

# SANNIN TAPAUK – PÄRJÄÄKÖ RUOKA-AINEALLERGIKKO ILMAN VITAMIINILISIÄ?

## SKENAARIOVAIHE

Tutustukaa Sanniin lukemalla Sannin blogikirjoitus:

### **Pärjääkö ruoka-aineallergikko ilman vitamiinilisiä?**

*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 nykyäskäytöksen 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*

Pohtikaa Sannin terveysongelmia ja vitamiinivalmisteiden käyttöä. Millaisia neuvoja antaisitte Sannille? Kirjatkaa alustavat neuvonne ja perustelkaa näkemyksenne.

---

---

---

---

---

## TUTKIMUSVAIHE

Tehtävänä on tutkia Sannin tapausta ja selvittää, miten ruoka-aineallergiat vaikuttavat tarvittavien ravintoaineiden saantiin, tarvitseeko Sanni ravintolisävalmisteita ruokavalionsa tueksi ja miten ravintolisiä markkinoidaan kuluttajille? Toteuttakaa tutkimuksenne seuraavien osatutkimuksien kautta.

Osatutkimus 1. Tarvitseeko Sanni ravintolisävalmisteita?

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

---

---

**Selvittäkää, mitä seuraavat käsitteet tarkoittavat:**

**Maitoallergia**

---

---

**Anafylaktinen reaktio**

---

---

**Atooppinen iho**

---

---

Kirjatkaa taulukkoon mistä ruoka-aineista saa A-vitamiinia, D-vitamiinia ja kalsiumia. Mihin A- ja D-vitamiineja sekä kalsiumia tarvitaan ja millaisia puutosoireita niiden liian vähäisestä saannista voi seurata? Etsikää tietoa internetistä luotettavista tiedonlähteistä.

VITAMIINI	A-VITAMIINI	D-VITAMIINI	KALSIMUM
MISTÄ SITÄ SAA?			
MIHIN SITÄ TARVITAAN?			
MAHDOLLISET PUUTOSOIREET?			

Tutkikaa monivitamiini- ja hivenainevalmisteiden pakkauksia ja valmistetietoja. Mitä tietoja niistä löytyy?

---

---

---

---

Osatutkimus 2. Millaista vitamiinien, hivenaineiden ja kivennäisaineiden mainonta on?

Tarkastelkaa mainoksia ja vastatkaa seuraaviin kysymyksiin:

**Miten ravintolisävalmisteita markkinoidaan?**

---

---

---

**Miten ihmisille luodaan kulutustarve mainonnan avulla?**

---

---

---

**Mistä ravintolisävalmisteita voi ostaa?**

---

---

Tehkää osatutkimuksien 1 ja 2 perusteella johtopäätöksiä ja ottakaa kantaa tutkimuksen pääongelmaan. Miten perusteltua on, että Sanni ei käytä ruokavalionsa tukena vitamiinilisävalmisteita?

---

---

---

---

---

