



## Ruoka-allergia lapsilla

25.1.2017

Sisältö tarkistettu 12.6.2019: ei muutoksia

**Lapsen ruoka-allergialla tarkoitetaan sitä, että lapsi saa allergisen reaktion jostakin ruoka-aineesta, Suomessa tavallisimmin maidosta tai kananmunasta. Suurimmalla osalla lapsista maito-, kananmuna- ja vilja-allergiat helpottavat ennen kouluun menoa. Pähkinä-, siemen-, kala- ja äyriäisallergiat taas jatkuvat yleensä aikuisikään saakka.**

### Tavallisimmin ruoka-allergia aiheuttaa iho-oireita

Ruoka-allergian tavallisimpia oireita ovat iholle nouseva nokkosihottuma, atooppinen ekseema (ihottuma) ja angioödeema, jolla tarkoitetaan ihon ja limakalvojen turvotusta. Vaikka imeväisten suolisto-oireet ovat tavallisia, ruoka-allergia on harvoin suolisto-oireiden tai itkuisuuden syy.

Mikäli lapsi on allerginen siitepölylle, hän voi saada allergisen reaktion myös tietyistä ruoka-aineista; esimerkiksi koivun siitepölylle allerginen voi saada allergisen reaktion vaikkapa omenasta, päärynästä, porkkanasta tai perunasta. Tällöin puhutaan risti-allergiasta; elimistö tunnistaa esimerkiksi tuoreissa kasviksissa tai hedelmissä samankaltaisia rakenteita kuin allergisoivassa siitepölyssä. Tavallisimmin oireina on suun, huulien ja nielun kutinaa ja kirvelyä, samoin korvia saattaa kutittaa.

### *Iho-oireina ihottumaa*

On tavallista, että alle vuoden ikäisellä lapsella eli imeväisellä, jolla on vaikea atooppinen ekseema, on myös ruoka-aineallergia (maito, kananmuna, viljat),

mutta toisaalta suurella osalla heistä ruoka-aineet eivät pahenna ekseemaa.

Jos atooppinen ekseema ilmaantuu yli 1-vuotiaalle lapselle, ruoka-allergia on harvoin sen syynä.

### *Suolisto-oireina oksentelua ja ripulia*

Jos lapsi on allerginen lehmänmaidolle, hän saattaa oirehtia ripuloimalla ja oksentelemalla, tai pulautella selvästi tavallista enemmän.

Ummetus on ruoka-allergian oireena harvinainen, samoin koliikin taustalta vain harvoin löytyy syyksi lehmänmaitoallergia.

### *Ruoka-aineiden aiheuttamat anafylaktiset reaktiot lapsilla harvinaisia*

Anafylaksialla tarkoitetaan äkillistä yliherkkyysoireita, joka voi olla hengenvaarallinen. Näin vaikeat allergiset reaktiot ovat harvinaisia: kansalliseen anafylaksia-rekisteriin ilmoitetaan Suomessa vuosittain noin 30 lapsitapausta, joista yli 70 prosentissa todennäköinen aiheuttaja on ollut ruoka-aine. Ruoka-aineista yleisimpiä aiheuttajia ovat lehmänmaito, pähkinä tai kala.

Anafylaksian oireita ovat ihon kuumotus, kihelmöinti ja kutina sekä nokkosihottuma, joka leviää ympäri kehoa. Huulet ja silmäluomet turpoavat, kurkkua kuristaa, pulssi kiihtyy ja tulee hengitysvaikeuksia. Pahimmassa tapauksessa verenpaine laskee, sydän pysähtyy ja potilas on hengenvaarassa.

Tilanne on hoidettava nopeasti adrenaliinilla. Jatkossa potilaalla itsellään tulee aina olla mukanaan ensiapulääkityksenä adrenaliinikynä.



## Ruoka-allergian diagnoosin perustana välttämis-altistuskoe

Ruoka-allergia diagnosoidaan välttämis-altistuskokeella. Oireiden vähentyminen välttämisen aikana ei riitä ruoka-allergian diagnoosiksi, vaan tilanteen täytyy olla selvä: kun allergisoivaksi epäiltyä ruoka-ainetta vältetään kokonaan, oireet katoavat, ja kun sille altistetaan, selvät oireet palaavat (viikon sisällä).

Altistus tehdään sairaalassa lääkärin valvomana, jos kyseessä on ruokavaliossa keskeinen ruoka-aine (maito, vehnä, kananmuna, kala, maapähkinä, muut viljat), on odotettavissa voimakas reaktio, lapsen ruokavalioista on rajattu pois useampia ruoka-aineita tai rajoituksia on jatkettu jo pitkään. Muissa tapauksissa altistus ja välttäminen voidaan tehdä kotona.

Valvottu altistus tai kotikokeilu tehdään silloin, kun potilas on mahdollisimman terve ja oireeton. Välttämisjakson pituudeksi riittää 1–2 viikkoa. Apuna kannattaa käyttää oirepäiväkirjaa.

Allergeenien komponenttidiagnostiikka on uusi työkalu, jolla voidaan erotella ne, jotka saavat vaikeita oireita.

### **Uusinta-altistukset ja kotikokeilut**

Imeväisten kohdalla altistus ruoka-aineelle tehdään uudestaan 0,5–1 vuoden välein, sillä valtaosalla heistä oireilu lievittyy tai häviää 3–4 vuoden ikään mennessä. Tämän jälkeen uusintakokeilut voidaan tehdä 1–2 vuoden välein. Lieviä oireita (kuten ihon lehdusta) aiheuttaneita ruoka-aineita voidaan kokeilla tiheämminkin.

Lieviä oireita aiheuttaneet kokeilut voidaan tehdä kotona. Tällöin ne aloitetaan pienem-

mällä annoksella kuin millä oireita tuli edellisellä altistuskerralla, ja annosta kasvatetaan pikkuhiljaa suuremmaksi.

Jos edellisellä altistuskerralla tuli vaikeita oireita, uusinta-altistus tehdään lääkärin valvonnassa sairaalassa.

### **Voiko ruoka-allergiaa ehkäistä?**

Tutkimusten mukaan se, että imettävä äiti välttää jotakin tiettyä ruoka-ainetta raskauden tai imetyksen aikana, ei ehkäise lapsen ruoka-allergian syntymistä. Myöskään lapsen maitoallergiaa epäiltäessä äidin ei ole tarpeen vältellä maitoa, sillä äidinmaitoon erittyvien allergiaa aiheuttavien proteiinien määrät ovat äärimmäisen pieniä.

Imetystä suositellaan jatkettavaksi 1 vuoden ikään saakka lisäruoan ohella. Jos rintamaito ei riitä, käytetään yleensä tavallista lehmän-maitopohjaista korviketta.

Lapsen sietokyky ruoka-aineille näyttää syntyvän parhaiten, kun kiinteiden ruokien antaminen aloitetaan 4–6 kuukauden iässä. Sillä, että viivästytetään tiettyjen ruoka-aineiden (maito, kananmuna, vehnä, soija, kala, maapähkinä, pähkinät, äyriäiset) tai kiinteiden ruokien antamista, ei ole vaikutusta siihen, ilmaantuuko ruoka-allergia vai ei.

### **Probiooteista ja prebiooteista vain vähän tutkimustietoa**

Probiootit ovat terveen suoliston hyödyllisiä bakteereita, mutta niiden täsmällistä vaikutusmekanismia ei vielä tunneta. Ei ole pystytty osoittamaan, että probioottien antaminen äidille raskauden aikana tai lapselle imeväisenä ehkäisisi ruoka-allergioita.



Prebiootit (frukto-oligosakkaridit ja inuliini) vastaavasti ovat ruoansulatuskanavassa pilkkoutumattomia ravinnon ainesosia, jotka lisäävät terveydelle edullisten bakteereiden kasvua ja aineenvaihduntaa suolistossa. Prebiootit saattavat ehkäistä allergioita, mutta tutkimustietoa aiheesta on olemassa vielä vähän. Näiden käytöstä ruoka-allergioiden hoidossa ei ole tutkimusnäyttöä.

## Ruoka-allergian hoito

Jos kyseessä on **vaikeita oireita aiheuttava ruoka-aine**, hoitona on **määräaikainen välttäminen**. Sietokyvyn kehittymistä seurataan valvotuin uusinta-altistuksin ja ohjatuin kotikokeiluin.

Osa allergiaa aiheuttavista aineista muuttuu herkästi, kun tuotetta käsitellään. Näin ollen esimerkiksi omena ja porkkana eivät välttämättä kypsennettynä aiheuta oireita, vaikka ne sitä tuoreina tekisivätkin. Myös voimakas kuumennus (vähintään puoli tuntia uunissa yli 175 asteessa) saattaa auttaa, ja esimerkiksi maidolle tai kananmunille allerginen voi monesti syödä kyseisiä tuotteita esimerkiksi leivonnaisten muodossa.

Jos ruoka-allergia on lievä, allergiaoireita aiheuttavan ruoka-aineen käyttö saattaa itse asiassa nopeuttaa ruoka-allergiasta toipumista.

### **Maitoallergia**

Ellei rintamaito riitä, maitoallergiselle lapselle annetaan imeväisten erityisvalmisteita 1 vuoden ikään asti. Tarvittaessa erityisvalmistetta voidaan käyttää toisenkin ikävuoden ajan.

Yli 1-vuotiaalle maitoallergiselle lapselle, jonka muu ruokavalio on laaja, voidaan antaa soijasta tai kaurasta valmistettuja juomia ja

ruokia, jos ne hänelle sopivat. Riisijuomia ei kuitenkaan suositella alle 6-vuotiaille, sillä ne sisältävät paljon arseenia, jonka on todettu olevan syöpävaaraa aiheuttava alkuaine. Lisätietoa aiheesta löytyy artikkelista [Maitoallergisen ruokavalio](#).

### **Vehnä-ohra-ruisallergia**

Tavallisimmat Suomessa ruoka-allergiaoireita aiheuttavat viljat ovat vehnä, ohra ja ruis. Jos vehnä aiheuttaa oireita, alkuvaiheessa myös ruis ja ohra poistetaan ruokavaliosta, ja allergiaa aiheuttava vilja korvataan sopivalla ruoka-aineella, tavallisimmin gluteenittomalla kauralla, riisillä, maissilla, hirssillä, tattarilla tai kvinoalla. Lisätietoa aiheesta löytyy artikkelista [Vehnäallergisen ruokavalio](#).

### **Kananmuna-allergia**

Jos ruoka-allergia kananmunalle on vaikea, hoitona on kananmunan välttäminen. Tosin suurin osa kananmunalle allergisista sietää voimakkaasti kuumennettua kananmunaa esimerkiksi osana muuta ruokaa, leivonnaisissa tai pieninä määrinä. Broilerinlihaa voi syödä. Lisätietoa aiheesta löytyy artikkelista [Kananmuna-allergisen ruokavalio](#).

### **Kala-allergia**

Kala-allergian aiheuttajana voivat olla vain jokin tietty kalalaji tai kaikki kalalajit. Kalan aiheuttamat allergiaoireet voivat vähentyä tai lisääntyä kalan kuumentamisen tai käsittelyn myötä. Lisätietoa aiheesta löytyy artikkelista [Kala-allergisen ruokavalio](#).

### **Maapähkinäallergia**

Jos henkilö on saanut maapähkinästä anafylaktisen reaktion, pähkinää pitää välttää kaikissa muodoissaan, eivätkä sellaiset tuotteet sovi, joissa lukee ”saattaa sisältää



maapähkinää” tai ”valmistettu tehtaassa, jossa on käsitelty maapähkinää”.

Siitepölyallergisen suu saattaa kutista hänen syötyään maapähkinöitä. Tällöin kannattaa kokeilla auttaako se, että syö maapähkinöitä pienempiä määriä.

Lisätietoa aiheesta löytyy artikkelista [Maapähkinäallergisen ruokavalio](#).

## Allergiaoireiden lääkehoito

Lievien allergiaoireiden (kutina ja nokkosihottuma) hoidoksi riittää suun kautta otettu antihistamiini (esim. setiritsiini tai levosetiritsiini). Jos oireet ovat vaikeita (keholle laajentunut nokkosihottuma, vaikeuksia hengittää, verenpaineen lasku yms.), annetaan ensiapuna adrenaliinia lihaksen, ja tämän jälkeen lapsi toimitetaan heti lääkäriin.

Atooppisen ekseeman eli ihottuman hoito on tärkeää. Sitä voidaan hoitaa perus- ja kortisonivoiteilla tai tarvittaessa erikoislääkärin määräämillä lääkevoiteilla (pimekroli- tai takrolimuusi).

[Atooppisesta ekseemasta](#) on olemassa oma Käypä hoito -suosituksensa. Sen yhteydestä löytyy myös [videoita lasten atooppisen ekseeman paikallishoidosta](#).

## Perusterveydenhuolto vai erikoissairaanhoito

Lieväoireiset lapset tutkitaan ja hoidetaan perusterveydenhuollossa. Jatkotutkimuksiin erikoissairaanhoitoon lähetetään ne lapset, joilla on pitkäaikaisia tai vaikeita iho- ja suolisto-oireita, joiden kohdalla epäillään allergiaa keskeiselle ruoka-aineelle tai joilla epäillään ruoka-aineen aiheuttamaa anafylaksiaa. Jokaisen lapsen kohdalla

yksilöllisen ohjauksen tarve ja laajuus arvioidaan erikseen.

## Ruoka-allergian ennuste on hyvä

Alle 3-vuotiaista 1–2 prosenttia on allergisia kananmunalle ja 2–3 % maidolle.

Suomalaisten tutkimusten mukaan vajaa puolet lapsista on toipunut maitoallergiasta 1,5–2 vuoden, lähes 80 prosenttia 4–5 vuoden ja yli 90 prosenttia 10 vuoden ikään mennessä.

Lasten ruoka-allergia häviää usein 1–5 vuoden kuluessa, joten kerran sopimattomaksi todettuja ruoka-aineita kannattaa kokeilla uudestaan noin vuoden välein. Tavoitteena on pyrkiä kohti tavanomaista ja monipuolista ruokavaliota.

## Tekijät

Potilasversion tekstin on Lääkäriseura Duodecimin [Käypä hoito -suosituksen](#) pohjalta päivittänyt potilasversioista vastaava toimittaja **Kirsi Tarnanen**. Sen sisällön ovat tarkistaneet suositustyöryhmän jäsen, dosentti, osastonylilääkäri **Sami Remes** KYS:n lasten ja nuorten klinikasta ja Käypä hoito -toimittaja **Raija Sipilä** Suomalaisesta Lääkäriseurasta Duodecimista.

## Vastuun rajaus

Käypä hoito -suositukset ovat parhaiden asiantuntijoiden laatimia yhteenvetoja yksittäisten sairauksien diagnostiikan ja hoidon vaikuttavuudesta. Ne eivät korvaa lääkärin tai muun terveydenhuollon ammattilaisen omaa arviota yksittäisen potilaan parhaasta mahdollisesta diagnostiikasta, hoidosta ja kuntoutuksesta hoitopäätöksiä tehtäessä.