

Allergiaohjelman aiheuttamat muutokset ruoka-allergiassa

Erkka Valovirta, prof.
Lastentautien ja lasten allergisten sairauksien erikoislääkäri
Asiantuntijalääkäri Filha
erkka.valovirta@terveystalo.com

Sisältö

- Allergiaohjelman pääviestit
- Allergiaohjelman tavoitteet ruoka-aineallergiassa
- Ruoka-allergian yleisyys, oireet, luonnollinen kulku ja ennuste
- Lasten ruoka-allergian Käypä hoito –suositus (Allergiaohjelman työkalu)
- Käytännön toimintamalli -
Miten dieettejä voidaan vähentää?

Allergiaohjelman Pääviestit

Vähennä allergian aiheuttamaa haittaa!

Tue terveyttä, älä allergiaa.

Vahvista sietokykyä.

Asennoidu allergiaan uudelleen.
Älä välttä allergeeneja turhaan .

Tunnista ja hoida vakavat allergiat ajoissa.
Estä pahenemisvaiheet.

Paranna hengitysilmaa. Tupakka pois.

Päätavoitteet 2008-2018

Allergiaoireiden kehittymisen ehkäisy

- Astman, allergisen nuhan, atooppisen ihottuman ja kosketusihottuman esiintyvyys vähenee 20 %.

Väestön sietokyvyn lisääminen

- Ruoka-allergian aiheuttamat ruokavaliot vähenevät 50 %.

Allergian diagnostiikan parantaminen

- Kaikki potilaat testataan laatusertifioiduissa allergiatestauskeskuksissa

Päätavoitteet 2008-2018

Työperäisten allergioiden vähentäminen

- Ammattitautiksi määriteltyjen allergisten sairauksien määrä vähenee 50 %.

Voimavarojen käyttäminen vaikeiden allergioiden hoitoon ja pahenemisvaiheiden estämiseen

- Ohjeisto ”Allergia hallintaan” on käytössä koko maassa ja astman aiheuttamat päivystyskäynnit vähenevät 40 %.

Allergisten sairauksien aiheuttamien kustannusten vähentäminen

- Kustannukset vähenevät 20 %.

Tavoite 2. Väestön sietokykyä allergeeneille lisätään Sietokykyä lisätään aktiivisesti ja välttämistä vähennetään

Tehtävät	Työkalut	Mittarit
Sietokykyä ruoka-aineille ja hengitettävälle allergeeneille lisätään	<p>Ennaltaehkäiseviä ruokavalioida ei käytetä, siedätyshoitoa harkitaan.</p> <p>Yleisistä ennaltaehkäisevistä allergiasaneerausohjeista luovutaan.</p>	<p>Erillisselvitys päiväkotien ja koulujen allergiadietettien määrästä ennen, 5 ja 10 vuoden kuluttua (otanta):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) peruskoulujen oppilaat 2) Lasten terveys (LATE/KTL) – kysely 3) Etelä-Karjalan koululaiset <p>Erillisselvitys allergiasaneerausten yleisyydestä ennen ja jälkeen ohjelman (otanta)</p>
Allergiaoireiden esiintyvyyttä vähennetään ja vaikeutta lievennetään	<p>Immuunijärjestelmää vahvistetaan epäspesifisesti ns. probioottisilla valmisteilla</p> <p>Immuunijärjestelmää vahvistetaan spesifisesti allergeenin mukaan siedätyshoidolla</p>	<p>Probioottivalmisteiden käyttö ennen ja jälkeen ohjelman; erillisselvitykset (otanta)</p> <p>Siedätyshoitojen määrä ennen ja jälkeen ohjelman (lääketeollisuuden tilastot).</p>
Lievien allergiaoireiden diagnostiikkaa vähennetään	Terveystieteiden tutkimuskeskus ryhtyy arvioimaan oireilun vaikeusastetta (haittaa). Haittabarometri.	Allergiabarometri erikoissairaanhoidossa ja perusterveydenhuollossa ennen ja jälkeen ohjelman (otanta)

Allergia-ohjelman tavoitteet ruoka-allergiassa

- Mitään ruokaa ei vältetä varmuuden vuoksi
- Vältön tarve pitää osoittaa ja sitä pitää seurata
- Perusteettomia ruoka-allergiaan aloitettuja dieettejä pitää purkaa systemaattisesti
- Lievä ja ohimenevä oireilu pitää osata erottaa vakavammasta
- Terveystieteiden tutkimus voimavarat tulee keskittää vaikeiden oireiden estämiseen ajoissa ja toimintakyvyn säilyttämiseen

Ruoka-allergiaongelman yleisyys

Jopa 27-35% vanhemmista epäilee lapsellaan ruoka-allergiaa.



Todellisen ruoka-allergian esiintyvyys

Altistustutkimuksin varmistettu esiintyvyys asettuu lapsilla iästä riippuen 3-8% tasolle.

Lasten ruoka-allergian Käypä hoito suositus 26.8.2009:

Viimeaikaisten tutkimusten mukaan ei näytä siltä, että ruoka-allergiat olisivat lisääntyneet

Ruokayliherkkyys

- Ruokayliherkkyys voi olla joko
 - ruoka-allergiaa
 - ei-allergista yliherkkyyttä eli ruoka-intoleranssia
- Vastenmielisyys (aversio) tai epäluulo (neofobia) ruokaa/uutta ruokaa kohtaan voi myös aiheuttaa oireita

Ruoka-allergian aste vaihtelee yksilöstä toiseen

- Oireita provosoiva allergeenimäärä yksilöllinen
- Oireiston vakavuus yksilöllinen
 - vaihtelee lievistä iho-, suolisto- ja/tai hengitystieoireista anafylaksiaan
- Hankalin tilanne niillä, joilla jo pienet allergeenimäärät aiheuttavat vakavia oireita

Atooppinen ihottuma \neq ruoka- allergia

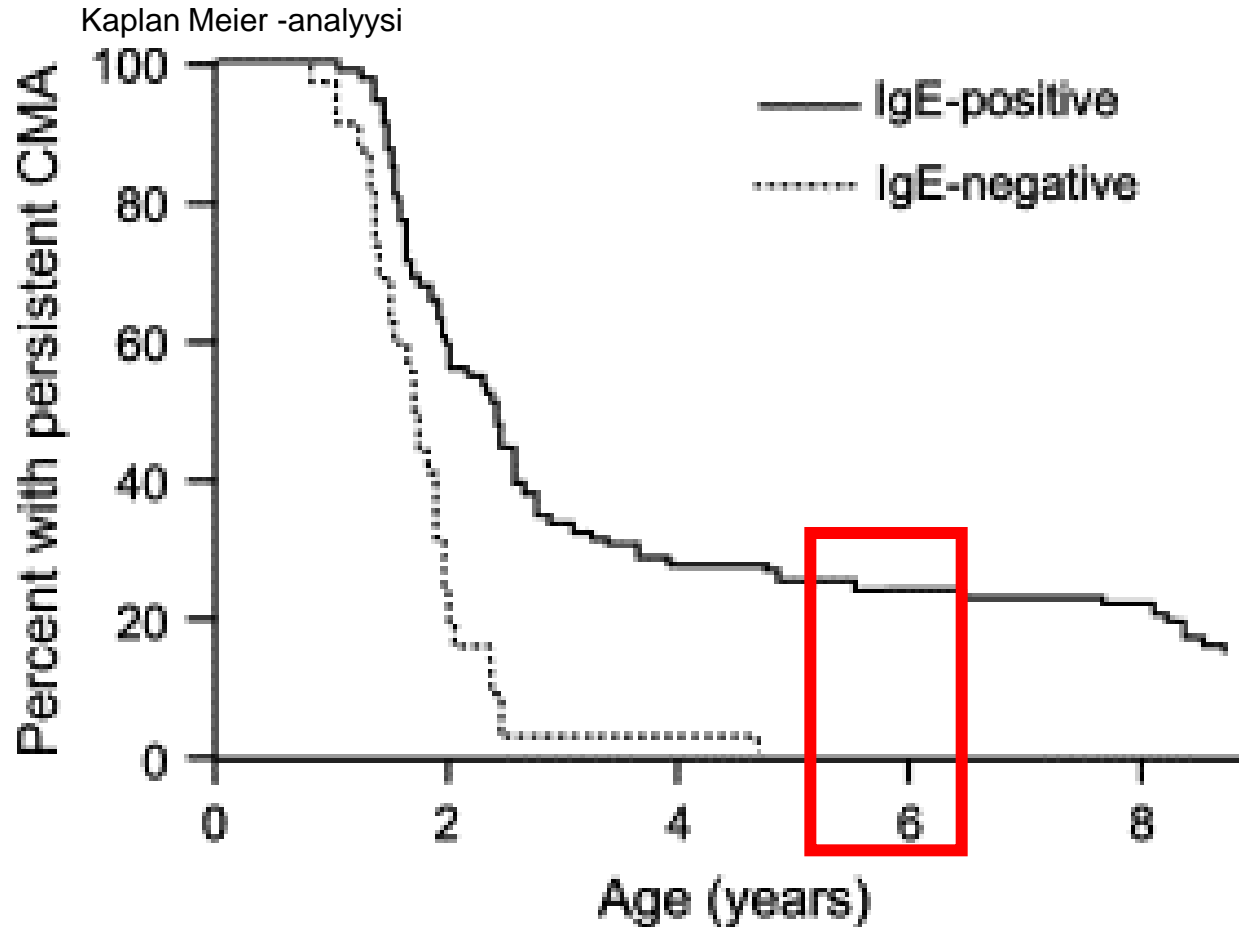
- Atooppisen ihottuman taustalla paljon muita tekijöitä:
 - ihon kuivumis- ja kutinataipumus
 - hikoilu, vaatteiden hankaus, pakkanen
 - ihon infektiot (stafylokokki, pityrosporum)
 - IgE-vasta-aineita myös kehon omia proteiineja kohtaan (autoallergia)
- Noin 40 %:lla voidaan todeta ruoka-allergia



Ruoka-allergian luonnollinen kulku

- LM-, KM- ja vilja-allergia paranevat 85%:lla luonnollisesti iän mukana
- LM-allergia paranee 50%:lla 2 ikäv. mennessä, ei-IgE-välitteinen useammin kuin IgE-välitteinen
- Kala- ja pähkinäallergiassa toleranssi kehittyy 15%:lla iän myötä

Lehmänmaitoallergian luonnollinen kulku



Viisi tärkeintä anafylaksian aiheuttajaa aikuisilla ja lapsilla v. 2011 (n=90)

Anafylaksia-rekisteri Mäkinen-Kiljunen henk koht tiedonanto
10.1.2012

AIKUISET (n=44)

- röntgentehoste x 5
- leikkaus x 6
- vehnä x 6
- allergeenivalmiste x 3
- ampiainen x 3

LAPSET (n=46)

- maito x 9
- pähkinä x 8
- vehnä x 6
- muna x 5
- allergeenivalmiste x 2

Allergisen shokin aiheuttajat v. 2011, n=32

Anafylaksia-rekisteri Mäkinen-Kiljunen henk koht tiedonanto 10.1.2012

- LAPSET (n=17)
 - Ruoka x 12 (maito 5, vehnä 2, pähkinä 2, muna 1, katkarapu 1, soija 1)
 - Lääke x 3 (rokotus 2, leikkaus/rokuroni): **ROKOTUSHAITAT ILMOITETAAN THL:lle, EI ANAFYLAKSIAREKISTERIIN**
 - Hyönteinen x 1 (ampiainen)
 - Siedätyshoito x 1 (timotei)
- AIKUISET (n=15)
 - Ruoka x 4 (vehnä, pähkinä?, karmiini/makeinen, jaakonhedelmä)
 - Leikkaus x 6 (lihasrelaksantti x 3)
 - Hyönteinen x 3 (ampiainen)
 - Siedätyshoito x 1 (koivu)
 - ei tietoa x 1



Astman Käypä hoito –suositus

Lasten ruoka-allergian Käypä hoito –suositus

Atooppisen ihottuman Käypä hoito –suositus

Siedätyshoito Käypä hoito –suositus

Tupakasta vieroitus Käypä hoito –suositus

Liikunnan Käypä hoito –suositus

Lasten lihavuus Käypä hoito –suositus

Aikuisten lihavuus Käypä hoito –suositus

Ruoka-allergia (lapset)

Käypä hoito –suositus 26.8.2009



- Perusterveydenhuolto
 - tulee löytää ja lähettää jatkotutkimuksiin lapset, joilla ruoan aiheuttamaa anafylaksiaa tai joilla esiintyy pitkäaikaisia tai vaikeita iho- ja suolisto-oireita
- Lievät oireet tutkitaan ja hoidetaan perusterveydenhuollossa KH-suositusta noudattaen

Ruoka-allergia (lapset)

Käypä hoito –suositus 26.8.2009



- Taudinmääritys:
 - ravitsemuksessa keskeisten ruokien kohdalla ruoka-allergiaan perehtyneen lääkärin valvoman välttämiskokeen ja muilta osin kotona tehtävän kokeilun lääkärin, terveydenhuoltohenkilökunnan ja potilaan huoltajan kanssa yhdessä laaditun suunnitelman mukaan
- Iho- ja laboratoriotestien hyöty diagnostiikassa on rajallinen
- Hoito on oireita aiheuttavan ruoan määräaikainen välttäminen ja tasapainoinen iänmukainen ruokavalio
- Näin taataan lapsen normaali kasvu ja kehittyminen

Ruoka-allergia (lapset)

Käypä hoito –suositus 26.8.2009



- Hoidon tavoitteet
 - oireiden hallinta
 - lapsen normaalin kasvun ja kehityksen turvaaminen
 - mahdollisimman normaali iänmukainen ruokavalio
 - Kiinteiden lisääminen neuvolan ohjeiden mukaan
- Riippumatta oireiden vaikeusasteesta ja siitä, onko lapsi allerginen yhdelle vai usealle perusruoka-aineelle, tärkeintä on huolehtia ravinnon riittävästä saannista

Ruoka-allergia (lapset)

Käypä hoito –suositus 26.8.2009



- Välttämisruokavalion hyöty on antigeenispesifinen ja se on kestoltaan määräaikainen
- Välttämisruokavalion aikana ruokavalioon lisätään ruokia iänmukaisesti eri ruokaaineryhmistä
- Kiinteiden ruokien syöttäminen aloitetaan 4–6 kuukauden iässä

Ruoka-allergia (lapset)

Käypä hoito –suositus 26.8.2009



- Välttämisen riittävä tarkkuus on arvioitava yksilöllisesti
- Jos lapsen oireet ovat lieviä ja ilmaantuvat vasta isommilla annoksilla tai kyseistä ruoka-ainetta pitempään käytettäessä, tarjotaan kyseistä ruoka-ainetta lapselle oireiden sallimissa rajoissa
- Tämä on tärkeää ruokavalion monipuolisuuden ja lapsen makuaistin kehittymisen kannalta

VälttämISRuokavalioT – haaste neuvoloille

K Korhonen 2011

- Vältettävien ruokien lista on tarkistettava vuosittain, viimeistään 6-vuotistarkastuksen yhteydessä
- Ei pidä tyytyä listaamaan vanhempien ilmoittamaa luetteloa
- Kehotetaan kokeilemaan tähän asti vältettyjä
- Turhat rajoitukset puretaan

Välttämisoruokavaliot – neuvola ja koulu

K Korhonen 2011

- 6-vuotis neuvolassa arvioidaan välttämisoruokavalioiden tarve allergian takia
- Koulun aloittajien välttämisoruokavalioiden tarve arvioidaan laajennetun 1.lk terveystarkastuksen yhteydessä
 - Dieetit sovitaan määräaikaisiksi
- Vuosittain seuranta olevista dieeteistä
- Uusia ruokien aiheuttamia oireita ei jatkossa enää kysytä aktiivisesti kouluterv.huollossa

Allergiaohjelma 2008 - 2018: muutokset ruoka-allergiassa

- Lievät oireet eivät pahene altistusten yhteydessä
- Pahimmillaan ruokien välttäminen varmuuden vuoksi voi lisätä vakavien allergiaoireiden riskiä
- Ruoka-allergiselle lapselle lisäruokia kokeillaan neuvolan ohjeiden mukaan
- Ruoka-allergisen lapsen välttödieetin tarkkuus mietitään yksilöllisesti ja määräaikaisesti:
 - Jos anafylaksia, välttö 100%; harkitaan siedätystä (LM, KM, vehnä, pähkinä) asian osaavassa yo- tai keskussairaalassa
 - Jos lapsen oireet ovat lieviä ja ilmaantuvat vasta isommilla annoksilla tai kyseistä ruoka-ainetta pitempään käytettäessä, tarjotaan kyseistä ruoka-ainetta lapselle oireiden sallimissa rajoissa (KH-suositus 2009)