



”A-vitamiinipitoinen porkkanamehu kunnostaa suoliston ärtyneitä limakalvoja. Se voi auttaa myös närästyksen”, vinkkaa ravintovalmentaja Pia Tuhkanen.



”Suolistosairauksien esiintyvyys on Suomessa maailman korkeimpia. Erityisesti lisääntyvät tulehdukselliset suolistosairaudet”, kertoo FLT-ravintovalmentaja Pia Tuhkanen. Hän on myös fytonomi ja lähihoitaja, ja toimi pitkään luontaistuotekauppiana.

Suolistovaivojen taustalla ravintoainepuutoksia

Erilaisten suolistosairauksien taustalla on usein samankaltaisia tekijöitä, kuten ravintoaineiden imeytymishäiriöitä. Oli vaiva mikä tahansa, suoliston kunnostus auttaa niiden kaikkien hoidossa.

Teksti: Merja Kiviluoma

Yleistyneet suolisto-oireet ja niihin liittyvät ravintoainepuutokset haastavat monen ihmisen terveyttä. ”Ravintoainepuutokset voivat johtua ravinteiden imeytymättömyydestä tai puutteita aiheuttavasta ruokavaliosta. Taustalla voi olla kova stressi tai happosalpaajäläkityksen tuomat ongelmat. Haastavimmat oireet ovat yleensä kipu ja väsymys”, summaa funktionaalisen lääketieteen (FLT) ravintovalmentaja **Pia Tuhkanen**.

Kivun ja väsymyksen lisäksi tyypillisiä suoliston kuntoon johtavia oireita ovat Tuhkasen mukaan esimerkiksi ruoansulatusvaivat, refluksi, pahoinvointi, hermostolliset oireet, pistely raajoissa, kipeä suu, kielen puutuminen, muistin heikentyminen ja anemia.

”Useimpien suolistosairauksien taustalta löytyy samoja tekijöitä. Ravintoaineiden imeytymättömyyden lisäksi myöskin proteiinien pilkkoutuminen on heikentynyt. Puutetta on etenkin raudasta ja B12-vitamiinista. Lisäksi haiman kyky tuottaa ruoansulatusentsyymejä voi olla heikentynyt”, hän listaa.

Suolistosairauksien viidakossa

Moninaisia suolisto- ja hermostovaivoja voivat aiheuttaa perniiösi anemia ja hapoton maha, atrofinen gastriitti. Perniiösi anemia on autoimmuunisairaus, johon liittyy B12-vitamiinin puutos.

Hapoton maha on tulehduksellinen, jossa mahalaukun limakalvon solut surkastuvat ja suolahaposta tulee puutetta.

Mahakatarri eli gastriitti on mahan limakalvon krooninen tulehdus. Se on yleisnimitys ylävatsakivuista tai närästyksistä. Helikobakteeri on mahakattarin yleisin aiheuttaja.

Vuotavan suolen oireyhtymässä suolen limakalvo ja epiteeli ovat vaurioituneet. Vuotava suoli voi olla yhteydessä esimerkiksi Crohnin tautiin, haavaiseen paksusuolen tulehdukseen ja keliakiaan sekä ärtävän suolen oireyhtymään, ruoka-aineallergioihin ja suoliston infektioihin.

”Kaikki nämä sairaudet johtavat ravintoainepuutoksiin. Myös stressi, ruoka-aine yliherkkyydet ja virukset voivat aiheuttaa suoliston vuotamista.”

Suolistolla on vahva yhteys myös krooniseen väsymysoireyhtymään (CFS, Chronic fatigue syndrome). Sen pahin oire on jatkuva uupumus.

”Kroonista väsymysoireyhtymää ei katsota suolistosairaukseksi, mutta potilailla on lähes aina imeytymishäiriöitä ja ravintoainevajeita. Heidän kohdallaan myös energia-aineenvaihdunta on häiriintynyt”, Tuhkanen lisää.

B12-vitamiini ja rauta

Sekä perniiösi anemia että hapoton maha liittyvät erityisesti B12-vitamiinin puutteeseen. Ravintovalmentaja Pia Tuhkanen muistuttaa, että B12-vitamiini ja varastoraudasta kertova ferritiini ovat yhteydessä toisiinsa.

”Raudan rakenneaineet ovat B12- ja B6-vitamiini sekä folaatti. Jotta rautaa rakentuu, tarvitaan näitä B-vitamiineja. Jollei B12-vita-

miinia ole riittävästi, myös ferritiini laskee. Tämä usein tuntuu väsymyksenä jo aamusta. Siten raudan puutos voi liittyä perniiösi anemiaan, hapottomaan mahaan ja krooniseen väsymykseen.”

B12-vitamiinin puutoksella on kaksi ilmenemismuotoa: vitamiini ei imeydy tai henkilö ei yksinkertaisesti saa sitä riittävästi.

”Perniiösi anemian taustalla voi olla autoimmuunisairaus, joka aiheuttaa limakalvojen tuhoutumista. Silloin kyse on B12-vitamiinin imeytymisongelmasta.”

B12-vitamiinia saadaan parhaiten eläinperäisistä proteiinin lähteistä, kuten kananmunasta, lihasta, kalasta, maksasta ja munuaisista. Tämä aiheuttaa jo sinänsä haasteita vegaaneille.

”Jolleivät proteiinin pilkkoonnu hapottoman mahalaukun vuoksi, B12-vitamiini jää eläinproteiinin syöjältäkin saamatta.”

Tuhkanen sanoo, että raudan puutetta ei kannata korjata vain rautavalmisteita tankkaamalla.

”Vaurioituneet limakalvot eivät kestä rautavalmisteita. Limakalvojen tulee olla kunnossa, jossa rautalisän käytöstä on hyötyä.”

Ensin limakalvot kuntoon

Sytä hapottomaan mahaan ovat esimerkiksi naisilla limakalvojen kuivuminen estrogeenimäärien laskiessa vaihdevuosisissa sekä tulehduskipulääkkeet, stressi ja tupakointi. Taustalla voi olla antibioottien käyttöä, mutta yleisin aiheuttaja on helicobakteeri. Hapontonta mahaa



”Yleisimpiä ruoka-aine- yliherkkyyksiä aiheuttavia tekijöitä ovat maitotuotteet ja gluteeniviljat.”

aiheuttavat myös happosalpaajat eli närästyslääkkeet, sillä ne estävät mahahapon tuotannon.

”Happosalpaajat heikentävät ravintoaineiden imeytymistä ja ehkäisevät proteiinin pilkkoontumista. Happosalpaajien nauttiminen ei ole vastaus hapottoman mahan ongelmiin. Niiden pitkäaikainen käyttö on enemmänkin haitallista. Oman suolahapon tuotannon elpyminen on tärkein tavoite ja silloin tulee lähteä limakalvojen kunnostuksesta”, Tuhkanen sanoo.

Ensin on saatava limakalvot kuntoon, jonka jälkeen tulee huolehtia ravinnon pilkkoutumisesta ja imeytymisestä. Kolmanneksi korjataan ravintoainevajheet, usein tarvitaan täsmäravintolisiä.

”Jos lähdetään ensimmäisenä tankkaamaan lisäravinteita, jotka eivät imeydy, syntyy kallista kakkaa. Monet käyttävät hurjasti ravintolisiä, jotka eivät aina ole edes imeytyvässä muodossa ja laadukkaita. Tärkeää on ensin hoitaa suolisto kuntoon”, hän toistaa.

Esimerkkinä Tuhkanen mainitsee B12-vitamiinin.

”Heikkolaatuinen, syanokobalamiinimuotoinen B12-vitamiini on syntetttinen valmiste, joka voi häiritä B12-vitamiinin mittaustulosta. Sen sijaan B12-vitamiinin metyylikobalamiinimuoto on aktiivinen ja hyvin imeytyvä muoto. On myös B12-vitamiinisuihkeita, jotka imeytyvät suoraan suun limakalvoilta.”

Yksilöllinen hoito-ohjelma

Suolisto-ongelmien korjaaminen on pitkälti yksilöllinen prosessi. Tuhkanen aloittaa asiakkaansa kanssa hoitoprosessin perehtymällä hänen oireisiinsa perusteellisesti.

”Jos asiakas on todella väsynyt, testataan muun muassa ferritiiniarvojen taso. Selvitän, miten hyvin ravintoaineet imeytyvät ja proteiinit pilkkoutuvat ja onko haiman entsyymintuotanto riittävä. Laboratoriokokeistakin on apua. Näin pystytään arvioimaan, mikä tai mitkä ovat taustalla olevat syyt oireisiin.”

Autoimmunisairaudet ovat yksi keskeinen suolistovaikeiden syy. Siksi ruokavaliota suunniteltaessa on tärkeää ottaa huomioon. Suolisto voi reagoida myös kovaan stressiin.

”Jos suolistossa on sulamatonta ruokaa, kyse voi olla vuotavan suolen oireyhtymästä. Senkin taustalla voi olla pitkäaikainen stressi. Vuotava suolisto on kuin harava: ravintoaineet menevät imeytymättä läpi ja ihminen voi olla todella väsynyt.”

Tuhkanen tekee asiakkailleen oireidenmukaisen rauhoitusruokavalion, jossa poistetaan ongelmia aiheuttavat ruoka-aineet. Näin suolisto alkaa pikku hiljaa korjaantua.

”Aina tarvitaan yksilöllinen suoliston kunnostusohjelma, jonka myötä ruoansulatus alkaa toimia, ravintoaineet imeytyä ja bakteerikanta korjaantua. Pelkkä ruokavalio ei riitä, vaan tarvitaan myös ravintolisiä. Happosalpaajat eivät kuulu hoito-ohjelmaan, vaan närästyslääkkeistä pyritään eroon.”

Porkkanamehu saneeraa

Tuhkanen korostaa, että koska oireiden ja sairauksien taustalla on monia taustatekijöitä, niiden selvittely onnistuu parhaiten ravintovalmentajan kanssa yhteistyössä. Hoito-ohjelman laatiminen on tärkeässä osassa.

Vaikka hoito-ohjelma on yksilöllinen, Tuhkanen vinkkaa monille toimivia keinoja:

”Yleisimpiä ruoka-aineyleiherkkyyksiä aiheuttavia tekijöitä ovat maitotuotteet ja gluteeniviljat. Pelkästään niiden poisjättäminen ei kuitenkaan riitä vakavissa suolistovaikeissa.”

Limakalvoa suojaavista ja korjaavista ravintolisistä on usein hyötyä.

”Suosittelem usein piihappogeeliä, joka muodostaa mahan limakalvolle suojaavan kalvon. Jos on esimerkiksi mahakatarria tai krooninen limakalvon tulehdus, piihappogeeli on hyvä keino rauhoittaa suolistoa.”

Porkkanamehu on Tuhkasen mukaan hyvä aamuisin tyhjään vatsaan nautittuna.

”A-vitamiinipitoinen porkkanamehu kunnostaa suoliston ärtyneitä limakalvoja. Se voi auttaa myös närästykseen.”

Pirtelöinti tekee ruoka-aineista helpommin sulavia ja imeytyvämpiä.

”Viherpirtelöt, marjapirtelöt, mehukeitot, gluteenittomat puurot ja sosekeitot ovat hyviä vaihtoehtoja, kunhan niihin ei laita makeutusta. Sokerit ruokkivat tulehdusta. Myös punaista lihaa kehotan välttämään.”

Jos suolisto-ongelmia haluaa itse selvittää, hyötyä on muutamista yleisesti saatavilla olevista tutkimuksista. Esimerkiksi B12-vitamiinimittaus on aina tärkeää.

”Keliakian mahdollisuus on hyvä selvittää. Laktoosi-intoleranssitestin lisäksi kannattaa testauttaa myös maitoproteiinin soveltuvuus suolistolle.”

Ruoka-aineyleiherkkyydet ovat eri asioita kuin allergiat.

”Lääkäriässä voidaan selvittää allergioita, mutta siellä otetaan harvoin huomioon yliherkkyydet. Igg-testit ovat silloin tarpeen. Esimerkiksi kauttani saatavassa IgG-testissä tutkitaan 184 eri ruoka-aineyleiherkkyyttä. Sen avulla pystytään tekemään rauhoitus- tai eliminaattoruokavalio.”

Gi-Map sisältää ulostetestin. Sitä Tuhkanen suosittelee erityisesti ihmisille, joilla on hapoton maha sekä kipuja.

Krooninen väsymysoireyhtymä

Krooninen väsymysoireyhtymä (CFS, Cronic fatigue syndrome) on edelleen huonosti tunnettu sairaus. Sairauden keskeisimpänä oireena on syvä ja lamaava uupumus, johon lepokaan ei auta.

Kroonisen väsymysoireyhtymän tärkeimmät oireet ovat huono rasituksensietokyky, väsymys, uupumus, huonolaatuinen uni, muisti- ja keskittymiskyvyn häiriöt ja muut kognitiiviset oireet sekä sydämen tykytys, pulssin voimakas nousu ja verenpaineen lasku pystyasennossa. Myös nivel-, lihas- ja vatsakipua sekä päänsärkyä voi esiintyä.

Väsymysoireyhtymän diagnoosiin tarvitaan asiantuntevan lääkärin perehtymistä, eikä sen toteamiseen ole yksittäistä tutkimusta.

Hapoton maha

Hapoton maha (atrofinen gastriitti) on on tulehdistus, jossa mahalaukun limakalvon solut surkastuvat. Tämä johtaa hapottomaan mahaan, jolloin myös vitamiinien ja kivennäisaineiden imeytyminen heikentyy. Oireita voivat olla vatsakipu, pahoinvointi, ruokahaluttomuus, turvotus, ilmavaivat ja ruoansulatusvaivat. Aina oireita ei ole.

Hapoton maha heikentää etenkin B12-vitamiinin, foolihapon, raudan, sinkin ja kalsiumin imeytymistä. Mahahapon puute lisää myös haitallisten bakteerien kasvua. **Hapottoman mahan** tärkeimmät syyt ovat helicobakteeri-infektio ja autoimmuunitaudit. Jotkut happoa vähentävät lääkkeetkin voivat olla riskitekijä. Esiintyvyys lisääntyy iän myötä.

Atrofinen gastriitti voidaan todeta mahalaukun tähtäyksellä ja limakalvosta otetuilla näytteillä.

Vältä ja suosi

- Suosi helposti sulavaa ruokaa: pirtelöitä, soseita ja puuroja.
- Älä käytä sokeria, makeutusaineita, alkoholia, tupakkaa tai liikaa kahvia.
- Limakalvoja suojaavia ja korjaavia aineita ovat esimerkiksi piihappogeeli, glutamiini, sinkki, C-, B-, E- ja A-vitamiini.

Pernisiöösi anemia

Perniöösi anemia on anemian muoto, joka syntyy ravinnon B12-vitamiinin vähäisen imeytymisen seurauksena. Tautia kutsutaan myös näivetyseritautiksi. Hoitamattomana se voi johtaa kuolemaan. **Pernisiöösissä anemiassa** B12-vitamiinipuutoksen synnä voi olla autoimmuunisairaus, joka tuhoaa mahalaukun seinämsoluja. Kyseessä voi olla myös helicobakteerin aiheuttama tulehdus mahalaukun limakalvoissa.

B12-vitamiinipuutokseen voi liittyä hermosto-oireita ja anemiam. Hermoston oireet voivat ilmetä lihasheikkoutena tai tunnon ja muistin häiriönä, jotka saattavat olla pysyviä. Hermoston oireita voi olla ennen anemian ilmenemistä.

Diagnoosi perustuu verikokeisiin, jotka osoittavat B12-vitamiinin puutoksen ja suurisoluisen anemian. Hoito sisältää B12-vitamiinin elinikäisen pistoshoidon tai suun kautta annettavat korkeannoksiset valmisteet. ^{LT}

Tutustu lisää: ravintoremontti.fi

MeineBase®
Mineraalisuola hyvinvoinnin tueksi

Alkuperäinen mineraalisuola vuodelta 1993

Tehokasta & tuloksellista ihonhoitoa koko perheelle!

MeineBase® mineraalisuola tuo kylpyihin, jalkahoitoihin ja ihonhoitoon ainutlaatuisen mineraalitasapainon. Sen seitsemän luonnollista mineraalia – kuten magnesium, kalsium ja sinkki – tukevat ihosi aineenvaihduntaa, auttavat palauttamaan kehon optimaalisen pH-tasapainon ja jättävät ihon silkinpehmeäksi.

MeineBasea on saatavana neljässä koossa: 75g, 750g, 1500g ja 2750g

APTEEKIT • LUONTAISTUOTEKAUPAT • TAVARATALOT • HOITOLAT

Kohti monipuolista luonnon hyvinvointia

EH-Import Finland Oy | info@eh-import.fi | www.eh-import.fi