



Ruoka-ainetotuttelu kotona altistuksen jälkeen

Lapsellenne on tehty ruoka-ainealtistus, josta hän ei saanut joko lainkaan oireita tai vain lieviä oireita isoilla annoksilla. Ruoka-aine voidaan ottaa lapsen ruokavalioon kotona pikkuhiljaa totutellen. Totuttelujakson aikana lapsella jatkuu vielä välttödieetti päivähoitossa tai koulussa.

Ruoka-aineeseen totuttelu aloitetaan yleensä kypsennetyllä ruualla. Esimerkiksi maitoon tai kananmunaan voi totutella tekemällä lihapullia, pannukakkua tai laatikkoruokaa, esimerkiksi makaronilaatikkoa, joka on kypsennetty uunissa vähintään 175 asteessa vähintään puoli tuntia. Voit tehdä esimerkiksi lihapullataikinan, johon lisäät yhden kananmunan tai esimerkiksi 1dl maitoa. Tee tästä taikinasta 10 lihapullaa, jolloin yhden lihapullan kananmuna- tai maitosisältö on noin 1/10 lisätystä määrästä. Anna lapselle esimerkiksi yksi lihapulla muutamana päivänä viikon ajan. Seuraavalla viikolla voit nostaa annosta kahteen lihapullaan ja niin edespäin. Lihapullat voit pakastaa ja sulattaa aina tarvittava määrä. Voit tehdä samalla ohjeella myös esimerkiksi pikkupullia tai pannukakkua, jotka leikkaat osiin ja pakastat.

Laatikkoruuissa voit aloittaa antamalla lapselle pienen määrän ruokaa, esimerkiksi yksi ruokalusikallinen, ja nostaa annosta viikko viikolta. Kun lapsi pystyy oireetta syömään normaalin iänmukaisen annoksen laatikkoruokaa tai lihapullia, voit jatkaa totuttelua esimerkiksi kananmunaan keittämällä tai paistamalla kananmunan ja antamalla siitä lapselle pienen palasen. Kasvata määrää viikko viikolta. Maidon kyseen ollessa voit kypsennetyn maidon jälkeen antaa lapselle esimerkiksi jugurttia, juustoa, jäätelöä tai maitojuomaa vaikkapa ruokalusikallisen, ja kasvattaa määrää viikko viikolta.

Jos lapsi saa oireita, palaa edelliseen annokseen ja jatka totuttelua sillä annoksella muutama viikko, jonka jälkeen voit uudelleen yrittää nostaa annosta.

Totuttelun jälkeen lapsi voi alkaa syödä kyseistä ruoka-ainetta myös päivähoitossa tai koulussa. Kananmunan totuttelutavoite on ½- 1 kananmunaa päivässä oireetta. Huomaa, että lapsen ei tarvitse käyttää maitoa ruokajuomana, jos hän muuten syö maitotuotteita. Päivähoitossa tai koulussa lapsi voi käyttää ruokajuomana esimerkiksi vettä. Tavoiteltava maitomäärä päivässä on 5dl.

Muiden ruoka-aineiden, esimerkiksi kalan, soijan, viljojen ja pähkinöiden kyseen ollessa totuttelutavoite on se, että lapsi voi syödä normaalin iänmukaisen annoksen ruokaa, joka sisältää kyseistä ruoka-ainetta.



Pohjanmaan hyvinvointialue • www.pohjanmaanhyvinvointi.fi • Vaihde 06 218 1111

Tämä ohje on tarkoitettu hoitosuhteessa oleville potilaillemme.