

Lehmänmaitoallergian tutkimukset ja välttämisruokavalio

Yleistä

Lehmänmaitoallergia on useimmiten pienten lasten sairaus, jossa maidon proteiini aiheuttaa allergisia oireita. Silloin **vältetään** maitoa ja maitovalmisteita kaikissa muodoissaan. Maitoallergia ohjauksen saat altistuskäynnillä hoitajalta.

Periaatteet

Tämä ohje liittyy maitoallergiatutkimuksen kutsukirjeeseen. Tutkimusta edeltäväksi ajaksi(väh. 2 vk) lapsen ruokavaliosta jätetään seuraavat ruoka-aineet pois:

lehmänmaito, piimä, viili, jogurtti, maitojauhe, jäätelö, kerma, ruokakerma, rahka, smetana, ranskankerma, kasvirasvasekoitteet, kaikki juustot, äidinmaidonkorvike, lastenvellijauheet, maitoa sisältävät lastenpuurojauheet, lastenjogurtit, vuohenmaito, voi, tavallinen margariini.

Laktalbumiini, hera, heraproteiini, kaseiini ja kaseinaatti ovat maitoproteiinia ja siten myös vältettäviä. Näitä käytetään elintarvikkeiden valmistusaineina.

Imettävä äidin **ei tarvitse välttää** maitoa tai maitotuotteita.

Maidon korvaaminen

Alle 1-vuotiaat

Imetystä jatketaan noin yhden vuoden ikään saakka, mikäli mahdollista. Äidinmaidon vähetessä tai loppuessa käytetään apteekista saatavia maitoallergisen lapsen erityisvalmisteita. Erityisvalmistetta voi saada myös isommista kaupoista. VRN:n ja THL:n imeväisikäisten D-vitamiinin käyttösuositukset löytyvät www.evira.fi nettisivuilta

Yli 1-vuotiaat

Maitoallergisen lapsen erityisvalmisteita käytetään yleensä noin 1½ - 2 vuoden ikään asti. Myös kaupan kaura- ja soijajuomaa voidaan käyttää yli 1-vuotiailla korvaamaan tavanomaiset maitotuotteet.

Kun maitovalmisteet jätetään kokonaan pois ja käytössä ei ole maitoallergisen lapsen erityisvalmistetta, niiden sisältämät ravintoaineet **korvataan syömällä riittävästi muita ruoka-aineita ja kalsiumin osalta kalsiumvalmisteella tai käyttämällä riittävästi kalsiumrikastettua kaura- tai soijajuomaa.**

Proteiinin saanti turvataan lihalla, kalalla ja kananmunalla (jos nämä sopivat lapselle). Lihaa tai vastaavaa aterian osaa annetaan päivittäin kahdella aterialla noin 3 rkl/ateria, ja tarjoamalla perunaa, puuroja ja leipää eri aterioilla.

Energian saanti turvataan lisäämällä ruokaan 2 - 3 rkl rasvaa, esimerkiksi maidotonta margariinia (70-80 % rasvaa), rypsiöljyä tai auringonkukkaöljyä. Lisäksi tarjotaan tavallista runsaammin perunaa, puuroja ja leipää eri aterioilla ja välipaloilla samoin kuin kasviksia, marjoja ja hedelmiä. Näin turvataan myös riittävä **vitamiinien- ja kivennäisaineiden** saanti.

Kalsiumin saantia korvataan kalsiumvalmisteilla tai käyttämällä riittävästi kalsiumrikastettua kaura- tai soijajuomia/-valmisteita (4dl/vrk). Maidottomassa ruokavaliossa kalsiumlisän tarve on lapsilla 500 mg/vrk. D-vitamiinilisän tarve on 10 ug yli 1 -vuotiailla.

Moniallerginen yli 1-vuotias, jolla ei enää ole käytössä erityisvalmisteita, saattaa tarvita lasten monivitamiinihivenainevalmisteen täydentämään ruokavaliota mm. jodin saannin varmistamiseksi. Tarve voidaan arvioida ravitsemusterapeutin vastaanotolla.

Pakkausmerkinnät

Lue aina huolellisesti **elintarvikkeiden pakkausmerkinnöistä valmistusainekset**. Maitoa ja maitovalmisteita käytetään monilla tavoilla elintarviketeollisuudessa. Valmisruuat, pikkulasten valmisruuat, leivät ja leivonnaiset, makkarat, margariinit ja makeiset saattavat sisältää vältettäviä ruoka-aineita.