

MITÄ NYT

## Odottavat äidit ja pienet lapsetkin suklaata nauttimaan?



**KAAKAO JA SUKLAA** olivat takavuosina atoopikolle kauhistuksia, koska niiden katsottiin olevan niin sanottuja epäspesifisiä histamiinin vapauttajia. Vuonna 2004 julkaistun kyselytutkimuksen mukaan Venäjällä ja Liettuassa yleisimmät allergiaoireiden aiheuttajat olivat sitrushedelmät, suklaa ja hunaja. Ruotsissa ja Tanskassa ne taas eivät olleet merkittäviä oireiden aiheuttajia (Eriksson NE ym. J Allergy Clin Immunol 2004;14:70). Tuohon aikaan Suomi kuului tässä mielessä enemmän itäiseen kuin läntiseen ryhmään.

Todellisia suklaa- ja kaakaoallergioita on julkaistu vain yksittäistapauksina. Muissa suklaaseen liittyvissä allergioissa aiheuttajana on tavallisesti ollut jokin puu- tai maapähkinä, joko sellaisenaan tai kontaminanttina. Viime vuosina on kiinnitetty huomiota kasvi-flavonoideihin, jotka toimivat antioksidanteina vähentäen siten muun muassa sydäntautien vaaraa. Ei ole myöskään odottamatonta, että raskauden aikana nautitut kaakao ja suklaa saattavat pienentää atooppisten oireiden esiintyvyyttä lapsilla.

Äskettäin julkaistussa 2 441 lasta käsittävässä suomalaistutkimuksessa todettiin odottavan äidin ravinnolla olevan merkitystä lapsen atopialle vielä lapsen täyttäessä viisi vuotta (Erkkola M. ym. Pediatr Allergy Immunol 2012;23:186). Vähän vihanneksia, omenansukuisia hedelmiä ja suklaata nauttivien äitien lapsilla oli useammin atopiaoireita kuin muilla. Saattaa olla, etteivät mainitut ravintoaineet olisi suurempina määrinä suojanneet atopialta. Niiden vähäinen käyttö voi selittyä sillä, että atooppikoäidit välttivät hedelmiä ja suklaata, kenties vihanneksiakin, oman allergiansa takia.

Rotilla tehdyssä kokeessa ryhmälle kolmen viikon ikäisiä rotanpoikasia syötettiin kaakaola terästettyä ruokaa verrokkiryhmän saadessa tyytyä tavalliseen rotanruokaan (Abril-Gil M ym. Pharmacol Res 2012;65:603). Eläimet allergisoitiin kokeen aikana munanvalkuaisella. Kaakaoryhmässä sekä kokonais- että muna-IgE-määrät olivat selvästi pienempiä kuin verrokkiryhmässä.

Miksi siis emme nauttisi kohtuullisesta määrästä suklaata ainakin näin jouluna! ■ MaHa

