

HYÖDYLLISIÄ LINKKEJÄ RUOKA-ALLERGIOISTA



Käypä hoito -suositus Lasten ruoka-allergiat (2025), ammattilaiset: www.kaypahoito.fi/hoi50026
Käypä hoito -suositus Lasten ruoka-allergiat (tulossa), potilasversio: www.kaypahoito.fi/khp00048

Kananmuna- ja maitotikapuusiedätyksen reseptivinkkejä:
www.pirkanmaanallergia.fi/ruoka-allergiat-ja-anafylaksia/ruokasiedatys/

Reseptejä ja tuotetietoa eri ruoka-allergioita ja keliakiaa huomioiden: www.erimenu.fi
Suodata sisältöä valmiilla tai rekisteröityen omilla ruokavalioillasi.

Pirkanmaan Allergia-, Iho- ja Astmayhdistys: www.pirkanmaanallergia.fi

- Maksuton ruoka-allergianeuvonta (allergiaruoka, -leivonta ja -arki):
www.pirkanmaanallergia.fi/ruoka-allergianeuvonta/
- Kaikille avoin ruoka-allergiatoiminta: www.pirkanmaanallergia.fi/tapahtumakalenteri/
- Käytännön vinkkejä: www.pirkanmaanallergia.fi/ruoka-allergiat-ja-anafylaksia/

Allergia-, iho- ja astmaliitto: www.allergia.fi

- Terveystietäjän maksuton allergianeuvonta: www.allergia.fi/neuvonta/
- Tietoa lasten ja aikuisten ruoka-allergioista: www.allergia.fi/allergiat/ruoka-allergiat/
- Tietoa anafylaksiasta: www.allergia.fi/allergiat/anafylaksia/

Tietoa ja vinkkejä:

- Luentotallenteita mm. ruoka-allergioista ja anafylaksiasta:
www.youtube.com/@allergiajaastma/
- Luentotallenteita ja vinkkivideoita ruoka-allergia-arjesta:
www.youtube.com/@pirkanmaanallergia
- Anafylaksiavideot (också på svenska, also in English): www.vimeo.com/pirkanmaanallergia
- Erimenun, Pirkanmaan Allergia-, Iho- ja Astmayhdistyksen ja Allergia-, iho- ja astmaliiton somekanavat
- Ruoka-allergia- ja anafylaksiavisa yläkoululaisille: <https://forms.gle/XKKZqcdmNJEyYt4y8>
ja horeca-opiskelijoille ja aikuisille: <https://forms.gle/aLSBZjZ8oYCpAMSE9>

Vertaistukea ja toimintaa:

- Voit liittyä oman alueesi tai Pirkanmaan yhdistyksen jäseneksi: www.allergia.fi/liity
- Tapahtumia verkossa ja eri puolilla Suomea: www.allergia.fi/tapahtumakalenteri/
- FB-ryhmä Ruoka-allergialapsi ja ruoka-ainesiedätyshoito:
www.facebook.com/groups/ruokaallergialapsijasiedatyschoito/
- Muuta vertaistukea valtakunnallisesti: www.allergia.fi/vertaistuki/

Vertaistukea ja toimintaa Pirkanmaalla:

- Pirkanmaan Allergia-, Iho- ja Astmayhdistyksen tapahtumat: www.pirkanmaanallergia.fi
- FB-ryhmä Ruoka-allergia arjessa Pirkanmaa:
www.facebook.com/groups/ruokaallergisetpirkanmaa/
- FB-ryhmä Anafylaksia arjessa Pirkanmaa:
www.facebook.com/groups/anafylaktikotpirkanmaa/
- FB-ryhmä Allergia-, iho- ja astmajäsenet Pirkanmaa:
www.facebook.com/groups/jasenetpirkanmaa/
- Voit liittyä jäseneksemme: www.allergia.fi/liity