



ANNA KAARINA KUKKONEN
dosentti
HYKS Iho- ja allergiasairaala
kaarina.kukkonen@hus.fi



MIKA MÄKELÄ
professori
HYKS Iho- ja allergiasairaala
mika.makela@hus.fi

Milloin lapselle kirjoitetaan lääkärintodistus erityisruokavalioista?

Lasten ja nuorten erityisruokavaliotodistukset ovat taas ajankohtaisia. Lähes 900 000 lasta ja nuorta nauttii maksuttoman kouluaterian päivittäin ja parisataatuhatta lasta aterioi kunnallisessa päivähoitossa. Koulu- ja päiväkotiruokailu tukee lasten fyysistä hyvinvointia, ja lisäksi sillä on kasvatuksellinen ja tasa-arvoa edistävä tehtävä. Koululaisista jopa viidennes noudattaa jotakin erityisruokavaliota terveydellisten erityistarpeiden takia tai uskonnollisista tai eettisistä syistä (1,2).

Lääkärintodistus kirjoitetaan sairauden vuoksi tarvittavasta erityisruokavaliosta, mutta ohjeet kunnissa vaihtelevat (3). Joissakin sairauksissa ohjeet ovat selkeät: keliakiaa sairastava lapsi tarvitsee lääkärintodistuksen gluteenittomasta ruokavaliosta, diabeetikko taas syö yleensä tavallista ruokaa. Allergiat ja intoleranssit sen sijaan tuottavat usein päänvaivaa, sillä jopa kolmannes vanhemmista epäilee lapsensa saavan oireita jostakin ruoasta.

Allergiaohjelman viesti on selkeä: tutki ja hoida vaikeat allergiat. Lääkärintodistus kirjoitetaan lapselle, jonka ruoka-allergia on vaikea-oireinen ja vaatii ehdotonta välttämistä. Lääkä-

tilanteessa lautasella syrjään (4,5).

Pääkaupunkiseudulla vuosina 2012–15 tehdystä LILLA-interventiotutkimuksessa (3) kävi ilmi, että kansallisen allergiaohjelman mukaiset lääkärikunnalle suunnatut selkeät ohjeet eivät olleet tavoittaneet päiväkotij- ja kouluruokailusta vastaavia tahoja. Käytännöt osoittautuivat hyvin kirjaviksi: toisaalla vanhemmat saivat valita lapselle sopimattomia ruokia laajoista listoista, toisaalla vaadittiin lääkärintodistus kaikista vältettävistä ruoista. Todistuspyynnöt ovat ristiriidassa ohjeiden kanssa, ja lääkäri aprikoi, kenelle ja millä perusteilla lääkärintodistus kirjoitetaan.

Kun samassa tutkimuksessa otettiin käyttöön vallitsevaan ohjeistukseen perustuva ilmoituslomake (6), allergiaruokavaliot vähenivät yli 40 %. Myös lääkärintodistuksen sisältö oli aika päivittävää (Liite 1 sähköisessä versiossa, www.laakarilehti.fi > Sisällysluettelot > 33/2016). Kaikki voittivat: lasten ruokavaliomonipuolistui, päiväkotihenkilökunta oli tyytyväistä, erityisruokavalioiden aiheuttamat kustannukset vähenivät ja tarpeettomista lääkärintodistuksista päästiin eroon. Kun lisäksi suurimmalle osalle sopiva vähälaktoosinen ruoka tarjottiin ilman lääkärintodistusta, ei terveyskeskuslääkäreille jäänyt juuri tarvetta kirjoittaa ruokavaliotodistuksia. Pääkaupunkiseudulla isot kaupungit ovatkin ottaneet uudistetut ohjeet ja lomakkeet nopeasti käyttöön kouluissa ja päiväkodeissa.

Jokin jäi kuitenkin mietityttämään: mitä voimme lääkärikuntana tehdä, että tieteelliseen tutkimusnäyttöön perustuvat ohjeet tavoittaisivat niiden jalkauttamiseen tarvittavat tahot? Tässä tapauksessa innostunut monitieteellinen ja moniammatillinen työryhmä sai merkittävän uudistuksen aikaan. Hyvän projektimallin mukaan kannattaa priorisoida asiat, joista on vähän vaivaa ja paljon hyötyä. Sitä varten projekteissa syntyneet ohjeet, lomakkeet ja lääkärintodistusmalli ovat kansallisesti käytettävissä. ●

Koululaisista jopa viidennes noudattaa jotakin erityisruokavaliota.

rin tulee ottaa kantaa, tarvitseeko lapsi vahinkojen varalle adrenaliiniruiskeen. Lisäksi todistus tarvitaan, jos lapsi on allerginen keskeiselle ruoka-aineelle, kuten maidolle tai viljoille, ja tällöin ruoka-aine korvataan tasapainoisen ruokavaliion turvaamiseksi. Pikkulasten allergiat paranevat usein ennen kouluikää, ja siksi lääkärintodistus päivitetään 1–2 vuoden välein. Lievien oireiden vuoksi lapsi ei tarvitse erityisruokavaliota, ei allergiatestejä eikä lääkärintodistusta. Lieviä oireita aiheuttavat ruoat, joita tyypillisesti ovat kypsentämättömät kasvikset, siirretään ruokailu-

KIRJALLISUUSLUETTELO
pdf-versiossa
www.laakarilehti.fi

Sisällysluettelot
SLL 33/2016

KIRJALLISUUTTA

- 1 Opetushallituksen verkkosivut kouluruokailusta: <http://www.oph.fi/kouluruokailu>
- 2 Terveys- ja hyvinvointilaitoksen verkkosivut, tilastot päivähoidosta: <https://www.thl.fi/fi/tilastot/tilastot-aiheittain/lasten-nuorten-ja-perheiden-sosiaalipalvelut/lasten-paivahoito>
- 3 Erkkola M, Saloheimo T, Hauta-Alus H ym. Burden of allergy diets in Finnish day care reduced by change in practices. Allergy, verkossa ensin 27.4.2016. doi: 10.1111/all.12902
- 4 Dunder T, Kuitunen M, Mäkelä M ym. Lasten allergiat. Ohjeet ehkäisystä, diagnosoinnista ja hoidosta. Suom Lääkäril 2011;66 Liite 18:4–8. <http://www.fimnet.fi/cl/laakarilehti/pdf/2011/SL182011-liite.pdf>
- 5 Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Lastenlääkäriyhdistys ry:n asettama työryhmä. Ruoka-allergia (lapset). Käypä hoito -suositus 3.2.2015. www.kaypahoito.fi
- 6 Erkkola M, Saloheimo T, Hauta-alus H ym. Päiväkotien allergiaruokavalioiden kuormaa voidaan vähentää käytänteitä uusimalla. Suom Lääkäril 2016;71:1943–50.

Liite: Malli lääkärintodistuksesta
[Organisaation logo]

LÄÄKÄRINTODISTUS PÄIVÄHOIDON/KOULUN RUOKAILUA VARTEN

Nimi ja syntymäaika: _____

Vältettävä ruoka-aine	Anafylaksiavaara
<input type="checkbox"/> maito	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> vehnä, ohra, ruis	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> kananmuna	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> kala	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Lapsella on käytössä adrenaliiniruiske; käytä seuraavasti:

Jos lapsi saa vahingossa vältettävää ruoka-ainetta anna heti antihistamiinia (lääke, annos): _____

Jos oireet etenevät (hengitysvaikeus, äänen käheys, oksentelu, vetämättömyys, kasvojen turpoaminen, nokkosrokko) pistä adrenaliiniruiske (Jext®, EpiPen®), kutsu apua (112) ja ilmoita vanhemmille.

Älä jätä lasta yksin!

Todistuksen voimassaolo päättyy ___/___ 20___

[Paikka ja aika] ___/___ 20___ _____
Lääkärin allekirjoitus ja nimenselvennys

Turvallisen ja monipuolisen ruokavalion takaamiseksi lääkärintodistus kirjoitetaan **vain jos lapsi saa vaikeita oireita tai vältettävä ruoka-aine on ruokavaliossa keskeinen**. Maito, kananmuna, vehnä, pähkinät ja kala aiheuttavat valtaosan vakavista reaktioista. Niiden välttäminen perustuu hoitavan lääkärin tekemään taudinmääritykseen. Myös muun vaikeita oireita aiheuttavan ruoka-aineen välttämisestä vaaditaan lääkärintodistus. Päivähoitossa/koulussa on oltava tieto siitä, onko lapsella riski saada yleistynyt reaktio (anafylaksia), onko lapsella käytössä adrenaliiniruiske ja miten menetellään, jos lapsi saa vahingossa vältettävää ruoka-ainetta.

Lieviä allergiaoireita kuten suun kutinaa ja ihon lehahtelua aiheuttavia ruoka-aineita ovat tyypillisesti kypsentämättömät kasvikset (tomaatti, porkkana, omena) ja hedelmät etenkin koivun siitepölyallergisilla ja atooppista ihotumaa sairastavilla lapsilla. **Jos lapsi saa lieviä oireita kypsentämättömistä kasviksista, huomioidaan se ruokailutilanteessa** esim. siirtämällä kyseinen ruoka-aine syrjään. Lapsi ei tällöin tarvitse erityisruokavaliota eikä hänelle laadita lääkärintodistusta.