Vilja-allergisen lapsen ruokavalio

|  |  |
| --- | --- |
| Kuvaus: | Mitä vilja-allergia on, vilja-allergisen ruokavalio käytännössä ja allergiaa aiheuttavan viljan tarkka välttäminen |

**MITÄ VILJA-ALLERGIA ON?**

Vilja-allergiselle oireita aiheuttavat viljan valkuaisaineet. Tavallisimmat oireita aiheuttavat viljat ovat vehnä, ohra ja ruis sekä harvemmin niiden etäisempi sukulainen kaura.

Korvaaviksi viljoiksi kokeillaan riisiä, maissia, tattaria, hirssiä, kvinoaa, teffiä ja amaranttia. Lapsi voi olla allerginen myös joillekin näistä viljoista.

Oireina voi esiintyä ihottumaa, itkuisuutta, ilmavaivoja tai löysiä ulosteita. Oireet tulevat välittömästi tai muutamien päivien kuluessa viljan syömisestä. Vilja-allergiaa esiintyy eniten imeväisiässä ja se paranee useimmiten leikki-iässä. Vilja-allergiaan voi liittyä myös muita ruoka-allergioita.

Vilja-allergikko saa oireita myös muista viljan valkuaisaineista kuin gluteenista, joka on keliaakikolle oireet aiheuttava valkuaisaine. Näin ollen gluteeniton ruokavalio ei sovi vilja-allergiselle.

### VILJA-ALLERGISEN RUOKAVALIO KÄYTÄNNÖSSÄ

Usein aluksi pyritään tarkkaan välttämiseen, jonka jälkeen haetaan lapsen sietämä yksilöllinen viljamäärä. Osalle lapsia voidaan sopia oireita aiheuttavien viljojen vähittäisestä aloittamisesta kotioloissa annosta vähitellen nostaen. Tällä pyritään tukemaan luontaisen sietokyvyn iänmukaista kehittymistä.

Vaikeimmin oireileville lapsille on tarpeen tarkempi välttämisruokavalio ja sairaalassa tehtävät uusinta-altistukset. Kunkin lapsen kohdalla päätetään yksilöllisesti, kuinka tarkka välttämisruokavalio on tarpeen, ja millaisella aikataululla uusintakokeiluja ja/tai –altistuksia tehdään.

Vilja-allergisen välttämisruokavaliossa jätetään pois kaikki oireita aiheuttavat viljat kaikissa muodoissa. Lisäksi vältetään muita oireita aiheuttavia ruoka-aineita.

Korvaavia viljoja kokeillaan hoitohenkilökunnan ohjeen mukaan ja lapselle sopivat viljat

sisällytetään lapsen ruokavalioon.

Lapselle sopivia viljoja (esim. gluteenitonta kauraa, riisiä, maissia, tattaria, hirssiä) tarjotaan päivittäin eri muodoissa hiutaleina, suurimoina ja jauhoina esim.

* puurona ja velleinä
* lisäkkeenä, risotoissa ja laatikkoruoissa
* leipänä ja leivonnaisina
* muroina

Gluteenittomat jauhoseokset sopivat usein myös vilja-allergisen ruokavalioon, vaikka ne sisältäisivätkin vehnätärkkelystä. Sen sijaan erittäin vähägluteenisten jauhoseosten sopivuus tulee kokeilla, sillä ne sisältävät vehnän valkuaista hieman gluteenittomia jauhoseoksia enemmän ja voivat aiheuttaa oireita erittäin herkille allergikoille. Myöskään gluteenia sisältävä ohratärkkelys ei yleensä sovi.

Sopivia viljoja on hyvä käyttää täysjyvävalmisteina. Alle 1-vuotiaalle tarjotaan puuroja ja vellejä pari kertaa päivässä. Yli 1-vuotiailla ruokavalioon sisällytetään myös sopivaa leipää.

Pieni lapsi sopeutuu uusiin makuihin yksilöllisesti. Usein totuttelu vaatii yli kymmenen maistamiskertaa. Uuteen makuun kannattaa totutella tarjoamalla uutta ruoka-ainetta lapselle säännöllisesti pienestä annoksesta aloittaen yhdessä tuttujen ruokien kanssa. Riisi sekä marja- ja hedelmäsoseet pehmentävät puurojen makua.

Hyviä vinkkejä ruoanvalmistukseen ja leivontaan löytyy mm. Erimenu-internetsivustolta ([www.erimenu.fi](http://www.erimenu.fi)) ja ruoka-allergisille suunnatuista keittokirjoista.

### ALLERGIAA AIHEUTTAVAN VILJAN TARKKA VÄLTTÄMINEN

Vilja-allergisen välttämisruokavaliossa vältetään kaikkia ruokia ja ruoka-aineita, joiden valmistuksessa on käytetty oireita aiheuttavaa viljaa. Sen vuoksi elintarvikkeiden ainesosaluettelot on syytä lukea huolellisesti.

Vehnäallergiselle sopimattomia ovat:

* Vehnäjauhot, -hiutaleet ja –leseet, hiivaleipäjauhot, grahamjauhot, mannaryynit, korppujauhot, vehnätärkkelys ja sitä sisältävät erittäin vähägluteeniset ja vähäproteiiniset jauhoseokset, gluteeni, makaronit ja muut pastatuotteet sekä durum, spelt, kamut, bulgur, couscous ja semolina

Ohra-allergiselle sopimattomia ovat:

* Ohrajauhot, -hiutaleet, -suurimot ja –tärkkelys (Ohrakas), maltaat sekä mallasuute (myös muroissa)

Ruisallergiselle sopimattomia ovat:

* Ruisjauhot, -hiutaleet ja –leseet

Kaura-allergiselle sopimattomia ovat:

* Kaurahiutaleet, -jauhot ja –leseet
* Kaurapohjaiset maidon-, jogurtin- ja jäätelöntapaan käytettävät valmisteet (esim. Oatly, Yosa)

Tärkkelys, hydrolysoitu tärkkelys (tärkkelyssiirappi, maltodekstriini) ja muunnettu eli modifioitu tärkkelys voivat olla peräisin viljasta. Hydrolysoitujen ja muunnettujen tärkkelysten viljaproteiinipitoisuus on erittäin pieni. Ne aiheuttavat oireita äärimmäisen harvoin. Epäselvässä tilanteessa kannattaa ottaa yhteyttä valmistajaan näiden ainesosien alkuperän selvittämiseksi.