



## Läkarintyg för specialkost i skolor och dagvård

Just nu har åländska skolor och daghem mycket olika rutiner gällande barns specialkost. Av medicinska orsaker finns det sällan skäl att begränsa ett barns diet. Det nationella allergiprogrammet i Finland 2008-2018 har som målsättning att öka toleransen mot allergener. Att utsätta sig för allergener i små mängder kan lindra allergier. I stället för att fokusera på allergierna är det bättre att fokusera på det man tolererar. Inom ÅHS strävar vi efter att arbeta i samma riktning som det nationella allergiprogrammet.

ÅHS föreslår därför följande:

### *Självvald diet*

Om ett barn av etiska skäl vill äta t.ex. vegetarisk kost eller avstå från griskött är det ett ärende mellan skolan och familjen. Vi rekommenderar ändå att omyndiga barn (och vid behov deras familj) har möjlighet att diskutera med skolhälsovårdaren om kostvalet, så att man kan försäkra sig om barnet/familjen har kännedom om konsekvenserna. Skolhälsovårdaren utfärdar inte intyg över detta.

### *Laktosintolerans*

Laktosintolerans förekommer naturligt hos 10 – 15 % av befolkningen, och symtomen börjar ofta i skolåldern. Det är lämpligt att all mat därför är låglaktoshaltig, och att det finns måltidsdrycker som är laktosfattiga/laktosfria. Barn ska inte behöva avstå från mjölk p.g.a. laktosintolerans. Läkarintyg för detta skrivs inte, eftersom det inte rör sig om en sjukdom.

### *Födoämnesallergi*

**Lindriga födoämnesallergier** är vanliga och avtar ofta med åldern. Enligt aktuell medicinsk kunskap är det viktigt att inte helt utesluta ett födoämne som ger lindriga allergiska symtom, utan tvärtom småningom öka tillvänjningen. Ökad tillvänjning minskar risken för förvärrad allergi. En vanlig orsak till allergiska symtom är s.k. korsallergier, där ett pollenallergiskt barn får symtom också av vissa frukter och grönsaker. Symtomen är ofta kraftigare under pollensäsong, men kan förekomma året om. I bägge ovannämnda fall behövs inte ett absolut undvikande och läkarintyg utfärdas således inte. Eleven kan själv välja bort t.ex. råa grönsaker som ger symtom. Lindrig klåda i munnen är inte farlig.



När det gäller **allvarliga allergier och intoleranser** är situationen en annan. Om barnet har fått en anafylaktisk reaktion mot ett födoämne och det måste undvikas, ska behandlande läkare utfärda läkarintyg. Då ska läkaren också ta ställning till om eleven behöver ha med sig adrenalinspruta i skolan. Om allergin förutsätter att ett **basnäringämne** (spannmål, mjölk, ägg) måste uteslutas så finns det vanligtvis en behandlande läkare och tillräcklig dokumentation för att utfärda intyg. Om medicinska utredningar inte genomförts ska läkarintyg inte utfärdas.

Sammanfattningsvis behövs det sällan läkarintyg för specialkost av medicinska skäl; endast vid medicinskt påvisad allergi mot basnäringämnen och vid allvarliga allergiska reaktioner. I de fall ett intyg behöver utfärdas ska det vanligen vara tidsbestämt (1-2 år) eftersom många allergier blir bättre med tiden. Vissa sjukdomar är bestående, såsom celiaki (glutenintolerans).

Mariehamn, den 30.9.2016

Tora Woivalin  
Medicinsk chef, Primärvården  
specialist i allmänmedicin

Christian Johansson  
Klinikchef, Barnkliniken  
specialist i pediatrik