

Ravinto-
neuvoja
Hanna
Huttunen
kiinnostui
aikoinaan
ravinnosta
omien moni-
mutkaisten
vatsa- ja
suolisto-
vaivojensa
kautta.

Ummetusta, ruoansulatushäiriöitä, turvotusta, ripulia...

Tehokas ruoansulatus terveyden perusta

Vatsavaivat ovat merkki
huonosta ravintoaineiden
imeytyvyydestä.
Ravintoterapeutti
Hanna Huttusen mielestä
mahdollisimman
luonnonmukainen
ruokavalio on ruoan-
sulatuksen ja sitä kautta
koko terveyden perusta.



Monipuolinen ateria sisältää runsaasti värikkäitä kasviksia, luonnollisia rasvoja ja laadukasta proteiinia.

Suomalaisten tavallisia vatsavaivoja ovat tänä päivänä erilaiset kivut, ummetus, ilmavaivat, turvotus, närästys, sekä ripuli.

– Vatsavaivat syntyvät usein kiireen, huolimattoman ruoan pureskelun, stressin, antibiootien ja muiden lääkkeiden käytön myötä, helsinkiläinen diplomi-ravitoterapeutti **Hanna Huttunen** sanoo.

– Vinoutunut, kuiduton tai liikaa raffinoituja hiilihydraat-

teja ja sokereita sisältävä ruokavalio on yleisin vatsavaivojen aiheuttaja, hän huomauttaa.

Muita vatsavaivojen syitä voivat olla keliakia, laktoosi- tai tärkkelysintoleranssi, yliherkkyydet tai jotkut suolistosairaudet. Useimmiten taustalla on myös vatsahappojen epätasapaino. Harvinaisempia, mutta mahdollisia vatsavaivojen aiheuttajia ovat erilaiset parasiitit, esimerkiksi lomamatkalta ruoan kautta saadut loiset.

Se tuiki tavallinen turvotus

Hanna Huttunen kertoo, että paksusuolen bakteerit tuottavat suuren osan suolistokaasuista sellaisessa tilanteessa, jossa huonosti sulanutta ruokamassaa pääsee mädättäjäbakteerien ”herkuksi”. Näin syntyy turvotusta.

Huonosti sulavat (ns. FOD-MAP) hiilihydraatit ovat myös nykyihmisen riesa. Nekin aiheuttavat turvotusta.

– Huonosti imeytyviä hiilihydraatteja on muun muassa hammasystävällisissä purukumeissa, pastilleissa, kivellisissä hedelmissä, kasviksissa (erityisesti kaalissa) sekä kotimaisissa viljoissa ja palkokasveissa, kuten soijassa, herneissä ja pavuissa.

Omena- ja päärynämehu on myös havaittu erittäin helposti turvotusta aiheuttaviksi, Hanna Huttunen kertoo.

Ylävatsan turvotuksen voi aiheuttaa iso ilmamäärä vatsassa. Se voi syntyä purkan pureskelusta, tupakoinnista, hiilihapotetuista juomista tai hotkimisestä.

– Kun ylimääräinen ilma ei pääse ulos röyhtäilemällä, se voi jäädä tilapäisesti mahaan aiheuttaen turvotuksen tunnetta.

– Ilmavaivat ja turvotus alempana suolistossa liittyvät puolestaan epätasapainoon suoliston mikrobitoiminnassa ja/tai ohutsuolen bakteerien liikkasvuun, Huttunen toteaa.

”Kukkoilevat” bakteerit

Vatsahapot ja suolistoystävälliset bakteerit ovat Hanna Huttunen mukaan tärkeässä asemassa ravintoaineiden imeytymisprosessissa.

– Vatsahapot pilkkovat ruokaa muuttaen sitä kemiallisesti sellaiseen muotoon, jossa keho voi käyttää hyväkseen ruoan ravinteet.

– Ravinteiden avulla syntyy uusia soluja ja elimistön monimutkaiset toiminnot saavat polttoainetta ja pysyvät käynnissä.

Hyvällä bakteerikannalla on ohittamaton rooli vastustuskyvyn ja koko terveyden kannalta. Huttunen kertoo, että varsinkin ikäihmisillä liian vähäinen suolahapon erityys voi aiheuttaa myös sen, etteivät ruoan mukana mahaan kulkeutuneet bakteerit kuole.

– Bakteerit voivat tällöin helpommin aiheuttaa esimerkiksi ruokamyrkytyksen. Liian vähäisen vatsahapon takia ruoka-

neita pääsee suolistoon huonosti pilkkoutuneena ja liian suuria partikkeleita käsittävänä massana.

– Tämä haittaa ravintoaineiden imeytymistä ja rasittaa suolen pintaa. Kun huonosti pilkkoutunut massa pääsee paksusuolen puolelle, se ruokkii siellä ei-toivottua bakteerikantaa. Haitallisten bakteereiden lisääntyessä ns. hyvä bakteerikanta jää huonojen ”kukkoilijoiden” jalkoihin ja yleiskunto laskee.

Vaurioita suolen pinnassa

Huonosti sulanut ruokamassa voi vaurioittaa suolen pintaa.

– Suolesta voi tulla liian läpäisevä, jolloin ravinnon proteiinit saattavat päästä verenkiertoon ja ne voivat aiheuttaa yliherkkyysoireita ja erilaisia allergisia oireita, Hanna Huttunen sanoo.

Paksusuolella syntyvien ei-toivottujen bakteerien sekä hii-vojen aineenvaihduntatuotteet imeytyvät osin verenkiertoon.

– Ne voivat aiheuttaa vatsavaivojen lisäksi myrkytysoireita, kuten huimausta, väsymystä, keskittymiskyvyn heikentymistä, jopa sekavuutta ja muistihäiriöitä. Ei-toivotun bakteerikannan aiheuttamat aineenvaihduntatuotteet rasittavat myös elimistön kuonanpoistojärjestelmää, kuten munuaisia ja maksaa, Hanna Huttunen selvittää.

Rasittavatko proteiinit elimistöä?

Voivatko proteiinit olla vatsavaivojen synnä?

– Suuret proteiinimäärät voivat joskus rasittaa elimistöä, jollei samalla saada riittävästi vihanneksista suojaravintoaineita, antioksidantteja ja muita kasvikekkaaleja sekä riittävästi nestettä, Hanna Huttunen vastaa.

Munuaiset voivat joutua kovalle suurten proteiinimäärien kanssa.

– Siksi riittävä, päivittäin jopa 2-3 litran, puhtaan veden juominen on tärkeää.

Huttunen mukaan ikääntyvien kohdalla kuitenkin riittävän ja laadukkaan proteiinin saannin turvaaminen on yleisempi ongelma kuin proteiinin liika-saanti. Myös kasviksista saatavat kuidut ovat tärkeitä.

– Joskus voi olla hyvä nauttia myös jotain kuitulisää, esimerkiksi pellavan- tai psylliumsiemeniä, sillä suolen päivittäinen, vaivaton toiminta on aineenvaihdunnan kannalta tärkeää, Hanna Huttunen painottaa.

Vältä hotkimista, pureskele kunnolla

Hanna Huttunen muistuttaa, että kiireessä ja hotkien ei pitäisi ruokaansa syödä.

– Silloin elimistö on stressitilassa ja vatsahapon erityys on vähänlaista tai jopa lamaanut. Ruoansulatus hidastuu ja huono sulaminen aiheuttaa vatsanväänteitä, hän perustelee.

Rauhoittuminen aterialle on tärkeää.

– Ruoansulatus alkaa kunnollisesta pureskelusta. Aterian yhteydessä ei pitäisi myöskään juoda liikaa, vaan nestetankkaus on hyvä ajoittaa aterioiden välille.

– Kun ei huuhtelee ruokaa nesteellä alas, on pakko pureskella ruoka kunnolla. Näin ruokamassaan sekoittuu jo suussa syljen amylaasia, joka helpottaa varsinkin tärkkelyksen pilkkoutumista.

Suoliston hyvästä bakteeritasapainosta kannattaa Huttunen mukaan huolehtia välttämällä sokeria ja nopeasti sokeroituvia ns. höttöhiilihydraatteja.

– Sokeripitoiset ruoka-aineet ruokkivat suolistossa bakteeriepätasapainoa. Marjoista, hapanmaitotuotteista, siemenistä ja esimerkiksi hampuproteiinista saa maittavaa ja terveellistä pirtelöä ilman lisättyjä sokereita tai lisäaineita, Hanna Huttunen neuvo.

– Kaikenlainen liikunta on hyväksi vatsalle. Paras liikunta vatsan kannalta on sellaista, joka tuo happea ruoansulatuselimistölle.

Luonnollista ravintoa ja hyviä bakteereita

Aittoa ruokaa ei korvaa mikään.

– Hyvä ruoka on monipuolista ja sisältää runsaasti värikkäitä kasviksia, luonnollisia rasvoja ja laadukasta proteiinia, Hanna Huttunen sanoo.

Hänen mukaansa mahdollisimman aito ja luonnonmukainen ruokavalio on ruoansulatuksen ja terveyden perusta.

– Suoliston hyvää bakteerikantaa voi ruokkia myös nauttimalla probiootteja eli terveyttä edistäviä maitohappobakteereja.

Suolistobakteereita voi nauttia vaikka iltaisin, ennen nukkumaan menoa.

– Olisi hyvä, jos tuote sisältäisi ns. ihmispesifisiä bakteerikantoja. Laadukkaan tuotteen sisältämät bakteerit pystyvät kiinnittymään suolistoon ja lisääntymään siellä.

– Probiootit kannattaa hankkia terveystuotekaupasta tai apteekista, jossa osaava fytonomi auttaa löytämään sopivan valmiste.

Marketeissa myytävät tuotteet eivät välttämättä ole laadukkaita, Huttunen huomauttaa.

Hyödyllisiä bakteereita on myös lisätty moniin terveystuotteisiin hapanmaitotuotteisiin. Ne maistuvat esimerkiksi marjojen ja siementen kanssa vaikkapa aamiaisella.

Happea ja liikuntaa

Kaikenlainen liikunta on hyväksi vatsalle.

– Paras liikunta vatsan kannalta on sellaista, joka tuo happea ruoansulatuselimistölle, esimerkiksi sauvakävelylenkeily raikkaassa ulkoilmassa, Hanna Huttunen sanoo.

– Happivaje aiheuttaa sen, ettemme pysty polttamaan ruokaamme emmekä käyttämään sitä polttoaineena.

– Näin aineenvaihdunta ei toimi niin kuin sen pitäisi, vaan elimistöön alkaa kerääntyä kuonaa ja erilaisia happoja, hän selvittää.



Reipas liikunta on hyväksi vatsalle. Paras liikunta vatsan kannalta on sellaista, joka tuo happea ruoansulatuselimistölle.

Hapenpuute häiritsee lihasten toimintaa, estää palautumista ja siten voi myös estää liikunnasta saatavan hyödyn.

– Heikko hapensaanti heikentää solujen aineenvaihduntaa. Tässä auttaa säännöllinen hapensaantia lisäävää liikuntaa raikkaassa ulkoilmassa. Samalla tulee tukeneeksi myös ruoansulatusta, sanoo Huttunen. ➤➤

Vatsahappovajaus ikäihmisten yleinen ongelma

Närästys on monen suomalaisen yleinen vatsavaiva. Hanna Huttunen kertoo, että päinvastoin kuin yleensä kuvitellaan, kysymys on yleensä enemmänkin vatsahappojen riittämättömydestä kuin niiden ylituotannosta.

– Matalaan vatsahappojen määrään synnä ovat muun muassa stressi, B-vitamiinien puutos sekä liiallinen hiilihydraattien nauttiminen.

– Vatsahapot vähenevät sokeirin sekä nopeasti sokeristuvien perunoiden ja valkojauhutuotteiden nauttimisen myötä. Taus-talla voi olla kilpirauhasen häiriöitä, ruoka-aine yliherkkyys, allergioita, helikobakteerinfektio tai liiallinen hiilihappopitoisten juomien nauttiminen, Huttunen sanoo.

– Vatsahappojen muodostuminen vähentyy usein myös ikääntymisen myötä, hän toteaa.

Vähähappoisuus ja pilkkoutuminen

Vähähappoisuuden vuoksi huonosti pilkkoutunutta ruokaa kulkeutuu ohutsuoleen.

– Ruoansulatusentsyymit eivät kykene purkamaan liian isoina partikkeleina olevia ruoka-aineita eivätkä irrottamaan niistä ravintoaineita.

Jos proteiinit eivät pilkkoudu, ne kulkeutuvat ohutsuoleen ja pilaantuvat. Hiilihydraatit fermentoituvat entsyymien puutteen vuoksi.

– Rasvan ruoansulatus heikenee, kun haima ja sappi eivät eritä riittävästi lipaasientsyymiä ja sappia. Tämä kaikki voi aikaansaada sen, että ruokaa pääsee osin sulamattomana paksusuoleen, jossa se ruokkii ei-toivottua bakteerikantaa ja aiheuttaa käymistä, Hanna Huttunen selvittää.

Happojen häiritsijöitä

Ei-toivottujen bakteereitten aineenvaihduntatuotteena syntyy käymisen kautta myrkyllisiä kaasuja.

– Ne ilmenevät mm. ilmavoina ja turvotuksen tunteena. Joskus voi tuntea, kuinka suuri kaasukupla nousee paksusuoleen ja mahalaukun kohdalle. Noustessaan kaasu painattaa sitä niin, että vatsan sisältöä pääsee ruokatorveen aiheuttamien närästyksen tunteen, Hanna Huttunen kertoo.

Kun tätä tapahtuu pitkään, närästys muuttuu krooniseksi.

– Silloin puhutaan refluktaudista, jossa jatkuva vatsan sisällön ärsytys aiheuttaa tulehdusta ja pidemmän päälle ruokatorven ja mahalaukun välisen läpän vaurioitumista ja todella ikäviä kipuja.

Myös palleatyrä voi edesauttaa happaman sisällön siirtymistä mahalaukusta ruokatorveen.

Huttunen korostaa, että vatsan happojen rooli ruoansulatukselle on tärkeä tiedostaa. Hänen mielestään monet aiheuttavat itselleen ns. ojasta allikkoon -tilanteen syömällä tarpeettomasti erilaisia vatsan happoja neutralisoivia ja/tai happotuotantoa salpaavia lääkkeitä.

– Lääkkeiden pitkäaikainen käyttö heikentää ruoansulatusta, häiritsee vatsahapon tuotantoon tarvittavien ravintoaineiden imeytymistä ja pahimmillaan aiheuttaa aikamoisen noidankehän, jossa yleiskunto laskee, selvittää Hanna Huttunen.

Matalaan vatsahappojen määrään voivat olla synnä muun muassa stressi, B-vitamiinien puutos tai liiallinen hiilihydraattien nauttiminen.

Ravintoterapeutti avuksi vatsavaivoissa?

Satu Lehtosella (53) todettiin ennen viime joulua lievä inaktiivinen, krooninen tulehdus. Lääkkeeksi määrättiin Nexiumia.

– Siitä ei kuitenkaan ollut apua. Pyydettiin jatkotutkimuksiin, jos lääkkeet eivät auta. Muuta ohjeistusta en lääkäriltä

saanutkaan. Olen nyt hakoteillä sen suhteen, miten tätä vaivaa voisin itse yrittää hoitaa. Tuntuu, että syö mitä tahansa, aina kivistä vatsaa.

Lääkäriin mukaan ruoka ei lähde sulamaan, ja siltä tilanne Sadun mukaan tuntuu.

– Sen verran olen googletanut ja ymmärtänyt, että suolahappokin liittyy asiaan, en vaan tiedä, saanko sitä liikaa vai liian vähän, Lehtonen kertoo.

Läketiede etsii elimellistä syytä

Läketieteessä pyritään useimmiten tutkimaan vatsavaivan mahdollinen elimellinen syy. Jos elimellistä syytä ei löydy, edetään oireenmukaisten Käypä hoito -suositusten mukaisesti. Tavallinen tapa on vaimentaa oireita.

– Esimerkiksi närästystä hoidetaan vatsahappoja neutraloivilla lääkkeillä, ummetusta hoidetaan laksatiivisilla lääkkeillä. Oireet voivatkin hetkellisesti helpottaa. Vaivojen alkuperää saattaa kuitenkin jäädä tuntemattomaksi. Tilanne voi jopa pikku hiljaa pahentua, selvittää ravintoterapeutti Hanna Huttunen.

Miten ravintoterapeutti lähestyisi Satu Lehtosen vaivaa?

– Hoito on aina yksilöllistä. Yleensä ottaen ravintoterapeutti pyrkii hoitamaan kaikkia vatsavaivoja siten, että asiakas oppii arjessaan tukemaan omaa ruoansulatustaan. Tämä merkitsee mm. ruokailuhetkien rauhoittamista, huolellista pureskelua ja käytännöllisiä ruokaohjeita sekä psykofyysisen kokonaisuuden kartoittamista.

Funktionaaliseen lääketieteeseen pohjautuvan koulutuksen saanut ravintoterapeutti pyrkii kartoittamaan ihmisen terveytilanteen mahdollisimman kokonaisvaltaisesti.

– Yksilöllinen ravintoterapia perustuu henkilökohtaisiin tapaamisiin, joissa perusteellinen lähtötilanteen kartoitus on tärkeää, Hanna Huttunen kertoo.

Asiakkaalle tehdään tarkka terveystilan kartoitus.

– Siinä käydään läpi vaivojen tai sairauksien oireisto, ravinto- ja elämäntapatottumukset, mahdollinen lääkkeiden käyttö, sekä nautintoaineiden käyttö ja

stressitekijät. Tavoitteena on korjata ravitsemusvirheet ja muut elimistön turhat rasitteet, Huttunen kertoo.

Ensimmäiseen tapaamiseen asiakas tuo ruokapäiväkirjan, jota on täytännyt sovitun ajan.

– Ruokapäiväkirja jää ravintoterapeutin purettavaksi ja analysoitavaksi. Terveystilan kartoituksessa käytetään apuna myös erilaisia kyselytestejä, haastattelututkimusta ja jopa laboratoriotestejä. Näiden perusteella laaditaan hoito-ohjelma aina kirjallisena.

– Vatsavaivojen yhteydessä tarkistetaan usein myös IgG ruokavasta-aineet, sillä vaivojen takana voi olla myös ns. viivästyneitä yliherkkyksiä, kertoo Huttunen.

Ravintohoito-suunnitelma

Hanna Huttunen suosittelee ottamaan ravintoterapeutin vastaanotolle mukaan myös mahdolliset dokumentit sairauksista sekä laboratoriotesteistä.

– Tarvittaessa ravintoterapeutti ohjaa asiakkaan jatkotutkimuksiin asiantuntijalääkärille. Kaikki tarvittavat muutokset ja niiden toteuttaminen muokataan yksilöllisesti asiakkaan elämäntilanteeseen sopiviksi.

Ensimmäisellä kerralla koostaan aineisto yksilöllisen ruokavalioiden laatimiseksi ja annetaan ensiapuohjeita ja yleisiä neuvoja asiakkaan tilanteeseen.

– Seuraavassa tapaamisessa käydään läpi yksilöllinen ravintohoitosuunnitelma yhdessä ja tehdään siihen tarpeen vaatiessa tarkennuksia esim. toteutus-aikataulun suhteen.

– Muita tapaamisia sovitaan tarpeen mukaan. Joskus kaksi tapaamiskertaa riittää, jos vaivat väistyvät yksilöllisen ravintosuunnitelman myötä.

– Keskimäärin tapaamiskertoja on noin viisi. Kroonisten sairauksien yhteydessä voidaan jatkaa seurantaa esimerkiksi kerran vuodessa.

Tueksi ravintolisät ja puhdistuskuuri

Tarpeen vaatiessa ravintoterapeutti suosittelee ravintolisä-

tai luontaistuotteita ravintohoidon tueksi.

– Hoidossa otetaan ruoansulatuksen tueksi suolahappotabletteja ja/tai ruoansulatusentsyymejä sekä maitohappobakteereita, Hanna Huttunen kertoo.

Tarkoitus ei ole kuitenkaan syödä niitä vakituisesti, vaan ravintoterapialla pyritään palauttamaan ruoansulatussellaiseen kuntoon, että ruoka sulaa ja ravintoaineet imeytyvät elimistön oman suolahappo- ja entsyymituotannon ansiosta.

Joissakin tapauksissa turvautaan elimistön ja maksan detoksikaatioon.

– Tämä on elimistöön kerääntyneitten myrkkujen purkuun kehitetty puhdistuskuuri. Sen on jokaiselle asiakkaalle yksilöllisesti räätälöity, määräaikainen ruokavalion ja tukiravinteiden yhdistelmäkuuri.

Ravinto työn ytimenä

Hanna Huttunen kiinnostui omien monimutkaisten vatsa- ja suolistovaivojensa kautta ravinnosta ja ryhtyi opiskelemaan Suomen terveysopisto Salukseen.

– Valmistuin ravintoneuvojaksi ja 2011 keväällä myös ravintoterapeutiksi. Työssäni yhdistyvät moderni lääketiede ja funktionaaliseen lääketieteeseen pohjautuva tietämys. Työni lähtökohtana on ihmisen hyvinvoinnin kokonaisvaltaisuus. Oikea ravinto on työn ydin – ruoalla on väliä! hän sanoo.

Huttusella on ravintoterapiavastaanotto Helsingin Kruununhaassa, netistä se löytyy osoitteesta www.ravintopolku.fi

Hanna Huttunen käy myös luennoimassa yrityksille ja yhteisöille ravintoon ja terveyteen liittyvistä aiheista. Hänet voi tavata luennoimassa vaikkapa koulujen vanhempainilloista.

Hanna Huttunen kuuluu myös Ravinto- ja Fytoterapeuttiyhdistys RaFy ry:n hallituksen.

TEKSTI: MERJA KIVILUOMA

