

Ravintoterapeutti Hanna Huttusen vinkit



– Suoliston bakteerikantaa voidaan tasapainottaa ja ravinnolla voidaan vaikuttaa elämäntapaan niin kauan kuin henki pihisee, vakuuttaa diplomiravintoterapeutti ja tietokirjailija Hanna Huttunen.

Suoliston bakteerikanta kuntoon ravinnolla

Ihmisen elimistö sisältää valtavan määrän erilaisia bakteereita. Yksi tärkeä ryhmä on probioottiset, terveyttä edistävät bakteerit, joista tunnetuimpia ovat maitohappobakteerit. Probiootteja sekä niitä ruokkivia prebiootteja on joissakin ruoka-aineissa, kuten jogurteissa, hapankaalissa, sipuleissa, parsassa ja artisokassa. Kun halutaan tasapainottaa tai korjata suoliston bakteerikantaa, maitohappobakteerikapselien nauttiminen ravintolisänä voi olla tarpeen.

Probiootteja ja maitohappobakteereita on tutkittu satakunta vuotta. Eniten tutkittuja probiootteja ovat maitohappobakteerit lactobacillus ja bifidobacterium sekä saccharomyces boulardii -niminen hiiva. Diplomi ravintoterapeutti **Hanna Huttunen** korostaa, että suolisto on ensiarvoisen tärkeässä asemassa koko terveytemme kannalta.

– Ruoansulatus on upea, monesta tekijästä koostuva järjestelmä. Sen kunnosta riippuu, kuinka hyvin ruuasta saamme ravintoaineet saada perille solutasolle ja elimistömme käyttöön.

Voit vaikuttaa suolistoosi

Optimaalisessa tilanteessa terveydelle hyödylliset ja välttämättömät bakteerit ovat suolistossa voimissaan. Mahdolliset taudinaiheuttajat, hiivat ja haitalliset bakteerit ovat hallinnassa, eivätkä patogeenit eli taudinaiheuttajakkeerit pääse lisääntymään.

Ihminen voi vaikuttaa itse suolistobakteerikantaansa ravintovalintojensa kautta.

– Meistä itsestämme riippuu,

miten suolistomme toimii, kuinka hyvin se pystyy imeyttämään ravintoaineet käyttöömmee, millainen bakteerikanta suolistossamme asustaa ja kuinka hyvin voimme, Huttunen sanoo.

– Esimerkiksi kuiturikas, värikkästä koostettu ja runsaasti kasviksia sisältävä ruokavalio ruokkii suoliston hyvää bakteerikantaa, ja toisaalta hyvin tarkkelys- ja sokeripitoinen ruokavalio voi lietsoa esimerkiksi erilaisten haitallisten hiivojen lisääntymistä.

Suolistobakteerien taustatekijöitä

Siihen, millaisen suolistobakteeriston saamme syntyessämme, vaikuttaa osaltaan äidin perintö ja hänen ravintonsa sekä se, miten suolistoa on lapsuudessamme ruokittu.

– Ihanteellista olisi kiinnittää huomio suoliston terveyttä tukevaan ruokavalioon ja mahdolliseen probioottitukseen jo viimeistään odotusaikana. Imetyks tukee hyvän bakteerikannan kehittymistä. Sen tukena voi tarvittaessa käyttää vauvoille tarkoitettuja probioottivalmisteita, neuvoo Huttunen.

Suoliston kuntoon vaikuttavat myös lääkitykset.

– Lääkkeistä yleisin bakteerikannan häiriötilan eli dysbioosin aiheuttaja ovat antibiootit, mutta myös kortisoni ja hormonivalmisteet. Lisäksi raskasmetallit ja muut erilaiset myrkyt häiritsevät suoliston bakteeritasapainoa.

– Jos ihminen on alun perin saanut kehon bakteerikannan ja ruokavalio on sisältänyt paljon sokereita ja valkojauhotuotteita, ollut kuituköyhää tai hyvin teol-

lista, on suoliston bakteerikanta voinut häiriintyä.

Suolistovaijojen moninaiset oireet

Monet ongelmat, joita emme edes koe suolistoon liittyviksi, voivat johtua suoliston bakteerikannan häiriötilasta, jota kutsutaan myös dysbioosiksi.

– Oireita voivat olla toistuvat flunssat, nivelkiput, kuiva iho, migreeni ja astma. Nykytiedon mukaan myös masennus voidaan yhdistää bakteeriston epätasapainotiloihin. Tiettyjä bakteereita syntetisoimaan tarvitaan sellaisia hermovälittäjääineita, joita tarvitaan myös aivojen hyvinvointiin. Jos näistä on pulaa, voi jo pelkästään se johtaa ihmisen masentumiseen ja negatiiviseen noidankehään terveydessä, Huttunen selvittää.

– Tietty patogeeniset bakteerit ja hiivat voivat tuottaa aineenvaihduntatuotteinaan aineita, jotka vaikuttavat negatiivisesti mielialaan ja lisäävät kipuja elimistössä. Muiden lääkkeiden lisäksi mielialälääkkeet voivat sekottaa suoliston bakteeritasapainoa.

Aivoilla ja suolistolla on paljon yhteneväisiä ominaisuuksia. Huttunen muistuttaa, että niillä on erittäin samanlaiset immuunijärjestelmät, ja myös suolistossa on hyvin pitkälle kehittynyt hermosto.

– Sekä aivojen että suoliston terveydelle rasvahapot ovat erittäin tärkeitä. Aivoilla ja suolistolla tulisi olla käytössään riittävästi ja laajakirjoisesti oikeassa suhteessa omega-3, -6, -7 ja -9 rasvahappoja.

Vallan jakautuminen

Huttunen vertaa, että aivan kuten demokraattisessa yhteiskunnassa, suolistossakin enemmistö päättää, ketkä ovat vallassa.

– Olosuhteiden pakosta vallalla voi olla keho porukka, mikä vaikuttaa koko yhteiskunnan hyvinvointiin. Mikrobin määrä ihmisen suolistossa ylittää reippaasti muun elimistön solumäärän, sillä yli 95 prosenttia ihmisen soluista on bakteerisoluja. Suurin osa asuu suolistossa, hän perustelee.

Suolistobakteereja on tunnistettu vasta noin 500.

– Suurin merkitys on paksusuolen bakteerikannalla, sillä yhdessä gramma paksusuolen sisältöä vilistää jopa sata miljardia bakteeria.

Silloin, kun asiat ovat hyvin, ovat vallassa ns. hyödylliset bakteerit. Tunnetuimpia ovat erilaiset lactobacillukset ja bifidot, jotka hoitavat moitteettomasti tehtäviään suolistossa. Tällöin myös haitallisten bakteerien, kuten mädättäjäbakteerien ja hiivojen määrä on pieni ja pysyy hallinnassa.

Suolisto, toiset aivot

Suolistoa on usein kutsuttu ihmisen toiseksi aivoiksi. Hyvästä syystä. Huttunen kertoo, että suolistossa vaikuttaa kolmenkymmentä samaa välittäjääinetta kuin aivoissa. Ohutsuolen puolella on yhtä paljon hermosoluja kuin selkäytimessä.

– Ihmisen pisin hermo, parasympaattinen kiertäjähermo eli vagusherma kuljettaa informaatiota suolistosta aivoihin ja aivoista suolistoon. Myös haitallisten suolistomikrobin aiheuttamasta paikallisesta tulehduksesta syntyneet tulehdusvälittäjääineet, sytokiinit, vaikuttavat hermoston. Kolmas yhteys toimii aivojen välittäjäaineiden ja neuropeptidien kautta.

– Suolistossa on ”pääteitä”, jotka tarkkailevat suolen sisältöä. Nämä suolen sisältöä tarkkailevat solut erittävät muun ohessa myös aivoissa esiintyviä välittäjäaineita, joista ehkä yhtenä tärkeimpänä on välittäjäaine serotoniini. Elimistön serotoniinista jopa yli 95 prosenttia muodostuu suolistossa, jos siellä on suotuisat olosuhteet.

Serotoniini vaikuttaa mielialaan, makeanhimoon ja energiatasoon. Jos siitä on vajausta, tilanne voi ilmetä mielialan laskuna, kiputunteusten lisääntymisenä, aloitekyvyn heikkenemisenä, ”aivosumuna” sekä kroonisena väsymyksenä.

Bakteerit ja mieliala

Stressi vaikuttaa suoliston bakteerikantaan. Huttunen mukaan stressin keskellä ruoansulatus häiriintyy, ja huonosti pilkkoutunut ruokamassa voi ruokkia hiivoja ja ei-toivottuja bakteereita. Saatuja epätasapainotiloja voidaan korjata ravinnolla.

Sokerit ovat suolistolle haitallisimmasta päästä. Kun makeasta tottuu pois, sitä harvoin enää edes kaipaa.

– Ruokien aidot maust, mausteet ja yrtit avaavat makunysty-

roitä kutkuttavat arominsa aivan uudella tavalla, virkeys lisääntyy ja elämä tuntuu kaikin puolin nautittavammalta. Kun myös suoliston kyky tuottaa esimerkiksi serotoniinia parantuu, vaikuttaa se mielialaan lisäksi kokonaisvaltaisesti moneen muuhunkin asiaan.

Terveysongelmissa suoliston bakteerikannan kartoitus ja tasapainottaminen on ensiarvoisen tärkeää.

– Kun keskittyy suoliston hyvinvointiin ja välttää epäsuotuisaa bakteeri- ja hiivakantaa ruokkivaa ravintoa, ovat mielihalut vääränlaisen ruokaan ja terveyttä romuttaviin ”herkkuihin” pienemmät ja voivat tyystin kadotakin.

Probiootit arkeen

Suoliston bakteerikantaa voi tukea omatoimisesti laajakirjoisella probioottivalmisteella. Huttunen suosittaa ottamaan iltapalalla tai iltainen nukkumaan käydessä ihmisspesifejä maitohappobakteereita, jotka kykenevät kiinnittymään ja lisääntymään ihmisen suolistossa.

– Illalla otettuna hyvät apurimme saavat levittäytyä yön aikana rauhassa suoliston seinämille, asettautua taloksi kiinnityä ja lisääntyä. Probiootikuuri auttaa suoliston hyödyllisten bakteereitten kantaa vahvistamaan, edesauttaa ravintoai-



* Ravintoterapeutti **Hanna Huttunen** rohkaisee syömään suolistostävällistä, kasvisvoittoista ravintoa ja pureskelemaan ruoan kunnolla. Vihannekset ja raasteet ovat suoliston kannalta erinomaisia.

Tärkeää on sekin, ettei yhdistele samalla aterialla tarkkelystä ja proteiinia.

– Kun huolehtii, ettei yhdistä tarkkelystä ja proteiinia samalla aterialla ainakaan säännöllisesti, helpottaa se ruoansulatusta ja tukee näin myös suoliston bakteerikantaa.

– Ota pääaterioiden yhteydessä laajakirjoinen ruoansu-

neitten imeytymistä ja parantaa immuunipuolustusta.

Vahvan probioottivalmisteen pitäisi sisältää runsain mitoin ainakin lactobacillus- ja bifidobakteereita. Huttusen mukaan tuote ei saa

sisältää perunatärkkelystä, hiivaa, gluteenia, laktoosia, soijaa eikä mielellään myöskään inuliinia.

– Inuliini on frukto-oligosakkaridi, joka voi pahentaa esimerkiksi nykyään valitettavan yleistä

sia. Viherjauheet esimerkiksi pirtelöissä ruokkivat hyvää bakteeristoa.

– Marjoja kannattaa syödä päivittäin runsaasti ja tehdä itse vihannessmoothieja ja marjapirtelöitä. Siemenet ja pähkinät kannattaa liottaa, siten niistä tulee sulavampia.

Hanna Huttunen neuvoo aamulla juomaan ison lasillisen huoneenlämpöistä vettä. Se herättää kehoa.

– Nauti aamiaisella paljon marjoja ja liotettuja siemeniä sekä esimerkiksi avokadoa sisältävä, vedellä notkistettu marja-siemensmoothie. Tarvittaessa voit nauttia vaikkapa palkan viljatonta mantelileipää tai munakasta, jos tarvitsee jaksaa pidempään.

– Lounasaikaan ota kämmenen verran jotain laadukasta proteiinia, reilusti yli puolet lautasesta värikkäitä kasviksia sekä raakoina, että kypsennettyinä. Nauti myös kunnan annos luonnollisia rasvoja, esimerkiksi reilu loraus oliiviöljyä. Sama voidaan toistaa illallisella.

ärtyneen suolen oireyhtymää. Inuliini voi ruokkia sitä aiheuttavia bakteereita, vaikka yleisesti ottaen inuliini onkin prebiootti eli hyvien bakteereitten ruokaa tai niiden kasvualusta. *

Toiminnalliset vatsavaivat korjattavissa

* Jopa 80% suomalaisista vatsavaivoista, niistä yleisin on IBS eli ärtyneen suolen oireyhtymä.

– Vatsa- ja suolistovaijoista suurin osa on ilmavaivoja ja runsasta kaasun muodostusta, vatsan turvotusta ja ummetusta, toteaa ravintoterapeutti Hanna Huttunen.

Myös tulehduksellisia suolistosairauksia ilmenee yhä nuoremmilla. Vuosittain noin 2 000 suomalaista saa diagnoosin. Kaiken kaikkiaan länsimaissa tulehduksellisista suolistosairauksista kärsii jopa 7 miljoonaa ihmistä.

– Tulehduksellisista suolistosairauksista käytetään yleisesti lyhennettä IBD (Inflammatory Bowel Disease). Kroonisia tulehduksellisia suolistosairauksia ovat esimerkiksi Crohnin tauti ja colitis

ulcerosa. IBD yleistyy voimakkaasti. Suomessa oli vuoden 2019 lopussa lähes 52 000 IBD-diagnoosin saanutta.

Toiminnallisilla vatsavaivoilla tarkoitetaan vaijoja, joihin ei löydy elimellistä syytä. Niistä kärsii jopa 20% ihmisistä. Huttunen kertoo, että yleisimpiä ovat ärtyneen suolen oireyhtymä IBS, ripuli ja ummetus sekä ilmavaivat ja turvotus. Yleensä keliakia ja laktoosi-intoleranssi ovat suljettu pois tai jos jompaa kumpaa on ja vaivat jatkuvat välttämisenruokavaliosta huolimatta, nimetään vaivat toiminnallisiksi.

Hanna Huttunen korostaa, että toiminnallisista vatsavaivoista kärsivillä potilailla esiintyy erilaisia somaattisia ja psyykkisiä oireita enemmän kuin

elimellistä suolistosairautta sairastavilla.

– Siksi olisi syytä paneutua niiden taustalla mahdollisesti vaikuttaviin tekijöihin nykyistä huolellisemmin jo perusterveydenhoidossa.

– Toiminnallisiin vatsavaivoihin liitettyjä somaattisia vaijoja ovat esimerkiksi fibromyalgia, päänsärky, virtsaamishäiriöt ja rytmihäiriötuntemukset. Psykkisistä oireista ahdistuneisuus ja masennus ovat toiminnallisten vatsavaivojen yhteydessä yleisempiä kuin elimellisissä suolistosairauksissa.

Funktionaalisen lääketieteen laboratoriotesteillä voidaan kartoittaa suoliston tilannetta, sekä hyvien ja huonojen bakteereiden riittävyttä.

Testeillä voidaan selvittää

ruoansulatuksen toimivuutta, ruokien pilkkoutumista, epäsuotuisten bakteereitten populaatiota, mahdollisia loisia ja alkueliämiä, erilaisia tulehdusmarkkereita sekä suoliston lisääntynyttä läpäisevyyttä.

– Testitulokset ymmärtävän, koulutetun ravitsemuksen ammattilaisen avustuksella voidaan tehdä paljon tilanteen parantamiseksi hankalissakin tapauksissa. Jos esimerkiksi hyödyllisistä bifidobakteereista on pulaa, voidaan niitä istuttaa uudelleen suolistoon täsmävalmistein, ruoansulatusta ja suoliston bakteerikantaa tukevan ruokavaliion ohessa, Huttunen toteaa.

Hanna Huttuselta ilmestyy loppuvuodesta kirja ”Kivuton ja vapaa -opas toipumiseen”. Kirjassa on paljon asiantuntemusta ruoansulatuksesta, suoliston bakteerikannasta ja niiden vaikutuksesta terveyteen.