

OPPILAAN OHJEET JA BLOGIT

Oppilaan ohje ja blogi 5



Pärjääkö
ruoka-aineallergikko
ilman vitamiinilisiä?
Sannin tapaus

©iStock.com/Daisy-Daisy

Työskentelyn lähtökohdat

Tutustukaa Sanniin lukemalla hänen blogikirjoituksensa ”Pärjääkö ruoka-aineallergikko ilman vitamiinilisiä?”

Pohtikaa Sannin terveysongelmia ja vitamiinivalmisteiden käyttöä. Millaisia neuvoja antaisitte Sannille? Kirjatkaa alustavat neuvonne Sannille ja perustelkaa näkemyksenne. Valmistautukaa esittämään Sannin tarina ja alustavat ohjeenne muille ryhmille. Keskustelkaa muiden ryhmien kanssa siitä, mitä mieltä he ovat Sannin ongelmista (millaisia neuvoja he antaisivat Sannille?).

Perustellut neuvot Sannille:

Sannin blogikirjoitus

Olen 14-vuotias tyttö, jonka riesana ovat olleet koko elämän ajan ruoka-aineallergiat. Ollessani kaksivuotias minulla todettiin maito- ja muna-allergiat, jotka hankaloittavat ruokien valintaa ja valmistamista. On todella ärsyttävää, etteivät ihmiset ymmärrä maitoallergian olevan aivan eriasia kuin laktoosi-intoleranssi. Laktoosittomatkään tuotteet eivät siis sovellu minulle!!! Jos minä laitan suuhuni maitoa, en saa vain vatsavaivoja, vaan pahimmassa tapauksessa voin saada anafylaktisen reaktion, johon voin hoitamattomana kuolla.

Korvaamme perheessäni maitotuotteet soija-, riisi- ja kauratuotteilla ja ne maistuvatkin lähes samalle kuin vastaavat maitotuotteet. Söin lapsena kalsiumlisäravinteita sekä monivitamiinitabletteja, mutta viimevuosina niiden käyttäminen on jäänyt.

Jotta tilanne ei olisi liian helppo, maidon lisäksi kala on alkanut aiheuttamaan iho-oireita, enkä uskalla enää syödä sitä, koska on mahdollista, että kala-allergia kehittyy yhtä pahaksi kuin maitoallergiani. Vaikka en voikaan käyttää maitotuotteita, munia enkä kalaa, jotka ovat hyviä proteiinin lähteitä, lihan syömisellä pystyn kuitenkin takaamaan riittävän proteiinin saannin.

En koe tarvitsevani mitään vitamiinilisiä, koska olen tähänkin asti pärjännyt hyvin ilman niitä. Minusta kuitenkin tuntuu, että nykykäsityksen mukaan kaikkien tulisi syödä jotain vitamiineja tai hivenaineita. Televisio ja lehdet pursuavat erilaisia mainoksia kaiken maailman lisistä, joita tyrkytetään kaikille kuluttajille.

Pärjääkö ruoka-aineallergikko ilman vitamiinilisiä ja hivenaineita, vai onko niiden käyttö välttämätöntä? Mitä seurauksia siitä voi olla, jos en käytä vitamiinilisiä?

Oletteko seuranneet vitamiinien ja hivenaineiden mainontaa? Mitä mieltä olette? Voinko siis luottaa mainoksiin? Onko mainokset vain kuluttajien huijaamista?

T: Sanni

Tutkimus 1: Tarvitseeko Sanni ravintolisävalmisteita?

1. Mistä vitamiineista, hivenaineista ja kivennäisaineista Sannilla voi olla puutos ruoka-aineallergioiden takia?

2. Vastaa seuraaviin kysymyksiin.

Mistä ruoka-aineista saa A- ja D-vitamiineja sekä kalsiumia? saa? Mihin A- ja D-vitamiineja sekä kalsiumia tarvitaan? Millaisia puutosoireita A- ja D-vitamiinin sekä kalsiumin liian vähäisestä saannista seuraa?

Vitamiinin nimi	A-Vitamiini	D-vitamiini	kalsium
Mistä sitä saa?			
Mihin sitä tarvitaan?			
Mitkä ovat sen puutosoireet?			

3. Selvittäkää, mitä seuraavat käsitteet tarkoittavat.

Maitoallergia

Anafylaktinen reaktio

Atooppinen iho

Tutkimus 2. Tutkikaa monivitamiini- ja hivenainevalmisteiden pakkauksia ja valmistetietoja.

Mitä tietoja pakkauksista löytyy?

Tutkimus 3: Millaista vitamiinien, hivenaineiden ja kivennäisaineiden mainontaa on? Tarkastelkaa mainoksia ja vastatkaa seuraaviin kysymyksiin:

1. Miten ravintolisävalmisteita markkinoidaan?

2. Miten ihmisille luodaan kulutustarve mainonnan avulla?

3. Mistä ravintolisävalmisteita voi ostaa?

Tehkää edellisten tutkimustehtävien perusteella johtopäätöksiä ja ottakaa kantaa tutkimuksen pääongelmaan: miten perusteltua Sannin vitamiinilisävalmisteiden käyttämättä jättäminen on?
