



Tärkeintä keliatikon ruokavaliassa on diplomi ravintoterapeutti Hanna Huttunen mielestä se, että ruokavalio sisältää monipuolisesti ja reilusti kasviksia – mieluiten luomuna ja mahdollisimman kevyesti käsiteltyinä tai kokattuina.

Suomi on keliakian kärkimaita

# Runsaasti kasviksia sisältävä ruokavalio hoitokeinona

Keliakia on ohutsuolen limakalvovaurio, joka johtuu yliherkkyydestä viljassa olevalle gluteeni-nimiselle proteiinille. Keliakia on elinikäinen sairaus, jota hoidetaan oikealla ruokavaliolla.

**K**eliakia on sairaus, jossa vehnän, ohran ja rukiin sisältämä gluteeni-proteiini aiheuttaa perinnöllisesti alttiille henkilöille ohutsuolen limakalvolla tulehduksen. Sen seurauksena on ohutsuolen suolinukan osittainen tai täydellinen vaurioituminen.

Diplomi ravintoterapeutti **Hanna Huttunen** sanoo, että keliakiassa ei kuitenkaan ole samalla tavalla kysymys entsyymipuutteesta kuin maitosokeri- eli laktoosi-intorelanssissa.

– Tämän vuoksi sitä ei voi siis helpottaa millään entsyymivalmisteella, kuten laktoosi-intore-

lantikot voivat ottamalla laktoosia sisältävän aterian yhteydessä laktaasientsyymiä, Huttunen kuvaa.

Keliakiassa varsinaisena vaurion aiheuttajana on gluteenin prolamiiniosa, joka vaihtelee eri viljoissa. Vehnän gliadiini, rukiin sekaliini ja ohran hordeini aiheuttavat immunologisen vasta-ainereaktion. Prolamiini tarttuu ohutsuolen limakalvossa sitä vastaan muodostuneeseen vasta-aineseen, joka johtaa limakalvon nukkarakenteen tuhoutumiseen.

Keliakia ei ole allergia, joten sitä ei tule sekoittaa esimerkiksi vilja-allergiaan, joka tarkoittaa yliherkkyyttä vehnälle, rukiille, ohralle ja kauralle.

## Miten keliakia syntyy?

Keliakian aiheuttaa tutuissa viljoissamme esiintyvä valkuaisaine gluteenin ainesosa, joka esimerkiksi vehnässä on gliadiini.

Hanna Huttunen sanoo, että perinnöllisesti alttiilla henkilöillä se vaurioittaa, ilmeisesti immunologisen reaktion kautta, ohutsuolen sisäpintaa verhoavan limakalvon soluja ja näin limakalvoa peittävä nukka tuhoutuu.

Sen seurauksena limakalvon nukkakerros surkastuu, jolloin ravintoaineiden imeytyminen suolesta solujen kautta verenkiertoon häiriintyy. Keliakia voi puhjeta missä iässä tahansa ja sitä esiintyy yleensä suvuittain.

Keliakiaan sairastuvilla aikuisilla on voinut olla lapsena sairauden lievä tai oireeton muoto.

– Keliakia ilmenee usein perheittäin. Jos jollakulla perheessä on keliakia, muilla perheenjäsenillä keliakian mahdollisuus on yksi kymmenestä, Huttunen tämentää.

Nykyään epäillään kuitenkin muullakin kuin perimällä olevan osuutta keliakian syntyyn. Helsingin yliopiston lastentautiopin professori **Mikael Knip** on tutkinut ykköstyypin diabeteksen kehittymistä ja elimistön immuunielin puolustusjärjestelmän osaa taudin synnyssä.

– Hän on esittänyt epäilyksen, että diabeteksen ja keliakian synty kulkee varsin samankaltaista reittiä ja arvelee, että myös keliakiassa kohdekudoksen eli suolen vaurion aiheuttaa ulkoinen laukaeva tekijä, joka voi olla esimerkiksi virusinfektio, Hanna Huttunen toteaa.

Professori Knip sanoo myös, että perimän sekä taudin etenemistä edistävän gluteiinin lisäksi tarvitaan ilmeisesti myös jotakin muuta.

Knipin mukaan monissa tutkimuksissa on saatu viitteitä siitä, että varhaisiän ravitsemus voi vaikuttaa sairastumiseen. Esimerkiksi varhainen altistuminen lehmänmaidolle ja viljatuotteille saattaa olla riskitekijä niin diabe-

**– Keliakia ei ole allergia, joten sitä ei tule sekoittaa esimerkiksi vilja-allergiaan, joka tarkoittaa yliherkkyyttä vehnälle, rukiille, ohralle ja kauralle.**

teksen kuin keliakiankin synnyssä.

– Itse en yhtään ihmettelisi tätä, sillä molemmat sairaudet ovat yleistyneet Suomessa. Meillä siirrytään lasten ruokinnassa ehkä turhankin nopeasti lehmänmaitopohjaisiin maidonkorvikkeisiin sekä gluteenipitoisista viljoista valmistettuihin maitopohjaisiin velleihin ja puuroihin, Hanna Huttunen sanoo.

## Miten keliakia oireilee?

Kun gluteeni vaurioittaa ohutsuolen limakalvoa, ravintoaineet eivät sula eivätkä imeydy suolistossa normaalisti. Tämä aiheuttaa vatsavaivoja, ripulia ja vatsan turvotusta, aikuisilla myös usein yleistä huonovointisuutta, suuhaavoja ja ihottumaa.

– Joskus kuitenkin ainoana oireena voi olla anemia, joka ei parannu rauta- ja vitamiinilisillä, pelkkä ripuli tai pelkkä laihtuminen ja vatsan ”kurina”. Pääosin iho-oireiluna esiintyvää keliakia on nimeltään dermatitis herpetiformis, Hanna Huttunen sanoo.

Tuhannesta suomalaisesta suolen keliakiaa esiintyy 4–5 henkilöllä. Viimeisten väestötutkimusten mukaan jopa joka sa-

das suomalainen voi sairastaa sitä.

Ihokeliakian yleisyys on noin kuudesosa suolen keliakian yleisyydestä.

Suolen keliakiaa sairastavista kaksi kolmasosaa on naisia, ihokeliakiaa on yhtä paljon miehillä ja naisilla.

Onko keliakiapotilaiden määrä kasvanut ja onko se jo hyvin yleinen terveysongelma? Ja jos on, mikä siihen on syynä?

– 20 vuotta sitten keliakian kliininen esiintyvyys väestössä oli vain 0,01–0,03 prosenttia. Virallisesti terveydenhuolto on tehnyt Suomessa keliakiadiagnoosin noin 0,5 prosentille aikuisväestöstä, Huttunen vastaa.

Tämä on ilmeisesti suurin

esiintyvyys maailmassa. Viimeisten kahdenkymmenen vuoden aikana keliakian tunnistaminen on parantunut merkittävästi, mutta samalla myös taudin todellinen esiintyvyys väestössä on kaksinkertaistunut ja hurjimat arvioivat sen olevan jo yli kahdella prosentilla Suomen aikuisväestöstä.

## Ympäristökijät ja ravintoköyhä ruoka

Hanna Huttunen sanoo, että samanlainen esiintyvyyden muutos on aiemmin huomattu allergioissa ja monissa autoimmuunitaudeissa.

– Lisäksi keliakian esiintyvyys lisääntyy iän myötä.

Väestöseulontatutkimusten mukaan keliakiaa esiintyy Suomessa 1,5 prosentilla lapsista ja jopa 2,7 prosentilla vanhuksista.

– Nämä hurjat luvut luvin Lääketieteellisen Aikakauskirja Duodecimin artikkelista, jossa syyksi arveltiin, että ympäristökijöillä saattaa olla suuri vaikutus keliakian esiintyvyyteen.

Artikkelissa arvioitiin, että ympäristökijöiden lisäksi meidän länsimaisen elintapamme hintana on ehkä ollut myös keliakian lisääntyminen. Ylihygienisessä ympäristössä immuni-



**Diplomi Ravintoterapeutti Hanna Huttunen korostaa, että gluteeniton ruokavalio voi olla myös maukas. Hannan herkkukorista löytyy puhtaita kotimaisia raaka-aineita.**

teettimme ei kehity optimaaliseksi ja olemme alttiimpia tulehdussairauksille.

– Itse näen, että ravintoköyhä länsimainen ruokavaliomme voi olla tähän vähintään yhtä syyllinen kuin hygieniaseikatkin.

– Myös edellä keliakian synnyn kohdalla viittaukseni professori Knipin ajatuksissa mainittu varhainen altistuminen lehmänmaidolle ja viljatuotteille voi hyvinkin olla osuudessa keliakian yleistymiseen, Huttunen arvioi.

### Miten keliakia diagnosoidaan?

Keliakian diagnosointi on kehittynyt sairauden yleistymisen myötä. Keliakian toteamista varten Suomessa on kehitetty apteekista saatava keliakian pikatesti, joka soveltuu myös kotikäyttöön.

– Pikatesti ei kuitenkaan ole yhtä luotettava kuin ohutsuolesta otettava koepalatesti, joten positiivisen pikatestidiagnoosin jälkeen tulee kääntyä lääkärin

puoleen varsinaisen diagnoosin saamiseksi, Huttunen painottaa. Keliakia ei selviä välttämättä verikokeella, vaan tarkka diagnoosi kyetään tekemään vain ohutsuolesta otetun kudoksen eli biopsian avulla. Tämän vuoksi gluteenitonta ruokavaliota ei tule aloittaa, ennen kuin kudoksenäyte on otettu.

Kun keliakiaan tyypillinen limakalvovaurio on todettu, aloitetaan gluteeniton ruokavalio. Kudoksenäyte tulisi ottaa muutama kuukauden päästä uudelleen ja jos ohutsuolen limakalvo on parantunut, keliakiadiagnoosi voidaan pitää varmana.

Keliakiaan ei ole varsinaisia lääkkeitä, mutta sitä hoidetaan ruokavaliolla. Miten Hanna Hut-

**– Varhainen altistuminen lehmänmaidolle ja viljatuotteille saattaa olla riskitekijä niin diabeteksen kuin keliakiankin synnissä.**

tunen lähtee ravintoterapeutina hoitamaan keliakiapotilasta?

– Aluksi tutustun potilaan ruokavalioon ja ruokailurytmiin. Sen jälkeen suunnittelemme yhdessä hänen elämänryhtiinsä sopivan gluteenittoman ruokavaliion, jonka toteuttamiseen hän saa minulta vinkkejä ruokareseptineen, kaupassakäytävinkkeineen ja niin edelleen.

Usein tärkein lähtökohta on löytää gluteeniviljoille korvaavat jauhot, joita voi käyttää perusruuvalaitossa ja leivonnassa sekä oppia varomaan niin sanottuja piilogluteenin lähteitä, kuten lakritsa, erilaiset einekset, valmiskeitot, jalostetut puolivalmisteet, jotkut mausteet, liemikuutiot ja soijakastikkeet.

On tärkeää oppia lukemaan tuoteselosteita ja tunnistamaan, missä kaikissa muodoissa gluteenia voi olla elintarvikkeissa.

### Yksilöllinen, tulehdusta hillitsevä ruokavalio

Hanna Huttunen kertoo, että asiakkaan suoliston hoidon aloitusvaiheessa usein sen verran ”ruvella”, että kaikenlainen turha ärsytys ja esimerkiksi liiallinen tärkkelys on poistettava jokisikin aikaa, jotta suoliston saatiin toipua.

Yksilöllinen suolistoa tukeva ja tulehdustilaa hillitsevä ruokavalio onkin ruokavalioiden lähtökohta. Voidaan myös tarkastaa viivästyneet yliherkkyydet testaamalla IgG ruokavastaineet, jotta elimistöä ei turhaan rasiteta sitä viivästyneen yliherkkyyden aiheuttavilla ruoka-aineilla.

Monesti tarvitaan jonkin aikaa myös ”ravintoainedouppausta” luonnollisten ravintolisien avulla, sillä varsinkin pitkään hoitamattomana ollut keliakia on voinut aiheuttaa etenkin B-ryhmän vitamiinien, raudan, rasvaliukoisten vitamiinien (A, D, E, K), kalsiumin, sinkin ja seleenin heikentynyttä imeytymistä ja puutostilaa.

Myös suoliston toipumista voidaan tukea tarvittaessa ravintolisien avulla.

Suomessa on vakiintunut käytäntö, jossa lääkäri lähettää keliakiapotilaan ammattiin pätevöityneen ravintoterapeutin luo. Saatuaan keliakiadiagnoosin ihminen voi myös itse hakeutua luontaislääketieteeseen perehtyneen ravintoterapeutin luo.

Millainen on ravintoterapeutin ja lääkärin yhteistyö keliakiapotilaiden kohdalla?

– Lääkäri tekee tutkimukset ja diagnoosin, jonka jälkeen ravintoterapeutin vastaanotolle hakeutunut keliakiapotilas saa terapeutilta ”työkaluja”, joiden avulla hän opettelee hoitamaan itseään ja omaksuu ruokavaliion, jolla keliakia pysyy oireettomana ja voi nauttia elämästään, Huttunen vastaa.

– Joskus suositan asiakasta myös lisätutkimuksiin funktionaalista lääketiedettä edustavan lääkärin kautta. Näin varsinkin silloin, jos näen, että esimerkiksi laaja ruuansulatusanalyysi tai muu tarkempi tutkimus olisi tarpeen.

– Teen mielelläni yhteistyötä lääkärin kanssa ja toivoisin myös lääkäreitten entistä enemmän myös suosittavan potilailleen ruokavaliion tarkastamista ammattilaisen kanssa muidenkin terveydellisten ongelmien kohdalla, Huttunen toteaa.

### Täyttä elämää ilman gluteenia

Keliakia nähdään elinikäisenä sairautena, josta ei varsinaisesti voi parantua. Sen sijaan suolinukka parantuu oikealla ruokavaliolla, ja keliatikkoo voi elää tervettä ja täyttä elämää – tosin ilman gluteeniviljoja.

– Jotkut sanovat parantuneensa keliakiasta, mutta silloin on ollut melko varmasti kyseessä jokin viljyliherkkyys, josta itse asiassa voi parantua pitkäjänteisellä ruokavalioidolla jopa niin, että pystyy kohtuudella käytettynä ottamaan kyseisen viljan ruokavaliosta takaisin, Hanna Huttunen sanoo.

Koepalasta diagnosoidusta keliakiasta parantuneita en tiedä.

Jotkut väittävät, että gluteenitonta elämää viettävä keliatikkoo voi syödä esimerkiksi kvinoa ja muita eksoottisia viljoja. Mitä mieltä Hanna Huttunen on tästä?

– Kvinoa, amarantti, tattari, hirssi, riisi, maissi... maailmassa on itse asiassa enemmän gluteenittomia viljalajeja kuin glutee-



nia sisältäviä. Totuttelu uuteen voi viedä hetken, mutta pienen opetteluun jälkeen vaivannäkö palkitaan ja siitä voi avautua aivan uusi ja entistä monipuolisempi makujen maailma, hän vastaa.

– Rohkaisen kokeilemaan enakkoluulottomasti erilaisia gluteenittomia viljoja. Useimmille keliatikoille käy myös kauraa, eikä se vaurioita suolinukkaa. Tosin monet kokevat, että yhdistettynä lihaan, juustoon, kananmuniin tai muuhun proteiiniin kaura sulaa huonosti ja voi aiheuttaa vatsanpurujia.

### Monipuolisesti ja reilusti kasviksia

Millaista ruokavaliota Hanna Huttunen suosittelee keliakiaa sairastavalle?

– Luontaisesti gluteenitonta eli sellaista, missä ei ole missään muodossa rukiin, vehnän tai ohran osia. Osassa gluteenittomista tuotteista on käytetty esimerkiksi vehnätärkkelystä, joka varsinkin siinä vaiheessa, kun suoli on vielä vaurioitunut tai toipumisvaiheessa, voi ärsyttää suolta ja aiheuttaa näin takapakkia toipumiseen.

Tärkeintä keliatikon ruokavaliossa on Huttusen mielestä

– Kvinoa, amarantti, tattari, hirssi, riisi, maissi... maailmassa on itse asiassa enemmän gluteenittomia viljalajeja kuin gluteenia sisältäviä, sanoo Hanna Huttunen. Kuvassa tattaripeltö. Kuva: Leipätiedotus ry.

se, että se sisältää monipuolisesti ja reilusti kasviksia – mieluiten luomuna ja mahdollisimman kevyesti käsiteltyinä tai kokattuina.

– Tämän jälkeen mukaan otetaan runsaasti luonnollisessa muodossaan olevia, käsittelemättömiä rasvoja, kuten kylmäpuristetut öljyt, siemenet, pähkinät, avokado ja voi sekä kohtuudella laadukasta proteiinia. Villinä kasvanutta kalaa, kananmunia, riistaa, luomulihaa, erilaisia pähkinöitä ja siemeniä kuten hampua ja kurpitsansiemeniä. Ja kohtuudella maitotalustuotteita, mieluiten kypsytettyinä juustoina ja maustamattomina hapannaitotuotteina, Huttunen listaa.

– Täytyy kuitenkin muistaa, että jokainen on aineenvaihdunnaltaan ainutkertainen yksilö ja parhaiten itselle sopiva ruokavalio löytyy yksilöllisen ravintokartoituksen myötä.

Vähittäiskaupan pakastekaapeissa myytäviin gluteenittomiin tuotteisiin Huttunen suhtautuu varauksella.

– Täytyy tunnustaa, etten kovin mielelläni ole suositellut niitä varsinkaan hoidon alkuvaiheessa, sillä ne ovat monesti aikamoisia tärkkelyspommeja ja siten aralle suolistolle melkoinen haaste. Ne sisältävät usein myös reilusti erilaisia lisäaineita ja aivan surkean vähän oikeita ravintoaineita.

– Varsinkin alkuvaiheessa olen opettanut asiakkaalle muutaman nopean ja helpon leipäreseptin, joiden avulla he ovat voineet nauttia terveellisestä leivästä.

### Luopuminen ruisleivästä on monelle vaikeaa

Siirtyminen gluteenittomaan ruokavalioon vaatii Huttusen mukaan aluksi pientä opettelua.

– Mutta sei ei ole suinkaan nykypäivänä vaikeaa, kun siihen

oppii. Gluteenittomien tuotteiden saanti on parantunut, ne merkitään aiempaa paremmin ja on yleistä, että ravintoloitten ruokalistoihinkin on merkitty miltei kaikkialla, jos annos on gluteeniton.

Keliakian puhkeaminen aiheuttaa potilaalle muutostarpeen myös psykologisesti. Millainen kriisi keliakia on silloin, kun sairaus todetaan?

Huttunen vastaa sanomalla, että varsinkin Suomessa yksi suurimmista suruista on ruisleivästä luopuminen.

Kun keliakia todetaan, olo voi olla hyvin ristiriitainen. Vihdoinkin terveysongelmien syy selviää ja se helpottaa oloa, mutta samaan aikaan koko elämä ”näyttää leivältä” ja tuntuu, että joutuu luopumaan kaikesta hyvästä.

– Tässä ravintoterapeutin rooli on olla rohkaisemassa ja lohduttamassa, että on elämää gluteenin jälkeenkin. Joskus pienen opetteluun jälkeen keliatikkoo voi todeta ruokavaliionsa monipuolistuneen ja rikastuneenkin gluteenittomaan ruokavalioon siirtymisen myötä, Huttunen kannustaa.

Myös keliatikon perheelle voi olla aluksi vaikeaa opetella muistamaan, ettei esimerkiksi voi enää hemmotella perheenjäsentä täytetyllä patongilla tai täytökakulla tai että ne joutuu opettelemaan tekemään eri tavoin kuin mihin on tottunut.

### Hoitamattomana vakava terveysriski

Keliakian hoito on syytä ottaa vakavasti. Hoitamattomana keliakia voi vaurioittaa todella pahasti suolta ja voi erilaisten ravintoaineiden puutoksesta johtuen olla myötävaikuttamassa moneen vakavaan sairauteen, jopa syöpään.

Lapsilla hoitamattomuus häiritsee kasvua ja kehitystä. Erilaiset autoimmuunisairaudet, jopa reuma voi olla hoitamattoman keliakian seurausta, osteoporoosi voi myös johtua hoitamattomasta keliakiasta.

Miten Hanna Huttunen suhtautuu muotitrendinä pidettyyn viljattomaan, vähähiilihydraattiseen ruokavalioon? Onko karpas suosittelava vaihtoehto keliatikkole?

– Koen, että ylimitoitettu mediahässäkän myötä tuo karpasusana on jo kokenut inflaation. Korostaisin mieluummin hiili-

hydraattitietoista ajattelua silloinkin, kun käytössä on gluteenittomat viljat, Huttunen vastaa.

– Gluteenittomassakin ruokavaliossa voi olla vaarana syödä liikaa elimistössä helposti sokeistuvia höttöhiilihydraatteja; vaaleita gluteenittomia leipiä, sokereita, perunavalmisteita ja eineksiä. Olisi tärkeää korvata ne gluteenittomalla täysviljalla, jota syödään kohtuudella aiemmin kuvaamani ruokavalion mukaisesti.

– Esimerkiksi pastaa löytyy isoimmista ruokakaupoista täysjyväriisistä valmistettuna, Huttunen vinkkaa.

## Puhtaita raaka-aineita ja ihania herkkuhetkiä

Voiko luomuruoan avulla hoitaa keliakiaa eli onko ravinnon muutenkin oltava mahdollisimman puhdasta?

– Suosittelen kaikkia, en vain keliatikkoja, parhaan mukaan valitsemaan ruokaa, joka on aitoa, mahdollisimman käsitte-

## Mitä keliakia maksaa?

Keliakialiitto on laskeskellut, että yhdeltä keliakiapotilaalta menee noin 65 euroa kuukaudessa ylimääräistä gluteenittomaan ruokaan, mutta Kelan korvaus on toistaiseksi vain 21 euroa kuussa. Siitä, mitä tämä summa tekee yhteensä yhteiskunnalle, ei ole tarkempaa tietoa.



mätöntä ja mahdollisuuksien mukaan luomua. Näin saamme ruoasta ravintoaineita ja vältämme turhaa lisäainerasitusta sekä ns. tyhjiä kaloreita, Huttunen vastaa.

– Emmehän tankkaa autoonkaan vedellä jatkettua bensaa, vaan mahdollisimman korkealaatuista polttoainetta. Miksi kohtelisimme itseämme yhtään sen huonommin?

Tehotuotettua, paljolti einkestä koostuvaa raffinoitua ruokaa voisi Huttusen mukaan tosiaankin verrata vedellä jatkettuun bensaan.

– Kone alkaa kakaota tai jättää tielle, jos kuvittelemme sillä voivamme jaksaa ja pysyä terveenä. Hyvät geenit voivat antaa anteeksi enemmän, mutta kannatko siihen luottaa?

Gluteeniton elämä ei tarvitse siis olla tylsää. Keliatikko voi jatkaa herkuttelua, kunhan pysyy tietyissä rajoissa. Millainen voisi olla keliatikolle tarjottava juhla-ateria?

– Voi, vaikka minkälainen. Koko mielikuvitus olkoon rajana, sillä eihän siinä tarvitse ajatella kuin gluteeni pois. Erikoisruokavaliot vaan ajatellaan usein paljon hankalammaksi kuin ne ovatkaan.

**Luonnollisessa muodossa olevat, käsittelemättömät rasvat, kuten kylmäpuristetut öljyt, siemenet, pähkinät, avokado ja voi sopivat Hanna Huttusen mukaan erinomaisesti keliakiaa sairastavan ruokavalioon.**

Hanna Huttunen sanoo, että jos hänelle olisi tulossa kylään vaikkapa lihaa syövä keliatikko, jolle hän haluaisi tehdä jotain oikein herkullista, hän tarjoaisi vieraalleen riistaa yrteillä, valkosipulilla ja öljyllä ryyditettyjen juuresten ja fenkolin kera.

– Kastikkeeksi tarjoaisin perinteisellä, jauhoja kaipaamattomalla tavalla hartaudella tehtyä punaviinikastiketta ja itse metsästä kerättyjä puolukoita.

– Kevyemmällä linjalla voi juhlaa esimerkiksi marinoidun hefun eli hampusta tehdyn tofu-maisen ruoan ja kreikkalaisen salaatin kera. Ei muuta kuin mielikuvitus peliin ja seikkailulle makujen maailmaan, ravintoterapeutti Hanna Huttunen kannustaa, hänet löytää netissä osoitteesta [www.ravintopolku.fi](http://www.ravintopolku.fi)

TEKSTI: MARIO-KAISU NIINIKOSKI