



Ruoka-aineiden kotikokeilut

Ruoka-altistus samalle ruoka-aineelle voidaan tehdä noin 3-12 kuukauden välein. Ruoka-aineita voidaan kokeilla kotona, jos edellisestä polikliinisesti tehdystä altistuksesta ei tullut välittömiä oireita ensimmäisten annosten jälkeen tai jos mahdollisesta vahinkoaltistuksesta on tullut vain lieviä oireita.

Kotikokeilun alkaessa lapsen tulee olla terve eikä hänellä saa olla antibioottilääkitystä käytössä. Myös edellisistä ruoka-ainekokeiluista mahdollisesti tulleiden oireiden pitää olla rauhoittuneet. Kokeillaan siis yhtä ruoka-ainetta kerrallaan ja pidetään välissä parin viikon tauko.

Kotona tulee olla varalla antihistamiinilääkettä, jota annetaan saatujen ohjeiden mukaan, mikäli tulee oireita.

Ruoan annosteluohjeet

- 1.päivä: aamupala 1tl, lounas 2tl, välipala tai päivällinen 3tl
- 2.päivä: aamupala 1rkl, lounas 2rkl, välipala tai päivällinen 3rkl
- 3.päivä: aamupala 0,5dl, lounas 0,5dl, välipala tai päivällinen 0,5dl
- 4.–7.päivä: aterioiden yhteydessä yhteensä 3–5dl

Maidon ja viljojen osalta 3dl päivässä riittää kertomaan sopivuuden, lihan osalta noin 2–3rkl päivässä. Muiden ruoka-aineiden osalta riittää normaali iänmukainen käyttömäärä.

Seuranta

Erityistilanteissa sovitaan soittoaika kotikokeilun jälkeen.

Ruoka-allergisen lapsen ruokavaliohoidon tavoitteina ovat iloiset makukokemukset, hyvä kasvu ja oireiden hallinta.

Mukavia ruokahetkiä!

Ruokaohjeita löytyy osoitteesta www.erimenu.fi