

## Ohje erityisruokavalioista Tuusulan kunnan kouluissa

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

Arvioinnin erityisruokavaliotarpeesta (*pois lukien vähälaktoosinen ruokavalio, sekä uskonnolliset tai eettiset syyt*) tekee kouluterveydenhoitaja, jolle perheet toimittavat hoitavan lääkärin todistuksen. Kouluterveydenhoitaja kerää tiedot aiemmista tutkimuksista ja arvioi lisätutkimustarpeen lääkärinä konsultoiden. Näin saadaan tieto lapsen oireilusta kouluterveydenhuoltoon.

Ilmoitus erityisruokavaliosta tehdään vuosittain, tai aina kun erityisruokavalioon tulee muutoksia. Ilmoitus on tehtävä myös, jos erityisruokavaliota noudattava oppilas vaihtaa koulua. Vastuu erityisruokavaliion ilmoittamisesta on oppilaan vanhemmilla. Erityisruokavaliion purkamisesta ei vaadita lääkärintodistusta, ilmoitus riittää. Terveystenhoitaja toimittaa tiedon erityisruokavaliosta edelleen Ruokapalveluille. Huomioithan, että pystymme toteuttamaan ruokavaliion kahden päivän kuluttua siitä, kun ilmoitus on saapunut keittiöllemme.

Uskomuslääketieteen menetelmiä ei hyväksytä todistuksena erityisruokavalioiden tarpeellisuudesta.

### **Kouluilla valmistetaan ja huomioidaan erityisruoka seuraaville:**

#### Diabetes

Riittää kun tieto sairaudesta toimitetaan kerran kouluasteen alkaessa kouluterveydenhuoltoon, jolloin lapsen terveyttä seuraavalle taholle tulee tieto sairaudesta.

Ruoka on samaa kuin muillakin lapsilla. Kouluilla opetushenkilöstö tai koulunkäyntiavustaja huolehtii ruoan annostelusta, mikäli oppilas ei siihen itse kykene. Keittiöhenkilöstö avustaa tarvittaessa. Koulun 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, kertaluontoinen lääkärintodistuksen esittäminen riittää.

Jos kumpikaan päivän lounasvaihtoehdoista ei sovellu gluteenitonta ruokavaliota noudattavalle, tehdään erityisruokavalio, jossa vehnä, ruis, kaura ja ohra korvataan gluteenittomilla viljoilla ja gluteenittomilla valmisteilla, joiden analysoitu gluteenipitoisuus on alle 20 mg/kg.

#### 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. Kouluissa tarjottava lounasruoka on pääosin laktoositonta. Vähälaktoosisessa ruokavaliossa laktoosia sisältävät tuotteet korvataan vastaavilla vähälaktoosisilla tuotteilla. Ruokajuomana tavallisen maidon tilalla on vesi tai laktoositon maitojuoma. Näin ollen ilmoitusta vähälaktoosisesta ruoka-

valiosta ei tarvita. Jos vähälaktoosinenkin ruokavalio aiheuttaa laktoosi-intoleranssi-oireita, tarvitaan todistus täysin laktoosittomasta ruokavaliosta, jonka kouluterveydenhoitaja 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-entsyymin täydellinen puutos on erittäin harvinaista.

## Vaikea allergiaoire tai keskeinen ruoka-aine

Ruokavalio perustuu lääkärin tekemään taudinmääritykseen ja kirjoittamaan lääkärintodistukseen. Lääkärintodistuksesta tulee ilmetä, miten allergia on todettu ja onko anafylaksia-vaaraa. Kaikista vaikeita oireita aiheuttavista ruoka-aineista tarvitaan lääkärintodistus. 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. Koulussa 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, ilmoitetaan asiasta kouluterveydenhoitajalle. Erityisruokavalion poistamisesta ei tarvita lääkärintodistusta, ilmoitus riittää.

Erityisruokavaliota varten tehdään korvaava ruoka, jos kumpikaan päivittäin tarjolla olevista lounasvaihtoehdosta ei sovellu. Moniallergistien lasten kohdalla ruokavaliota tarkastellaan tapauskohtaisesti ja pyritään mahdollistamaan monipuolinen ja täysipainoinen ruokavalio. Mikäli ruokavaliioon liittyy allergioiden lisäksi muita ruokavaliota rajoittavia tekijöitä, pohditaan ruokavaliota tapauskohtaisesti.

## 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 **ristireagointia**, ei koulu järjestä erityisruokavaliota, sillä oppilas pystyy välttämään tarvittaessa näitä ruoka-aineita.

*Taustaa: Siitepölyaikaan jopa 15 %:lla koululaisista on lieviä oireita, joita aiheuttavat tyypillisesti omena, porkkana ja laajempi kirjo hedelmiä, vihanneksia, juureksia. Tällainen allergia ei ole vaarallista, mutta koulu huolehtii esim. eväsretkillä, että myös siitepölyallergisille tarjotaan riittävät eväät (esim. omena vaihdetaan banaaniin). Kouluruokailussa tarjotaan vaihtoehto jälkiruoalle. Salaatit tarjoillaan erikseen (komponentteina) niin, että oppilas pystyy valitsemaan itselle sopivat tuotteet. Kypsänä eivät ristireagoivat ruoka-allergeenit aiheuta oireita.*

## Uskonnolliset ja eettiset ruokavaliot

Kouluilla on päivittäin tarjolla kasvisruokavaihtoehto, jolla korvataan mahdollinen uskonnollisista tai eettisistä syistä noudatettava erityisruokavalio.

## Kasvisruokavalio

Kouluilla on päivittäin tarjolla kasvisruokavaihtoehto. Vegaanisesta ruokavaliosta ilmoitetaan kouluterveydenhoitajalle.

## Kliiniset ravintovalmisteet ja muut lääkärin määräämät ravintolisät tai muut tuotteet

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

### Lisätietoja:

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

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

## ILMOITUS ERITYISRUOKAVALIOSTA

**Huoltaja täyttää lääkärintodistuksen pohjalta. Lääkärintodistus liitteenä.**

**Voimassaolo:** . . . . . **20** alkaen

ei tarvitse uusia (keliakia, diabetes, laktoositon)

<b>RUOKAILIJAN PERUSTIEDOT</b>	Sukunimi		
	Etunimi		Syntymävuosi
	Koulu		Luokka
	Huoltaja/Opiskelija		Puhelin/sähköposti
<b>ERITYSRUOKAVALIO</b>	<input type="checkbox"/> Diabetes (henkilökohtainen ateriasuunnitelma tarvittaessa liitteeksi)		
<b>TERVEYDELLISISTÄ SYISTÄ</b>	<input type="checkbox"/> Keliakia, ei siedä kauraa		
	<input type="checkbox"/> Keliakia, gluteeniton kaura käy		
<b>Lääkärintodistus</b>	<input type="checkbox"/> Keliakia, ei siedä gluteenitonta vehnätärkkelystä		
	<input type="checkbox"/> Laktoositon ruokavalio, synnynnäinen laktaasi-entsyymipuutos		
	<input type="checkbox"/> Ruoka-aineallergia, jossa vaikeita oireita <input type="checkbox"/> Adrenaliiniriske varalääkkeenä		
	Kielletty ruoka-aine:	Hengenvaarallisen reaktion eli anafylaksian vaara	
	_____	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
	_____		
	_____		
	_____		
	_____		
	_____		
<b>MUU RUOKAVALIO</b>	<input type="checkbox"/> Kasvisruokavalio (lakto-ovo) Käyttää <input type="checkbox"/> kalaa <input type="checkbox"/> siipikarjaa		
<b>Ei lääkärintodistusta</b>	<input type="checkbox"/> Uskonnollinen/eettinen ruokavalio: <input type="checkbox"/> ei sianlihaa <input type="checkbox"/> ei veriruokia <input type="checkbox"/> ei naudanlihaa <input type="checkbox"/> vegaani		
<b>MUUTA HUOMIOITAVAA</b> Esim. ruokailussa syrjään siirrettävät ruoat			
<b>ALLEKIRJOITUS</b>	PÄIVÄYS		HUOLTAJAN/ OPISKELIJAN ALLEKIRJOITUS