa, ja se paranee suurimmalla osalla kouluikään mennessä. Vilja-allergiaa ei voi diagnosoida pelkällä verikokeella, vaan diagnoosi perustuu aina välttämistä altistuskokeeseen. Lääkäri antaa yksilöllisesti ohjeet viljojen välttämisen tarkkuudesta.

**KELIAKIA SEKOITETAAN** joskus vilja-allergi-  
aan, mutta kyseessä on autoimmuunisairaus.  
Vehnän, rukiin ja ohran sisältämä gluteeni ai-  
heuttaa ohutsuolen limakalvolla tulehdusreak-  
tion ja vaurioittaa suolinukkaa. Tämä häiritsee  
ravintoaineiden imeytymistä ja aiheuttaa lähin-  
nä suolioireita: ripulia, löysiä ulosteita, ylävat-  
san turvotusta ja ilmavaivoja. Keliakia voidaan  
diagnosoida verikokeella ja täyhystytkimuk-  
sella. Keliakia on elinikäinen ja hoitona on py-  
syvästi gluteeniton ruokavalio, jossa vältetään  
vehnää, ruista ja ohraa. ■

# RUOKA- INTOLERANSSIT

**RUOKAINTOLERANSSIT EIVÄT** kuulu allergi-  
gioihin, joihin ne kuitenkin usein sekoitetaan.  
Laktoosi-intoleranssi käsiteltiin edellä. Muita  
esimerkkejä ovat muuan muassa seuraavat.

## HISTAMIINI-INTOLERANSSI

**HISTAMIINI-INTOLERANSSI -NIMITYS** on  
yleisessä käytössä, mutta sen olemassaolosta  
ei ole nykytiedon valossa luotettavaa näyttöä.  
Tutkimustulokset altistuskokeista ovat ristirii-

taisia, ja siksi ei voida varmasti sanoa, aiheuttavatko histamiinia sisältävät ruoat joillekin allergiatyyppejä oireita. Tiedot ruokien sisältämästä histamiinin määrästä ovat hyvin ristiriitaisia, ja pätevä tieto aiheesta puuttuu.

## TREHALOOSI

**TREHALOOSIN ELI** sienisokerin imeytymishäiriö aiheuttaa laktoosi-intoleranssin kaltaisia oireita: ripulia, ilmavaivoja ja vatsakipuja. Suolistosta puuttuu sienisokeria pilkkova trehaloosientsyymi. Sienissä sienisokeria on vaihtelevasti, ja oireet alkavat sienten syöminen jälkeen vaihtelevasti 15 minuutista pariin tuntiin mennessä. Suomalaisista 1-2 prosenttia on trehaloosi-intoleranteja, ja usein heistä useimmat myös laktoosi-intoleranteja. ■

**Tutkimustulokset altistuskokeista ovat ristiriitaisia, ja siksi ei voida varmasti sanoa, aiheuttavatko histamiinia sisältävät ruoat joillekin allergiatyyppejä oireita.**



# LISÄAINEET

**LISÄAINEITA KÄYTETÄÄN** ruokien säilyvyyden, maun, ulkonäön ja rakenteen parantamiseksi. Niistä keskustellaan usein allergiaoireiden aiheuttajana, mutta lisääineallergia on harvinainen. Ainoa merkittävä allergian aiheuttaja on E120 (karmiini, kokkiniili, karmiinihappo). Se voi aiheuttaa hengitysvaikeutta ja äkillisiä allergiareaktioita, jopa anafylaksian. Rikkiyhdisteet (E220-E228), butyylihydroksianitsoli ja -tolueeni (E320,E321), natriumglutamaatti (E620, E621) ovat lisäaineita, jotka saattavat myös aiheuttaa allergiaoireita, vaikkakin äärimmäisen harvoin. ■

# ALLERGISEN RUOKAVALIO

**NYKYSUOSITUSTEN MUKAAN** allergioiden hoidossa pyritään pois turhista kielloista ja välttämisestä. Lievissä oireissa ruoka-ainetta voi nauttia oireiden sallimissa rajoissa. Niin sanottuja ”yleisesti allergisoivia ruoka-aineita” ei ole olemassa. Ruokavaliohoitoihin ei tule ryhtyä



pelkkien laboratoriotestitulosten perusteella. Useimmat allergiset sietävät pieniä määriä allergeenia. Pienet allergeenimäärät ravinnossa voivat myös ylläpitää ja tukea sietokykyä.

**JOS KYSE on voimakkaista oireista tai ravitsemuksellisesti keskeisistä ruoka-aineista, on syytä hakeutua lääkäriin oikean ruokavalion löytämiseksi.** Myös pitkään jatkuva ruoansulatuskanavan oireilu on aina selvitetävä lääkärin tutkimuksilla. Kun ruoka-allergia diagnoosi on luotettavasti tehty, lääkäri ja ravitsemusterapeutti ohjaavat ruokavaliohoidossa. **Allergia ja sen hoito ovat aina yksilölliset,** ja sopivan ruokavalion määrittelee allergisiin sairauksiin perehtynyt lääkäri. **Voimakkaisiin oireisiin on suhtauduttava vakavasti ja allergisten reaktioiden tehokkaaseen hoitoon on varauduttavalla hyvällä ohjauksella. ■**

Allergia ja sen hoito ovat aina yksilölliset, ja sopivan ruokavalion määrittelee allergisiin sairauksiin perehtynyt lääkäri.



# RUOKAILUTILANTEET

**RUOKA-ALLERGISEN ON** tärkeää kertoa ravintolahenkilökunnalle, mitä oma allergia tarkoittaa. Tarvittaessa pyydetään kokki paikalle väärinkäsitysten välttämiseksi. Ravintolaan on hyvä ottaa mukaan erillinen ruoka-allergiasta kertova paperi (lista), jonka tarjoilija voi toimittaa kokille ruokailun turvallisuuden varmistamiseksi. Hyvä käytäntö on myös ilmoittaa allergioista etukäteen jo pöytää varatessa. Ravintolahenkilökunta saattaa vaihtua usein, ja siksi tarjoilijan allergia-alan asiantuntemukseen ei voi luottaa. Ruokailijan on hyvä itse varmistaa, että oikea tieto menee keittiöön saakka.

**ALLERGIARUOKAVALIOT ASETTAVAT** ruoan valmistajille ja keittiöille suuret vaatimukset. Siksi on tärkeää, että allerginen kertoo joukkoruokailutilanteissa vain niistä ruoka-aineista, jotka allergioiden hoitoon perehtynyt lääkäri on varmistanut. Jos ruoan valmistajalle on ilmoitettu porkkana-allergia, se johtaa porkkanan tarpeettomaan poistamiseen kaikissa muodoissaan, vaikka rajoitus koskisi vain raakaa porkkanaa. Allergisen on syytä karsia ruoasta vain todellisen ja merkittävän oireen aiheuttaneet aineet, olipa kyseessä itse valmistettu ruoka tai joukkoruokailu. ■

# ULKOMAILLA

**ULKOMAILLE LÄHTIESSÄ** kannattaa aina selvittää etukäteen kohteen ruokatarjonta ja lääkäripalvelut. Matkaan on hyvä ottaa mukaan paperi, johon on kirjoitettu englanniksi tai maan kielellä allergiaa aiheuttavat ruoka-aineet ja niistä aiheutuvat oireet sekä hoito. Omat allergialääkkeet on syytä ottaa mukaan. Niiden riittävyys ja voimassaoloaika varmistetaan ennen matkaa. Adrenaliini-injektorista tulee olla mukana englanninkielinen todistus sekä resepti. Lennon aikana lääkkeet on hyvä pitää mukana käsimatkatavaroissa. ■



# PAKKAUSMERKINNÄT

**SUOMESSA ON** EU:n direktiivien myötä säädetty laki elintarvikkeiden pakkausmerkinnöistä. Laissa mainitaan yliherkkyyksiä aiheuttavat ruoka-aineet, jotka on merkittävä elintarvikke-pakkauksiin. Näitä ruoka-aineita ovat vehnä, ruis, ohra, speltti, kamut-vilja, kaura, muut vilja-tuotteet, äyriäiset, nilviäiset, kananmuna, kala, pähkinät, manteli, soija, maito, selleri, sinappi, seesaminsiemenet, lupiini, rikkidioksidi ja sulfiitit (>10 mg/kg tai litra).

**ELINTARVIKKEIDEN AINEOSALUETTELOISA** käytetään paljon ”Saattaa sisältää pähkinää” -tyyppisiä lauseita. Jos pähkinät aiheuttavat oireita siitepölyristireaktion vuoksi, kyseisiä tuotteita ei ole tarpeen välttää. Sen sijaan anafylaksian saaneen henkilön on aiheellista välttää myös mahdollisen valmistuskontaminaation sisältäviä valmisteita. ■

Anafylaksian saaneen henkilön on aiheellista välttää myös mahdollisen valmistuskontaminaation sisältäviä valmisteita.



# OHJEET RUOKAA VALMISTAVILLE AMMATTILAISILLE

**OSA RUOKA-ALLERGISISTA** saa vakavia, jopa henkeä uhkaavia allergisia reaktioita pienestikin määrästä sopimatonta proteiinia. Tällöin oireita aiheuttava ruoka on vältettävä täydellisesti. Tämä tarkoittaa sitä, että tarjottava ruoka on säilytettävä, valmistettava ja tarjottava erillään allergiaa aiheuttavasta ruoka-aineesta. Ruoan kontaminaatio on vältettävä jokaisessa valmistusvaiheessa. Ruokaa käsittelevän henkilön käsissä tai suojakäsineissä sekä valmistukseen käytettävien astioissa, välineissä ja paistotasoissa ei saa olla allergeenijäämiä. Allergeenittomien ruokien valmistuksesta tulisi tehdä omavalvontasuunnitelma, jossa käydään läpi ruokaketjun kaikki vaiheet.

**RUOAN VALMISTUKSESSA** käytettävissä tuotteissa on oltava selkeät merkinnät kaikista ainesosista. On huomioitava, että allergeenit eivät ole välttämättä mainittu allergeenilähteen nimen mukaan (esim. maito tai kananmuna) vaan ne voidaan ilmoittaa myös yksittäisinä

proteiineina, kuten esim. hera, kaseiini, lysotsoyymi. Mikäli saatavilla ei ole täydellistä ainesosaluetteloä, tuotetta ei pidä käyttää vakavasti ruoka-allergisen ravinnon valmistamiseen.

**ASIAKKAALTA ON hyvä pyytää kirjallisena lista vältettävistä allergeeneista.** Lista tulee viedä suoraan ruoan valmistuksesta vastaavalle kokille. Asiakkaalle valmistettu allergeeni-vapaa annos merkitään ruoan valmistuksesta vastaavan toimesta selkeästi (asiakkaan nimi lapulla annokseen). Nihilappua ei laiteta annoksesta irrallaan tai tarjottimelle, koska se lisää sekoittumisen vaaraa.

**USEIN ESIIN tulevat puutteet tai vaaratilanteet:**

- **TUOTTEISTA EI** ole saatavilla tuoteselostetta, josta voisi tarkistaa kaikki ainesosat. Esim. tuote on toimitettu pahvilaatikossa, mutta tuotteet on säilytetty ilman laatikkoa (esim. pullat, piirakat ym. kappaletavarat), eikä tuoteselostetta ole enää saatavilla.
- **OLETETAAN, ETTÄ** ruoassa ei ole asiakkaalle sopimatonta allergeenia, muttei varmisteta sitä.
- **TIEDONKULKU KATKEAA** asiakkaan ja ruoan valmistajan välillä (muista pyytää kirjallinen lista allergeeneista).

- **HENKILÖKUNTA EI** tiedä, mitä ruoka-aine on (esim. couscous on vehnästä ja pesto sisältää pähkinöitä).
- **LAKTOOSITON RUOKA** ei ole sama asia kuin maidoton, vaan se saattaa sisältää maitoproteiinia.
- **GLUTEENITON RUOKA** ei välttämättä tarkoita täysin viljatonta, vaan se saattaa sisältää muuan muassa kauraa, tattaria, hirssiä, riisiä tai maissia.
- **JOISSAIN RAVINTOLOISSA** allergeeni-merkintä tarkoittaa, että ruoka sisältää allergeenejä, toisessa sitä ettei allergeenia ole.

## TIEDOT, TAI DOT JA ASENNE:

Henkilökunnalla tulee olla tietoa ruoka-allergioista, taitoa valmistaa ruokaa korvaavista tuotteista ja hyvä asenne allergioita kohtaan. Ei vähätellä vaan otetaan tarpeellisella vakavuudella vastuu ruuasta.

# ERITYISKYSYMYKSIÄ

**TAVANOMAISET RUOKAÖLJYT** (kuumapuristetut öljyt) eivät yleensä sisällä proteiineja. Sen sijaan kylmäpuristetuissa öljyissä ('virgin oil') on todettu pieniä määriä allergeeniproteiineja. Tärkkelyksissä on vähän valmistusaineen allergiaa aiheuttavia proteiineja, esimerkiksi vehnätärkkelyksessä alle 0.3 %. Tärkkelyssiirappien ja muunneltujen tärkkelysten proteiinipitoisuus on vielä pienempi, eikä proteiinien allergeenipitoisuutta ole osoitettu.

**RUOKA-AINEEN ALLERGEENIPITOISUUTEEN** vaikuttavat muun muassa kasvu-, kypsymis- ja säilytysolosuhteet. Kesäporkkana ja uusi peruna aiheuttavat herkemmin oireita kuin vanhat juurekset talvella. Omenan lajike ja kypsyyssaste vaikuttavat siten, että Granny Smith -lajikkeessa on enemmän siitepölyä muistuttavia allergeeneja, kun taas Golden Delicious-, Gloster- ja Jonagold-lajikkeissa vähemmän. Esimerkiksi vain joka kymmenes koivuallergikko reagoi kotimaiseen omenaan, kun taas ulkomaisiin omenoihin reagoi joka kolmas.



**OSA ALLERGEENEISTA** muuntuu herkästi käsiteltäessä. Esimerkiksi omena ja porkkana sopii kypsennettynä siitepölyallergiselle, vaikka ne raakana aiheuttaisivatkin suun kutinaa. Voimakas kuumennus voi vähentää maidon ja kananmunan allergeenisuutta niin, että osa maito- ja muna-allergisista sietää voimakkaasti kuumennettuja tuotteita. Osa ruoka-aineista taas kestää hyvin käsittelyä ja sen takia esimerkiksi kalat, äyriäiset ja pähkinät aiheuttavat oireita vaikka niitä keittää tai paistaa.

**KONTAMINAATIO ELINTARVIKKEISSA** on joskus syynä ruokien aiheuttamiin allergia-reaktioihin. Vieras allergeeni (kontaminaatio) saattaa olla peräisin elintarvikkeiden raaka-aineista tai tulla tuotteeseen valmistus- tai pakkausvaiheessa, kun erityyppisiä elintarvikkeita tuotetaan ja pakataan samoilla laitteilla. ■

**Esimerkiksi omena ja porkkana sopii kypsennettynä siitepölyallergiselle, vaikka ne raakana aiheuttaisivatkin suun kutinaa.**



## OMAT MUISTIINPANOT

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

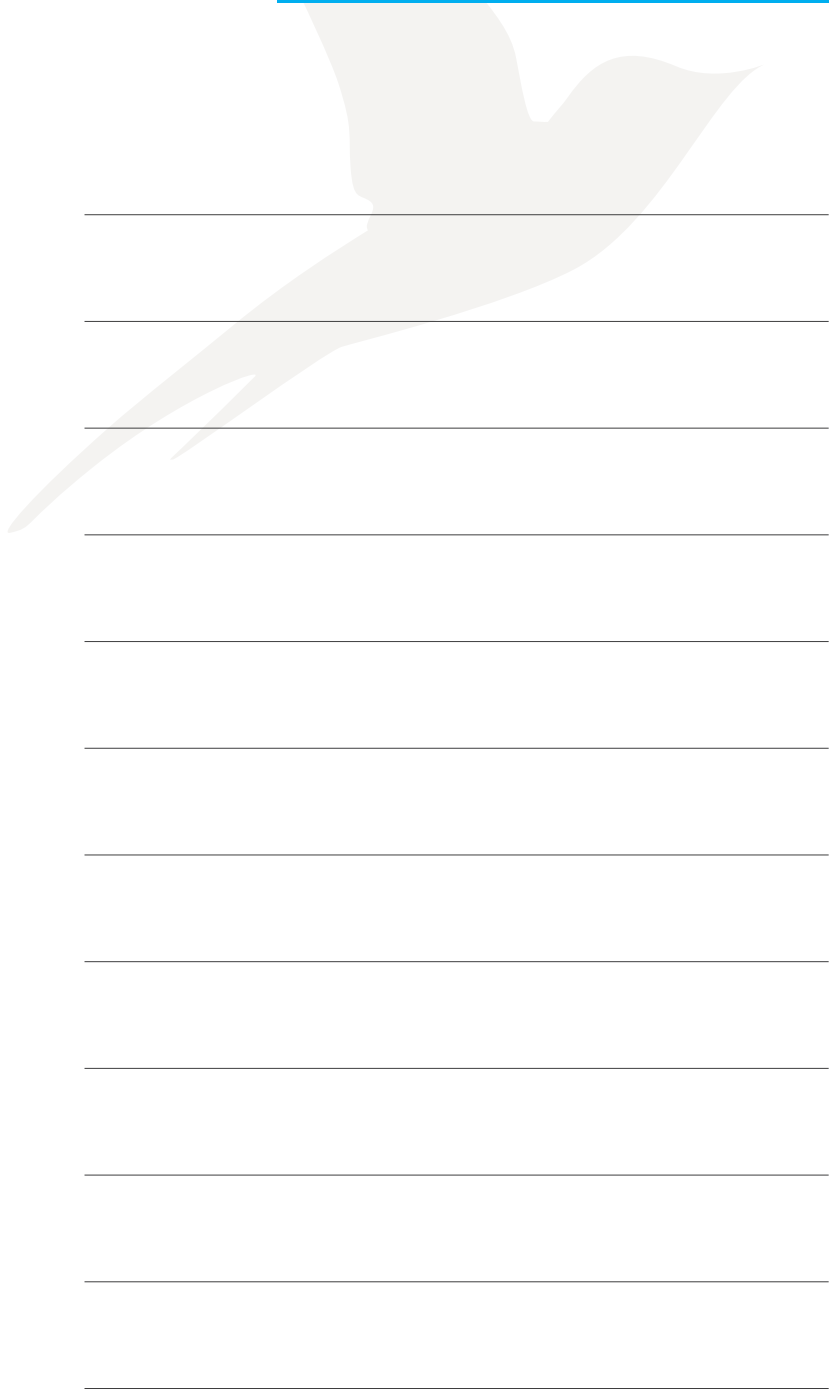
---

---

---

---

---



”Jäsenenä olen saanut tietoa ruoka-allergiasta ja mahdollisuuden vaihtaa kokemuksia muiden kanssa. Saan myös Allergia-, Iho- ja Astma -lehden neljä kertaa vuodessa.”

Tule sinäkin mukaan  
[www.allergia.fi/yhdessa](http://www.allergia.fi/yhdessa)



Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry  
Paciuksenkatu 19  
00270 Helsinki  
09 473 351

[www.allergia.fi](http://www.allergia.fi)