



MIKSI VATSA KIUKUTTELEE?

Teksti: Toimitus Kuva: Bigstockphoto

Erilaiset vatsan ja suoliston oireet ovat hyvin yleisiä vaivoja työikäisten keskuudessa. Syitä voi olla monia, ja tutkimuksiin on hyvä lähteä oireiden pitkittyessä.

Vatsa turpoaa usein ja suoli kouristelee kivuliaasti lisääntyneiden ilmavaivojen kera. Ummetus ja ripuli vuorottelevat vähän väliä. Kuulostavatko oireet tutuilta? Syynä on mitä ilmeisimmin ärtynyt suoli, josta moni suomalainen kärsii tietämättään. Stressi pahentaa usein oireita ja siksi vatsa voi olla yllättäen lomalla täysin oireeton. Jatkuva oireilu väsyttää ja vie hoitamattomana energiaa työstä ja arjen pyrittämisestä.

APUA RUOKAVALIO- HOIDOSTA

Sulamattomia hiilihydraatteja sisältävät ruoka-aineet, kuten esimerkiksi kaali, sipuli, sienet ja palkokasvit, lisäävät kaasun muodostusta ja suolen kouristelua. Nämä FODMAP-hiilihydraatit ovat suolistobakteerien lempiruokaa ja saavat aikaan voimakkaan kaasunmuodostuksen. Toisilla myös makeutusaineet, kuten sorbitoli, isomalti ja ksylitoli pahentavat oireita. Oireista kärsivän kannattaa yrittää poistaa itselle soveltumattomat ruoka-aineet ruokavaliosta, mutta tämä vaatii kärsivällisyyttä ja pitkästä pinnaa. Myös erilaisista entsyymivalmisteista, kuten alfagalaktosidaasientsyymistä voi saada apua turvotuksen ennalta ehkäisyyn ja hoitoon

säännöllisesti käytettynä. Vatsavaivojen taustalla voi olla myös diagnosoimaton keliakia tai laktoosi-intoleranssi. Keliakian hoito vaatii aina tarkkaa gluteenittoman ruokavaliion noudattamista. Laktoosin eli maitosokerin aiheuttamia vatsavaivoja estää helpoimmin laktoosin välttämällä ja laktoosia pilkkovan entsyymivalmisteen käytöllä tilanteissa, joissa ei voi olla varmaa ruoan laktoosittomuudesta.

SUOLI KAIPAA KUITUA

Kuidun lisääminen ruokavaliioon auttaa monia ärtynvän suolen oireista kärsiviä. Tarjolla on useita erilaisia kasvipäisiä valmisteita, joista nimenomaan liukenevia kuituvalmisteita kannattaa suosia etenkin alussa. Liukenemattomia kuituja voidaan lisätä myöhemmin

ruokavaliioon varovasti varsinkin, jos oireena on ummetus, jota kuitulisällä saadaan helpotettua. Myös ruokailun säännöllisyyteen ja annoskooihin on hyvä kiinnittää huomiota yhtenä oireita helpottavana ratkaisuna. Vaikea ja pitkäkestoinen ummetus saattaa vaatia myös ummetuslääkkeen, kuten makrogolivalmisteen, käyttöä ainakin tilapäisesti. Säännöllinen liikunta

tukee suolen normaalia toimintaa ja edistää tehokkaasti suolikaasujen poistumista. Mikäli ilmavaivat ja turvotus ovat häiritseviä, niitä voi helpottaa dimetikonia sisältävillä itsehoitovalmisteilla.

HUOLEHDI SUOLEN BAKTEEREISTA

Viimeisten vuosien aikana useat tutkimukset ovat osoittaneet suoliston bakteeriflooran eli suolistobiomin keskeisen merkityksen ihmisen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. Bakteerikannan vääristyminen on yhteydessä mm. lihavuuteen, kroonisten sairauksien puhkeamiseen ja jopa mielenterveyteen. Anti-

bioottikuuri kurittaa suoliston hyviä bakteereita rankasti, ja siksi probiootivalmistetta tulisi aina käyttää vielä useampi kuukausi

kuurin jälkeen, jotta tasapaino saadaan palautettua. Moni onkin ottanut myös maitohappobakteerivalmisteen päivittäiseen käyttöön D-vitamiinilisän ohella.

NÄRÄSTYKSEEN TEHOKASTA APUA

Refluksitauti eli tutummalta nimeltä närästys aiheutuu mahan happaman sisällön noususta ruokatorveen. Mo-

net eri tekijät voivat laukaista satunnaisen närästyksen. Myöhään syöty raskas ateria, kahvi, tupakointi, alkoholi, suklaa ja makuuasento ovat tavallisia närästystä aiheuttavia tekijöitä. Myös palleatyrä tai keskivartalolihavuus lisää refluksitaudin riskiä merkittävästi. Närästyksen itsehoitoon on olemassa useita eri tavalla vaikuttavia itsehoitovalmisteita. Tehokkaimpia ovat vatsahapon muodostumista estävät valmisteet, kuten esomepratsolia sisältävät valmisteet, joilla yksi tabletti vaikuttaa 24 tunnin ajan. Jos oireet eivät helpotu 2 viikon yhtäjaksoisella hoidolla, on syytä mennä lääkäriin.

MILLOIN LÄÄKÄRIIN?

OIREET ILMAANTUVAT äkillisesti tai muuttavat selvästi luonnetta.
ULOSTEeseen ilmestyy verta tai oksennuksessa tai ysköksessä on verta.
OIREISIIN LIITTYY kuumetta, jatkuvaa särkyä tai laihutumista.
RIPULI TAI UMMETUS pitkittyy ja ei helpotu itsehoidolla.
NÄRÄSTYS EI HELPOTU 2 viikon itsehoidolla.
KOURISTAVA KIPUKOHTAUS alkaa ruokailun jälkeen rajusti.