

Ohjeistus erityisruokavalioista Tuusulan kunnan varhaiskasvatuksessa

Kuntatason valistuksen ja perhekohtaisen ohjauksen tavoitteena on ohjata ajatukset perinteisestä allergiasairaudesta allergiaterveyteen, jolloin turhat tai jopa haitalliset erityisruokavaliot saadaan poistettua. Terveystieteiden tehtävä on tunnistaa vaikeita oireita aiheuttavat ruoka-allergiat ja toisaalta opastaa siedätykseen.

Arvioinnin erityisruokavaliotarpeesta (*pois lukien vähälaktoosinen ruokavalio ja kasvisruokavalio*) tekee neuvolalääkäri. Lääkärintodistus toimitetaan päiväkodin johtajalle, jonka kanssa huoltaja täyttää ilmoituksen erityisruokavaliosta.

Uskomuslääketieteen menetelmiä ei hyväksytä todistuksena erityisruokavalioiden tarpeellisuudesta.

Ilmoitus erityisruokavaliosta tehdään vuosittain tai aina kun erityisruokavalioon tulee muutoksia. Ilmoitus on tehtävä myös, jos erityisruokavaliota noudattava lapsi vaihtaa varhaiskasvatuspaikkaa tai siirtyy kouluun. Vastuu erityisruokavaliosta on huoltajalla. Erityisruokavaliosta ei vaadita lääkärintodistusta, ilmoitus riittää. Varhaiskasvatusyksikön johtaja toimittaa tiedon erityisruokavaliosta edelleen keittiölle. Huomioithan, että pystymme toteuttamaan ruokavaliosta kahden päivän kuluttua siitä, kun ilmoitus on saapunut keittiöllemme.

Päivähoidossa valmistetaan ja huomioidaan erityisruoka seuraavasti:

Diabetes

Diabeteksestä ei tarvitse vuosittain esittää uutta lääkärintodistusta, sillä kertaluontoinen todistus riittää.

Ruoka on samaa kuin muillakin lapsilla. Henkilökunta huolehtii ruoan annostelusta, mikäli lapsi ei siihen itse kykene. Keittiöhenkilöstö avustaa tarvittaessa. Keittiöstä voi tarvittaessa hakea ylimääräistä välipalaa diabeetikoille tilanteen niin vaatiessa. Tällaisia välipaloja ovat esimerkiksi leipä, mehu tai hedelmä.

Keliakia

Keliakiasta ei tarvitse vuosittain esittää uutta lääkärintodistusta, sillä kertaluontoinen todistus riittää.

Erityisruokavaliota varten tehdään korvaava ruoka, joka vastaa mahdollisimman lähelle muiden lasten saamaa lounasruokaa.

Laktoosi-intoleranssi

Laktoosia eli maitosokeria pilkkoo laktaasi-entsyymi ja sen puute voi aiheuttaa laktoosi-intoleranssi-oireita. Tyypillisesti laktoosi-intoleranssi ilmenee vasta lapsen ollessa yli 5-vuotias. Useimmiten oireita aiheuttaa vasta yli 2-3g laktoosiannos. Varhaiskasvatuksessa tarjottava lounasruoka on pääosin laktoositonta. Vähälaktoosisessa ruokavaliosta sisältävät tuotteet korvataan vastaavilla vähälaktoosisilla tuotteilla. Ruokajuomana tavallisen maidon tilalla on vesi tai laktoositon maitojuoma. Näin ollen ilmoitusta vähälaktoosisesta ruokavaliosta ei tarvita. Jos vähälaktoosinakin ruokavalio aiheuttaa laktoosi-intoleranssi-oireita, tarvitaan todistus täysin laktoosittomasta ruokavaliosta, jonka neuvolaterveydenhoitaja voi kirjoittaa tai tarvittaessa hän ohjaa tarkempiin tutkimuksiin oireilun aiheuttajan selvittämiseksi. Laktoosi-intoleranssi ei selitä kaikkia vatsaoireita ja toisaalta moni muu sairaus aiheuttaa (ohimenevää) laktoosin imeytymishäiriöitä. Laktaasi-entsyymien täydellinen puutos on erittäin harvinaista.

Vaikea allergiaoire tai keskeinen ruoka-aine

Ruokavalio perustuu lääkärin tekemään taudinmäärittelyyn ja kirjoittamaan lääkärintodistukseen. Lääkärintodistuksesta tulee ilmetä, miten allergia on todettu ja onko anafylaksia-vaaraa. Kaikista vaikeita oireita aiheuttavista ruoka-aineista tarvitaan lääkärintodistus, vaikka niitä ei korvattaisikaan muulla ruualla. Jos ruokavalio on erityisen rajoittunut, liitetään ilmoitukseen myös yksilöllinen ruokavaliosuunnitelma.

Lomakkeeseen merkitään kielletty ruoka-aine -rivistölle lisätietona, voidaanko lapselle tarjota ”saattaa sisältää pieniä määriä” -merkinnällä varustettuja raaka-aineita. Jos ”saattaa sisältää” -merkinnällä olevat raaka-aineet on kielletty, ei niitä käytetä missään muodossa lapsen ruoassa. Mikäli ”saattaa sisältää” -merkinnällä olevat raaka-aineet on sallittu, voidaan niitä tarjota lapselle. Henkilökunnalla on oltava tieto adrenaliiniruiskeen käytöstä ja siitä, miten lasta hoidetaan jos hän saa vahingossa välttävää ruoka-ainetta.

Ruoka-allergiat tarkistetaan vuoden välein lääkärin toimesta. Allergioista vaaditaan siis uusi lääkärintodistus vuosittain. Kun lapsen ruokavaliorajoitusten purkamisen myötä ruokavalio laajenee, täytetään uusi erityisruokavaliolomake. Erityisruokavaliosta ei tarvita lääkärintodistusta, ilmoitus riittää.

Erityisruokavaliota varten tehdään korvaava ruoka, mikä vastaa mahdollisimman lähelle muiden lasten saamaa lounasruokaa.

Lievät allergiaoireet

Jos lapsi saa lieviä oireita, huomioidaan se ruokailutilanteessa siirtämällä kyseinen ruoka-aine syrjään. Lapsi ei tällöin tarvitse erityisruokavaliota eikä lääkärintodistusta. Lieviä itsestään ohimeneviä allergiaoireita ovat esimerkiksi suun kutina ja ihon lehahtelu oireita aiheuttavista ruoka-aineista nautittaessa.

Siitepölyallergisille, joilla on **ristireagoitua**, ei järjestetä erityisruokavaliota.

Taustaa: Siitepölyaikaan jopa 15 %:lla on lieviä oireita, joita aiheuttavat tyypillisesti omena, porkkana ja laajempi kirjo hedelmiä, vihanneksia, juureksia. Tällainen allergia ei ole vaarallista.

Jos siitepölyallergisen lapsen ristireagoitioireilu on kuitenkin hankalaa, voidaan välipalalla ja aamupalalla tarjottavat tuoreet hedelmät ja vihannekset korvata hänelle sopivilla toisilla vihanneksilla tai hedelmillä.

Uskonnolliset ja eettiset ruokavaliot

Kasvisruokavaihtoehto korvaa uskonnollisista tai eettisistä syistä johtuvan erityisruokavaliosta. Näistä syistä johtuvasta erityisruokavaliosta täytetään ilmoituslomake. Jos huoltajat toivovat kasvisruokavaliosta sijaan (yli 1-vuotiaalle) lapselleen vegaanista ruokavaliota, voi sen ilmoittaa erityisruokavalioilmoituksessa. Ruokapalvelut eivät pysty turvaamaan alle 1-vuotiaille lapsille riittävän monipuolista vegaanista erityisruokavaliota.

Kelan korvaamat erityisäidinmaidonkorvikkeet, kliiniset ravintovalmisteet ja muut lääkärin määräämät ravintolisät tai muut tuotteet

Huoltaja toimittaa keittiölle itse erityisäidinmaidonkorvikkeet, kliiniset ravintovalmisteet tai niihin verrattavat tuotteet sekä muut lääkärin määräämät yksilölliset tuotemerkit.

Lisätietoja:

<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituks/suositus?id=hoi50026>

Asiantuntijoina lääkäri Anneli Ignatius ja terveydenhoitajat Terhi Vaittinen ja Catharina Siiskonen.