

HARVA MEISTÄ ON RAUTAA

Teksti Laura Rinta-Jouppi kuva Shutterstock



Jo 70-luvulla Frederik lauloi "Harva meistä on rautaa" ja niinhän se on, elimistön rautavarastot voivat huveta eikä suorituskyky ole niin rautaisa kuin voisi olla.

Raudanpuutteesta johtuva anemia on yleinen vaiva, mikä voi oireilla monella tapaa. Anemia voi olla syynä, jos sinulla on väsymystä ja alentunut suorituskyky. Tällöin olisi hyvä hakeutua laboratoriotutkimuksiin. Vaikeassa anemiassa oireina voivat olla muun muassa muistihäiriöt, huimaus, ihon kalpeus, päänsärky, sydämen nopealyöntisyys, heikotus, hengitysvaikeudet ja hengästyminen. Ve-

riarvot olisi hyvä mittaattaa säännöllisesti, koska ihmisen elimistö voi sopeutua hiljalleen tapahtuviin muutoksiin, jolloin merkittäväkin puutos-tila, saattaa jäädä itseltä huomaamatta. Verinäytteestä mitattava hemoglobiini kertoo, jos elimistössä on puutetta raudasta, jolloin veren hapen- kuljetuskyky heikkenee.

Hemoglobiinin lisäksi ferritiiniarvo eli varastoraudan määrä olisi hyvä mittaattaa. Jos ferritiiniarvo on alle 30

µg/l, usein rautalisän käyttö on suositeltavaa. Alhainen ferritiiniarvo voi kertoa raudanpuutteesta ilman anemiam, tällöin hemoglobiiniarvot voivat olla normaalit. Raudanpuute ilman anemiam on moninkertaisesti yleisempi tila kuin raudanpuuteanemia.

MISTÄ RAUDANPUUTE JOHTUU

Raudanpuutetta voivat aiheuttaa runsaat kuukautiset, raskaus, maha-suolikanavan verenvuodot, peräpukamat, kova liikunnallinen rasitus tai ruokavalio, josta ei saa riittävästi rautaa, kuten esimerkiksi kasvisruokavalio.

Kasvuikässä lapset ja nuoret tarvitsevat rautaa kasvun ja kehityksen ylläpitämiseen, jolloin lisärauta voi olla tarpeen. Raudan imeytymishäiriön ja sitä kautta syntyvän raudanpuuteanemian taustalla on yleisimmin keliakia.

TANKKAA LISÄRAUTAA TARVITTAESSA

Alhaisen hemoglobiinin syy on hyvä selvittää lääkärin kanssa, joka ohjeistaa myös tarvittaessa lisäraudan käyttöön. Alhaisista hemoglobiinia voi nostaa apteekista ilman reseptiä saatavilla rautavalmisteilla. Valmistet ovat yleensä 100 milli-

gramman vahvuisia ja niitä otetaan 1-2 tablettia vuorokaudessa. C-vitamiini edistää raudan imeytymistä, joten voit hyvin ottaa tabletin C-vitamiinipitoisen mehun kanssa. Parhaiten rautavalmiste imeytyy tyhjältä vatsasta. Hoito kestää yleensä kuukausia riippuen lähtötilanteen arvoista. Veriarvot on hyvä mittaattaa uudelleen lisäraudan vaikutuksen seuramiseksi lääkärin antaman ohjeen mukaisesti. Rautavalmiste voi aiheuttaa vatsavaivoja kuten ripulia, ummetusta tai vatsakipuja. Ulosteen rauta värjää tummaksi.

*VERIARVOT
OLISI HYVÄ
MITTAUTTAA
SÄÄNNÖLLI-
SESTI.*

Valmisteita on eri muodossa, joten vaihtoehtoja on, jos jokin valmiste ei sovi sinulle.

MUISTA B-VITAMIINIT

Anemian aiheuttajana voi myös olla B-12-vitamiinin ja folaatin eli B-9-vitamiinin puutos. Elimistö tarvitsee näitä B-vitamiineja punasolujen ja hemoglobiinin muodostumisessa. B-12 ja B-9-vitamiinien puutoksesta voivat kielä lihaskivertäminen, tunto-oireet ja muistihäiriöt.

B-12-vitamiinia saadaan vain eläinperäisistä tuotteista, joten vegaaneille ja kasvisruokavaliota noudattaville suosi-

*C-VITAMIINI
EDISTÄÄ
RAUDAN
IMEYTYMISTÄ.*

tellaan ravintolisää, jossa on B-12-vitamiinia. Samoin ikääntyneille yli 65-vuotiaalle B-12-vitamiinilisä on usein paikallaan. Folaatin ja B-12-vitamiinin pitoisuus elimistössä saadaan selville verikokeilla.

Ruokavaliomuutoksilla saa rauta- ja vitamiinipitoisuuksia kohennettua, mutta pääsääntöisesti anemian hoitoon tarvitaan aina rautalisä.



- * Miehillä hemoglobiinin alarajana on 130 g/l ja naisilla 120 g/l
- * Hyviä raudan lähteitä ovat mm. kikherneet, soija, pavut, nyhtökaura, pinaatti, cashew-pähkinät, peruna, riisi, kananmuna, maksa, punainen liha ja tonnikala
- * B12-vitamiinia saa eläinperäisistä ruoista, kuten lihasta, kalasta ja kananmunista
- * Folaatin (B9-vitamiini) parhaita lähteitä ovat tuoreet kasvikset, hedelmät ja marjat, pavut, täysjyvävilja ja maksa