



Ruoka-allergia (lapset)

Mitä uutta päivityksessä?

- Ravinnossa keskeisten ruoka-aineiden allergia-diagnoosin perustana on kyseisellä ruoka-aineella tehtävä valvottu välttämisen-*altistuskoe*. *Altistuskokeen* suorittamiseen ja oireiden vaikeusasteen tulkintaan esitetään yhtenäiset ohjeet.
- Allergeenin komponenttidiagnostiikka on uusi työkalu, jolla voidaan IgE-välitteisessä allergiassa arvioida reaktion vakavuutta.
- Jos epäillään maitoallergiaa, imettävälle äidille ei suositella eliminaatoruokavaliota, koska äidinmaitoon erittyvien allergeenisten proteiinien määrät ovat äärimmäisen pieniä.
- Ruoka-allergian hoito on vaikeita oireita aiheuttavan ruoka-aineen tarkka välttäminen. Lieväoireisessa ruoka-allergiassa lapsen ruokavaliota ei pidä kaventaa tarpeettomasti, sillä sietokyky ruokia kohtaan kehittyy nopeimmin, kun ruokavalio on mahdollisimman monipuolinen.

Keskeinen sisältö

Perusterveydenhuollon tulee havaita tapaukset, joissa on syytä epäillä ruoan aiheuttamaa anafylaksiaa tai esiintyy pitkäaikaisia tai vaikeita iho- tai suolisto-oireita, ja lähettää niistä kärsivät lapset jatkotutkimuksiin. Lievästi oireilevat lapset tutkitaan ja hoidetaan perusterveydenhuollossa.

Taudinmääritys perustuu ravitsemuksessa keskeisten ruokien (käytännössä maidon ja viljojen) osalta ruoka-allergiaan perehtyneen lääkärin valvomaan välttämisen-*altistuskokeeseen*. Muilta osin se perustuu kotona tehtäviin kokeiluihin lääkärin, terveydenhuoltohenkilökunnan ja potilaan huoltajan yhdessä laatiman suunnitelman mukaan. Iho- ja laboratoriotestien hyöty diagnostiikassa on rajallinen.

694 Hoitona ovat vaikeita oireita aiheuttavan ruoka-aineen määrääikainen välttäminen ja ta-

sapainoinen iänmukainen ruokavalio, jolla tataan lapsen normaali kasvu ja kehittyminen.

Epidemiologia

Ruoka-allergian esiintyvyys lapsilla on iän mukaan 3–9 %. Tavallisimmat ruoka-aineallergiat Suomessa ovat maito- ja kananmunallergiat. Suurella osalla lapsista ne häviävät ennen kouluikää. Ruoka-aineiden aiheuttamat anafylaktiset reaktiot ovat lapsilla harvinaisia.

Ehkäisy

Äidin välttämisenruokavalio ei ehkäise lapsen ruoka-allergiaa, ja se voi suurentaa lapsen ruoka-allergian riskiä. Äidin ei siten tule rajoittaa ruokavaliotaan raskauden ja imetyksen aikana. Lapsen ravitsemussuositusten mukainen monipuolinen ruokavalio näyttää vähentävän ruoka-allergian ilmaantumista. Allergian ehkäisyyn ei suositella kiinteiden ruokien aloituksen viivästyttämistä^C. Allergiariskiperheissä ei ole tarpeen poiketa terveen lapsen ravitsemussuosituksista.

Diagnostiikka

Ruoka-allergiadiagnoosin perustana on ruoka-aineella tehtävä valvottu välttämisen-*altistuskoe*. Ravitsemuksessa keskeisten ruoka-aineiden osalta tai tilanteissa, joissa ennakoidaan vaikeita oireita, tehdään välttämisen jälkeen *valvottu altistus*. *Kaksoissokkoaltistusta* käytetään, kun tutkitaan viivästyneitä ja vaikeasti tulkittavia reaktioita. Muissa tapauksissa riittää *kotona tehtävä kokeilu*. *Altistuskokeen* suorittamiseen ja oireiden vaikeusasteen tulkintaan esitetään yhtenäiset ohjeet.

Äidinmaitoon erittyvien allergeenisten proteiinien pitoisuudet ovat äärimmäisen pieniä, ja ne jäävät selvästi *altistustutkimuksissa* nähtävien, tavallisten ruoka-aineiden oireita

aiheuttavien kynnsarvojen alapuolelle^B. Jos epäillään maitoallergiaa, imettävälle äidille ei suositella eliminaatioruokavaliota.

Allergista herkistymistä mittaavat testit eli ihopistokoe ja allergeenispesifisen IgE-vasta-aineen osoitus seerumista saattavat tuoda apua tilanteisiin, joissa allergian aiheuttaja on epäselvä, ruokavalio on kaventunut epätarkoituksenmukaisesti tai IgE-taso halutaan voimakkaan reaktion vuoksi tarkistaa ennen altistusta. Ongelmana näissä testeissä on se, että niiden tulos korreloi huonosti altistuspositiiviseen ruoka-allergiaan.

Ruoka-allergian diagnostiikkaa parantaa IgE-vasteen mittaaminen ruoka-aineen yksittäisille komponenteille tai valkuaisaineille. Määrittämällä IgE-vaste stabiileille valkuaisaineille pystytään hyvin todennäköisesti erottelemaan voimakkaasti reagoivat potilaat. Eniten tutkimustietoa komponenttidiagnostiikasta on maapähkinän osalta^A. Komponenttidiagnostiikka tehdään seeruminäytteistä ja niitä voidaan pyytää myös perusterveydenhuollossa.

Hoito

Hoidon tavoitteina ovat oireiden hallinta, lapsen normaalin kasvun ja kehityksen turvaaminen sekä mahdollisimman monipuolinen iänmukainen ruokavalio. Oireiden vaikeusasteesta riippumatta tärkeintä on huolehtia ravinnon riittävästä saannista.

Välttämisoruokavalio perustuu diagnoosiin. Sen hyöty on antigeenispesifinen ja kestoaltaan määrääkainen.

Täysimetystä suositellaan jatkettavaksi 4–6 kuukauden ikään asti. Kiinteiden ruokien antamisen aloittaminen imetyksen jatkuessa on myötävaikuttanut lapsen sietokyvyn kehittymiseen^C. Imettävän äidin tulee noudattaa tavanomaista ruokavaliota. Yksittäistapauksissa, kun lapsella on vaikeat oireet, voidaan erikoissairaanhoidossa kokeilla imettävälle äidille tilapäistä ruokavalion rajoitusta^B.

Imeväisiässä oireita aiheuttanutta ruoka-ainetta tulee kokeilla uudelleen 0,5–1 vuoden kuluttua ja sen jälkeen 1–2 vuoden välein. ■

Koko suositus on luettavissa: www.kaypahoito.fi

MIKA MÄKELÄ (pj.), TUOMAS JARTTI, KAIJA-LEENA KOLHO, SANNA POIKONEN, SAMI REMES, URSULA SCHWAB, RAIJA SIPILÄ, JOHANNA TOLONEN-TAPIO, HELENA VOUTILAINEN

Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimian ja Suomen Lastenlääkäriyhdistys ry:n asettama työryhmä

Summary

Update on Current Care Guideline: Food allergy (children)

This guideline, targeted to healthcare workers dealing with food-allergic children, provides a review on the clinical aspects of pediatric food allergy. The main updates include: elimination diets are not recommended for breast-feeding mothers; probiotics are not recommended for allergy prevention or treatment; food challenges are the basis of the diagnosis, but it can be improved by IgE component diagnostics. The treatment for severe symptoms is specific food avoidance, mildly symptomatic children should continue with versatile diet. Specific oral tolerance induction is a safe and effective treatment in most of the pediatric patients.