

VÄLTELTÄVÄT LISÄAINEET

Lisäaineita käytetään kun prosessoituja elintarvikkeista halutaan paremman makuisia tai näköisiä taikka jos halutaan lisätä niiden säilyvyyttä. Jotkut lisäaineista voivat vaikuttaa vauvoihin, lapsiin tai aikuisiin. Mikä tahansa lisäaine voi olla syynä mihin tahansa oireisiin.

ELINTARVIKEVÄRIT

Keinotekoiset elintarvikkevärät E102 tartrasiini, E104 kinoliinikeltainen, E110 paraoranssi, E122 karmosiini, E123 amarantti, E124 kokkeliinipunainen, E127 erytrosiini, E129 alluranpunainen AC, E131 patenttisininen (ei käytössä Australiassa) E,132 indigotiini, indigokarmiini, E133 briljanttisininen FCF, E142 vihreä S, briljantivihreä, (E143 fast green FCF, Australiassa, ei käytössä Suomessa), E151 brilliant musta BN, E155 ruskea HT, E180 litorubiini BK (ei käytössä Australiassa)

Luontaiset elintarvikkevärät E160 annatto väriaineet: Karotenoidit, Annatto, Biksiini, Norbiksiini, Paprikauute, Kapsantiini, Kapsorubiini, Lykopeeni, Beta-apo-8'karotenaali, Beta-apo-8'-karoteenihapon etyyliesteri, Roucou. Ryhmään kuuluva Beta-karoteeni ei aiheuta oireita.

SÄILÖNTÄAINEET

E200-203 **sorbiinihappo ja sorbaatit** laajalti käytössä eri elintarvikkeissa

E210-213 **bentsoehappo ja bentsoaatit** juomat, juomatiivisteet ja lääkkeet

E220-228 **rikkiyhdisteet** (astma) kuivatut hedelmät, maustetut juomat, makkarat, viinit, yms

E249-252 **nitraatit, nitriitit** prosessoitu liha, kuten kinkku ja makkarat, pekoni, salami, devon (Australiassa)

E280-283 **propionaatit** leivät, leipomotuotteet, jotkut hapatetut tuotteet

E310-312 **hapettumisenestoaineet** kasviöljyt, margariinit, kuivatut ruoat, keksit

E319-321 **hapettumisenestoaineet** samoissa elintarvikkeissa kuin edellä (E300-E309 ovat turvallisia)

AROMINVAHVENTEET

E620-625 **glutamaatit** (E621 mononatriumglutamaatti) maustetut, herkulliset ruoat

E627-635 **nukleiinihapot** (yleiset oireet: kutiavat ihottumat, sydämentykytys, ahdistus)

Monet tiivistetyt luonnolliset glutamaatit, kuten hiivauute (ks. englanninkielinen yhteenveto): <http://bit.ly/1K1ndMJ>

AROMIT monissa elintarvikkeissa ja nestemäisissä lääkkeissä.

Jotkut luonnolliset kemikaalit voivat aiheuttaa samanlaisia oireita kuin lisä-aineetkin, jos niitä syödään useasti tai jos niitä on elintarvikkeessa tiivistyneinä, kuten esim. tomaattisoseessa. Jos elintarvikelisiä aineita aiheuttavat sinulle oireita, on mahdollista, että saat oireita myös luonnollisista kemikaaleista, kuten salisylaateista, amiineista ja luonnollisista glutamaateista. Silloin näitä luonnollisia kemikaaleja sisältävien ruoka-aineiden nauttimista on rajoitettava. Lisätietoja englanninkielellä: www.fedup.com.au.

Lisätietoja

Englanninkieliset päivitettyt versiot Sue Dengaten **Fed Up** ja **Failsafe Cookbook**-kirjoista sekä **Fed up with Children's Behaviour** DVD:stä ks: www.fedup.com.au
Anne Swainin ja kumppanien **Friendly Food**, ks: <http://www.slhd.nsw.gov.au/rpa/allergy/>

Tieteelliset lähteet

Clarke, L and others 'The dietary management of food allergy and food intolerance in children and adults.' *Aust J Nutr Diet* 1996; 53(3):89-94.

Swain AR and others. 'Salicylates, oligoantigenic diets and behaviour.' *Lancet* 1985; 6;2(8445):41-2.

Dengate S and Ruben A, Controlled trial of cumulative behavioural effects of a common bread preservative, *J Paediatr Child Health* 2002;38(4):373-6.

Jacobson FJ and Schardt D. 'Diet, ADHD and behaviour: a quarter-century review.' *Centre for Science in the Public Interest*, Washington DC. 1999 Download report from <http://www.cspinet.org/diet.html>

McCann D and others 'Food additives and hyperactive behaviour in 3-year-old and 8/9-year-old children in the community: a randomised, double-blinded, placebo-controlled trial'. *Lancet*. 2007 3;370(9598):1560-7.

Tieto ei ole tarkoitettu lääketieteelliseksi ohjeeksi. Keskustele aina lääkärin kanssa omaan sairauteesi parhaiten sopivista hoitokeinoista. Ennen kuin aloitat ruokavaliokokeilun, keskustele siitä ruokayliherkkyyksiin perehtyneen ravitsemusterapeutin kanssa.

Food Intolerance Network
PO Box 718 Woolgoolga NSW 2456
AUSTRALIA

sähköposti: confoodnet@ozemail.com.au josta englanninkieliset uutiskirjeet, australialaisten ravitsemusterapeuttien lista ja sähköpostivertaiskirjelmä
cartoons © 2004 by Joanne van Os kopiointi kaupalliseen käyttöön kielletty

RUOKA JA KÄYTTÄYTYMINEN



IHAN TAVALLISET RUOKA-AINEET VOIVAT AIHEUTTAA LASTEN KÄYTÖSHÄIRIÖTÄ, OPPIMISVAIKEUKSIA JA ONGELMIA TERVEYDENTILAN KANSSA.

Onko sinun lapsellasi näitä?

Levottomuutta

- ärsyynyt, levoton, keskittymisvaikeuksia
- huomionkipeä, tylsistyy helposti
- äänekäs, äänтелеe kummallisesti
- nukahtamisvaikeuksia tai heräilyä yöllä

Uhmakas tai vastusteleva

- menettää malttinsa, riitelee jatkuvasti
- kieltäytyy pyynnöstäsi, uhmaa sääntöjä
- ärsyttää tahallaan toisia, syyttelee muita
- herkkähipiäinen tai helposti ärsyntyvä
- vihainen tai pahoittaa herkästi mielensä

Keskittymiskyvyn tai ahdistunut

- lyhyt keskittymiskyky, unelias tai veltto
- ahdistunut, masentunut tai saa paniikkikohtauksia
- kitisevä, onneton (erityisesti vauvat ja pikkulapset)

Onko sinulla tai perheenjäsenilläsi jotakin seuraavista?

- nokkosihottumaa, atoppista ihottumaa, ihotulehduksia tai muita kutisevia ihottumia
- päänsärkyä tai migreeniä, tinnitusta
- herkkävatsaisuutta, turvotusta, koliikkia tai refluksitautia, toistuvia haavaumia suussa, vauvaripulia, vatsakipuja, yökastelua, ulosteen karkailua
- astma, toistuvaa yskimistä yöllä, liimakorva, kroonista nenän tukkoisuutta tai juokseva nenä
- toistuvia flunssia, korvatulehduksia, nielutulehduksia

Nämä oireet voivat olla ihan tavallisten jokapäiväisten ruoka-aineiden aiheuttamia. Niitä voi tulla sekä lapsille että aikuisillekin.

Oireet alkavat vähitellen

Jotkut lapset muuttuvat levottomiksi ja meluisiksi melko pian syötyään tehdasvalmistettua ruokaa mutta useimmat ihmiset näkevät kuitenkin tämän:

- **ruokakemikaalit voivat kerääntyä elimistöön hitaasti ja asteittain. Tästä seuraa, että lapsella on hyviä päiviä ja huonompia päiviä mutta hänen käyttäytymisensä ei näyttäisi löytyvän selvää syytä.**

kun lapsesi syö tehdasvalmistettua ruokaa, saattaa hänen ärtyneisyytensä tai ongelmansa koulussa ilmentyä joko samana päivänä tai vasta seuraavana tai sitä seuraavana päivänä ruoan syömisestä.

Luonnollisilla ruoka-aineiden kemikaaleilla voi olla sama vaikutus joihinkin lapsiin. Jotkut lapset ovat herkempiä saamaan oireita samoista kemikaaleista kuin toiset ja jotkut lapset saavat oireita eri ruokakemikaaleista kuin toiset.



LUE AINA VALMISTUSAINELUETTELO HUOLELLA.

MITÄ ENEMMÄN LISÄAINEITA SAAT ELIMISTÖÖSI, SITÄ SUUREMMALLA TODENNÄKÖISYYDELLÄ NE MYÖS VAIKUTTAVAT SINUUN.

Mistä aloittaa?

- **Monet perheet saavat helpotusta oireisiinsa vähentämällä lisäaineiden saantiaan, varsinkin jos vähennetään keinotekoisien väriaineiden ja leivän lisäaineiden saantia.**
- **Parhaita tuloksia on saavutettu eliminaatio-ruokavaliolla. Eliminaatio-ruokavaliolla voidaan nähdä tarkalleen, mitkä ruoka-aineet aiheuttavat ongelmia. Yksi näitä ruokavaliosta on ns. Failsafe-ruokavaliio. Lisätietoja Failsafe-ruokavaliosta internetistä sivulta: www.fedup.com.au**

Seuraavat tuotteet saattavat sisältää lisäaineita:

- juomajauheet tai -tiivisteet, hiilihapotetut juomat ja jotkut hedelmä- ja marjamehut
- maustetut nuudelit tai perunalastut
- makeiset, purukumit, jäätelöt, mehujäät, sorbetit yms.
- jotkut keksit
- prosessoitu liha, kuten makkarat, nakit, leikkeleet ja kinkku
- margariini ja ruokaöljyt, joissa on synteettisiä happamuudenestoaineita sekä tuotteet, jotka on paistettu näitä öljyjä käyttäen, esim tietyt perunalastut.
- kuivatut hedelmät
- nestemäiset lääkkeet ja lääkekapselien väriaineet

Ole varovainen myös luonnollisten kemikaalien kanssa, joita on joissakin hedelmissä, vihanneksissa, erityisesti hedelmämehuissa, tomaatissa ja tomaattikastikkeessa, appelsiineissa, rusinoissa ja parsakaalissa.

Lisäaineet voivat läpäistä roansulatusjärjestelmämme ja jotkut niistä voivat päätyä myös äidinmaitoon aiheuttaen vauvalle oireita, mm. vaikeuksia rauhoittua nukkumaan menoon, koliikkia, refluksia tai kutisevia ihottumia.

Mitä sitten voimme syödä?

Niitä yksinkertaisia luonnollisia prosessoimattomia ruokia, joita lapset söivät 40 vuotta sitten, ja joissa oli vain vähän lisäaineita.

Sokeri ei itsessään vaikuta lasten käyttäytymiseen mutta sokeria on parasta syödä vain pieniä määriä, koska se sisältää vain vähän hyviä ravintoaineita ja voi vaikuttaa ruokahaluun ja aiheuttaa hampaisiin kariesta.

Joitakin lisäaineettomia salisylaattivapaita vaihtoehtoja: lisäaineettomat leivät, kuivapasta, riisi, kaurapuuro. Tuoreet hedelmät ja vihannekset, kuten päärynät, peruna, herneet ja valkosipuli. Tuoreet: kananmunat, liha, kala ja kana. Maito, luonnonjogurtti, maustamaton soijajuoma, voi ja lisäaineeton margariini, maustamattomat keksit ja perunalastut, väriaineeton vaniljajäätelö aidosta vaniljasta tai vanilja tiivisteestä (ei saa sisältää vanilliini-aromia), värittömät vaahtokarkit, lisäaineettomat kovat ja pehmeät toffee-karkit.