ALLERGIAETIKETTI

Tietoisuus allergioista ja ruokaintoleransseista on kasvamassa, ja asenteissa ja käyttäymisessä on alkanut tapahtua selvä muutos. Vielä vähän aikaa sitten monet pitivät kasvissyöntiä toisarvoisena ruokamuotina, jota ei tarvinnut ottaa huomioon. Nykyisin on vaikea kuvitella ruokapaikkaa, jossa ei tarjota lihatonta vaihtoehtoa. Ruokayliherkkyyksistä kärsiviä on jo enemmän kuin kasvissyöjiä, joten voimme toivoa uudenlaista hyvien tapojen säännöstöä, joka edellyttää huomaavaisuutta ja hienotunteisuutta sekä allergioista kärsiviltä että niiltä, jotka tarjoavat heille ruokaa.

**KERRO MUILLE** niin paljon kuin heidän tulee ruokayliherkkyydestäsi tietää, mutta älä enempää. Ilmoita selvästi, mitä haluat, ja ole realistinen odotustesi kanssa. Se, mitä lapsen kouluun tai lentoyhtiölle on kerrottava, on eri asia kuin se, mitä ystäviesi tai päivällisisäntiesi tulee tietää. Anna tietoa oikeaan aikaan ja vain sen verran yksityiskohtia kuin tarvitaan.

**SOVITA ODOTUKSESI** muiden asiantuntemukseen. Odotatko, että ystävästäsi tulee yhtäkkiä lääketieteen asiantuntija tai uskomattoman taitava ja joustava kokki? Eläydy toisten asemaan, niin säästät itseltäsi ja muilta paljon ahdistusta. Jos tiedät, että yksinkertaisimmankin aterian valmistaminen tuottaa isäntäväellesi tuskaa, vältä pettymyksiä ja syö ennen kotoa lähtöä. Jos vastaavasti tiedät, että joku valmistaa mielellään sinua varten jotain erityistä, anna hänelle etukäteen tarpeeksi tietoa, rentoudu ja ota hymyillen vastaan se, mitä saat.

KIITÄ YLENPALTTISESTI, KUN IHMISET NÄKEVÄT YLIMÄÄRÄISTÄ VAIVAA VUOKSESI.

ELLET TIEDÄ, MITÄ RUOKA SISÄLTÄÄ, älä syö sitä. Kysy, mitä siinä on, ja jatka kysymistä niin kauan, että sinulla on tarpeeksi tietoa asiasta. Ellei ruoassa ole tuoteselostusta, ota selville sen valmistusaineet. Mitä voimakkaampia allergiset reaktiosi ovat, sitä tärkeämpää se on.

OTA OMAT EVÄÄT MUKAAN. Se voi vaikuttaa hyvien tapojen vastaiselta, mutta osoittaa itse asiassa huomaavaisuutta. Se tarkoittaa, että aiot mahdollisuuksien mukaan syödä samaa ruokaa kuin muutkin, mutta siitä, mitä et voi syödä, ei aiheudu isäntäväelle lisävaivaa. Yritä ravintolassa syödä eväät silloin kuin muille tarjoillaan. Ellei mukanasi ole omia ruokailuvälineitä ja pelkäät ristikontaminaatiota, on aivan paikallaan pyytä saada pestä ruokailuvälineet tai, äärimmäisessä tilanteessa, syödä sormin.

VÄLTÄ JÄRJESTÄMÄSTÄ KOHTAUSTA. Älä kieltäydy ruoasta suureen ääneen tai puhu loukkaantuneeseen sävyyn, jos sinulle tarjotaan jotain sellaista, mitä et voi syödä. Riitelemällä ei voi saavuta mitään. Tee se, mitä vieraat ja lapset ovat kautta aikojen tehneet: jätä se se lautaselle tai kätke lusikan alle.

KIITÄ YLENPALTILLISESTI. Se ei ole vaikeaa silloin, kun joku on nähnyt ylimääräistä vaivaa täyttääkseen tarpeesi, ja se kannustaa hyvään palveluun tulevaisuudessakin.

ÄLÄ KUVAILE KAMMOTTAVIA YKSITYISKOHTIA. Kenen tarvitsee loppujen lopuksi saada yksityiskohtainen selostus tilastasi, paitsi lääkärisi? Se, että sinulla on ruoka-allergia tai –intoleranssi, ei tee sinusta mielenkiintoisempaa ihmistä tai halutumpaa vierasta.

VÄLTÄ SOTAISAA AKTIVISMIA. Aktivistihenkisillä julistaminen on verissä, mutta ponnistelu kannattaa suunnata valmistajiin, vähittäismyyjiin ja järjestöihin, ei tarjoilijaan, ystäviin tai kehen tahansa, joka suostuu kuuntelemaan.

PYYDÄ AINA TIETOA ASIASTA. Noudata kultaisia sääntöjä, jos joudun tekemisiin ruokayliherkkyyksien kanssa. Allerginen itse on oman tilansa asiantuntija – varsinkin silloin, kun allergia on vaikea. Jos kyseessä on lapsi, kysy häneltä suoraan ja varmista asia vanhemmalta tai hoitajalta. Tämä voi kuulostaa itsestään selvältä, mutta yllättävän moni yrittää arvailla, vaikka he saattavat niin tekemällä vaarantaa henkilön terveyden. Selvitä kysymykset etukäteen tai tahdikkaasti – älä nolaa allergikkoa ja muita vieraita kyselemällä kovaan ääneen ja julkisesti hänen ruokayliherkkyyksistään.

|  |
| --- |
| KULTAISET SÄÄNNÖT* OTA TARKKAAN SELVÄÄ, mille henkilölle on allerginen tai intolerantti. Tiedon on oltava täsmällistä; onko kyseessä esimerkiksi vehnä yleisesti ottaen vai sen sisältämä gluteeni. Muna – keitetty vai raaka?
* SELVITÄ, MITÄ TAPAHTUU, kun henkilö nauttii (syö tai harvoissa tapauksissa hengittää) kiellettyä ainetta. Sinun tulee varmistua reaktion nopeudesta ja vakavuudesta. Onko hänellä anafylaktisen sokin riski? Onko hänen keliakiansa lievä vai vaikea? Vaikka reaktioon ei liittyisikään riskejä, kuten ”maito saa vatsani turpoamaan ja tekee oloni epämukavaksi” tai ”saan siitä ihottumaa”, et silti halua aiheuttaa sitä hänelle.
* OTA SELVÄÄ, KUINKA PALJON ainetta tarvitaan reaktion aikaansaamiseen. Joillekin esimerkiksi hitunen pähkinää riittää aiheuttamaan anafylaktisen sokin. Joidenkin reaktio tulee myöhemmin, ja heidän elimistönsä saattaa reagoida vasta pidemmän ajan kuluessa nautittuihin isompiin annoksiin. Jotkut intoleranssista kärsivät saattavat sallia itselleen satunnaisesti hemmottelua, joka aiheuttaa vain vähän tai ei lainkaan.
 |

OTA ASIA VAKAVASTI. Älä tuomitse tuntematta asiaa. Ellet ole asiantuntija, kykenet tuskin arvioimaan tilannetta tai millaista vaivan kanssa on elää. Ruokayliherkkyys voi vaihdella hengenvaarallisesta, kroonisesta sairaudesta lievästi epämukaviin oireisiin.

ASETU ALLERGISEN ASEMAAN. Miltä sinusta tuntuisi, jos joku päättäisi olla pyytämättä lastasi leikkimään heille siksi, että tarjoilusta aiheutuu liikaa vaivaa? Tai kuvittele, että sinä olet se lapsi syntymäpäiväkutsuilla, joka ei voi syödä kakkua.

ILOITSE, ÄLÄ SURKUTTELE. Tämä voi kuulostaa luonnonvastaiselta, mutta negatiivisesta huomiosta ei ole hyötyä. Se pitää allergiasta kärsivän ”voi minua raukkaa”-vaiheessa sen sijaan, että hän iloitsisi kaikista niistä ruoista, joita voi syödä, ja luovista kulinaarisista ratkaisuista, joita on tehnyt. On paljon parempi tiedustella tosiasiat ja ottaa selvää, mitä allerginen voi syödä.

PÄÄTÄ, KUINKA PALJON VAIVAA olet valmis näkemään tarjotessasi ruokaa henkilölle, jolla on ruokavaliorajoituksia. Keräämiäsi tiedon avulla ja noudattamalla **kultaisia sääntöjä** voit tasapainotella auttamishalusi sekä lisätyön ja mahdollisten riskien välillä. Ehkä haluat nähdä paljonkin vaivaa sukulaisen tai läheisen ystävän vuoksi, mutta et niinkään paljon liiketuttavan takia, tai vakavasti allergiasta kärsivälle saattaa olla liian pelottavaa tarjota ruokaa. Kaikki vaihtoehdot käyvät, kunhan kerrot heille etukäteen, mitä olet tekemässä.

ÄLÄ LUPAA ENEMMÄN KUIN VOIT PITÄÄ. Ihmisten ei pitäisi loukkaantua siitä, että ehdotat heidän tuovan omat eväät. Sen sijaan he pahoittavat mielensä, jos lupaat kestitä heitä, mutta et teekään sitä. Vastaa kyselyihin ruokien ainesosista, mutta ellet tiedä tai ole täysin varma, sano se. Älä koskaan arvaile. Oma mörköni on hyvää tarkoittava mutta tietämätön lastenkutsujen emäntä, joka tarttuu poikaa käsivarresta ja sanoo: ”Kultaseni, varmasti täällä on paljon sellaista, mitä et voi syödä”, ja tarjoaa hänelle kakkua, pikkuleipiä ja pähkinävoilla päällystettyjä leipiä, joilla kaikilla on melko hyvät mahdollisuudet tappaa hänet. Sitten hän kysyy epävarmasti: ” Oliko se nyt maito vai vehnä, jota et voi syödä?”