



ÄRTYVÄ SUOLI? ÄLÄ HUOLI!

Teksti Laura Rinta-Jouppi kuva Shutterstock

Tuntuuko, että vatsasi elää välillä ihan omaa elämäänsä? Yhtenä päivänä mahasi on turvonnut palloksi ja toisena päivänä saat ravata vessassa.



Ärtyvä suolioireyhtymä (IBS) aiheuttaa monenlaisia suolen toimintahäiriöitä, kuten turvotusta ja kipua eri puolilla vatsanseutua. Suolen toimintahäiriöt ovat myös osa oirekirjoa, jolloin ummetus ja ripuli ovat monelle ärtyvästä suolioireyhtymästä kärsivälle tuttuja vaivoja. Kaasun kertyminen suolistoon aiheuttaa ilmavaivoja erityisesti päivän taittuessa iltaan. On tavallista, että oireet ja niiden aste vaihtelevat, jolloin oireet voivat olla hyvin lieviä ja seuraavana päivänä haitata toiminta-

kykyä suuresti. Välillä voi olla kokonaan oireettomia jaksoja.

KUKA MUU MUKA

Kun vatsa temppuilee ja kivut lannistavat, voit aina miettiä ettet ole vaivojesi kanssa yksin. Ärtyvä suolioireyhtymä on yleinen ja sitä esiintyy ainakin yhdellä kymmenestä suomalaisesta. IBS on kaksikertaa yleisempi naisilla kuin miehillä. Oireyhtymään ei ole parantavaa hoitoa, mutta on monia keinoja, joilla suolen toimintahäiriöitä voi koittaa lievittää. Liikunta helpottaa ärtyvän suolioireyhtymän oireita, nopeuttamalla suolikaa-

sun ja ulosteen läpikulkuaikaa paksusuoleessa. Stressi puolestaan pahentaa oireita.

FODMAP-RUOKAVALIOLLA HELPOSTUSTA OIREISIIN

Ruokavaliolla on keskeinen rooli suoliston hyvinvoinnille. Kiireettömät ja säännölliset ruokahetket ovat hyvä lähtökohta. Sopivaa ruokavaliota täytyy usein testata kokeilemalla, koska jokaisella on omanlaiset oireet, elämäntavat ja suolistot.

Ärtyvään suolioireyhtymään liittyvien ilmavaivojen on todettu olevan yhteydessä ravinnon tiettyihin imeytymättömiin hiilihydraatteihin, jotka kulkeutuvat ohutsuolesta paksusuoleen. Suolistobakteerit käyttävät hiilihydraatteja ravinnokseen aiheuttaen runsaasti suolikaasuja. Imeytymättömiä hiilihydraatteja ovat esimerkiksi fruktaanit, raffinoosi ja sokerialkoholit kuten ksylitoli, sorbitoli, mannitoli ja laktitoli. Näitä hiilihydraatteja sanotaan FODMAP-hiilihydraateiksi ja niiden vähentäminen ruokavaliossa, auttaa ärtyvän suolioireyhtymän oireisiin.

FODMAP-ruokavaliossa vältetään kaaleja, sipuleja ja palkokasveja kuten herneitä ja linssejä. Ksylitolia, sorbitolia, mannitolia tai maltitolia sisältävät makeiset ja muut

tuotteet jätetään ruokavaliota noudattaessa kauppaan. Tuotteet, joissa on lisättyjä kuituja: inuliinia ja frukto-oligosakkarideja, karsitaan ruokavaliosta pois. Laktoosittomat tuotteet otetaan käyttöön, jolloin laktoosi eli maitosokeri ei aiheuta vaivoja. Ruokavaliota on mahdollista vielä tiukentaa, jos näillä muutoksilla oireet eivät helpota.

Seuraavaan vaiheeseen on hyvä konsultoida ravitsemusterapeuttia, jonka avulla vältetään liian karsitun ruokavaliion aiheuttamat ravintoaineiden puutostilat. Ravitsemusterapeutin ohjeistuksella vähennetään runsaasti FODMAP-hiilihydraatteja sisältävät viljatuotteet kuten puurot, leivät, leivonnaiset, jotka on valmistettu rukiista, ohrasta tai vehnästä. Myös tietyt hedelmät kuten omenat, päärynät ja luumut lisätään vältettävien ruokien joukkoon.

APUA APTEEKISTA

Ruokavalioidon lisäksi oireita voi yrittää lievittää pelavansiemeniä sisältävillä valmisteilla, jotka auttavat ummetukseen lisäämällä suolen sisältöä. Ilmavaivoihin voi kokeilla ilman reseptiä saatavia valmisteita, jotka pilkko-

RUOKA- VALIOLLA ON KESKEINEN ROOLI SUOLISTON HYVIN- VOINNILLE.

vat isoja kaasukuplia pienemmiksi. Ripulin hoitoon on myös saatavilla useampia tuotteita, joita voi käyttää lyhytaikaisesti.

Probiootteja eli maitohappobakteerivalmisteita kannattaa

myös testata. Ne voivat auttaa turvotukseen ja vatsakipuihin. Probiootteja olisi hyvä käyttää vähintään neljän viikon ajan. Jos tuotteesta on apua, voi sen käyttöä jatkaa huolelta. Jos ruokavaliomuutoksista ja itsehoitotuotteista ei ole apua, on syytä käydä lääkärissä.

MIKÄ IBS?

- × IBS-lyhenne tulee ärtyvän suolioireyhtymän englannin kielisestä nimestä *irritable bowel syndrome*.
- × Ärtyvä suolioireyhtymä on yleinen, sitä esiintyy ainakin yhdellä kymmenestä suomalaisesta.
- × Vaivat voivat olla kiusallisia, mutta eivät vaarallisia.
- × Yleisiä oireita ovat vatsan turvotus, vatsakivut ja suolen häiriintynyt toiminta, jolloin ripulia ja ummetusta voi esiintyä vuorotellen.