

ERILAISTEN MAITOVALMISTEIDEN, MAITOUJUMIEN JA RUOANVALMISTUSTUOTTEIDEN KÄYTTÖ PÄIVÄKOTI- JA KOULURUOKAILUSSA

Imeväisten erityisvalmisteet ja tavallisen äidinmaidonkorvikkeen tarjoaminen

Lehmänmaitoallerginen lapsi ei siedä lainkaan maitoa. Maitoallergian oireet johtuvat maidon proteiineista eli valkuaisaineista, joita on useita. Elimistö tunnistaa nämä proteiinit haitallisiksi. Maitoallergia on yleisintä pikkulapsilla ja se helpottuu yleensä kouluikään mennessä. Hoitona on ruokavalio, jossa vältetään kaikkia maidon proteiineja. Kasvun ja kehityksen turvaamiseksi maitoallerginen lapsi tarvitsee päivittäin noin vuoden ikään saakka äidinmaitoa tai allergisille lapsille suunniteltua imeväisen erityisvalmistetta, josta maidon proteiinit on pilkottu. Valmiste ostetaan apteekista lääkärin reseptillä, jolloin Kela korvaa osan kustannuksista. Yli 1- tai yli 2-vuotiaalla maitoallergisella lapsella ruokavalio voidaan koostaa ravitsemuksellisesti riittäväksi ilman erityisvalmistetta tai korvaamalla se soija- tai viljapohjaisilla maitojuomilla.

Äidinmaitoa tai teollista äidinmaidonkorviketta suositellaan annettavaksi virallisten ravitsemussuositusten mukaan imeväisikäiselle juomamaitona vuoden ikään asti. Tämän jälkeen lapsi siirtyy käyttämään tavallista lehmänmaitoa ja siitä valmistettuja tuotteita.

KÄYTÄNTÖ VANTAALLA:

Päivähoitoon ei hankita imeväisen erityisvalmisteita. Vanhemmat saavat imeväisen erityisvalmisteesta Kelan korvauksen ja voivat halutessaan ja sovittaessa tuoda erityisvalmisteen päivähoitoon. Käytöstä sovitaan päiväkodin johtajan ja hoitohenkilöstön kanssa. He välittävät tiedon valmisteesta ja sen käytöstä lapsen ruokailussa keittiölle. Valmiste säilytetään päiväkodin osoittamassa paikassa. Alle vuoden ikäisenä päivähoidon aloittaville imeväisille on tarjolla juomamaitona NAN 2 käyttövalmista vieroitusvalmistetta 1-vuoden ikään saakka.

Soijajuoma, kaurajuoma, riisijuoma ym. vilja- ja pähkinäjuomat

Mikäli maitoallerginen lapsi sietää soijaa, riisiä tai kauraa, voidaan hänen ruokavalionsa osana käyttää soija-, riisi- tai kaurajuomaa. Nämä ovat soijasta tai em. viljoista valmistettuja, ulkonäöltään maitoa muistuttavia juomia. Nykyään on saatavilla muistakin viljoista ja monista pähkinöistä valmistettuja maidon kaltaisia juomia. Ne eivät kuitenkaan ravitsemuksellisesti korvaa lehmänmaitovalmisteita eivätkä imeväisten erityisvalmisteita. Tällaiset juomat eivät ole lapsen ruokavaliassa ravitsemuksellisesti välttämättömiä. Elintarviketurvallisuusvirasto EVIRAN mukaan riisijuomia ei suositella alle 6-vuotiaille niiden korkean arseenipitoisuuden vuoksi.

KÄYTÄNTÖ VANTAALLA:

Ateriapalveluntuottajilta edellytetään käytettävän veden lisäksi täydennettyä kaura- tai soijajuomaa ruokajuomana maitoallergisille lapsille. Palveluntuottajasta riippuen tarjolla on ensisijaisesti kaura- tai soijajuomaa. Kaura- tai soijajuomaan oikeuttaa erityisruokavaliolomakkeella ilmoitettu allergia tai muu sairaus, josta on lääkärintodistus.

Maidoton kasvirasvasekoite tai kasvi-/viljajuoma ruoanvalmistuksessa

Maidottomia kasvirasvasekoitteita voidaan käyttää ruoanvalmistukseen tavallisen ruokakerman sijasta, samoin lehmänmaitoa korvaavia maitojuomia. Ne monipuolistavat ja helpottavat ruoanvalmistusta sekä antavat maidottomaan ruokaan täyteläisemmän maun sekä parantavat ravintoarvoa. Kasvirasvasekoitteet ja viljajuomat kestävät hyvin keittämistä.

KÄYTÄNTÖ VANTAALLA:

Päiväkodeissa ja kouluissa on käytössä kaura- tai soijapohjainen kasvirasvasekoite, sekä soija- tai kaurajuoma ruoanvalmistuksessa niille maitoallergisille lapsille ja koululaisille, joille kaura tai soija sopii. Välipalaksi ja jälkiruoksi pyritään tuotevalikoiman mukaisesti tarjoamaan maitoa sisältämättömiä jäätelön, jogurtin ja kermankaltaisia valmisteita sekä hedelmä- ja marjakiisseleitä, -puuroja ja -leivonnaisia.

Vähälaktoosinen maito ja maitovalmisteet (HYLA, INTO), laktoositon maitojuoma ja maitovalmisteet

Laktoosi-intoleranssi on isompien lasten ja aikuisten vaiva. Alle 5-vuotiaille lapsilla laktoosi-intoleranssia esiintyy erittäin harvoin. Suomessa on laaja valikoima vähälaktoosisia (enintään 1 g laktoosia/100 g) maitovalmisteita: piimää, viiliä, jogurttia, raejuustoa, kermoja, rahkaa, jäätelöitä. Näitä valmisteita käytetään lapsen ruokavaliassa, kun hänellä on todettu laktoosi-intoleranssi.

Markkinoilla on myös täysin laktoositonta maitojuoma sekä iso joukko muita laktoosittomia maitovalmisteita. Laktoositonta maitojuomaa käytetään, kun lääkäri on todennut, että lapsi ei siedä pienintäkään määrää laktoosia ruokavaliossaan. Tällöin lapselle eivät myöskään sovi vähälaktooiset maitovalmisteet (esim. Hyla, Into), koska ne sisältävät pienen määrän laktoosia. Maitovalmisteista lapsi sietää tällaisessa tilanteessa laktoosittomien maitovalmisteiden lisäksi vain kypsytettyjä juustoja.

KÄYTÄNTÖ VANTAALLA:

Päiväkodissa ja koulussa tarjottava ruoka on aina vähälaktoosista, usein lähes laktoositonta. Päivähoidossa ja koulussa lapsille on tarjolla vähälaktoosista ja laktoositonta maitoa ja piimää, mikäli lapsella on todettu laktoosi-intoleranssi. Jos lääkäri on todennut, että laktoosi-intolerantti lapsi ei siedä pienintäkään määrää laktoosia ruokavaliossaan, hänelle on tarjolla laktoositonta maitojuomaa ja täysin laktoositonta ruokaa vanhempien ilmoituksen perusteella (lääkärinlausuntoa ei edellytetä ilmoituksen liitteeksi).

Kalsiumilla ja proteiinilla täydennetyt maitovalmisteet

Markkinoilla on mm. kalsiumilla ja proteiinilla täydennettyä maitoa ja muita valmisteita. Ne on tarkoitettu henkilöille, jotka syystä tai toisesta eivät käytä riittävästi maitovalmisteita. Lasten ravitsemuksessa ensisijaista on, että he käyttävät ruokajuomana maitoa/piimää ja lisäksi hapanmaitovalmisteita ja juustoja. Pienen lapsen ravitsemuksessa maitovalmisteilla on tärkeä merkitys mm. energian, proteiinin, B₂-vitamiinin, kalsiumin ja jodin saannin tyydyttämisessä. Mikäli maitovalmisteiden käyttö ei ole kannustuksesta huolimatta ole riittävä, voidaan kalsiumin saantia täydentää kalsiumvalmisteilla, jotka voidaan antaa kotona. Hyviä proteiinin lähteitä maidon ohella ovat kala, lihat, kananmuna ja monet kasvikunnan tuotteet.

KÄYTÄNTÖ VANTAALLA:

Päiväkodeissa ja kouluissa ei tarjota kalsiumilla ja proteiinilla täydennettyjä maitovalmisteita.

Lisätietoja

Mervi Isoherranen
ravitsemusterapeutti, lapset ja nuoret