

Vapaasti julkaistavaksi

Allergisen joulumuistio

Allergisen jouluvinkit auttavat allergisia nauttimaan joulusta ja helpottavat muidenkin joulunviettoa.

Joulusiivous tehdään hajusteettomilla pesuaineilla, näin vältetään turhilta ärsytyksenaiheuttajilta. Kosteä mikrokuituliina puhdistaa pinnat ilman pesuaineitakin. Joulusiivouksella ei kannata itseään ja perhettään stressata ja väsyttää normaali perussiivous riittää.

Joulukuusi tuo tunnelmaa myös pihalla tai parvekkeella, jos se sisällä ärsyttää. Sisälle voi laittaa muovikuusen. Uusi muovikuusi kannattaa tuulettaa ennen käyttöä mahdollisten muovin ja liiman hajujen takia. Varastossa olleesta muovikuusesta kannattaa suihkuttaa pölyt pois ennen koristelua.

Perinteisistä jouluruuista ja leivonnaisista löytyy ohjeita, jotka sopivat niin muna- maito- kuin vilja-allergisellekin. Esimerkiksi www.erimenu.fi verkkosivuilta voi etsiä erilaisille ruoka-allergisille sopivia ohjeita. Perinneruokia voi korvata myös uusilla herkuilla.

Tumma suklaa sopii maitoallergisille ja valkoinen suklaa kaakaoallergiselle. Varsinainen kaakao-allergia on harvinaista. Monista suklaakääreistä löytyvä maininta saattaa sisältää pähkinää/maapähkinää on yleensä turha. Mahdollinen allergeenimäärä on niin pieni, että se ei aiheuta vakavia haittoja syöjille.

Pähkinöille allerginen ei välttämättä ole allerginen kaikille pähkinöille, joskin ristiallegiat ovat melko yleisiä. Hasselpähkinä aiheuttaa pähkinöistä eniten allergiaa, koska se liittyy usein koivuallergiaan, joka on Suomessa yleistä. Voimakkaasti pähkinäallergisen pitää välttää ristiallergian vuoksi saksan-, pekaani-, pistaasi, cashew-, ja parapähkinöitä sekä mantelia. Pekaanipähkinä ei tosin tuoreena aiheuta juuri koskaan reaktioita.

Kookospähkinän aiheuttavat allergiareaktiot ovat erittäin harvinaisia. Vaikka maapähkinä on palkokasvi, tulee voimakkaasti pähkinäallergisten välttää myös maapähkinöitä. Pinjansiemen kuuluu mäntykasveihin, mutta sillä on samoja allergeeneja kuin pähkinöissä ja myös sitä tulee välttää.

Ananaskirsikka, pepino, pitaya, tamarillo ja karambola ovat hedelmiä, jotka sopivat niillekin, jotka eivät voi nauttia joulun tavallisemmista hedelmistä kuten omenista. Eksoottisista hedelmistä löytyy monia vaihtoehtoja, jotka allergisoivat äärimmäisen harvoin.

Maustamattomat puna- ja valkoviinit sopivat useimmille allergisille. Joillekin viinit aiheuttavat päänsärkyä jo hyvin pieninä määrinä. Päänsärlyn syy on tuntematon ja epäilläänkin, että päänsärky on psyykkistä ja johtuu kerran koetusta viinikrapulasta. Seuraavalla kerralla sama, tai samalta alueelta oleva viini laukaisee reaktion. Viineissä käytetään säilöntäaineena sulfiittia, mutta sulfiittiallergia on erittäin harvinaista. Alkoholille itselleenkin (etanoli) voi olla allerginen, mutta se on vielä harvinaisempaa. Muissa alkoholijuomissa, kuten glögeissä ja likööreissä, on erilaisia mausteita tai lisäaineita, jotka voivat aiheuttaa allergisen reaktion.

Joulun mausteista kaneli, inkivääri ja kardemumma aiheuttavat eniten allergiaoireita. Mausteallergia ei ole kovin yleinen, usein se liittyy koivu- tai pujoallergiaan tai tuoksuyliherkkyyteen. Turvallisia maustevaihtoehtoja ovat ainakin siirappi, muut sokerit ja suola, muita mausteita voi käyttää sopivuuden mukaan. Kannattaa muistaa, etteivät muskottipähkinä ja kookospähkinä ole pähkinöitä joten ne saattavat sopia pähkinäallergiselle.

Lahjoiksi ei kannata valita mitään voimakkaasti tuoksuva: ei kukkia, hajuvesiä, tuoksusaippuoita eikä -kynttilöitä. **Koruissa** kannattaa suosia kultaa, tosin sekään ei sovi ihan kaikille. Allergiaperheessä **pehmolelujen** pitää olla pestäviä. Allergiselle voi hankkia lahjaksi muutakin kuin tavaraa: esimerkiksi teatteri- tai elokuvaliput tai allergia- ja astmayhdistyksen jäsenyyden.

Joulukaktus, tulilatva, annansilmä ja silkkikukat sopivat kaikille, ja tulppaanit ja amaryllikset sopivat useimmille. Voimakkaasti tuoksuva hyasintti ärsyttää monia. Joulutähden maitiaisneste voi aiheuttaa huonepölyyn sekoittuessaan hengitystieoireita allergisille, samoin jotkut lateksiallergiset voivat saada siitä oireita.

Kynttilöistä kannattaa valita tuoksuttomia. Runsas kynttilöiden polttaminen tuo sisäilmaan pienhiukkasia, jotka voivat aiheuttaa hengitysoireita varsinkin astmaatikkoille.

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

Allergianeuvonta vastaa numerossa 0600 14419 kysymyksiin normaaleina aukioloaikoina kaikkina joulun ajan arkipäivinä eli 29>1. joulukuuta sekä 2. ja 5. tammikuuta ja **Sisäilmaneuvonta** vastaa numerossa 0600 14429 myös 29.–31. joulukuuta sekä 5. tammikuuta. Puhelujen hinnat ovat molemmissa numeroissa 0,85 e/min + paikallisverkkomaksu.

Lisätietoja toimituksille:

- tiedottaja Maarit Rautio, p. (09) 4733 5317, 040–549 1003 tai tiedotus@allergia.fi
- allergianeuvoja Anne Vuorenmaa, p. (09) 4733 5202 tai
- allergianeuvoja Sirkka–Liisa Piippo, p. (09) 4733 5203

www.allergia.fi