

Rotaatiomenetelmä lasten ruoka-aineallergioiden hoitamisessa



"Parasta on se, että kaiken sekavuuden keskellä tämä TOIMII!"

- Rotaatiomenetelmää toteuttava äiti

Hyvät ruoka-aineallergisen lapsen vanhemmat!

Tämä ohjeellinen on tarkoitettu teille, ruoka-aineallergisten lasten vanhemmille, rotaatiomenetelmän toteuttamisen tueksi ja avuksi. Ohjeellinen on tehty opinnäytetyön tuotoksena Pirkanmaan ammattikorkeakoulun sairaanhoitajaopiskelijoiden toimesta yhteistyössä Junioriklinikan kanssa.

Olemme keränneet tähän ohjeelliseen tietoa lasten ruoka-aineallergioista sekä sen hoitamisessa käytettävästä rotaatiomenetelmästä. Tieto rotaatiomenetelmästä on kerätty haastattelemalla rotaatiomenetelmää toteuttavaa lääkäriä ja hoitajaa sekä lähettämällä rotaatiomenetelmän toteuttamiseen liittyviä kysymyksiä kolmelle rotaatiomenetelmää toteuttavalle vanhemmalle. Ohjeellinen sisältää suoria lainauksia vanhempien vastauksista.

Toivomme, että ohjeellisestä on hyötyä teille vanhemmille, jotka aloitatte rotaatiomenetelmän toteuttamisen!

Ystävällisin terveisin
Inka Putkonen ja Tiina Vuorinen

Et ole lapsesi ruoka-aineallergian kanssa yksin

Allergiset sairaudet ovat viime vuosikymmenien aikana lisääntyneet. Allergia on osaltaan riippuvainen perinnöllisistä tekijöistä, mutta pääasiassa esiintyvyyden nopea kasvu liittyy muuttuneisiin ympäristötekijöihin.

Parantunut hygienia, pienentyneet perhekoot sekä kaupungistuminen ovat saaneet aikaan sen, että lasten elimistö ei ole enää yhtä paljon kosketuksissa liian kanssa, kuin mitä se oli maatalousolosuhteissa. Aikaisemmin lapsilla ei ollut yhtä paljon allergisia sairauksia, koska he altistuivat säännöllisesti ja varhaislapsuudessa elinympäristön liialle, mikä kehitti heidän elimistön sietokykyä.

Lasten ruoka-aineallergia vaikuttaa koko perheeseen. Se aiheuttaa vanhemmille huolta, pelkoa, epävarmuutta ja ahdistusta sekä vaatii heiltä paljon energiaa ja aikaa. Lapsen tarkkailun määrä lisääntyy ja vanhemmat tuntevat suurta vastuuta lapsestaan. Tutkimusten mukaan (Backman, Jurvelin

& Kyngäs 2004; Komulainen 2005; Williams, Parra & Elkin 2009) ruoka-aineallergisten lasten vanhemmat saavat liian vähän tukea ja ohjausta ruoka-aineallergian hoitamisen alkuvaiheessa. Lisäksi vanhemmat tarvitsevat enemmän henkistä tukea sekä mahdollisuutta kokemuksiansa käsittelyyn.

”Allergia-asioihin perehtyminen on ihan oma maailmansa --. Niissä tuntee itsensä usein yksinäiseksi ja kaikki tuki on kullan arvoista.”

Tämän ohjelehtisen tavoitteena on antaa teille vanhemmille kokemus siitä, että tulette lapsenne ruoka-aineallergian suhteen ymmärretyiksi ja vakavasti otetuiksi. Ohjelehtisen pyrkimyksenä on tukea teitä toteuttaessanne rotaatiomenetelmää.



Rotaatiomenetelmä

Lasten ruoka-aineallergioiden selvittämisessä ja hoitamisessa käytettävä rotaatiomenetelmä on kehitetty ja käytössä Junioriklinikassa.

Rotaatiomenetelmän avulla selvitetään, mille ruoka-aineille lapsenne on allerginen sekä pyritään löytämään hänen ruokavalionsa sopivia ruoka-aineita. Rotaatiomenetelmän tavoitteena on monipuolistaa lapsenne ruokavaliota.

Lapsenne ruokavalioon lisätään kokeiltavia ruoka-aineita pienillä nousevilla annoksilla säännönmukaisesti. Kun ruoka-ainetta annetaan lapselle pieni määrä, se ei aiheuta yhtä helposti allergiaoireita kuin jos hän söisi kerralla ison määrän. Kun ruoka-ainetta annetaan harvakseltaan nousevin annoksin, ehtii lapsen elimistö tottua uuteen ruoka-aineeseen pikku hiljaa.

Rotaatiomenetelmässä lapsenne elimistöä altistetaan ruoka-aineille, jolloin altistaminen on siedätyshoitoa. Vähäisten oireiden ilmeneminen altistamisen aikana on sallittua, mikäli ne eivät haittaa merkittävästi lapsenne elämää.

Pääsääntöisesti rotaatiomenetelmän toteuttaminen aloitetaan 4kk - 2,5-vuotiaille, mutta toteuttaminen voidaan aloittaa myös kouluikäiselle.

Ensimmäinen käynti Junioriklinikassa

Ensimmäisellä käynnillä tapaatte sekä lääkärin että hoitajan. Lääkäri tutustuu perheenne tilanteeseen ja suunnittelee rotaation aloittamisen yhdessä teidän kanssanne. Keskustelette lääkärin kanssa siitä, mitkä ruoka-aineet eivät aiheuta lapsellenne allergiaa. Nämä ruoka-aineet muodostavat lapsenne ruokavalion perustan, joita hän voi syödä rotaatiosta riippumatta. Jo entuudestaan sopivien ruoka-aineiden lisäksi lääkäri valitsee rotaatiomenetelmässä kokeiltavat uudet ruoka-aineet perheenne ruokailutottumusten mukaisesti. Yleensä rotaatio aloitetaan 7 kokeiltavalla ruoka-aineella viikossa.

Lääkärin tapaamisen jälkeen menette hoitajan vastaanotolle. Hoitaja suunnittelee lääkärin valitsemien ruoka-aineiden perusteella lapsenne rotaatiolukujärjestyksen. Tarkoituksena on, että lapsenne syö lukujärjestyksen mukaisesti kokeiltavia ruoka-aineita (sekä lisäksi entuudestaan sopivia

ruoka-aineita) ja annostusta nostetaan joka viikko. Lapsenne syö jokaisen päivän kohdalle merkittyä ruoka-ainetta annostusohjeita noudattaen. Ensimmäisellä viikolla lapsenne syö uutta ruoka-ainetta 1 tl, toisella viikolla 3 tl ja kolmannella viikolla ½ dl.

Ohessa on lukujärjestysmalli rotaatiomenetelmästä. Esimerkin lapsi syö ensimmäisen kokeiluvuikon maanantaina lanttua 1 tl, tiistaina poroa 1 tl ja niin edelleen lukujärjestyksen mukaisesti. Toisella kokeiluvuikolla lapsi syö maanantaina lanttua 3tl, tiistaina poroa 3 tl ja niin edelleen. Kolmannella kokeiluvuikolla lapsi syö maanantaina lanttua ½ dl, tiistaina poroa ½ dl ja niin edelleen.

Esimerkki rotaatiolukujärjestyksestä:

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
Lanttu	Poro	Mustikka	Bataatti	Päärynä	Possu	Vadelma

Tällä tavalla rotaatiomenetelmää toteuttavan lapsen elimistö siedättyy ruoka-aineille vähitellen ja tavoitteena on, että ruoka-aine tulee osaksi lapsen normaalia ruokavaliota.



Kuvassa: 1 tl, 3 tl, ½ dl.

Lapsenne on tarkoitus syödä kuvassa oleva määrä yhtä ruoka-ainetta kolmen viikon aikana.

Toteuttaessanne rotaatiomenetelmää teidän olisi hyvä käsitellä kokeiltavia ruoka-aineita. Ruoka-aineiden käsittely (pilkkominen, jauhaminen, kypsentäminen, pakastaminen) edesauttaa ruoka-aineen sietämistä, koska allerginen reaktio aiheutuu ruoan valkuaisaineista. Käsittelyn seurauksena valkuaisaineet pilkkoutuvat, eivätkä aiheuta niin herkästi oireita lapsellenne.

Kokemus on osoittanut, että tietyissä Junioriklinikan suositteluissa ruoka-aineissa on vähemmän sopivuuskokeiluista sotkevia allergeeneja. Rotaatio onnistuu varmemmin, kun voidaan luottaa siihen, että allergian aiheuttaja on ruoka-aine itsessään eikä jokin aine ruoan seassa. Tiettyjen valmistajien ruoka-aineet ovat "puhtaampia" ja ne sopivat ruoka-aineallergisille lapsille paremmin.

"Puhtaalla" ruoka-aineella tarkoitetaan ruoka-ainetta, joka ei ole ollut kosketuksissa toisen ruoka-aineen kanssa. Ruoka-aineita hankkiessa teidän kannattaa kiinnittää huomiota esimerkiksi tuoteselosteisiin, eli tarkastella huolellisesti, mitä kaikkea valmiste sisältää.

"Asioita on selvinyt ja valjennut pikkuhiljaa."

Ensimmäisen käynnin päätteeksi saatte hoitajalta mukaanne "kauppalistan", joka helpottaa teitä hankkiessanne "puhtaita" elintarvikkeita. Ohessa on suuntaa antava esimerkki siitä, mihin asioihin teidän kannattaa kiinnittää huomiota ruoka-aineita valitessanne.

	Hyvä valinta	Huono valinta
LIHAT	Tietyn valmistajan tehtaalla pakattu liha	Lihatiskiltä (saman lihamyllyn ja kauhan käyttäminen monen lihan kesken)
VILJAT	Varmuus siitä, että yhdessä myllyssä on jauhettu vain yhtä viljaa	Samassa myllyssä jauhetaan monia viljoja -> valmisteet saattavat sisältää useaa eri viljaa
VIHANNEKSET, HEDELMÄT, JUUREKSET, MARJAT	Tuoreet, käsittelemättömät raaka-aineet	Mausteseokset Teollisesti valmistetut hedelmä- ja marjasosekoitukset (huomio myös tärkkelys)

Esimerkki ruoka-aineiden valinnasta.

Kolmen viikon toteuttamisen jälkeen...

Mikäli teillä on kysyttävää rotaatioon liittyen, voitte aina ottaa yhteyttä Junioriklinikkaan. Kuitenkin viimeistään sen jälkeen, kun olette toteuttaneet rotaatiota kotona 3 viikon ajan, tulee teidän soittaa Junioriklinikan hoitajalle ja kertoa, kuinka rotaation toteuttaminen on kotona sujunut.

Mikäli teillä ei ole ollut suuria ongelmia rotaation toteuttamisessa, jatkatte rotaatiota niin, että annos muuttuu vapaaksi eli lapsi voi syödä ruoka-ainetta sen verran, mitä yhtenä päivänä normaalistikin söisi seuraavan kolmen viikon ajan.

Ohjelehtisessä aikaisemmin esitetyn rotaatiolukujärjestyksen mukaan lapsi söisi neljännen, viidennen ja kuudennen viikon maanantaina lauantua niin paljon kuin hänelle maistuu, tiistaina poroa oman halunsa mukaan ja niin edelleen.

Jos rotaation toteuttaminen ei ole sujunut kotona, pohditte hoitajan kanssa mahdollisen käynnin tarvetta. Käynnillä tarkastelette lukujärjestystä ja

yleensä allergiaa aiheuttavan ruoka-aineen vaihtaminen toiseen ruoka-aineeseen riittää, mutta toisinaan rotaatio joudutaan aloittamaan alusta.

Kuuden viikon toteuttamisen jälkeen...

Kuuden viikon toteuttamisen jälkeen tulette käymään lapsenne kanssa Junioriklinikan hoitajan vastaanotolla. Mikäli rotaation toteuttaminen on sujunut kotona ilman suuria vaikeuksia ja uudet ruoka-aineet tuntuvat sopivan lapsen ruokavalioon, rotaatioon lisätään uusia ruoka-aineita.

Rotaatioon kuuluu tässä vaiheessa 7 ruoka-ainetta, joita lapsi on syönyt 6 viikkoa, ja niiden lisäksi rotaatioon aloitetaan 4-7 uutta kokeiltavaa ruoka-ainetta. Rotaation ohessa lapsi on syönyt jatkuvasti ensimmäisellä käynnillä sopiviksi todettuja ruoka-aineita.

”Rotaatiolla saadaan rakennettua kokonaisvaltainen ruokavalio, jossa on mukana viljaa, hedelmää/marjaa, lihaa ja kasviksia.”

Rotaatiota toteutetaan tällaisina kuuden viikon jaksoina, kunnes tapaatte lääkärin 2-4 kuukauden kuluttua rotaation aloituksesta.

Lääkärissä käynti

Tapaamisen aikana kartoitetaan lapsenne yleistilannetta ja rotaation sujuvuutta. Hän tarkastelee mm. lapsenne kasvua ja kehitystä sekä ravitsemuksellista tilannetta. Käyntiin kuuluu, että lapsesta otetaan ravitsemustilaan liittyviä verikokeita.

Rotaation toimivuutta tarkastellessa lääkäri voi vapauttaa hyväksi havaittuja ruoka-aineita. Ruoka-aineen vapauttaminen tarkoittaa sitä, että ruoka-aine poistuu rotaatiolukujärjestyksestä ja lapsenne saa syödä sitä niin kuin normaalistikin sitä söisi. Ruoka-aineen vapautumisen jälkeen lapsenne voi syödä kyseistä ruoka-ainetta riippumatta päivästä eikä annostuksessa ole rajoituksia.

"8 kk ikäisenä tyttäreemme söi vain riisiä ja neocatea, ja riisikin alkoi tehdä oireita. Vajaa 11 kk iässä lääkäri vapautti ensimmäiset sopivat ruuat: porkkana, kukkakaali, aprikoosi ja poro. Aika huima juttu alkutilanteeseen nähden. Lisäksi rotaatiossa menee possu, maissi, riisi, vesimeloni, ananas, mustikka, luumu ja persikka."

Lääkärin käynnillä lapsenne rotaatiolukujärjestykseen lisätään jälleen uusia kokeiltavia ruoka-aineita.

Esimerkki tämän vaiheen rotaatiosta:

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
Maissi	Hirvi	Puolukka	Peruna	Päärynä	Possu	Vadelma

Vapautetut: Lanttu, poro, mustikka, bataatti, hirssi, persikka

Kokeiluun uutena: maissi, hirvi, puolukka sekä peruna



Kuvassa torstain lounas

Oireiden seuranta

Mikä tahansa ruoka-aine voi aiheuttaa allergiaa, mutta ravitsemuksen kannalta merkittävimpiä ovat lehmänmaito, vehnä, ohra sekä ruis.

Oireet ilmenevät tavallisimmin ruoansulatuskanavan (vatsakivut, ripuli, ummetus) ja ihon oireiluna (kutina, ihottuma). Lasten ruoka-aineallergioille tyypillistä on myös se, että oireet ovat moninaisia ja saattavat olla hitaasti ilmeneviä, mikä hankaloittaa oirehoidinnan luottamista tiettyyn ruoka-aineeseen.

"Oireiden määrä oli suuri ja niiden syy-seuraaminen tuntui todella sekavalta. -- Olin silti toiveikas rotaation suhteen sillä olin kuullut sen toimivan monella."

Teidän olisi hyvä pitää oirepäiväkirjaa, jotta pystyttäisiin paremmin selvittämään, mikä ruoka-aine on mahdollisesti oireiden syytä.

Oirepäiväkirjasta on esimerkki seuraavalla sivulla.

Vko	Lanttu	Poro	Mustikka	Bataatti	Päärynä	Possu	Vattu
1	1tl	1tl	1tl	1tl	1tl	1tl	1tl
Ed.yö	Ok	Huono	Hyvä	Huono	Huono	Ok	Hyvä
Oireet	Levoton Raapii Syö huonosti	Porosta ei oireita? Iho läikikäs	Mustikasta vaikea sanoa mitään	Punaisia näppyjä vatsassa, käsissä. Taipeet punoittaa. Levoton, raapii.	Hammas puhkesi Levoton Päärynä ok?	Läikkyyt- tä iholla, ei raavi	Iho parempi
Hoito	Perusrasva			Kortisoni + Antihistamiini		Perusrasva	

Oirepäiväkirja.

"Raapii päätä ja ranteita -- kortisoni niskaan ja ranteisiin."

"Kuumeinen, oksensi (kipeä kurkku), taipeet rikki."

"Ei syö puuroa, allergiakohtia naamassa aprikoosin jälkeen, jalka näpyt lähes pois."

Rotaatio ja infektio

Erilaiset infektiot hankaloittavat rotaatiomenetelmän toteuttamista. Kun lapsellanne on infektio, kokeilussa olevien ruoka-aineiden määrää ei suurenneta eikä pienennetä. Infektion aikana rotaatioon ei tehdä muutoksia, vaan sitä noudatetaan, kuten sitä on noudatettu sillä viikolla. Esimerkiksi jos rotaatiossa mennään kokeiltavien ruoka-aineiden kohdalla toisella viikolla, annetaan ruoka-ainetta 3 tl, ja annosta nostetaan vasta infektion parannuttua.

Poikkeuksena infektioista on vatsatauti. Vatsataudin aikana tärkeintä on lapsen nesteiden saanti, eikä rotaatiota noudateta väkisin.

Jos infektion hoitamiseksi käytetään antibioottihoitoa, saattaa se vaikuttaa lapsenne suoliston toimintaan. Antibioottihoito saattaa laittaa allergisen lapsen herkän suoliston sekaisin.

Toisinaan infektioiden seurauksena rotaatiossa vähän aikaa olleiden ruoka-aineiden kokeilu saatetaan joutua aloittamaan alusta.

Oireiden lieventäminen

Rotaatiomenetelmään ei varsinaisesti kuulu lääkettä, mutta lapsellanne olevia oireita voidaan lievittää erilaisin keinoin. Oireita lieventävien tukikeinojen käytöstä teidän kannattaa keskustella rotaatiota toteuttavan lääkärinne kanssa.

Oireita voi lieventää:

- maitohappobakteereilla, jotka saattavat lieventää suolisto-oireita
- antihistamiineilla, jotka voivat lieventävät iho-oireita, mutta eivät kuitenkaan estä rajujen oireiden ilmaantumista
- perusvoiteella, mikä auttaa ihottuman paranemista
- kortisonivoiteella, mikä auttaa vaikeaan ihottumaan

Rotaatiota toteuttaneiden vanhempien kokemuksia

Halusimme saada tietoa ja kuulla kokemuksia rotaatiota toteuttaneilta vanhemmilta, joten lähetimme kolmelle rotaatiota toteuttavalle vanhemmalle kysymyksiä rotaatiomenetelmään liittyen. Kokosimme tähän ohjelehtiseen poimintoja vanhempien vastauksista vertaistueksi teille.

Rotaatiomenetelmä on ollut käytössä vasta vähän aikaa. Tästä syystä vanhemmille ei ole olemassa varsinaista vertaistukiryhmää, vaikka vanhempien vastausten perusteella sellaiselle olisi tarvetta. Kysykää rohkeasti Junioriklinikasta apua ja jakakaa tunteitanne hoitajien sekä lääkäreiden kanssa!

Toivottavasti nämä kokemukset auttavat teitä jaksamaan rotaation parissa.

"Allergia voi tulla vanhemmille yllätyksenä ja toisinaan henkinen kantti on koetuksella, kun mikään ei tunnu sopivan ja kehitystä ruokavaliossa ei tapahdu. Vanhempia tulisi rohkaista ja kannustaa, mutta samalla muistuttaa, että rotaatio itsessään ei ratkaise ongelmaa. Se voi kuitenkin parhaimmillaan helpottaa arkielämää nopeasti, jos tuloksia tulee."

"Tuntui kivalta antaa lapselle jotakin uutta joka päivä kun ruokavalio oli raakattu jo aika suppeaksi. – innolla odotimme uuden ruoka-aineen antamista ja lapsemme ilmettä sitä maistaessa. – Ihan kuin antaisi ensisoseita usean viikon ajan."

"Rotaatio on helpottanut omaakin jaksamista --. Enää ei tarvitse itse yrittää miettiä, mitä seuraavaksi voisi kokeilla, sopiiko tämä vai ei, vieläkö jatkan tämän ruuan kanssa vai en."

Kiitos!!!

Lisätietoa rotaatiomenetelmästä saatte Junioriklinikasta sekä opinnäytetyöstämme

(Inka Putkonen & Tiina Vuorinen 2009. Rotaatiomenetelmä lasten ruoka-aineallergioiden hoitamisessa. Opaslehtinen vanhemmille sekä hoitoprosessin kaavio Junioriklinikan hoitajien käyttöön. Pirkanmaan ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. www.theseus.fi)