

# Lasten ruoka-allergia ja ruokayliherkkyys

Lääkärikirja Duodecim

24.5.2022

Lastentautien ja lastenallergologian erikoislääkäri Mikael Kuitunen



- Ruoka-allergian yleisyys
- Ruoka-allergian oireet
- Milloin hoitoon
- Ruoka-allergian tutkiminen
- Ruokavaliohoidon toteuttaminen
- Ruoka-allergeenit ja allergian häviäminen
- Siedätyshoito ruoka-allergiassa
- Ruoka-allergian ehkäisy
- Kirjallisuutta

## Keskeistä

- Ruoka-allergian epäily on moninkertaisesti yleisempää kuin altistuksella varmistettu ruoka-allergia.
- Ruoka-allergian yleisiä oireita ovat nopeasti ilmaantuva nokkosihottuma, ihon punoitus ja suun kutina. Ruoka-allergiassa on tyypillistä, että oireet toistuvat ruokaa annettaessa uudestaan.
- Imeväisillä ja pikkulapsilla tärkeimmät ruoka-allergian aiheuttajat ovat maito, vehnä ja kananmuna. Vanhempien lasten ruoka-allergiat liittyvät usein siitepölyallergiaan.
- Ruoka-allergian toteaminen perustuu ruoan välttämiseen ja altistukseen lääkärin valvonnassa.
- Ruoka-allergiaa hoidetaan välttämällä oireita aiheuttavaa ruokaa määräaikaaisesti. Välttämisen tarkkuus riippuu oireen vaikeudesta. Välttämisruokavaliossa on tärkeää turvata ravitsemuksellisesti riittävä energian ja ravintoaineiden saanti.
- Perusruoka-aineiden (maito, viljat, kananmuna) allergia väistyy ensimmäisten elinvuosien aikana lähes aina.

## Ruoka-allergian yleisyys

Ruokayliherkkyydellä tarkoitetaan sekä ruoka-allergiaa että ruoka-aineeseen liittyvää muuta oiretta, esimerkiksi laktoosi-intoleranssia. Ruoka-allergian yleisyys lapsuusiässä on 5–7 %. Epäily ruoka-allergiasta on monikertainen.

Atooppinen ihottuma on ihosairaus, joka alkaa usein samaan aikaan kuin ruoka-allergian oireet imeväisiässä ja niiden erottaminen toisistaan on tärkeää. Imeväisiässä esiintyy paljon yleisiä oireita kuten ihon punoitusta, pulauttelua, ulostemuutoksia, itkuisuutta, jotka ovat tärkeitä erottaa ruoka-allergiasta.

Päivähoidossa ja kouluissa isolla osalla lapsista on erityisruokavalio allergian vuoksi. Kansallisen allergiaohjelman tavoitteena on suhtautua allergiaan uudelleen ja lisätä tietoisuutta allergiasta ja sietokykyä. Tämän seurauksena lasten erityisruokavalioiden määrä väheni koko maassa puoleen.

## Ruoka-allergian oireet

Imeväisiässä yleisin ruoka-allergian oire onihon punoitus ja [nokkosihottuma](#), joka ilmenee useimmiten 15 minuutin kuluessa ruoan nauttimisesta. Atooppisen ihottuman paheneminen voi olla oireena useimmiten yhdistettynä yllä kuvattuun nopeasti ilmenevään nokkosrokkoon ja ihon punoitukseen. Lievä [atooppinen ihottuma](#) hoidetaan rasvaamalla perusvoiteella ja jaksoittain miedoilla kortisonivoiteilla. Vaikeassa ja keskivaikeassa imeväisen atooppisessa ihottumassa ruoka-allergian mahdollisuus ihottuman pahenatajana selvitetään. Isommilla lapsilla atooppinen ihottuma on harvoin ruoka-allergian oire. On tärkeää hoitaa ihottuma hyvin, koska se helpottaa selvittelyä.

Suolioireet ovat mahdollisia, joskaan eivät yleisiä ruoka-allergian oireita. Oksentelua, ripulia ja huonovointisuutta voi ilmaantua. [Suolioireet lapsilla voivat myös liittyä keliakiaan](#) ja [laktosin alentuneeseen sietokykyyn](#) sekä tulehdustauteihin suolistossa.

Ruoka-allergiassa on tyypillistä, että oireet toistuvat ruokaa annettaessa uudestaan.

Nuha, yskä ja hengenahdistus ovat harvinaisia ja ilmaantuvat nopeasti ja liittyvät useimmiten vaikeampaan yleisoireiseen allergiaan.

Sietokyky ruoka-aineille kehittyy syömällä ruokia. Imeväisellä suolioireiden erottaminen normaalista ikään liittyvästä pulauttelusta, ulosteen laadun muutoksista voi olla vaikeata. Hyväkuntoisen ja hyvin kasvavan imeväisen pulauttelu, ulosteen koostumuksen, värin ja ulostuskertojen määrän muutokset ovat harvoin allergiaa eikä niihin ruokavalio auta. Vielä taaperolla ulosteen koostumus ja ulostuskerrat voivat muuttua merkittävästi ruokavalion muuttuessa.

Imeväisillä tavallisimmat allergiaa aiheuttavat ruoka-aineet ovat maito 1–2 %, vehnä, ohra, ruis 1 % ja kananmuna 1 % ikäryhmän lapsista. Näiden perusruoka-aineiden osalta ruoka-allergian tutkiminen on tarpeen, sillä lapsi saa maidosta ja viljatuotteista energiaa, valkuaista sekä muun muassa kalsiumia ja ilman niitä normaali kasvu voi vaarantua. Jos lapselle tulee ravitsemuksellisesti vähemmän keskeisistä ruoka-aineista, kuten tomaatista, mansikasta tai sitruksista oireita, voi ne jättää pois ruokavalioista ja kokeilla uudestaan esimerkiksi 3 kuukauden kuluttua. Kokeilut voidaan tehdä kotona.

Leikki- ja kouluiässä uusi ruoka-allergia ilmenee useimmiten nokkosrokkona ja suun kutinana. Mikäli perusruoka-aineiden allergia jatkuu imeväisiän jälkeen pidemmälle lapsuuteen, myös vatsakipua voi esiintyä. Isommilla lapsilla atooppinen ihottuma ei yleensä ole ruoka-allergian oire.

Kouluiässä ja osin ennen kouluikää, tuoreiden hedelmien, juuresten ja mausteiden aiheuttamat suun ja nielun kutina ja turvotuksen tunne ovat yleisiä. Oireet liittyvät koivun [siitepölyallergiaan](#). Elimistö tunnistaa tuoreissa kivellisissä hedelmissä ja juureksissa sekä pähkinöissä allergiaa aiheuttavan koivun kanssa yhteisen valkuaisrakenteen aiheuttaen oireet. Ristiallergia ei johda vaaralliseen allergiseen reaktion. Tuoreroat menettävät allergisuutensa kuumennettaessa, pakastettaessa ja mehuksi tehtäessä.

Pähkinät voivat myös aiheuttaa voimakkaampia allergisia reaktioita. Silloin ne on syytä tutkia tarkemmin, koska kyseessä voi olla niin sanottu aito pähkinäallergia.

## Milloin hoitoon

Jos lapsi saa toistuvasti selkeitä nopeasti ilmeneviä oireita (yleensä nokkosrokko, ihon punoitus) ravitsemuksellisesti keskeisestä ruoasta (maito, vehnä, ruis, ohra, kaura, kananmuna).

- Jos lapsen painonnousu tai kasvu on häiriintynyt ruokavalion kapeuden vuoksi.
- Jos minkä tahansa ruoan jälkeen ilmenee nopeasti voimakkaita allergiaoireita useammasta elinjärjestelmästä kuten nokkosrokkoa, oksentelua, yskää, hengenahdistusta, kalpeutta eli epäillään anafylaksiaa. Anafylaksiaepäilyssä hakeudutaan aina päivystykseen, uhkaavalta vaikuttavassa tilanteessa soitetaan hätänumeroon 112.

- Jos imeväinen alkaa oksentamaan voimakkaasti ja toistuvasti ja muuttuu kalpeaksi ja huonovointiseksi 1–4 tunnin kuluttua syötyään tyypillisesti äidinmaidonvastiketta, hakeudutaan päivystykseen.

## Ruoka-allergian tutkiminen

Ruoka-allergian toteaminen perustuu ruoan välttämiseen ja altistukseen lääkärin valvonnassa. Oireiden häviäminen tai merkittävä väheneminen ruokaa vältettäessä ja samojen oireiden uusiminen ruoka-altistuksessa on toteamisen perusta.

Avoimessa altistuksessa niin tutkittava kuin tuloksen arvioijakin tietävät ruoan laadun ja allergeenin määrän. Vain puolessa tapauksessa oireet uusivat ruokaa annettaessa uudestaan, eikä välttämisen aikana todettu oireen poistuminen riitä allergian toteamiseksi.

Luotettavin menetelmä ruoka-allergian toteamiseen on kaksoissokkomenetelmällä tehty altistuskoe. Sitä käytetään silloin, kun ruoka on keskeinen (maito, vehnä) ja epäiltyjen oireiden tulkinta objektiivisesti on vaikeaa, esimerkiksi kun lapsella on viivästyneitä suolioireita. Siinä tutkittava ja tutkija eivät tutkimuksen aikana tiedä sisältääkö annettu ruoka allergeenia vai lumevalmistetta. Epäiltyä allergiaa aiheuttavaa ruokaa (useimmiten maito tai vilja) on sekoitettu maitoon tai viljatuotteeseen, jossa ei ole epäiltyä ruokaa. Lapselle annetaan lääkärin valvonnassa nousevia annoksia sokkoutettua ruokaa A ja jatketaan usean päivän ajan kotona. 2 viikon kuluttua annetaan ruokaa B samalla tavalla. Molempien jaksojen aikana vanhemmat pitävät kirjaa lapsen oireista. Jakso A tai B sisältää ruokaa, jolle allergiaa epäillään ja koodi puretaan myöhemmin tutkimuksen jälkeen.

Allergiatestit, jotka mittaava IgE vasta-aineita ruoalle voivat tukea ruoka-allergian toteamista. Pelkkä testin positiivisuus ei osoita ruoka-allergiaa, vaan sen että lapsi on allergisesti herkistynyt ruoka-aineelle. Merkittävälle osalle ei koskaan tule oireita, eikä välttämisen tuolloin ole perusteltua ja voi hidastaa sietokyvyn kehittymistä. Korkeat arvot liittyvät usein oireiden kehittymiseen. Muista kuin IgE luokan vasta-aineista ei ole tutkimuksissa osoitettu hyötyä allergiaselvittelyssä.

## Ruokavaliohoidon toteuttaminen

Kun ruoka-allergia on luotettavasti varmistettu, ruokavaliohoito toteutetaan lääkärin ja ravitsemusterapeutin ohjeiden mukaisesti. Erityisruokavalio on aina määräaikainen ja muistettava, että keskeisen ruoka-aineen kuten maidon tai viljojen poistaminen lapsen ruokavaliosta on riski lapsen kasvuille ja kehitykselle.

Useimmat allergiset lapset sietävät allergeenia pieniä määriä. Siitä tulee kuitenkin sopia erikoislääkärin kanssa. Ruoan kuumentaminen vähentää usein allergeenisuutta. Maito- ja kananmuna-allergisista jopa kolme neljäsosaa eri ikäisistä lapsista sietää kuumennettua maitoa ja kananmunaa kypsennettyä. Esimerkiksi laatikkoruuan kypsentäminen uunissa 30 minuutin ajan, vähentää munan ja maidon allergeenisuutta siten, että ruoka sopii kypsennettynä, vaikka aiheuttaa oireita raakana.

Alle 2 vuoden ikäisille [maitoallergisille](#) lapsille käytetään erityiskorvikkeita korvaamaan lehmänmaitoa. Tämä edellyttää lääkärin valvonnassa suoritettua altistuskoea. Vahinkoaltistuksia varten lääkäri määrää iho-oireisissa allergioissa antihistamiinia ja vaikeissa yleisreaktioissa adrenaliinikynän varalle. Ruoka-allergisen lapsen äiti useimmiten käyttää normaalia ruokavaliota imettäessään.

Lue lisää ruokavaliohoidosta artikkeleista [Maitoallergia ja ravitseminen](#) ja [Vilja-allergia ja ravitseminen](#).

## Ruoka-allergeenit ja allergian häviäminen

Perusruoka-aineiden (maito, viljat, kananmuna) allergia väistyy ensimmäisten

elinvuosien aikana lähes aina. Jo 2 vuoden iässä on kahdella kolmasosalla maitoallergisista kehittynyt sietokyky ja 5 vuoden iässä 80–90 % sietää maitoa normaalisti. Sama koskee vehnä- ja kananmuna-allergiaa. Kouluiässä nämä allergiat ovat harvinaisia.

Oireiden ollessa lieviä ja iän myötä sietokyvyn kehittyminen mahdollistaa kypsennettyjen maito- ja kananmunaruokien kokeilun ensin. Lapset, joilla allergiaoireet ovat olleet lieviä, voidaan kokeilut suunnitella toteutettavaksi kotona alkaen pienistä määristä. Asiasta sovitaan lääkärin kanssa. Mikäli oireet ovat olleet voimakkaita, seurataan lapsia yleensä lääkärin toimesta ja altistukset toteutetaan valvotusti. Maito-, vilja- ja muna-allergiassa allergian aiheuttaneen ruoan sopivuus kokeillaan 6–12 kuukauden välein lääkärin ohjeiden mukaan.

Tuoreruoka- tai mausteallergiat eivät häviä iän myötä.

## Siedätyshoito ruoka-allergiassa

Siedätyshoito on tarjolla lähinnä yliopistosairaaloissa vaikeassa lasten maitoallergiassa, kananmuna ja maapähkinäallergiassa. Hoito kestää puoli vuotta ja sen jälkeen jatkuva ruoka-aineen käyttö on tarpeen. Hoitoon liittyy paljon haittavaikutuksia ja se toteutetaan parhaiten osaavissa käsissä kuten yliopistosairaaloissa erikoislääkärin johdolla ja valvonnassa. Siedätyshoito ei ole tehokasta tuoreruoka allergiassa.

## Ruoka-allergian ehkäisy

Ruoka-allergiaan ei ole tehokasta ehkäisykeinoa. Välttämisruokavaliosta raskauden ja imetyksen aikana ei ole hyötyä allergian ennaltaehkäisyssä. Osassa tutkimuksia on havaittu, että äidin monipuolinen ja laaja ruokavalio raskauden ja imetyksen aikana on vähentänyt lapsen riskiä esimerkiksi maitoallergiaan. Äitien, jotka noudattavat normaalia rajoittamatonta ruokavaliota ennen raskautta, ei tule muuttaa ruokavaliota raskaaksi tultuaan lapsen allergian ennaltaehkäisyn tarkoituksessa.

---

*Aiemmat kirjoittajat: Ihotautilien erikoislääkäri Matti Hannuksela*

Artikkelin tunnus: dlk00482 (012.002)

© 2022 Kustannus Oy Duodecim