

Allergisen joulumuistio

Joulu on pullollaan perinteitä, joita voi olla hankala noudattaa allergiaperheessä. Mitä tehdä kun kuusi saa nenän niiskuttamaan ja hyasintti aiheuttaa päänsäryn? Allergisen jouluvinkit auttavat allergisia nauttimaan joulusta – ja helpottavat muidenkin joulunviettoa. Varmuuden vuoksi ei kuitenkaan tarvitse välttää mitään, ainoastaan, jos saa oireita.

Joulusiivous tehdään hajusteettomilla pesuaineilla, näin vältetään turhilta ärsytyksen aiheuttajilta. Perusteellisemman siivouksen yhteydessä on hyvä aika pestä myös tyynyt ja peitot, näin muistaa helposti, milloin ne on viimeksi pesty. Tyynyt kannattaa pestä pari kertaa vuodessa, peitoille riittää pesu kerran vuodessa.

Joulukuusen tuoksu voi ärsyttää ja lisäksi kuusen mukana tulee sisälle siitepölyä ja homeitiöitä. Kuusi luo tunnelmaa myös pihalla tai parvekkeella. Sisälle voi tuoda muovikuusen.

Perinteisistä jouluruuista voi nauttia myös allergiaperheissä. Ruokaohjeita sovelletaan oman allergian mukaan, esimerkiksi laatikot tehdään ilman maitoa tai munaa. Hyviä ruokaohjeita löydät muuan muassa www.pirkanmaanallergia.fi –palvelusta ruoka-allergianeuvonnan sivuilta.

Joululeivonnaisissa ongelmia saattavat aiheuttaa mausteet, muna, maitotuotteet, viljat, pähkinät ja mantelit. Vilja-allergiselle voi leipoa sopivista jauhoista pipareita, torttuja ja pullaa. Maitoa ja munaa voi käyttää, jos ne sopivat.

Joulun mausteet kaneli, inkivääri ja kardemumma hallitsevat mausteallergialuettelon kärkisijoja. Turvallisia maustevaihtoehtoja ovat siirappi, muut sokerit ja suola, muita mausteita voi käyttää sopivuuden mukaan.

Jouluteen ja –kahvin kanssa kannattaa olla tarkkana, sillä niissä saattaa olla yllättäviä mausteita, ja niistä voi löytyä myös pähkinäjäämiä. Maukas jouluglögi syntyy kuumasta mustaherukka-mehusta, jonka mausteena on fariinisokeria.

Alkoholille on todella harva allerginen, mutta monissa alkoholijuomissa on mausteita tai lisäaineita, jotka voivat aiheuttaa allergisen reaktion. Esimerkiksi joulusiiderissä voi olla allergisoivia mausteita.

Joulun riisipuuron voi valmistaa riisi-, soija- tai kaurajuomaan ilman mantelisäystä. Riisin tilalla voi käyttää kokonaista hirssiä, tattaria tai kauraa. Luumukiisseli sopii useimmille.

Makean nälkään voi valmistaa itse marmeladeja, jos joulusuklaa ja muut makeiset aiheuttavat allergisia oireita. Valkosuklaa sopii kaakaoallergiselle ja atoopikolle, jonka iho-oireita suklaa pahentaa. Maitoallergiset voivat syödä joitain tummia suklaita, mutta maidottomuus pitää varmistaa etukäteen. Useimmiten täydellistä maidottomuutta tai pähkinättömyyttä ei suklaalle luvata, koska samoissa tiloissa valmistetaan erilaisia suklaita.

Lahjoiksi ei kannata valita mitään voimakkaasti tuoksuvaa: kukkia, hajuvesiä, tuoksusaippuista tai -kynttilöitä. Pehmolelujen pitää allergiaperheessä kestää vesipesu. Koruissa kannattaa suosia aitoa kultaa ja valkokultaa, ne sopivat useimmille, nikkeliallergisillekin. Allergiselle voi hankkia lahjaksi muutakin kuin tavaraa: esimerkiksi teatteri- tai elokuvaliput tai Allergia- ja Astmaliiton jäsenyyden. Jos haluaa viedä makeisia, on hyvä etukäteen varmistaa mikä sopii. Varsinkin lasten ruoka-allergiat muuttuvat nopeasti.

Joulukukkien voimakkaat tuoksut, esimerkiksi hyasintin, ärsyttävät muitakin kuin allergisia. Joulutähti voi aiheuttaa oireita lateksiallergisille. Miedosti tuoksuvat joulukukat kuten tulppaanit ja amaryllikset sopivat useimmille, samoin tulilatva, annansilmä ja joulukactus. Silkkikukat ovat kaikille turvallinen vaihtoehto.

Kynttilät kuuluvat jouluun, mutta kynttilöihin lisätty tuoksu ärsyttää monia tuoksuyliherkkiä. Jotkut eivät siedä tavallisiakaan kynttilöitä. Steariinikynttilöiden sijasta allergisen perheen joulua koristavat sähkökynttilät, joita saa niin tuikkuina, kynttelikköinä kuin erilaisina valosarjojakin.

Jouluvieraat toivotetaan tervetulleiksi, kunhan eivät ole suihkutelleet voimakkaita parfyymejä tai tuoksuvia hiusten muotoilutuotteita. Nykyään kaupoissa on laajat valikoimat hajusteettomia hiustenhoito- ja hygieniatuotteita.

Joulupukki tulee autolla tai potkukelkalla allergiakotiin, ja jättää Petteri Punakuonon huilaamaan, sillä eläinpeiteelit kulkeutuvat joulupukin töppösissä helposti sisälle. Myös parfymointi kannattaa jättää vähemmälle, ja lienee sanomattakin selvää, että pukki ei haise tupakalle!

Kysy neuvoja

Allergianeuvonnassa, p. 0600 14419, terveydenhuollon ammattilaiset vastaavat allergia- ja astmakysymyksiin ennen joulua vielä perjantaina 22. joulukuuta klo 9–13. Joulun jälkeisinä välipäivinä kysymyksiin vastataan 27. joulukuuta klo 9–13, 28. joulukuuta klo 13–17 ja 29. joulukuuta klo 9–13. Ensi vuoden puolella neuvontaa saa 2. tammikuuta alkaen klo 9–13. Puhelujen hinnat ovat 0,85 e/min + paikallisverkkomaksu.

Lisätietoja toimituksille:

Allergia- ja Astmaliitto ry.

- tiedottaja Maarit Rautio, p. (09) 4733 5317, 040-549 1003 tai tiedotus@allergia.com
- allergianeuvoja Jonna Suominen, p. (09) 4733 5202, 040-5511 829 tai
- allergianeuvoja Sirkka-Liisa Piippo, p. (09) 4744 5203

www.allergia.com