

Lausuntopyyntö lapsiperheiden ruokasuosituksesta (001/2026)

Suosituksen tausta ja tavoitteet

Lapsiperheiden ruokasuositus on kansallinen suositus lasten, nuorten, lapsiperheiden ja raskaana olevien ja imettävien ruokavaliosta, ja se perustuu kansalliseen Kestävää terveyttä -ravitsemussuositukseen (2024).

Suosituksessa on huomioitu uusin tutkimustieto lapsiperheiden ravitsemukseen liittyen. Niissä kuvataan terveyttä edistävän monipuolisen ruokavaliion periaatteet sekä keinoja sen toteuttamiseen lapsiperheissä. Suosituksessa painotetaan lapsen syömään oppimisen tukemista, ruokakasvatusta ja ruokailoa. Suositukset sisältävät ravintolisäsuositukset eri tilanteissa ja elämänvaiheissa, tietoa urheilevan lapsen ja nuoren ruoasta sekä eräistä erityistilanteista. Suosituksessa tarkastellaan lapsiperheen ravitsemusta alkaen raskauden suunnittelusta aina varhaiseen aikuisuuteen saakka.

Lausuntopyynnön tavoitteena on saattaa työryhmän tietoon asiantuntijoiden ja sidosryhmien perusteltuja kommentteja lapsiperheiden ruokasuositukseen liittyen. Lausunnot voivat vaikuttaa suosituksen lopullisen version yksityiskohtiin ja sanoituksiin.

Allergia-, iho- ja astmaliiton lausunto

Yleisiä huomioita

Allergia-, iho- ja astmaliitto tarkastelee suositusta erityisesti ruoka-allergioiden sekä niiden ehkäisyn, hoidon ja arjen hallinnan näkökulmasta.

Suositus on pääosin selkeä ja uusimpaan tutkimusnäyttöön perustuva. Koko perheen huomioiva lähestymistapa on hyvä. Allergianäkökulmaa tulisi kuitenkin vahvistaa, sillä ruoka-allergiat ja -epäilyt ovat hyvin yleisiä lapsiperheissä.

Allergia-, iho- ja astmaliitto toteaa yleisenä huomiona, että suosituksesta puuttuu monin paikoin ruokaan ja ruokailuun liittyvä sosiaalinen ja psyykinen näkökulma. Erityisruokavaliota noudattavilla perheillä ja lapsilla ruokailutilanteisiin niin kotona kuin kodin ulkopuolella voi liittyä erilaisia pelkoa ja jopa välttelyä. Tämä olisi hyvä huomioida suosituksessa kautta linjan.

Johdanto

Allergia-, iho- ja astmaliitto toivoo, että johdannossa otettaisiin vielä vahvemmin huomioon osallisuus ja arjen sujuvuus lapsiperheissä.

Ravitsemuksen terveys- ja ympäristövaikutukset

Kasvispainotteisuuden lisääminen on perusteltua ja kannatettavaa.

Koko perheen terveyttä edistävä syöminen

Allergia- iho- ja astmaliitto toteaa, että kappaletta tulisi täydentää yhteisten aterioiden ja yhdessä syömisen merkityksen osalta allergia- ja erityisruokavaliot huomioiden. Vakavat ruoka-allergiat voivat aiheuttaa koko perheen ruokailuun ja ruokailuhetkiin ylimääräisiä jännitteitä ja turvattomuuden tunnetta.

Kappaleessa 3.2 Koko perheen ruokavalinnat ruokaryhmittäin, kohdassa Pähkinät ja siemenet (s. 24) todetaan, että pähkinöitä sisältävien ruoka-aineiden kokeilu tulisi aloittaa hyvin pieninä määrinä ja että määrää voi nostaa, jos allergiaoireita ei tule. Voiko tällainen maininta aiheuttaa pelkoja perheissä? Samankaltaisia mainintoja ei kuitenkaan ole muiden ns. lasten yleisimpien ruoka-allergiaa aiheuttavien ruoka-aineiden (maito, kananmuna, vehnä) kohdalla?

Allergia-, iho- ja astmaliiton kokemukseräisen tiedon perusteella erityisesti kodin ulkopuolella tapahtuviin sosiaalisiin ruokailutilanteisiin voi liittyä negatiivisia tunteita ja jopa välttelyä, erityisesti vakavasti allergisten lasten ja heidän vanhempien kokemana. Tämä olisi hyvä huomioida suosituksessa kautta linjan, jotta lapsille ei syntyisi ruokaa tai ruokailuun liittyviä pelkoja.

Ruoka ennen raskautta ja raskausaikana

Suosituksessa esitetty linjaus monipuolisen ruokavalion merkityksestä on kannatettava. Kappale, jossa käsitellään välttämisruokavalioita, on tärkeä. Nykytietämyksen mukaan raskauden tai imetyksen aikaiset tarpeettomat ruokarajoitukset eivät ehkäise allergioita. Kappaleessa olisi kuitenkin tärkeää tuoda esille tilanteet, joissa äidistä johtuvista syistä välttämisruokavalio on tarpeellinen ja korostaa, että näissä tilanteissa äidillä tulisi olla oikeus terveydenhuollon- tai ravitsemusammattilaisen ohjaukseen.

s. 55, Äidin ruokavalio ja allergia -kappaleessa allergiaepäilyä ja imetystä koskevan lauseen voisi muokata seuraavasti; Imetystä kannattaa jatkaa vaikka tuntuisi, että lapselle tulisi oireita imetyksen jälkeen. Usein ne eivät ole vaarallisia tai kerro allergiasta. Liitto ehdottaa, että lapsen oireistaukseen lisätään myös poskien lehahtelu.

Äidin ja perheen ruoka imetysaikana

Suosituksessa nostetaan esille imeväisen ruoka-allergioiden ehkäisy ja imetysdieettien toimimattomuus allergioiden ehkäisyssä. Tämä on tärkeää, sillä liian yksipuolinen ruokavalio on haitallista myös imettävälle äidille.

Imeväisen ruoka: imetyksestä perheen ruokailuun

Allergia-, iho- ja astmaliitto muistuttaa, että epäilyt lapsen ruoka-allergiasta ovat hyvin tavallisia. Huoli lapsen voinnista kuormittaa perheitä. Tästä syystä olisi perusteltua, että

kappaleeseen lisättäisiin ammattilaisille suunnattu selkeä toimintaohjeistus tilanteisiin, joissa perheelle on herännyt epäily lapsen ruoka-allergiasta tai imetyksen kautta välittyvistä oireista. Suosituksessa olisi myös hyvä mainita, että lasten ruoka-allergiat väistyvät tyypillisesti nopeasti, joten perheitä tulisi muistuttaa siitä, että aiemmin lieviä allergiaoireita aiheuttanutta ruoka-ainetta kannattaa kokeilla säännöllisin väliajoin.

Kappaleeseen 6.2 Äidinmaidonkorvike ja muut juomat (s. 60) olisi hyvä lisätä maininta, että maitoallerginen lapsi saattaa tarvita erityisäidinmaidonkorvikkeen.

Kappaleeseen 6.4 1–2-vuotiaan lapsen siirtyminen koko perheen ruokavalioon (s. 68) olisi hyvä lisätä maininta siitä, että jos lapsella on ruoka-allergioita, niin koko perhe voi tehdä samanlaista ruokaa tai ruuasta otetaan erikseen lapselle tuleva osuus ennen allergisoivan ainesosan lisäämistä.

Leikki-ikäiset 2–6 vuotta

Varhaiskasvatuksen rooli on keskeinen lapsen turvallisen ruokasuhteen tukemisessa. Allergia-, iho- ja astmaliitto toteaa, että päiväkotikäisillä lapsilla ruoka-allergiat ovat kaikkein yleisimpiä ja huoltajilla voi olla pelkoja liittyen lapsen ruokailuun kodin ulkopuolella. Hyvä ja luottamuksellinen suhde kodin ja varhaiskasvatuksen ammattilaisten välillä lisää myös lapsen turvallisuuden tunnetta päiväkotipäivän aikana.

Alakouluikäiset 7–12 vuotta

Suurin osa lasten ruoka-allergioista on väistynyt kouluikään mennessä. Allergiat, joita kouluikäisillä esiintyy, ovat usein vaikeaoireisempia tai anafylaksiatasoisia ja ne ovat todennäköisemmin pysyviä. Turvallinen ruokailu ja hyvän ruokasuhteen kehittymisen tukeminen jatkuu koko alakouluajan. Yhteistyötä erityisruokavaliota tarvitsevan lapsen perheen ja koulun välillä olisi hyvä ylläpitää ja tukea erityisruokavaliota noudattavan lapsen osallisuuden kokemusta ja yhdenvertaisuutta kouluruokailussa ja muissa ruokaa tai ruokailun sisältävissä tilanteissa.

Kappaleeseen 8.1 Koululaisen ruokataidot kehittyvät aikuisen tuella (s. 75, rivi 12) olisi hyvä lisätä, että vakavasti ruoka-allerginen lapsi tarvitsee apua ja tukea kodin ulkopuolella liikkuessaan, jotta lapsi oppii huomioimaan allergiat, lukemaan tuoteselosteita ja huolehtimaan, että lapsen mukana kulkee tarvittavat ensiapuläkkeet kuten adrenaliini-injektorit.

Nuorten ruoka

Allergia-, iho- ja astmaliitto muistuttaa, että nuoren itsenäistyminen tuo uusia haasteita ruoka-allergioiden hallintaan. Suosituksessa olisi hyvä huomioida myös teini-ikään kuuluva riskikäyttäytyminen ja siihen mahdollisesti liittyvä ohjauksen tarve. Teini-ikä on tunnistettu haastavaksi ikäkaudeksi vakavasti allergisilla nuorilla ja vakavaan ruoka-allergiaan ja anafylaksiaan liittyvä riskikäyttäytyminen voi aiheuttaa ristiriitoja myös perheen sisällä.

Osa anafylaksiariskin kanssa elävistä nuorista voi myös pelätä sosiaalisia tilanteita, joihin liittyy syöminen tai ruoka. Siksi Allergia-, iho- ja astmaliitto toivoo, että nuorten syömiskäyttäytymistä koskevassa kappaleessa olisi hyvä nostaa esille myös syömiseen mahdollisesti liittyvät pelot ja niiden vaikutus muuhun sosiaaliseen elämään. Tämä tulisi huomioida myös yläkoulussa esimerkiksi kotitaloustuntien suunnittelussa ja toteutuksessa.

Ravinnon turvallisuus

Allergia-, iho- ja astmaliitto toteaa, että kappale on muuten hyvä mutta ruokavalion monipuolisuuden ja mikrobiologisen turvallisuuden lisäksi kappaleta tulisi täydentää vakavien allergisten reaktioiden näkökulmasta. Kontaminaatoriski on todellinen vaara vakavasti allergiselle ja siten kappaleessa olisi hyvä käsitellä kontaminaatoriskiä ja sen ehkäisyä eri toimintaympäristöissä.

Sairauksien ja niiden riskitekijöiden ravitsemushoito

Ruoka-allergiat-osio nostaa esille Ruoka-allergiat (lapset) Käypä hoito -suosituksen keskeiset asiat. Kappaleeseen olisi hyvä lisätä, että ruoka-allergioita on lievästä hengenvaarallisiin (anafylaksia). Kappaleessa olisi myös hyvä mainita, että vain vakavia oireita aiheuttavia ruoka-aineita tulee välttää. Siitepölyherkistymiseen liittyvään kohtaan toivoisimme lisäyksen, että siitepölyherkistymiseen liittyvät oireet ovat ikäviä mutta vain harvoin vaarallisia.

Kappaleessa ei käsitellä sitä, miten lapsen ruoka-allergia ja erityisesti vakava ruoka-allergia voi kuormittaa koko perhettä ja pahimmillaan kapeuttaa perheen sosiaalista elämää. Käypä hoito -suosituksen lisätieto-osiossa on oma kappale aiheesta otsikolla Potilaiden näkemyksiä ruoka-allergioista. Olisikin perusteltua, että myös lapsiperheiden ruokasuosituksessa nostettaisiin esille vertaistuen merkitys ruoka-allergiaperheille sekä opastettaisiin ohjaamaan ruoka-allergiaperheet hakemaan vertaistukea ja tietoa myös kansanterveys- ja potilasjärjestöistä.

Kappaleessa 12.13 Erityisruokavaliot ja yksilölliset tarpeet varhaiskasvatuksessa, koulussa ja oppilaitoksessa- osiossa on nostettu hienosti esille yhteistyöpalaverit eri toimijoiden kanssa. Allergia-, iho- ja astmaliitto toivoo, että erityisruokavaliota noudattavat huomioitaisiin niin varhaiskasvatuksen kuin koulun ruokailutilanteissa niin, että lapselle ja nuorelle tarjoiltu ruoka olisi mahdollisimman samankaltaista kuin muilla.

Ruokakasvatus ja ravitsemusohjaus

Allergia-, iho- ja astmaliitto korostaa, että toimiva ravitsemusohjaus allergiaperheissä edellyttää tutkimusnäyttöön perustuvien suositusten lisäksi riittävää tukea, ohjausta ja vertaistukea. Erityisesti vakaviin allergioihin liittyvä psykososiaalinen kuormitus ja ruokaan liittyvä pelko tulee tunnistaa ja huomioida osana kokonaisvaltaista terveyden edistämistä.

Allergia-, iho- ja astmaliitto ehdottaa, että kuvioon 6 (s. 108) Lapsiperheiden ohjauksen ja ruokakasvatuksen keskeiset toimijat lisättäisiin kansanterveysjärjestöt-kohdan listaukseen myös tapahtumat ja kurssit.

Ruokaympäristö

Kappaleessa käsitellään monipuolisesti erilaisia ruokaympäristöön liittyviä ulottuvuuksia. Kappaleen alussa on erinomainen kuva ruoanvalintaan ja syömiseen vaikuttavista tekijöistä. Kappaleesta (ja kuvasta) puuttuu kuitenkin erityisruokavaliot ja niihin liittyvä sosiaalinen ulottuvuus ruokaympäristössä. Vakavasti allergisen lapsen ja nuoren osallisuus sosiaalisissa ruokailutilanteissa tulisi huomioida ja varmistaa, että erilaisia erityisruokavaliota noudattavilla lapsilla ja nuorilla on samanarvoiset mahdollisuudet osallistua erilaisiin ruokailun sisältäviin tilanteisiin ja tapahtumiin ilman leimaantumisen pelkoa.

Suosituksen vieminen käytäntöön

Toimeenpanossa tulee panostaa selkokieliseen viestintään, konkreettisiin esimerkkeihin ja kohdennettuihin materiaaleihin.

10.6.2026