

Vatsassa ilmaa, ripulia, murinaa, kipua...

Tehokas ruoansulatus

pitää yllä urheilijan suorituskykyä

Vatsavaivojen ehkäisyllä ja ruoansulatuksen tehostamisella on suuri rooli hyvien treenituloksien saavuttamisessa. Vatsavaivat ovat aina merkki huonosta ravintoaineiden imeytyvyydestä.



Aitoa ja luonnollista ruokaa ei korvaa mikään. Hyvä ateria on monipuolinen ja sisältää runsaasti värikkäitä kasviksia, luonnollisia rasvoja ja laadukasta proteiinia. Mahdollisimman luonnollinen ruokavalio on ruoansulatuksen ja terveyden perusta.

Tavallisia vatsavaivoja ovat vatsakipu, ummetus, ilmavaivat, turvotus, närästys ja ripuli.

– Vatsavaivat syntyvät usein kiireen, huolimattoman ruoan pureskelun, stressin, antibioottien ja muiden lääkkeiden käytön myötä. Vinoutunut, kuiduton tai liikaa raffinoituja hiilihydraatteja ja sokereita sisältävä ruokavalio on kuitenkin yleisin vatsavaivojen aiheuttaja, kiteyttää ravintoterapeutti **Hanna Huttunen**, joka tarjoaa yksilöllistä ravintoneuvontaa Ravintopolku-yrityksensä kautta.

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.

Hyödynnätkö syömäsi ravinnon?

Urheilijan ravitsemukselliset painotukset riippuvat urheilulajista ja tavoitteista. Urheilijoille ja etenkin bodareille tärkeitä ovat proteiinit, jotka osallistuvat lihasmassan kasvattamiseen.

Entä jos urheilijan ruoansulatusjärjestelmä ei pystykään hyödyntämään proteiineja, ravintoaineita ja ravintolisiä?

– Jotta lihaskasvu olisi mahdollista, proteiinien, vitamiinien ja hivenaineiden imeytyminen tulisi olla optimaalista. Tämä onnistuu vain, jos ruoansulatus on kunnossa, Hanna Huttunen vastaa.

– Proteiini-, hiilihydraatti-, rasvagrammoilla tai kokonaiskaloreilla ei juuri ole väliä, mikäli elimistö ei pysty pilkkomaan ravinteita käytet-

tävään muotoon, hän jatkaa.

Jos siis haluttuja tuloksia ei tule, syy saattaa löytyä ruoansulatukseen liittyvistä ongelmista, jolloin myös ravintoaineiden imeytyminen on häiriintynyt.

– Vatsavaivat ovat aina merkki siitä, että jokin häiritsee ruoansulatusta tai olemme syöneet jotakin omalle aineenvaihdunnallemme sopimatonta, ravintoterapeutti Hanna Huttunen painottaa.

– Ihminen tottuu erilaisiin vaioihin ajan mittaan. Eikä välttämättä tule edes ajatelleeksi, että jotain on pielessä, vaikka esimerkiksi ilmavaivat olisivat jokapäiväinen riesa, hän huomauttaa.

Runsas proteiinimäärä tarvitsee tuekseen runsaasti vettä

Useimmat urheilijat pyrkivät syömään runsaasti proteiinia.

– Vatsahappojen avulla elimistö käyttää hyväkseen ruoasta irrotettavat ravinteet, joilla elimistö pystyy uusimaan soluja ja rakentamaan lihaskudosta. Vatsahapoilla on erittäin tärkeä rooli proteiinien pilkkoutumisessa, Hanna Huttunen kertoo.

Sopivatko suuret proteiinimäärät ruoansulatuselimistölle?

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

– Munuaisetkin voivat joutua koviin suurten proteiinimäärien kanssa ja siksi riittävä (jopa 2-3 litraa päivässä) puhtaan veden juominen on ehdottoman tärkeää.

Yliherkkyyksireaktioita ja hiivaa

Huonosti sulanut ruokamassa voi vaurioittaa suolen pintaa.

– Suoli voi olla liian läpäisevä, jolloin ravinnon proteiinit pääsevät esimerkiksi verenkiertoon ja voivat aiheuttaa yliherkkyyksireaktioita ja erilaisia allergisia oireita, Hanna Huttunen sanoo.

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

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

Vajaus vatsahapoissa monien vaivojen taustalla

Närästys on monelle urheilijallekin tavallinen ongelma. Hanna Huttunen kertoo, että päinvastoin kuin yleensä kuvitellaan, kysymys on yleensä enemmänkin vatsahappojen riittämättömyydestä kuin niiden yliuotannosta.

Kun vatsassa ei ole riittävästi happoja, syntyy monenlaisia vatsavaivoja.

– Matalaan vatsahappojen määrään syynä ovat mm. stressi, B-vitamiinien puutos ja liiallinen hiilihydraattien nauttiminen.

Vähähappoisuuden vuoksi huonosti pilkkoutunutta ruokaa kulkeutuu ohutsuoleen.

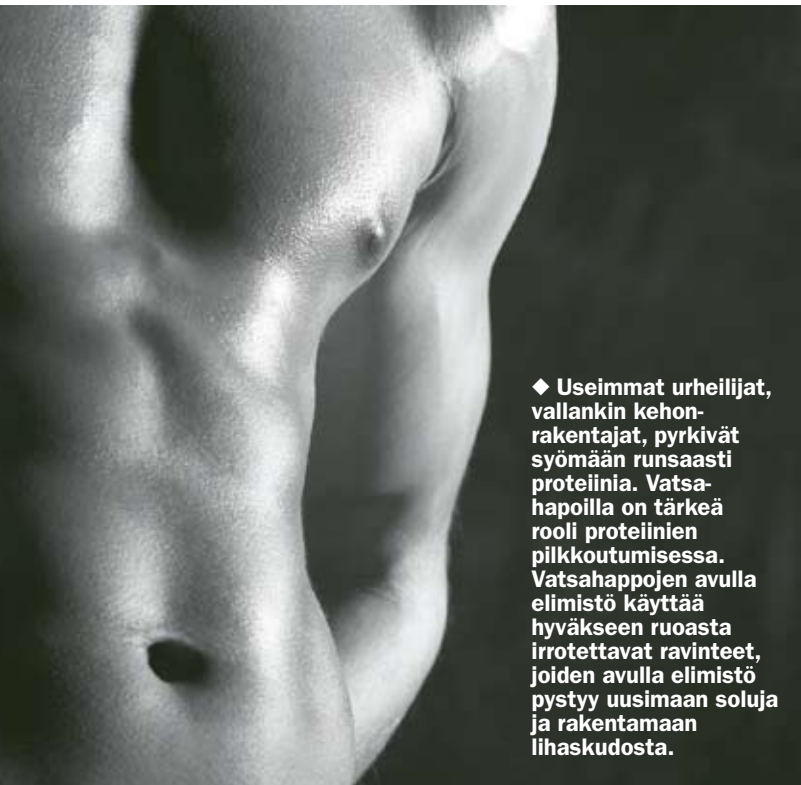
– Ruoansulatusentsyymit eivät kykene purkamaan liian isoina partikkeleina olevia ruoka-aineita, eivätkä irrottamaan niistä ravintoaineita.

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

– Myös rasvan ruoansulatus heikkenee, kun haima ja sappi eivät eritä riittävästi lipaasientsyymiä ja sappea. Tämä kaikki voi aikaansaada sen, että ruokaa pääsee osin sulamattomana paksusuoleen, jossa se ruokkii ei-toivottua bakteerikantaa ja aiheuttaa käy-

– Salitreinin lisäksi olisi hyvä harrastaa palauttavaa, hapensaantia lisäävää liikuntaa raikkaassa ulkoilmassa säännöllisesti, jos mieli lihastensa kasvavan. Samalla tulee tukeneeksi myös ruoansulatusta.





◆ Useimmat urheilijat, vallankin kehonrakentajat, pyrkivät syömään runsaasti proteiinia. Vatsahapoilla on tärkeä rooli proteiinien pilkkoutumisessa. Vatsahappojen avulla elimistö käyttää hyväkseen ruoasta irrotettavat ravinteet, joiden avulla elimistö pystyy uusimaan soluja ja rakentamaan lihaskudosta.

mistä, selvittää ravintoterapeutti Hanna Huttunen.

Turvotuksen moninaiset syyt

Turvotus voi johtua vatsahappojen vähydestä, mutta myös muista syistä.

– Turvotukseen voi olla syynä mm. hotkiminen, ruoka-aineyliherkyydet ja -intoleranssit, keliakia, ärtyneen paksusuolen oireyhtymä tai ravintoainepuutokset.

Myös huonosti sulavat (ns. FOD-MAP) hiilihydraatit voivat olla turvotuksen syynä.

– Huonosti imeytyviä hiilihydraatteja on mm. hammasystävällisissä purukumeissa, pastilleissa, kivellisissä hedelmissä ja kasviksissa, erityisesti kaalissa. Niitä on myös kotimaisissa viljoissa ja palkokasveissa, kuten soijassa, herneissä ja pavuissa. Myös omena- ja päärynämehu on havaittu helposti turvotusta aiheuttaviksi, Hanna Huttunen listaa.

Ylivatsan turvotukseen voi myös liittyä iso ilmamäärä mahassa:

– Se voi syntyä mm. purkan pureskelusta, tupakoinnista, hiilihapotettujen juomien juomisesta tai ruoan hotkimisesta. Kun ylimääräinen ilma ei pääse ulos röyhtäilemällä, se voi jäädä tilapäisesti mahaan aiheuttaen turvotuksen tunnetta.

– Ilmavaivat ja turvotus alempana suolistossa liittyvät usein epätasapainoon suoliston mikrobitoiminnassa ja/ tai ohutsuolen bakteerien liikakasvuun. Kuitenkin

◆ Hanna Huttunen kiinnostui omien monimutkaisten vatsa- ja suolistovaivojensa kautta ravinnosta ja ryhtyi opiskelemaan Suomen terveysopisto Saluksessa. Hän valmistui ensin ravintoneuvojaksi ja keväällä 2011 myös ravintoterapeutiksi. Työssään hän yhdistää modernia lääketiedettä ja funktionaalista lääketiedettä. Huttusella on ravintoterapiavastanotto Helsingin Kruununhaassa.



paksusuolen bakteerit tuottavat suuren osan suolistokaasuista, kun huonosti sulanutta ruokamassaa pääsee mädättäjäbakteerien ”herkuksi”, kertoo Hanna Huttunen.

Ruoansulatus alkaa huolellisesta pureskelusta

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

– Silloin elimistö on stressitilassa, jossa vatsahapon erityis on vähänlaista tai jopa lamaanutunut. Ruoansulatus hidastuu ja huono sulaminen aiheuttaa vatsanvään- teitä.

Rauhoittuminen aterialle on siis erittäin tärkeää.

– Ruoansulatus alkaa huolellisesta pureskelusta. Aterian yhteydessä ei pitäisi myöskään juoda liikaa, vaan nestetankkaus on hyvä ajoittaa aterioiden välille. Aterioiden rytmyksessä on hyvä antaa vatsan myös levätä noin 3-4 tuntia kerrallaan, Hanna Huttunen neuvoo.

Suoliston hyvästä bakteeritasapainosta kannattaa hänen mukaansa huolehtia välttämällä sokeria ja nopeasti sokeroituvia ns. höttöhiilihydraatteja.

– Ne ruokkivat monella ei-toivotua bakteerikantaa ja ovat monien vatsanpurinointien aiheuttajia.

Urheilu- ja palautusjuomien sokeriäkin kannattaa tarkkailla.

– Ne ruokkivat suolistossa bakteeripätasapainoa ja voivat myös olla vatsanpurujen syynä. Marjoista, hapanmaitotuotteista, siemenistä ja esimerkiksi hampuproteiineista saa maittavaa ja terveellistä proteiinipirtelöä ilman lisätyjä sokereita tai lisäaineita.

Ruoansulatuselimistö voi myös herkistyä mm. heraproteiinille.

– Tällöin on hyvä pitää esimerkiksi viikon tauko ja aloittaa sitten varovasti toisella proteiinilla, joka voi olla esim. soija- tai hampupohjainen. Suoliston hyvää bakteerikantaa voi ruokkia myös nauttimalla probiootteja eli terveyttä edistäviä maitohappobakteereja.

Vatsavaivojen hoito yksilöllistä

Lääketieteessä pyritään useimmiten tutkimaan vatsavaivan mahdollinen elimellinen syy. Jos elimellistä syytä ei löydy, edetään oireenmukaisten Käypä hoito -suositusten

mukaisesti. Tavallinen tapa on vaimentaa oireita, mikä ei ole Hanna Huttusen mielestä aina riittävä.

Hän kertoo, että funktionaalinen ravintoterapeutti pyrkii kartoittamaan yksilöllisesti henkilön koko terveystilanteen.

– Funktionaalinen ravintoterapeutti hoitaa vatsavaivoja siten, että asiakas oppii arjessaan tukemaan omaa ruoansulatustaan ravintohoitosuunnitelman avulla. Tämä merkitsee mm. ruokailuhetkien rauhoittamista, huolellista pureskelua ja käytännöllisiä ruokaohjeita sekä psykofyysisen kokonaisuuden kartoittamista.

Apuna käytetään ruokapäiväkirjaa. Terveystilan kartoituksessa käytetään apuna myös erilaisia testejä, haastattelututkimusta ja jopa laboratoriotestejä. Näiden perusteella laaditaan hoito-ohjelma.

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

– Vatsavaivojen tukihoidona toimivat mm. maitohappobakteerit, suolahapotabletit ja ruoansulatusentsyymit.

Happea vatsalle

Kaikenlainen liikunta on hyväksi vatsalle.

– Parasta liikuntaa vatsan kannalta on sellainen, joka tuo happea ruoansulatuselimistölle, sanoo ravintoterapeutti Hanna Huttunen.

– Vaikka söisimme maailman parasta ravintoa, mutta meitä vaivaisi happivajaus, emme pysty polttamaan ruokaamme, emmekä käyttämään sitä polttoaineena. Silloin aineenvaihdunta ei tapahdukaan niin kuin sen pitäisi, vaan elimistöön alkaa kerääntyä kuonaa ja erilaisia happoja, hän selvittää.

Hapenpuute häiritsee lihasten toimintaa, estää palautumista ja siten voi myös estää treenistä saavan hyödyn.

– Heikko hapensaanti heikentää solujen aineenvaihduntaa. Lihakset eivät kehity, vaan treeni junnaa paikallaan ja lihakset jopa heikentävät.

– Salitreenin lisäksi olisikin hyvä harrastaa palauttavaa, hapensaantia lisäävää liikuntaa raikkaassa ulkoilmassa säännöllisesti, jos mielihastensa kasvavan. Samalla tulee tukeneeksi myös ruoansulatusta, Hanna Huttunen vinkkaa. ■

TEKSTI: MERJA KIVILUOMA