

Neljandik lastest põeb allergiat

TIINA VAPPER

Tallinna Meelespea lasteaed sai tänavu parima toitlustamisega koolieelse lasteasutuse auhinna eritoitlustamise eest. Kaks aastat tagasi tunnistati lasteaed parimaks tervist edendavaks lasteaiaks. Tervislik toitumine on lasteaias alati olnud väga tähtis, nii palju kui võimalik, süüakse mahetoitu: kartulid, porgandid, jahu, makaronid, puuviljad tulevad taludest, lapsed joovad koolipiima ning novembrist ühineb lasteaed koolipuuvilja programmiga. Igal aastal on Meelespea lasteaias lapsi, kellele kokk valmistab toitu erimenüü järgi.

Keelatud toiduained

Lasteaia peakokal Kristine Klettenbergil ripub köögiseinal tabel, kus on kirjas, millised toiduained tuleb nende laste menüüst välja jätta. Eelmisel aastal oli selliseid lapsi kümmekond, sel sügisel on arstitõendi toonud kaks. Üks lastest ei tohi juua piima, keedetud piima ja piimatoodete suhtes tal reaktsiooni ei teki; teisel lapsel on keelatud toiduainete nimekiri pikk: tsitrusviljad, maasikad, viinamarjad, must sõstar, paprika, porru, toores porgand, tomat ja ketšup, kiivi, granaatõun, ananass, apelsin, nektariin, pähklid ja martsipan, seemned, koorikloomad, keedetud muna, kala, mesi. „Sel päeval, kui menüüs on kalasupp või mõni muu kalaroog, keedame tema jaoks eraldi toidu lihast. Kohupiima sisse segame maasikate asemel muid marju, müsli, mis sisaldab pähkleid või mett, asendame näiteks küpsistega.” Kristine Klettenberg meenutab, et aasta tagasi käis lasteaias laps, kes ei tohtinud süüa ühtki piimatoodet. „Tal oli tugev allergia, millest tekkis astma. Salatid valmistasime talle hapukoore asemel õliga, joogiks pakkusime teed või mahla. Meil on olnud ka suhkruhaigeid, kes vajasisid hommiku- ja lõunasöögi vahel lisasöögikorda. Õpetaja abi tõi ühesolemise ajal lapsed iga kord õuest tuppja sööma. Suuremad lapsed oskavad juba ise selliseid asju meeles pidada. Väga tähtis on koostöö vanematega. Enamasti tahavad vanemad koos minuga uue nädala menüü ja toidukogused läbi arutada. Kuna lasteaias on suur vastutus, ei ole me lubanud kodust toitu kaasa võtta, valmistame selle ise.”

Hommikupuder veega

Pärnu Tralli lasteaias käib praegu neli mudilast, kellel on muna- ja piimaallergia. Lasteaia tervishoiutöötaja Milvi Kraavi ütleb, et kokk keedab nende jaoks hommikuputru veega ning ka muna sisaldavate roogade asemel söövad nemad midagi muud. „Meil õnneks väga raskeid juhtumeid pole, saame hakkama. Nii palju kui võimalik, eelistame eestimaist toitu, konserve ja poolfabrikaate me ei kasuta. Pärnus on praegu 14 lasteaeda, kõikides on oma köök.”

Terviseameti peaspetsialisti Olga Gurjanova andmetel tehti eelmisel aastal Eesti 664 lasteaiast enamikus süüa oma köögis, kuid üha rohkem lasteaedu on hakanud ostma toitlustamisteenust erafirmalt. Eriti on sellist tendentsi näha Tallinna ümbruses ja Harjumaal.

Toit lasteaeda kaasa

Olga Gurjanova selgitab, et terviseamet teeb järelevalvet, kuidas on koolides ja lasteaedades toitlustamine korraldatud. „Jälgime menüüd, toidu kalorsust



Tallinna Meelespea lasteaia peakokk Kristine Klettenberg ütleb, et igal aastal on lasteaias lapsi, kellele tuleb valmistada toitu erimenüü järgi.

ning ka seda, kuidas ja mis kellaaegadel toitu serveeritakse. Kuna sotsiaalministri määruses on kirjas, et tervislikel põhjustel teisiti toituvat lapse toitlustamine korraldatakse tulenevalt tervishoiutöötaja soovitudest ning koostöös lapsevanema ja lasteasutuste pidajaga, kontrollime, kas ja kuidas lasteaiad sellega arvestavad. Juhul kui tegemist on väga spetsiifilise probleemiga, näiteks on laps allergiline paljudele ainetele, on lasteaia ja lapsevanema kokkuleppel lubatud lapsele toit lasteaeda kodust kaasa panna, kuid selleks on vaja veterinaar- ja toidumeti luba.”

Kadrina lasteaia toitlustusspetsialist Kersti Kaubi räägib, et nende lasteaias ongi nii, et erimenüüd vajavale lapsele paneb lapsevanem ise sobiva toidu kaasa – siis on tal hea ülevaade, mida laps päeva jooksul söi ja mida talle õhtul kodus anda. Lasteaias on tingimused toidu külmikus hoidmiseks ja soojendamiseks. „Loomulikult kehtib neile lastele vaid kohatasu, toidu eest nad ei maksa. Otsustasime nii seepärast, et vahepeal oli meil eri allergiatega lapsi palju, praegu on alla

kümne ja eraldi toidu valmistamine läks keeruliseks, sest tihtipeale ei teavitanud vanemad meid lapse puudumisest ja spetsiaalselt varutud toit jäi lihtsalt üle.”

Maiustustega tuleb piiri pidada

Tartu ülikooli lastekliiniku lastearst-allergoloog Kaja Julge ütleb, et mingeid allergianähte esineb rohkem kui neljandikul eelkooliealistest. Toiduallergiaga lapsed võib jagada kahte suurde gruppi: ühed, kellel on nn tõeline toiduallergia, mis tehakse kindlaks testidega ja mis annab raskeid reaktsioone, ning teised, kellel esineb mõne toiduaine suhtes ülitundlikkust, mis võib küll avalduda nahalöövetega ja kõhuprobleemidena, kuid pole allergiatestidega tuvastatav. Nn tõelise allergia olemasolu ei tähenda samas, et lubatud on kõik, mida testidega tõestada ei saa. Siin tulevad appi toidupäevikud, eliminatsiooni- ja provokatsioonikatsed.

Ülitundlikkus sõltub suuresti kogustest – kui laps sööb mõne maasika, ei

juhtu midagi, kui palju, tekib reaktsioon. Või sööb natuke üht ja natuke teist, mis kõik kokku mõjub. Just peod, sünnipäevad, jõulud on aeg, mil laps saab palju värvilisi maiustusi. Pulga, nätsu-, vahukommide, krõpsude ja värviliste jookidega peab olema väga ettevaatlik. Maasikate, tsitruste, viinamarjadega, šokolaadi ja maiustustega tuleb samuti piiri pidada. Kakao pakkumine lasteaias on kahe otsaga asi – ühtpidi hea jook, aga kõigile ei sobi.

Toiduainetest tekitavad esimesel eluaastal kõige rohkem allergiat muna ja piim. Enamik lapsi hakkab taluma piima juba teisel, muna aga kolmandal-neljandal eluaastal. Pähkli- ja kalaallergiat esineb lapseas suhteliselt harva. Puu- ja köögiviljaallergia on ristallergia, mis käib kaasas öietolmuallergiaga. Näiteks ei talu kasetolmuallergikud pähklit, toorest kartulit, porgandit, õuna, ploomi. Puudest põhjustabki kõige rohkem allergiat kask.

Kõigepealt haigestub nahk

Tallinna lastehaigla nahaarst Maie Jürisson, kes on ka Eesti allergialiidu juhatusel liige, selgitab, et allergilised haigused algavad sageli just nahalööbest. Hiljem võivad löövetele või nahapõletikule lisanduda muud probleemid. Bronhiaalastma saab tema sõnul enamasti alguse väikelapseas ning allergiline nohu koolieas.

Lapsele, kellel on kuiv ja põletikuline nahk, on soovitatav lasteaeda oma kreemituub kaasa anda, on oluline, et ta pärast käte pesemist käsi kreemitaks. Hea, kui lasteaias on lasteseep. Kindlasti tuleb jälgida pesuainete ja puhastuskeemia valikut ning seda, et WC-poti prill-laud oleks puhastamise järel korralikult veega loputatud ja kuivatatud. Lastel, kellel on sõrmeotses ja varvastel lõhed, peavad olema oma pesuvahendid kaasas ning õues alati kindad käes. Samuti tasub õpetajatel vaadata, milliseid värve ja eriti liime lapsed meisterdamistunnis kasutavad. Ka sünteetilised autopiltidega

vaibad, mis on paljudes lasteaedades maas, ärritavad kuiva karedat nahka.

Mitu allergeeni korraga

Doktor Maie Jürissoni sõnul on lasteaias kroonilised hädad enamasti allergilised haigused. Paljud, kelle kaebused on kergemad, kasvavad koolieaks probleemidest välja. Kõik siiski mitte. Mõnikord on haiguse kulg selline, et haiguspiilt kaob pikaks ajaks, kuid võib mingis keskkonnas uuesti välja lüüa. Tuleb ette, et lapsel on mitu allergeeni: mõni toiduaine, kodutolmulest, öietolmud, kassi- või koerakarvad. Sellistel lastel on ka nahapõletik tugevam ning risk hingamisteede astma ja allergilise nohu kujunemiseks suurem.

„Olen vanematele soovitanud, et allergiline laps võiks hakata lasteaias käima hiliskevadel, kui viirusi ringleb vähem. On parem, kui ta elab uude keskkonda sattumise stressi kevadel üle, sest sügisel on suur tõenäosus haigestuda viirushaigustesse ning vanematel tuleb olla valmis selleks, et lapse allergia sel ajal ägeneb. Vähemalt pole tal siis kaht stressi korraga.”

Esmaabivahendid peavad olema

Doktor Kaja Julge paneb lasteaiadepetajatele südamele, et see, kui lapsel on astmast põhjustatud kõha, ei tähenda, et ta põeks tingimata mõnd viirusinfektsiooni. Allergiline kõha ei ole nakkuslik ja sellise kõha vaigistamiseks on rohud. „Paljud lasteaiad on nõus, et ema annab lapsele rohipudeli Ventolini siirupiga lasteaeda kaasa, nii saab kõhiv laps lõunaune ajal ise magada ja laseb magada ka teistel. Paraku on lasteaedu, kes ei nõustu mingeid ravimeid vastu võtma. Soovin, et jõuaksime kokkuleppeni, et astmahoorohud oleksid lasteaias lubatud. Need on olulised esmaabivahendid, seda enam, et allergia laste seas aina sagedaneb.”

Tiina Vapper



Vitamiinipaus Pesamunade rühmas. Iga päev võtavad lapsed mõneks minutiks aja maha ning söövad puu- ja juurvilja.