

Allergisen joulumuistio

Allergia- ja astmaliiton joulumuistio johdattaa joulunviettoon ilman allergia- tai astmaoireita.

Jouluherkkujen reseptit saat www.erimenu.fi -palvelusta. Palvelussa on niin muna-, maito- kuin vilja-allergiselle sopivat ruokaohjeet. Kirjaa Erimenuun oma ruokavaliosi ja ohjelma etsii sopivat ohjeet puolestasi.

Manteli kuuluu joulupuuroon, mutta se ei sovi voimakkaasti pähkinäallergiselle. Kokeile mantelin sijaan esimerkiksi vaaleaa rypälettä tai keittämätöntä makaronia. Pähkinäallergiset syövät huoletta muskotti- ja kookospähkinöitä, jotka eivät nimensä vastaisesti olekaan pähkinöitä. Myöskään maapähkinä ja pinjansiemen eivät ole pähkinöitä, mutta ne aiheuttavat usein oireita pähkinäallergiselle. Pekaanipähkinä ei tuoreena aiheuta juuri koskaan reaktioita.

Mausteista kaneli, inkivääri ja kardemumma voivat aiheuttaa ristiallergiaa koivu- ja pujoallergisille sekä tuoksuylherkille. Näitäkään mausteita ei tarvitse välttää turhaan, jos ne eivät aiemmin ole aiheuttaneet vakavia oireita.

Suklaa on suosittu joulun herkkä. Maitoallerginen nauttii tummasta suklaasta ja ne, joilla on harvinaisempi kaakaoallergia, herkuttelevat valkoisella suklaalla.

Joulukuusi voi aiheuttaa oireita astmaatikolle metsästä tarttuneiden itiöiden ja homeen vuoksi. Kuusi on kaunis myös pihalla tai parvekkeella. Muovikuusi on hyvä tuulettaa ja pölyttää ennen huoneistoon tuontia.

Joulukaktus, tulilatva, annansilmä ja **silkkikukat** sopivat myös allergisen kotiin. Samoin tulppaanit ja amaryllikset käyvät useimmille. Voimakastuoksuinen hyasintti ärsyttää helposti ja joulutähti voi aiheuttaa hengitystieoireita.

Glögi ja hehkuviini ovat jouluisia herkkujuomia, jotka saattavat aiheuttaa viinipäänsärkyä. Viinipäänsärlyn aiheuttajaa ei tunneta. Mausteallergikon kannattaa olla varovainen joulujuomien kanssa, koska niihin on monesti lisätty erilaisia mausteita, kuten kanelia. Allergia itse alkoholia kohtaan on erittäin harvinainen, mutta alkoholin sisältämät maku- tai väriaineet saattavat aiheuttaa allergiaoireita.

Lääkevarasto tarkistetaan ennen pyhien alkua, jotta apu on lähellä kaukaisemmassakin joulunviettopaikassa. Allergisen tai astmaatikon lääkelaukussa on riittävät pakkaukset omia oirelääkkeitä normaalien flunssa- ja särkylääkkeiden lisäksi. Vakavasti allergiset tarkistavat, että adrenaliini-injektorissa on vielä käyttöaikaa jäljellä.

Allergianeuvonta vastaa numerossa 0600 14419 ma, ti, ke klo 9-13 ja to klo 13-17. Allergianeuvonta on joulutauolla 23.12. - 1.1. Hinta 0,86 e/min + paikallisverkkomaksu.

Lisätietoja toimituksille

Allergianeuvoja Anne Vuorenmaa
P. 040 558 3714

Tiedottaja Elina Demir
P. 040 544 9728
email: tiedotus@allergia.fi