

Tietämättömyys voi pilata ruoka-allergisen päivän

Ruoanlaitossa täytyy olla tarkkana, jos valmistaa ruokaa allergiselle. Mikäli ruoan joukkoon eksyy vahingossa allergeenejä, voi juhlaillallisella tai ravintolassa syömisellä olla ikävät seuraukset, muistuttaa Allergia-, iho- ja astmaliitto Ruoka-allergiapäivänä.

Moni ei tule ajatelleeksi, että allergeenejä eli allergiaa aiheuttavia aineita voi löytyä yllättävistäkin paikoista. Esimerkiksi kalaa voi olla Ceasar-kastikkeessa tai valkoviinien kirkastusaineissa ja kananmunaa voi löytyä pastasta tai pikeeristä eli keksien koristeluaineesta.

Allergiselle ruokaa valmistettaessa tulee aina varmistaa, että raaka-aineiden ainesosaluetteloissa ei ole allergiselle sopimattomia aineita. Allergia-, iho- ja astmaliitto toivoo, että kahviloissa ja ravintoloissa olisi saatavilla tieto ruoka-annosten kaikista ainesosista. Tällöin jokainen asiakas voi itse tarkistaa, mitä annokset sisältävät.

Ruoka-allerginen voi saada väärän ruoan syömisestä ikäviä oireita, jotka pilaavat hänen päivän tai pariakin. Tyypillisiä oireita ovat suolisto-oireet, iho-oireet, kutina ja turvotus. Pahimmassa tapauksessa hän voi saada anafylaksian eli henkeä uhkaavan yliherkkyyssreaktion.

– Allerginen voi joutua juoksemaan loppupäivän vessassa tai hänellä on seuraavat kolme päivää ikävää ihottumaa. Hän voi joutua myös sairaalaan, jos hän saa anafylaktisen kohtauksen, havainnollistaa Allergia-, iho- ja astmaliiton verkkoasiantuntija Anu Sauliala.

EU:n elintarviketietoasetuksessa on määriteltä 14 yleisintä allergeeniä, jotka on ilmoitettava elintarvikkeiden pakkauksissa. Myös ruokaa tarjoilevissa paikoissa tulee tiedottaa asiakkaita, jos ruoat sisältävät näitä allergeenejä.

Ongelmia syntyy erityisesti, jos allerginen on herkistynyt ainesosille, jotka eivät kuulu yleisimpien allergiaa aiheuttavien aineiden joukkoon. Tällöin on hankalampi selvittää, sopiiko ruoka hänelle.

– Se, että oman allergian aiheuttajaa ei tarvitse kertoa ravintoloiden ja kahviloiden ruoka-annoksissa, voi hankaloittaa allergisen elämää tosi paljon. Tällöin allergisen täytyy olla erityisen tarkka, mutta myös niiden, jotka tekevät hänelle ruokaa, toteaa liiton allergia-, iho- ja astma-asiantuntija Katariina Ijäs.

Ruoka-allergiat ovat lisääntyneet

Ruoka-allergiat ovat yllättävän yleisiä. Suomalaisista lapsista ruoka-allergiaa esiintyy 5–8 prosentilla ja aikuisista 2–5 prosenttia saa ruoka-aineista allergiaoireita. Ruoka-allergioiden on raportoitu lisääntyneen maailmassa. Erityisesti pähkinäallergiat ovat tutkimusten mukaan yleistyneet.

Allerginen reaktio voi syntyä mistä vain ruoasta, jonka sisältämälle ainesosalle allerginen on herkistynyt. Tyypillisiä ruoka-allergian aiheuttajia aikuisilla ovat pähkinät, kalat ja äyriäiset. Lapsilla allergisia oireita aiheuttavat eniten kananmuna, maito ja vehnä. Riski saada anafylaksia on 0,4 prosentilla väestöstä.

Ruoka-allergiapäivää vietetään 13.10. Sen järjestävät Allergia-, iho- ja astmaliitto ja sen jäsenyhdistykset. Tänä vuonna teemana on ruoka-allergiat ja ravintolassa käyminen. Liitto on tuottanut julisteen keittiö- ja ravintolahenkilökunnille muistuttamaan yleisimmistä allergeeneistä. Juliste on ilmainen ja tulostettavissa liiton nettisivuilta.

Lisätietoja

Allergia-, iho- ja astma-asiantuntija, Katariina Ijäs, puh. 040 188 1540, katariina.ijas@allergia.fi

Ruoka-allergisten kokemusasiantuntijoiden haastattelupyynnot: Verkkoasiantuntija Anu Sauliala, puh. 044 514 7957, anu.sauliala@allergia.fi

14 yleisintä allergeeniä: <https://www.allergia.fi/allergia/ruoka-ja-juoma/ruoka-allerginen-ravintolassa-tai-matkoilla/>

Ruoka-allergiapäivä <https://www.allergia.fi/tapahtumat/ruoka-allergiapaiva-2024/>

Ruoka-allergiat <https://www.allergia.fi/allergia/ruoka-ja-juoma/>

Ruoka-allergisen asiakkaan huomioiminen ravintoloissa <https://www.allergia.fi/allergia/ruoka-ja-juoma/ruoka-allerginen-ravintolassa-tai-matkoilla/>

Ruokaviraston ohjeet allergeenien merkitsemisestä
<https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/elintarvikeala/ainesosat-ja-sisalto/allergeenit/>