

# Vilja-allergian tutkimukset ja välttämisruokavalio

## Yleistä

Vilja-allergia on yleisintä imeväis- ja leikki-ikäisillä lapsilla. Kouluikäisillä tai aikuisilla allergia tai yliherkkyys viljoille on selvästi harvinaisempaa kuin pikkulapsilla, mutta he voivat silti olla myös allergisia vehnälle, rukiille, ohralle tai kauralle tai kaikille näille viljoille. Keliakia ja ihokeliakia (dermatitis herpetiformis) eivät ole vilja-allergiaa.

## Periaatteet

Tämä ohje liittyy lasten hoitokeskuksen vilja-altistus kutsuun. Ennen altistukseen tuloa vehnä, ohra ja ruis ja niistä valmistetut elintarvikkeet jätetään kokonaan pois ruokavaliosta.

## Viljojen korvaaminen

Vehnä, ruis, ja ohra korvataan luontaisesti gluteenittomilla viljoilla eli tattarilla, hirssillä, riisillä ja maissilla sekä näistä tehdyillä jauhoseoksilla. Kauraa voi käyttää normaalisti. Sopivia viljavalmisteita käytetään puurona, leipänä ja leivonnaisina ja ruuanvalmistuksessa. Gluteenittomia viljoja saa kaupasta suurimoina, ryyneinä, hiutaleina ja jauhoina. Kuidun, vitamiinien ja kivennäisaineiden riittävän saannin turvaamiseksi täysjyvävalmisteet eli kaura, tattari, hirssi, keltainen maissi ja tumma riisi ovat suositeltavia.

Gluteenittomista viljoista valmistettuja pehmeitä leipiä, näkkileipiä, keksejä ja makaroneja on myös saatavana. Tuotteita myydään hyvin varustetuissa elintarvikeliikkeissä. Vehnän, rukiin, ja ohran välttämiseksi on hyvä lukea elintarvikkeiden valmistusaineet päällysmerkinnöistä huolellisesti. Tuoteselosteessa on syytä kiinnittää huomioita sanoihin hiivaleipäjauho, mannaryyni, korppujauhot, vehnänleseet, makaroni, durum-vehnä, spelt-vehnä ja gluteeni, jotka kaikki ovat vehnän eri muotoja. Maltaat ja mallasuute pidetään poissa ohraa ja ruista vältettäessä, ohratärkkelys ohran ja vehnäitärkkelys vehnän välttämisvaiheessa, ennen kuin altistustutkimus on tehty.

## Alle 1 vuotiaat

5kk iästä tarjotaan veteen keitettyjä hiutalepuuroja (riisi, tattari, hirssi, kaura). Myös imeväisten maitopohjaisia puuroja tai vellejä voidaan käyttää, jos maito sopii. Riisiä ja gluteenitonta pastaa voidaan tarjota soseissa. Mikäli lapsi syö jo leipää, hänelle tarjotaan gluteenittomia leipiä, joita saa viipaleina ja sämpylöinä, tai gluteenitonta näkkileipää.

Imettävä äiti voi syödä tavalliseen tapaan kaikkia ruoka-aineita, siis myös leipää, puuroja ja muita viljavalmisteita.

## Yli 1-vuotiaat

Hiutalepuurojen ohella tarjotaan gluteenitonta leipää kuten ennen välttämisvaihetta tavallista leipää.

## Ohjaus

Viljoille allerginen tai yliherkkä potilas tarvitsee aina ravitsemussuunnittelijan neuvonnan. Kun altistustutkimukset ovat alkaneet, varataan ravitsemussuunnittelijan aika.