

LASTEN RUOKA-AINEALLERGIAT – MILLOIN EPÄILLÄ, MITEN HOIDETAAN?

Lasten ruoka-aineallergioihin mielletään usein monenlaisia uskomuksia ja käytäntöjä, jotka eivät perustu tutkimusnäyttöön. Ruoka-aineallergioiden hoitokäytännöt ovat olleet kirjavia ja myös terveydenhuollon ammattilaiset ovat antaneet eriäviä hoitosuosituksia.

Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Lastenlääkäriyhdistys ry:n asettama työryhmä on päivittänyt lasten ruoka-aineallergioita koskevat suositukset 26.8.2009. Asiasta on tehty ns. Käypä hoito – suositus, jonka tarkoituksena on yhdenmukaistaa lasten ruokiin liitettyjen oireiden selvittäminen sekä ruoka-allergian taudinmääritys ja hoito. Asia on neuvolatyössä aina ajankohtainen; noin kolmasosalla pikkulapsista epäillä jossain vaiheessa ruoka-aineallergiaa. Tutkimuksin varmistettu esiintyvyys asettuu lapsilla iän mukaan vaihdellen välille 3–8 %. Tavallisimmat allergisoivat ruoka-aineet ovat maito ja muna. Maitoallergian esiintyvyys alle kolmivuotiailla on noin 2–3 % ja muna-allergian noin 1–2 %. Maito- ja muna-allergiat häviävät suurella osalla ennen kouluikää. Hedelmä-, kasvis- ja vilja-allergiat ovat usein lyhytkestoisia (6–12 kuukautta), sen sijaan pähkinä-, siemen-, kala- ja äyriäisallergiat taas pääasiassa jatkuvat aikuisikään.

Voidaanko allergioita ehkäistä?

Allergian ehkäisyohjeiden taustalla oleva tutkimusnäyttö on puutteellista, eikä lapsen ruokavaliota tule turhaan rajoittaa. Äidin raskauden tai imetyksen aikaisilla ruokavaliorajoituksilla ei ole osoitettu olevan vaikutusta ruoka-allergioiden ehkäisyssä. Myöskään yleisesti allergisoivien ruokien (mm. tomaatti, sitruhedelmät) myöhäisellä aloituksella ei ole voitu vähentää ruoka-allergian ilmaantumista.

Ruoka-aineallergioiden diagnoosi

Taudinmääritys perustuu oireiden häviämiseen epäillyn ruoka-aineen välttämisen aikana ja palaamiseen, kun aine otetaan uudelleen ruokavaliioon. Jos oireiden epäillä aiheutuvan ravitsemuksessa keskeisistä ruoka-aineista (maito, viljat) tai ennakoidaan vaikeita oireita, suoritetaan välttämisen jälkeen valvottu altistus, joka toteutetaan useimmiten erikoissairaanhoidossa. Ravitsemuksen kannalta vähemmän tärkeitä ruoista aiheutuvien lievien oireiden selvittelyssä riittää kotona tehtävä kokeilu lääkärin, terveydenhuoltohenkilökunnan ja potilaan huoltajan yhdessä laatiman suunnitelman mukaan.

Allergiatesteistä (ihopistokoe, veren vasta-ainetutkimukset) voi olla hyötyä lasten ruoka-allergian tutkimisessa. Niiden tekeminen ja tulkinta vaativat kuitenkin kokemusta. Positiivinen löydös testeissä ei aina tarkoita, että lapsella olisi allergia tutkittua ruoka-ainetta kohtaan. Vastaavasti negatiivinen testitulokset ei poissulje allergian mahdollisuutta. Tuloksen merkityksen arvioikin aina lasta hoitava lääkäri. Lievien perusterveydenhuollossa hoituvien oireiden tutkimiseen allergiatestejä ei tarvita.

Oireet

Tyypillisesti oireita ilmaantuu monesta elinjärjestelmästä; yksioireisuus on harvinaista. Parhaiten tunnettuja ovat erilaiset iho-oireet, suolen toiminnan häiriöt ja hengitystieoireet. Allergiaoireet alkavat useimmiten muutamien päivien tai viikkojen kuluessa kyseisen ruoka-aineen lisäämisestä vauvan ruokavaliioon. Jos oireisto alkaa kuukausia sen jälkeen, kun ravitsemuksessa keskeisen ruoka-aineen anto on aloitettu, on epätodennäköistä, että se on oireiden aiheuttaja.

Ruoka-allergian iho-oireista tavallisin on atooppinen ihottuma. Alle yksivuotiaan keski- vaikean tai vaikean atooppisen ihottuman taustalta on aina syytä selvittää ruoka- allergioiden mahdollisuus ihottuman aiheuttajana. Yli yksivuotiaalle lapselle ilmaantuva atooppinen ihottuma johtuu harvoin ravitsemuksessa keskeisistä ruoka-aineista.

Ruoka-allergian oireita voivat olla myös ripuli, oksentelu, poikkeavan runsas pulauttelu (ns.suolioireinen allergia) tai esim.yölevottomuus ja poikkeava itkuisuus. Kaikkia viime mainittuja "oireita" esiintyy myös terveillä lapsilla ja tämän ryhmän kohdalla diagnoosin tekeminen onkin haasteellista. Tavoitteena on välttää väärin ruoka- aineallergiadiagnoosien tekemistä, mutta toisaalta löytää lapset, joiden oireiden taustalla on ruoka-aineallergia.

Hoito

Hoidon tavoitteina ovat oireiden hallinta, lapsen normaalin kasvun ja kehityksen turvaaminen sekä mahdollisimman normaali iänmukainen ruokavalio. Välttämisruokavalio perustuu diagnoosiin, ja allergiaa aiheuttaneen ruoka-aineen välttäminen hillitsee oireilua ja allergista tulehdusvastetta ja korjaa suoliston läpäisevyydesteen toiminnan. Ruoka-allergian ennuste on hyvä. Imeväisiässä oireita aiheuttanutta ruoka-ainetta on syytä kokeilla uudelleen 6 kk–1 vuoden välein, koska valtaosalla oireilu lievittyy tai häviää 3–4 vuoden ikään mennessä. Sen jälkeen uusintakokeilut voidaan tehdä 1–2 vuoden välein.

Kaarinan terveystieteiden neuvola pyrkii ylläpitämään laadukasta ja tutkimukseen perustuvaa ruoka-aineallergioiden hoitoa.

Markku Kero
Yleislääketieteen erikoislääkäri
Kaarinan terveystieteiden keskus