



# Tunnista ruoka-allergiasasi

Ruoka-aineyliherkkyydet esiintyvät hyvin monin tavoin. Osa yliherkkyysoireista tulee viiveellä eikä herkkyystaipumuksen olemassaoloa välttämättä ihminen edes tunnista. Viivästyneitä yliherkkyyksiä voidaan helpottaa, joskus jopa poistaa.

**A**llergia- ja astmaliiton mukaan joka toinen suomalainen kärsii allergiaoireista jossain vaiheessa elämäänsä. Myös jotkut ruoka-aineet saattavat aiheuttaa yliherkkyysoireita. Ruoka-aineallergiat ovat viime vuosina lisääntyneet, etenkin lapsilla.

Tavallisin ruoka-allergia syntyy siitepölyherkistymisen ohella, tästä kärsii noin viisi prosenttia väestöstä.

Vaikein ruoka-allergian muoto, anafylaksia, on melko harvinaisen.

Ruoka-allergian oireet ovat monimuotoisia eikä henkilö aina edes tiedä olevansa yliherkkä tietyille aineille. Ruoka-aineyliherkkyyden merkkinä saattaa olla esimerkiksi vain kutina.

## Elimistö puolustautuu liian aktiivisesti ruoansulatusvaikeuksiin

Allergiareaktioissa puolustusjärjestelmä toimii – mutta liian kanssa. Allergiassa ihmisen puolustusjärjestelmä puolustautuu liian voimakkaasti harmittomien aineita vastaan.

– Elimistö saattaa hyökätä myös syöttyä ruokaa vastaan. Immunipuolustus reagoi tähän välittämällä vasta-aineita mm. histamiinia, kertoo ravitsemusneuvoja **Tarja Tuuli** TT-plus:sta Keravalta.

Tarja Tuuli sanoo, että ruoka-aineallergiat ja yliherkkyydet liitetään nykyisin moniin terveydellisiin ongelmiin, ruoansulatusvaikeuksiin, keliakiaan, niveltu-

lehdiksiin, jopa kroonisten terveysongelmien syntyyn. Siksi ne on syytä tunnistaa ja hoitaa mahdollisuuksien mukaan.

## Sisäisiä ja ulkoisia syitä

Kaikista yliherkkyysoireiden taustatekijöistä ei vielä tiedetä, mutta merkitystä on monilla sisäisillä ja ulkoisilla tekijöillä.

– Allergioille altistavat monet ravintoainepuutokset, vajavaisten ruoansulatus, suoliston huono kunto ja heikentynyt immuuniteetti.

– Altistavia tekijöitä ovat myös perimä, raskaudenaikainen immunologia ja liian aikaisin vauvana aloitettu kiinteän ruoan syöminen. Lisäksi merkitystä on stressillä, lääkkeiden

käytöllä ja sillä, jos henkilö syö jatkuvasti samaa ruokaa, Tarja Tuuli sanoo.

Kun listaan lisätään vielä ympäristön saastuminen, torjunta- ja lisäaineiden käytön määrä, keholla on hyvin monia kuormitustekijöitä, joilla on osuutensa allergioihin. Taustalla voi olla yhtäaikaaisesti monia em. tekijöitä.

## Nopeat ja viivästyneet reaktiot

Tarja Tuuli puhuu nopeista ja viivästyneistä yliherkkyysoireista. IgE-välitteiset allergiat ovat nopeita ja IgG-välitteiset hitaita.

– Nopea allergia ilmenee välittömästi. Oireita ovat mm. iho-oireet, kuten nokkosrokko, ast-

ma, anafylaktinen shokki, turvonnut kieli tai oksentelu.

– Tällainen allergia on usein elinikäinen, ja pienikin määrä allergisoivaa ruoka-ainetta voi olla hengenvaarallista. Näiden allergiareaktioiden aiheuttajia voidaan selvittää tavanomaisilla ihotesteillä.

Sen sijaan hidas allergia eli viivästynyt yliherkkyys voi ilmetä vasta 1–3 päivän kuluttua ruoan syömisestä. Näitä "piileviä" allergioita ei voida havaita tavanomaisilla ihotesteillä.

– Oireita voivat ovat mm. väsymys, turvotus, ilmavaivat, ummetus, ärtynyt suoli, lihominen, ruoka-addiktiot, ihottuma, nesteen kerääntyminen, päänsärky, migreeni, masennus, silmäoireet, "aivosumuisuus", liman muodostus, krooninen nuha, nivelkivut ja lihassäryt sekä lapsilla yökastelu.

## Tunnista allergiaa aiheuttavat ruoat

IgG välitteisiä yliherkkyksiä voidaan helpottaa, jopa parantaa kokonaan täsmähoitamalla suolistoa ja tukemalla immunitettia ja ravintotasapainoa. Sen sijaan IgE tai geenipohjaista laktoosi-intoleranssia on vaikea, usein mahdoton, hoitaa kokonaan pois.

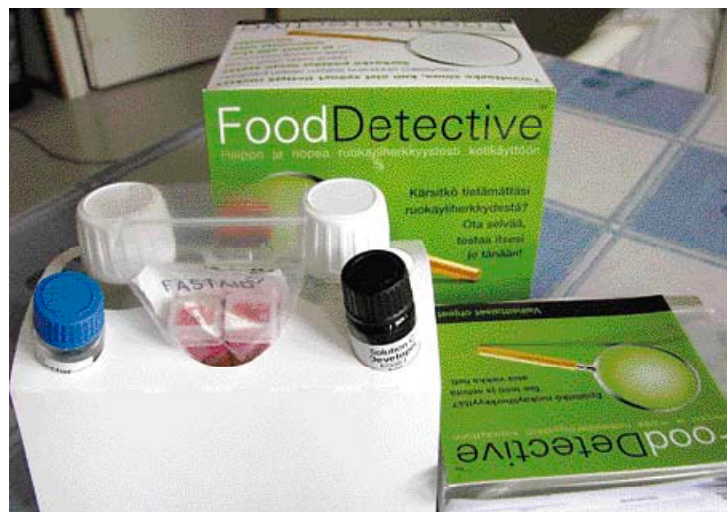
– Ensin ongelmia aiheuttavat ruoka-aineet on kuitenkin tunnistettava. Perinteisesti yliherkkyiden aiheuttajia on jäljitetty on ns. välttämisdieetillä. Tällöin epäilty ruoka-aine on poistettu ruokavaliosta viikoiksi ja seurattu, helpottavatko oireet ja voimistuvatko uudelleen, kun ruoka-aine on palautettu, Tarja Tuuli toteaa.

Nopeammin vastauksen saa testauttamalla mahdolliset yliherkkyudet yksityisessä laboratoriossa. Markkinoille on tullut myös itse tehtävä Food Detective -ruokayliherkkyystesti, joka mahdollistaa tavallisimpien ruoka-aineiden testauksen myös kotiloissa. Vastauksen saa 40 minuutissa. Food Detective kertoo nimenomaan viivästyneistä eli IgG välitteisistä allergioista.

Lisäksi on yliherkkyksiä ja intoleransseja, jotka eivät ole immuunivälitteisiä, kuten reaktio tiettyyn lisäaineeseen tai laktoosi-intoleranssi. Perinnöllisen laktoosi-intoleranssin, laktoosin imeytymishäiriön, voi nykyisin testata myös itse, apteekkeista saatavalla Lactoguide-geenites-



Parasta on valmistaa syömänsä ruoka itse. Silloin tietää, mitä se sisältää.



**Markkinoille on tullut itse tehtävä Food Detective -ruokayliherkkyystesti, joka mahdollistaa tavallisimpien ruoka-aineiden testauksen kotiloissa.**

tillä. Moni luulee olevansa laktoosi-intoleranttikko ja välttää turhaan maitotuotteita, kun tilanne olisi korjattavissa. Tutkusti joka toinen aikuinen epäilee kärsivänsä laktoosi-intoleranssista, vaikka vain noin 17 %:lla suomalaisista on laktoosi-intoleranssi, joka on geeniperäinen.

**Ravitsemusneuvoja Tarja Tuulin yliherkkyudet lisääntyivät jatkuvasti toistakymmentä vuotta sitten. Etenkin koivun siitepölyaikaan mm. pähkinät, omena, porkkana, selleri ja mausteet pahensivat astmaoireita. Edellä mainitut ruoka-aineet aiheuttivat tyypillisiä ristiallergioireita, joita ei esiintynyt muina vuodenaikoina. Oikeilla ruoka-ainevalinnoilla oireet ovat häipyneet kokonaan.**



## Vältä ongelmaruokia

Viivästyneen allergiareaktioiden takana olevia yleisimpiä ongelmaruokia ja –aineita ovat vehnä, gluteeni, lehmänmaito, kananmuna, hiiva, mausteet ja lisäaineet. Monia yllätyksiäkin saattaa testissä ilmetä.

– Kun yliherkkyksiä aiheuttavat ruoka-aineet on tunnistettu, on oleellista välttää niitä vähintäänkin 3 kuukauden ajan.

– Lievemmän yliherkkyystuloksen kohdalla menetellään siten, että näitä ruoka-aineita vuorotellaan.

– Siten samaa tai "sukulais" ruokaa ei syödä peräkkäisinä päivinä, Tarja Tuuli selvittää.

Samanaikaisesti tuetaan suolistoa, vahvistetaan suolen limakalvoa ja immunitteettitasoa.

– Tärkeätä on syödä suolistovälistä ruokaa ja lisätä tarvittaessa allergiaa hillitseviä ravinteita. Ruoansulatukseen on oltava terve, ja ruoansulatuksen toimittava hyvin, jotta allergioita voidaan lievittää. Allergiavapaa ruokavalio johtaa usein myös painonlaskuun.

## Korvaa ruoka-aineet toisella

Testin tuloksesta on hyvä keskustella ravitsemusasiantuntijan kanssa.

Viivästynyt yliherkkyys voi ilmetä vasta 1–3 päivän kuluttua ruoan syömisestä. Näitä "piileviä" allergioita ei voida havaita tavanomaisilla ihotesteillä. Oireita voivat ovat mm. väsymys, turvotus, ilmavaivat, ummetus, ärtynyt suoli, lihominen, ruoka-addiktiot, ihottuma, nesteen kerääntyminen, päänsärky, migreeni, masennus ja silmäoireet.

– Ravitsemusneuvoja antaa ohjeita, millä korvata pois jätettävät ruoka-aineet tasapainoisen ravitsemuksen turvaamiseksi ja kuinka tukea suolistoa ja immuuniteettia.

– Allergiaa aiheuttavien ruoka-aineiden välttäminen voi joskus olla haasteellista, mutta maksaa kyllä vaivan, Tarja Tuuli vakuuttaa.

Usein aiemmin viivästynyttä allergiaa aiheuttanut ruoka-aine on tauon jälkeen mahdollista palauttaa ruokavalioon, ilman oireita.

– Suosituksena kuitenkin välttää jatkossa sen päivittäistä käyttöä, Tarja Tuuli toteaa.

Tarja Tuuli itse kärsi aikoinaan moninaisista ruokayliherkkyksistä.

– Yliherkkyudet lisääntyivät jatkuvasti toistakymmentä vuotta sitten. Etenkin koivun siitepölyäikaan mm. pähkinät, omena, porkkana, selleri ja mausteet pahensivat astmaoireitani.

Edellä mainitut ruoka-aineet aiheuttivat tyypillisiä ristiallergioireita, joita ei esiintynyt muina vuodenaikoina.

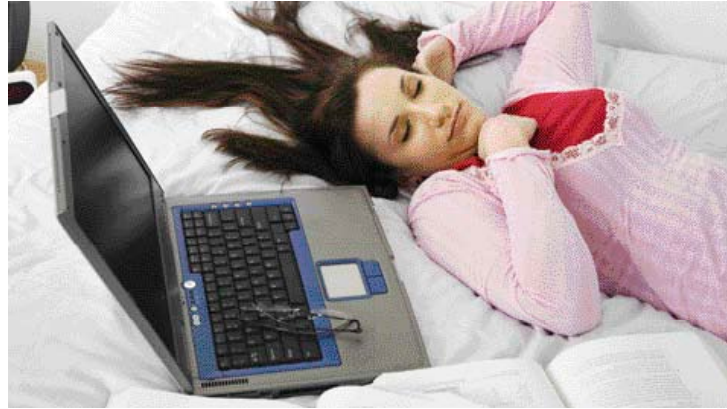
– Suolistoa ja immuuniteettia tukemalla sekä oikealla ravitsemuksella olen päässyt allergioista kokonaan eroon, Tarja Tuuli kertoo.

## Valmista ruoka itse

Jos ruokavaliossa on valmisruokia, niiden kanssa Tarja Tuuli neuvoo olemaan tarkkana.

– Paras tapa on valmistaa ruokansa itse, niin tietää, mitä syö. Pakkausten tuoteselosteitakin kannattaa lukea tarkoin, ja ravintolassa kysyä tarjoilijalta, mitä ruoka oikeasti sisältää.

– Joskus käy niin, että vältettävä ruoka on juuri sitä mieluiseksi ruokaa, josta ei haluaisi luopua. Ero "parhaasta ystävästä" voi olla kipeä, ja joskus aiheuttaa parin päivän vieroitusoireitakin, kuten päänsärkyä, unettomuutta yms.



Viivästyneen allergiareaktioiden takana olevia yleisimpiä ongelmuruokia ja -aineita ovat vehnä, gluteeni, lehmänmaito, kananmuna, hiiva, mausteet, lisäaineet. Monia yllätyksiäkin saattaa ilmetä.

– Oireet ovat ohimeneviä ja voimaa saa, kun pitää mielessä, että se saattaa olla myös loppu oireille, joista on pitkään kärsinyt.

– Ruokavalion muutos antaa loistavan mahdollisuuden voida paljon paremmin kolmen kuukauden jakson jälkeen. Usein allergiaruokaa ei tauon jälkeen

## Allergian aiheuttajia ja niiden sukulaisruokia

Banaani	– inkivääri, ratamo, kurkuma, vanilja
Cashew-pähkinä	– mango, pistaasi
Gluteeni	– vehnä, speltti, ruis, ohra, kaura
Hiiva	– sienet, tryffeli
Kana	– kalkkuna, ankka, teeri, pyy, hanhi
Kurpitsa	– kurkku, etikkakurkku, meloni, kesäkurpitsa
Lohi	– siika, muihku, nierä
Mansikka	– vadelma, karhunvatukka
Mustikka	– puolukka, karpalo
Minttu	– basilika, bergamont, laventeli, meirami, oregano, rosmariini, salvia, timjami
Omena	– päärynä
Palkokasvit	– pavut, herneet, linssit, lakritsi, maapähkinä, soija, tapioka
Peruna	– cayennepippuri, chili, paprika, pippuri, munakoiso, seesami, tomaatti
Porkkana	– kumina, selleri, kirveli, korianteri, kumina, tilli, fenkoli, persilja, palsternakka
Sitruuna	– greippi, sitruuna, lime, mandariini, appelsiini
Äyriäiset	– rapu, simpukka, osteri, etanat, mustekala

## Ruokayliherkkyys- oireita voivat olla:

- \* väsymys
- \* päänsärky, migreeni
- \* turvotus, ilmavaivat
- \* masennus
- \* ummetus, ripuli
- \* "aivosumuisuus"
- \* ärtynyt suoli
- \* liman muodostus
- \* pahoinvointi
- \* lihominen
- \* nivelkivut
- \* ruoka-addiktiot
- \* lihassärkyt
- \* ihottumat
- \* voimattomuuden tunne
- \* nesteen kerääntyminen
- \* toistuvat korvatulehdukset
- \* astma
- \* keskittymisvaikeudet

enää edes kaipaa! Tarja Tuuli vakuuttaa.

## Ongelmallinen vehnä

Jos vältettävä ruoka-aine on esim. vehnä, vaatii melkoista tutkimustyötä löytää tuote, johon sitä ei olisi "piilotettu". On myös hyvä muistaa, että gluteiiniton ei tarkoita samaa kuin vehnätön.

Vehnä esiintyy useimmissa kuivaruokissa.

– Leivän, keksien, murojen ja myslin lisäksi vehnää on monessa muussa tuotteessa. Vehnän eri muotoja ovat mm. valkaistut, ruskeat ja täysjyväjauhot, korpupujauho, spaghetti, makaroni, durumvehnä, spelt, kuskus, semonina, vehnäryyni, -hiutaleet ja rouhe, vehnän leseet ja vehnänalkiounut. Vehnää on tärkkelyksen eri muodoissa ja viljan sidosaineissa.

Vehnää voi löytyä myös yrteistä ja mausteista, joissa sitä käytetään aineiden erottamiseen.

– Vehnää löytyy monista pikajavalmisruoista, hampurilaisista, ranskanperunoista, pikaruoista, salamista, makkaroista, levitteistä, pitsasta, valmiskastikkeista, salaattinkastikkeista, kinkusta, liemikuutioista, säilykkeistä, leivinjauheesta, keitoista, jäätelöstä, juomajauheista, suklaasta, lakritsista, oluista, vanukkaista jne. Lista on lähes loputon, Tarja Tuuli toteaa. □

TEKSTI: MERJA KIVILUOMA