



## Ilmoitus laktoosi-intoleranssista ja lievistä ruoka-aineallergiasta

\_\_\_\_\_ (nimi ja henkilötunnus)

- kärsii laktoosi-intoleranssista ja saa laktoosipitoisten tuotteiden käytöstä oireita
- saa lieviä allergiaoireita seuraavista ruoka-aineista:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Yllä mainitun henkilön on syytä välttää harkintansa mukaan oireita aiheuttavia tuotteita.

### Asiantuntijakannanotto

**Laktoosi-intoleranssi** on yleinen vaiva. Se aiheutuu laktaasientsyymin puutteesta, jonka seurauksena maitotuotteiden laktoosi ei pilkkoudu ja imeydy, vaan aiheuttaa suoliston bakteeritoiminnan vuoksi ilma- ja vatsavaivoja.

Vaiva on kiusallinen, mutta vaaraton. Kyseessä ei ole sairaus. Laktoosi-intoleranssin toteaminen ei vaadi tutkimuksia. Järkevä toimintatapa on välttää laktoosipitoisia tuotteita tai käyttää vähälaktoosisia tuotteita yksilöllisen sietokyvyn mukaan. Kalsiumin saanti on syytä turvata tarvittaessa kalkkitableteilla.

**Lieviä allergiaoireita**, kuten suun kutinaa ja ihon lehahtelua aiheuttavia ruoka-aineita ovat tyypillisesti kypsentämättömät kasvikset ja hedelmät (tomaatti, porkkana, omena). Tämä koskee erityisesti koivun siitepölylle allergisia ja atooppisesta ihottumasta kärsiviä lapsia.

Jos lapsi tai aikuinen saa ruoka-aineista lieviä oireita, ne kannattaa huomioida ruokailutilanteessa esimerkiksi välttämällä kyseisiä ruoka-aineita. Lievissä allergioissa ei tarvita erityisruokavaliota, allergiatestejä eikä lääkäritodistusta.

Risto Mäkinen  
johtajalääkäri  
Helsingin terveysasemat

Lisätietoja: [www.terveyskirjasto.fi](http://www.terveyskirjasto.fi)

