

Suoliston hyvinvoinnin merkitys terveydellemme

Laillistettu Ravitsemusterapeutti, TtM

Juhani Sipinen

Kooste esityksestä Villähteen kyläyhdistyksessä 6.5.2025

Seuraavien oireiden tai löydösten tulisi herättää keliakiaepäily:

- • Ripuli / löysät ulosteet, vatsakipu, turvotukset ja ilmavaivat, ummetus
- • Laihtuminen ja imeytymishäiriöt
- • Raudanpuuteanemia, myös folaatin (B9) tai B12-vitamiini puutos mahdollinen
- • Sekundaarinen laktoosi-intoleranssi (ohutsuolen pinnan korjaantuessa lakt-int. häviää)
- • Raudanpuute ilman anemiaa (Hb ↑, P-Ferrit ↓), pieni Ca- ja D-vit. pitoisuus
- • Ihokeliakia (→ ihottumaa mm. kynärpäät, polvet, pakarot ja hiuspohja)
- • Pysyvien hampaiden kiilleauriot, kasvuhäiriöt
- • Nivelkivut tai -turvotus, osteoporoosi ja luunmurtumat
- • Neuropatia, ataksia (liikkeiden koordinoinnin häiriö, hapuilu & haparointi)
- • Depressio-oireet (mm. masentunut mieliala, väsymys, uupumus, ruokahalun muutos, unihäiriöt)
- • Maksan vajaatoiminta (herkästi ilmaantuvat mustelmat, lihaskato, väsymys)
- • Infertiliteetti, raskausongelmat ja varhainen menopaussi

Gluteeniherkkyys

- Puhutaan keliakiaan liittymättömästä gluteeniherkyydestä kun keliakia ja vilja-allergia on suljettu pois, mutta henkilö saa gluteenipitoisesta viljasta oireita

- Gluteeniherkyyden yleisyys on n. 1-6 % väestöstä (keliaakia sairastaa n. 2 % väestöstä)

Gluteeniherkkyys aiheuttaa:

- Ärtyneen suolen oireet (IBS), nivelkivut, lihaskrampit, anemia, väsymys, iho-oireet ja masennus

- Gluteeniherkyyttä tavataan usein myös allergisilla sekä keliakikoiden lähisukulaisilla

- Tähystyksissä gluteeniherkän limakalvot näyttävät terveiltä, mutta kudoksenäyte saattaa paljastaa lievän tulehduksen

Suoliston mikrobien epätasapainotilat ja suoliston imeytymishäiriöt voivat oireilla:

- - Ruoka-aineyliherkkyytenä, allergiaoireena
- - Erilaisina tulehduksina
- - Ärtyneen suolen (IBS) oireiluina
- - Ripulina, ummetuksena, kaasunmuodostuksena
- - Ulostessa saattaa olla sulamatonta ruokaa
- - Niveloireina eri kehon nivelissä
- - Päänsärkynä, migreeninä tai neurologisina vaivoina
- - Mielialaongelmina mm. depressio
- - Ihon ja limakalvojen oireiluna

Kaseiiniherkkyys

- Kaseiiniherkkydessä immuunipuolustus aktivoituu meijerituotteita käytettäessä
- Kaseiiniherkkyttä on syytä epäillä esim. ummetuksen, astman, nivelreuman, iho-ongelmien, kilpirauhastulehdusten sekä toistuvien poskiontelo- ja korvatulehdusten yhteydessä
- Suomalaiset lehmäkarjarodut tuottavat yleensä A1- ja A2-beeta-kaseiinia. A1-kaseiini voi joidenkin tutkimusten mukaan aiheuttaa vatsaoireita (Pal 2015, He 2017, Brooke-Taylor 2017)

Uusi ravintosuositus marraskuu 2024



Folaatin (B9) puutosoireita:

- Ruuansulatuskanavan seinämän solujen vaurioitumisesta johtuvansuojaravintoaineiden imeytymisen heikkeneminen

- Immuunipuolustuksen heikkeneminen (infektiot ↑, autoimmuunisairaudet ↑, syöpäriski ↑)

- Ihomuutokset & lihasheikkous

- Heikentynyt suolahapon tuotanto vatsalaukussa (ns. vähähappoinen maha)

- heikentää ruoansulatuksen tehoa, riski suojaravintoainepuutoksista ↑

- Hermosto-oireet & suun limakalvomutokset

- Masennusoireet ja alakuloinen mieli

- Väsymys & muistihäiriöt

- Päänsärky & ärtyisyys

Seuraavat ruoat ovat hyviä folaatin lähteitä:

→ maksa- ja munuaisruoat

→ aduki-, kidney-, mustapapu, valkoiset ja ruskeat pavut, soijapavut ja esim. soijajauho ja -rouhe

→ nokkonen, pinaatti, lehtikaali ja muut **tummanvihreälehtiset** kasvikset

→ parsa & kikherne

→ persilja & punajuuri

Mistä kaikesta turvotus voi johtua?

- • Ruokayliherkkyydet
- • Hotkiminen ja kiireessä syöminen
- • SIBO (ohutsuolen bakteereiden liikakasvu)
- • Matala elastaasi (haiman eräs ruoansulatusentsyymi)
- • Infektiot, bakteerit, parasiitit (loiset), hiiva
- • Kilpirauhasongelmat
- • Hapoton vatsa (ns. vähähappoinen vatsa)

Huonosti sulava ruoka aiheuttaa ongelmia

Jos ruoansulatusentsyymien tuotanto on heikentynyt mm. huonon ruokavalion seurauksena koituu siitä ongelmia

- • Ruoka ei sula enää kunnolla pystyäkseen läpäisemään ohutsuolen seinämän
- • Tästä seuraa vitamiinien, hivenaineiden ja mineraalien puutoksia, jotka taas puolestaan heikentävät elimistön kykyä tuottaa uusia entsyymejä
 - → näin syntyy **noidankehä!!!**
- • Huonosti sulanut ruoka aiheuttaa monenlaisia häiriöitä, mm. närästystä, refluksivaivaa, suolisto- ja vatsaoireita, allergiaa, ruoka-aineyliherkkyyksiä, iho-oireita, niveltulehduksia, ohutsuolen bakteeriylikasvua (SIBO), ärtyvän suolen oireyhtymää (IBS) jne, jne.
- Ruoansulatuksen tukeminen:
 - 1. Itse puristettua sitruunanmehua tai
 - 2. Omenaviinietikkaa 1 tl – 1 rkl tai niitä voi sekoittaa lasilliseen vettä, jonka juo ennen ateriaa

Kuitu, maitohappobakteerit

- Suolistomikrobisto- ja ravitsemustutkijat ovat esittäneet, että kuidunsaannin dramaattinen väheneminen ovat ollut myötävaikuttamassa suolistomikrobiston köyhtymiseen ja mikrobien kykyyn pilkkoa erilaisia kuituja ja hiilihydraatteja (mm. peruna, riisi, viljavalmistet) (Sonnenburg 2016, Wastyk 2021)
- Tämän seurauksena erilaisten suolisto-ongelmien ja suolistosairauksien määrä on moninkertaistunut, mm. ärtyvän suolen oireyhtymä (IBS)
- Millään yksittäisellä **kuidulla** ei ole kaikkia tarvittavia ominaisuuksia joten tarvitaan erilaisia kuituja:
 - Täysjyvävilja (gluteeniton), kasvikset, marjat, hedelmät, pähkinät, pavut, herneet, siemenet
 - Ravintolisävalmisteita: psyllium, fibrex, Pofiber, pellavarouhe, akaasiakuitu
- **Maitohappobakteerit**
 - Edistävät suoliston limakalvon terveyttä (ensisijainen puolustuslinja patogeenisia mikro-organismeja vastaan)
 - Stimuloivat immuunivastetta tuottamalla antimikrobisia yhdisteitä ja edistämällä tulehdusta hillitsevien aineiden tuotantoa
 - Suoliston "hyvät" mikrobit toimivat pääasiallisesti inflammaation jarruttajina useiden eri mekanismien kautta

Stressi, suolisto ja mikrobit

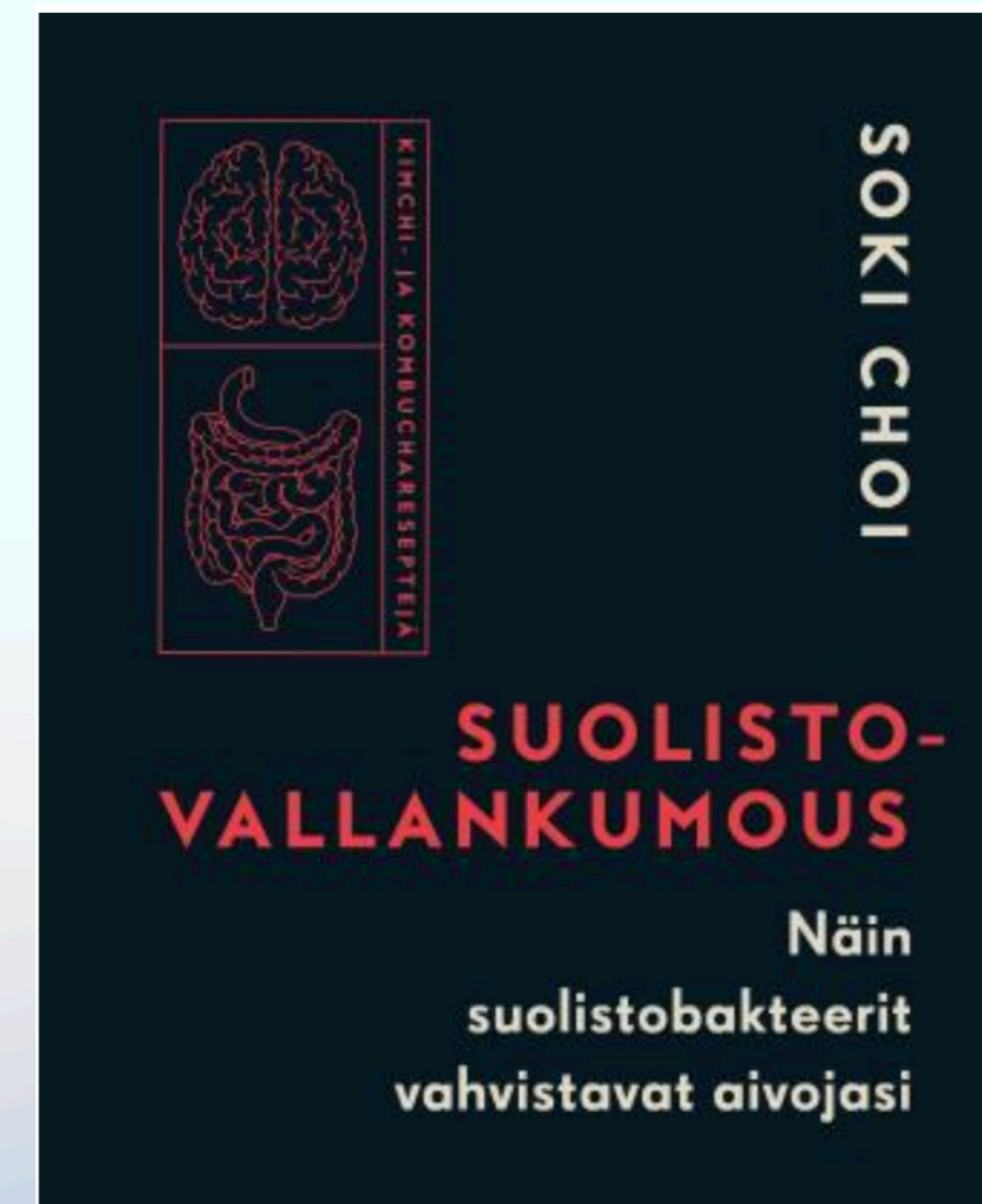
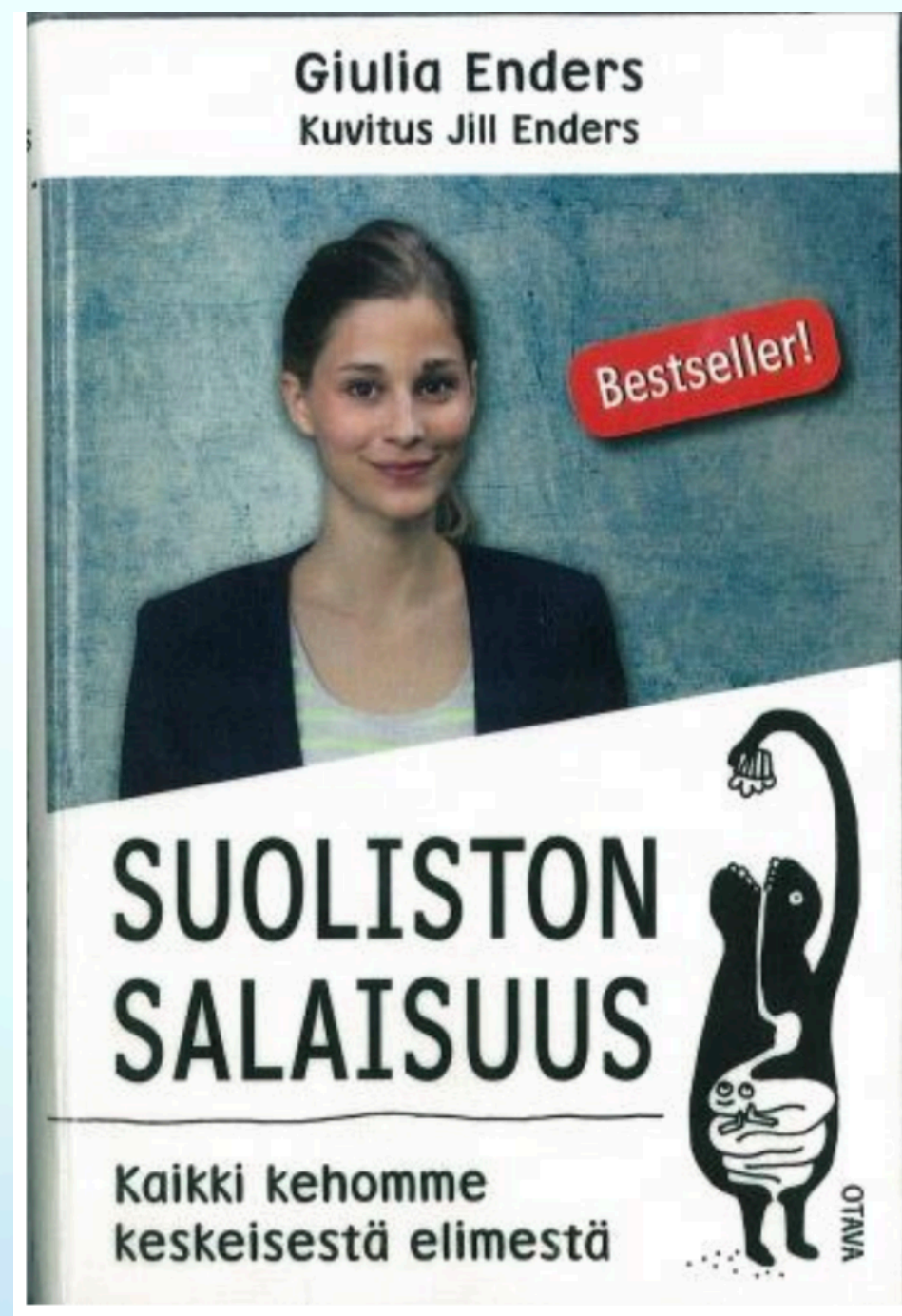
- • Hyvät mikrobikannat heikentyvät
- • Terveydelle haitalliset bakteerikannat lisääntyvät
- • Ruoansulatus heikentyy
- • Ohutsuolen läpäisevyys lisääntyy
- • Ärtyneen suolen oireyhtymän oireet voimistuvat
- • Stressin aikana erittyvää noradrenaliinia erittyy myös suolistossa, jossa se viestii suolistomikrobien kanssa
- • Tämä aiheuttaa patogeenien (eli sairautta aiheuttavien mikrobien kasvua)
- • Tämä lisää entisestään noradrenaliinin tehoa
- • Tämä stressihormoni voimistaa suoliston tulehdusta mikä voi aiheuttaa mm. mahahaavaa
- Hyytelömäinen *Silicea* rauhoittaa vatsaa ja suolistoa (muodostaa suojaavan kalvon)
- L-glutamiini kuuriluontoisesti, ei jatkuvaan käyttöön! Korjaa vuotavaa suolta.



Suolistoa hellivän ruokavalion kulmakiviä

- • 1 – 1,5 g proteiinia / kg / vrk (60 kg => 60 – 90 g / vrk)
- • Kala, kana, tofu, kvinoa, avocado, pähkinät, siemenet jne.
- • Proteiini sulaa parhaiten kun sen syö vihannesten kanssa
- • Suosi mieluummin kasvimaitoja tai vettä (kuin lehmänmaitoa)
- • Aloita lisäkuitujen käyttö varovasti
- • Psyllium, (karkea rouhe), muutaman päivän ajan 1 tl lasilliseen vettä (tai sekoita pirtelöön). Nosta annosta varovasti 1 – 2 rkl /vrk. Muista vedenjuonti!
- • Jos psyllium soveltuu, ota rinnalle myös pellavarouhe, aluksi 1 tl /vrk, suurena annostusta varovasti 1 rkl/ rk (parin viikon kuluessa)
- Raa'at kasvikset voivat aiheuttaa ongelmia joten aluksi kannattaa syödä lähinnä kypsennettyjä kasvisruokia
- Kasviskeittoja
- Kasviswokkeja johon mukaan esim. kanaa tai kalaa
- Höyrytettyjä kasviksia
- Uunivihanneksia tai -juureksia (ja kanaa, kalaa tai tofua)
- Lisäkkeenä gluteenittomia viljoja (mm. kvinoa, hirssi, tattari, amarantti, teff)
- Kylmäpuristettu oliiviöljy (hyvän, "ns. pehmeän" rasvan lähteeksi)
- Pirtelöitä, marjoja jne.

Kirjallisuutta



Bakteeriopin professori Pentti Huovinen



Professori Pentti Huovinen kertoo uudessa kirjassaan uusimmista tutkimustuloksista liittyen mikrobiston terveysvaikutuksiin.