

Hyvinvointi

Tuottajat: Sanna Inkinen, Soili Porokka
Sähköposti: teemat@savonsanomat.fi
etunimi.sukunimi@savonsanomat.fi
Puhelin: 017303111



Tupakoivien vaihdevuodet alkavat muita varhemmin

HEDELMÄLLISYYS Tupakointi saattaa aikaistaa naisten vaihdevuosien alkamista. Tuoreessa tutkimuksessa yhteys näkyi varsinkin pitkään ja paljon tupakoineilla, kertoo Duodecim. *American Journal of Epidemiology*

logy -lehdessä julkaistut tulokset perustuvat yli 116 000 naisen 22-vuotiseen seurantaan vuosina 1989–2011. Verrattuna ikänsä savuttomina olleisiin tupakoivien vaihdevuodet alkoivat ennen 45. ikävuotta noin kaksi kertaa

todennäköisemmin. Yhteys voimistui mitä pitempään ja enemmän nainen oli tupakoinut, mutta se näkyi myös naisilla, jotka olivat lopettaneet tupakoinnin. Lopettaneiden riski oli kuitenkin selvästi pienempi.

Ravitsemus

Ravinnolla helpotus isoon vaiivaan

Fibromyalgian aiheuttamat kivut katosivat, kun Hanna Huttunen jätti gluteenin ja sokerin. Tutkimustietoa ravinnon yhteydestä on kuitenkin vähän.



Jos Hanna Huttunen syö ulkona tai kylässä, hän valitsee pöydästä itselleen sopivat ruoka-aineet ja tuo mukanaan omat leivät.

Elina Jäntti

Kipuja, voimattomuutta, kyvyttömyyttä liikkuu, turvotusta nivelissä. Siinä listaa oireista, jotka alkoivat vaivata **Hanna Huttusta** murosiaässä. Lääkärintutkimuksissa syytä ei löytynyt. Oireet seurasivat aikuisiällä. Huttunen joutui hakemaan jatkuvasti sairauslomaa askarteluohjaajan työstään. 1990-luvun lopulla, vasta 27-vuotiaana, Huttunen sai vaivoilleen nimen. Hänellä todettiin fibromyalgia, lihaksissa ja sidekudoksissa ilmenevä kipu-uupumusoireyhtymä.

Diagnoosi oli helpotus: enää ei tarvinnut miettiä, mikä vaivasi. Mutta oireet eivät diagnoosin myötä häppottäneet, vaan niitä tuli lisääkin. Esimerkiksi kasvojen iho halkeili ja vatsavaivat lisääntyivät.

– Pidin kipuja kurissa erilaisilla psyke- ja kipulääkkeillä sekä liikunnalla, joita lääkäri määräsi minulle hoidoksi. Olin silti välillä niin huonossa kunnossa, että yritin päästä osatyökyvyttömyyseläkkeelle, Huttunen muistelee. Sairastaminen masensi. En enää selviä tässä maailmassa, Huttunen ajatteli usein.

Nyt Huttunen, 45, työskentelee ravintoterapeutina. Hän ottaa Helsingissä vastaan monenlaisista ongelmista kärsiviä asiakkaita ja luennoi ravinnosta ympäri Suomea. Ravintoterapeutin koulutusta vaihtelee. Suomessa ravintoterapeutin tai ravintoneuvojan koulutusta on opistoissa, eikä nimikkeen käyttöä valvota. Sen sijaan laillistetut ravitsemusterapeutit ovat yliopistokoulutettuja asiantuntijoita, joilla on Valviran myöntämä oikeus työskennellä

esimerkiksi terveyskeskuksissa tai lääkäriasemilla. Huttusen oma sairastelu tuntuu kaukaiselta asialta. – Selätin fibromyalgian ja sain jaksamiseni takaisin, kun muutin ruokavaliotani. Ihmeperantumista ei silti ole kyse, sillä itsensä hoitaminen vaatii aina työtä. Käänne tapahtui, kun Huttunen hakeutui ravitsemushoitoa tarjoavalle lääkärille. Lääkärin mukaan Huttusen suolistossa vallitsi epätasapainotila, jota korjaamalla myös kivut ja uupumus saattaisivat vähentyä. **Ravinto-ohjeita** seuraten Huttunen alkoi syödä runsaasti kasviksia, juureksia ja marjoja ja käyttää erilaisia kasviöljyjä. Hän jätti pois gluteenipitoiset viljat ja rajoitti myös tärkkelyksen nauttimista. – Aiemmin puputin ranskalaisia tai leivän toisensa perään, kun uuvutti tai masensi. Kukaan ei ollut

sanonut, että suoliston huonon bakteerikannan ruokkiminen voisi lisätä oireitani. Muutos tapahtui muutamassa viikossa. Olo oli pirteämpi ja ihoikin parani. Kun kasvispitoinen, gluteeniton ja sokeriton linja oli jatkunut puolitoista vuotta, Huttunen tajusi, että kivut ja voimattomuus olivat tiessään. Tehottomaksi kokeman sa lääkkeet hän oli jättänyt pois jo ennen ruokavaliomuutosta, mutta enää ei tarvittu edes kipulääkkeitä. **Fibromyalgian** ruokavaliohoito on kiistelty asia, jota ei ole juuri tutkittu. Ainoastaan painonhallinnan ja liikunnan on tutkimuksissa havaittu lievittävän oireita. Moni reumasairauksia poteva kuitenkin kokee, että erityisesti gluteenipitoisten viljojen ja sokerin välttely parantaa oloa. Laillistetun ravitsemusterapeutin **Laura Heikkilän** mukaan

tälle ei ole yksiselitteistä vastausta. Ilmiötä voivat selittää esimerkiksi ruokavalion vaikutukset ärtyvän suolen oireyhtymään ja muihin toiminnallisiin vatsaoireisiin, joita fibromyalgiaa sairastavilla on muuta väestöä enemmän. – Monet tällaiset potilaat hyötyvät huonosti imeytyvien eli Fodmap-hiilihydraattien välttämisestä. Tietyt ruoka-aineiden välttely voi johtaa myös painon putoamiseen, mikä voi vähentää oireita. Runsaan sokerin käytön tiedetään olevan yhteydessä esimerkiksi tulehduksiin sekä rasva- ja sokeriaineenvaihduntaan. Lisäksi nivelreumaa sairastavien suolistomikrobiston on havaittu olevan erilainen kuin terveillä. – Osittain selittävänä tekijänä voi myös olla se, että kun kokee uuden ruokavalion itselleen sopivaksi, hyvinvointi lisääntyy ja olo paranee, Heikkilä sanoo.

Fibromyalgia

Perussyyn tuntematon

- Fibro tarkoittaa sidekudosta ja myalgia kipua lihaksissa.
- Tuki- ja liikuntaelimestön kipujen ohella fibromyalgiapotilaat kärsivät lepoa antamattomasta yöunesta.
- Sairauteen liittyy alentunut kipukynnys.
- Todetaan tavallisimmin 30–50 vuoden iässä.
- Väestöstä noin 2–4 sadasta sairastaa fibromyalgiaa, suurin osa naisia. Vain osa tarvitsee oireisiinsa lääkärin apua.
- Sairauden perussyötä ei tunneta. Oireita voidaan vähentää liikunnalla, laihduttamalla ja parantamalla yöunta.

Lähde: Terveyskirjasto ja Reumaliitto

Yksin ruokavalio ei tee autuaaksi

Elina Jäntti

Paraneminen fibromyalgias-ta innosti **Hanna Huttusen** vaihtamaan alan ravitsemuksen pariin. Hän on kirjoittanut kokemuksistaan kirjan *Kiputus* (Atar Kustannus 2017), jossa hän antaa vinkkejä fibromyalgikolle sopivaan ruokavalioon ja itsensä hoitamisen psykikkiseen puoleen. Huttunen harmittelee, että tieto ruokavalion vaikutuksesta reumasairauksiin tai muihin kroonisiin sairauksiin ei vielä tavoita ihmisiä riittävän hyvin. – Osalla fibromyalgiapotilaista

sairaus voi oireilla suolistobakteerien epätasapainon vuoksi. Erityisesti he voivat hyötyä ruokavalion muutoksesta. Myös matala-asteinen tulehdus, joka syntyy vääranlaisen ruokavalion seurauksena, on monen sairauden taustalla. Huttusen mukaan hänen asiakkaistaan myös esimerkiksi kilpirauhassairauksia tai diabetesta sairastavat ovat hyötäneet ravitsemuksen korjaamisesta. – Mutta ei ruokavalio ei tee yksistään autuaaksi. Myös esimerkiksi rentoutuminen ja stressinhallinta ovat tärkeitä, hän muistuttaa.

Kysymys ja vastaus

Kalan ja kasvien hyödyt tunnetaan

Elina Jäntti

Asiantuntija vastaa kysymyksiin mahdollisesta ravitsemuksen tuomasta avusta.

Vaikuttaako ruokavalio fibromyalgian oireisiin tai voiko sairautta hoitaa ravitsemuksella, laillistettu ravitsemusterapeutti Laura Heikkilä? Aihetta on tutkittu vasta vähän. Siitä, että ruokavaliolla voitaisiin vaikuttaa oireisiin tai hoitaa fibromyalgiaa, ei ole näyttöä. Ainoastaan ylipainon on todettu lisäävän sairastavien kipuoireita, joten ylipainoisilla painonpudotus voi helpottaa oireiden hallintaa. Elävän ravinnon (raakaruokavali) ja eksitoksiinien (joita on esimerkiksi aspartaami) välttämisen osalta on vähäistä tutkimusnäyttöä, mutta niistä ei ole osoitettu olevan hyötyä fibromyalgian hoidossa. Gluteenittomasta ja Fodmap-ruokavaliosta on myös muutamia tutkimuksia, mutta niiden perusteella näitä ruokavaliota ei voida suositella fibromyalgiaa sairastaville.

Millaista ruokavaliota tuki- ja liikuntaelinsairauksia sairastavalle suositellaan? Monipuolinen ruokavalio on tärkeä osa reumasairauksien itsehoitoa. Erilaisten ruokavalioiden ja ravintoaineiden vaikutusta nivel-tulehdukseen ja kipuun on tutkittu vasta vähän, mutta näyttöä on etenkin runsaasti kalaa ja kasviksia sisältä-

vän ruokavalion hyödyistä. Osa sairastuneista kokee punaisen lihan pahentavan oireita. Riittävään kalsiumin ja D-vitamiinin saantiin sekä ruokavalion rasvan laatuun on myös kiinnitettävä huomiota. **Onko gluteenipitoisilla viljoilla yhteys nivelsairauksiin?** Tutkimuksissa ei ole osoitettu olevan yhteyttä nivelsairauksiin riskiin tai oireisiin, eikä gluteenittoman ruokavalion tehoa nivelsairauksien hoidossa ole tutkittu. Sen sijaan kasvisruokavaliot ovat vähentäneet nivelreumapotilaiden oireita useissa tutkimuksissa.

Nykyään puhutaan usein matala-asteisesta tulehduksesta. Kuinka se vaikuttaa fibromyalgian ja muiden reumasairauksien syntyn ja oireisiin? Matala-asteista tulehdusta tutkitaan parhaillaan paljon. Se ei todennäköisesti ole ensisijainen eri sairauksien syytekijä, mutta on taustalla monissa sairauksissa. Tulehduksen yhteydestä fibromyalgiaan ei tiettävästi ole tutkimuksia. Matala-asteisella tulehdusella voi sen sijaan olla merkitystä nivelrikon kehittämisessä ja siten myös oireiden ilmaantumisen. Enemmän tutkimustietoa on matala-asteisen tulehduksen vaikutuksesta sydän- ja verisuonisairauksiin sekä diabetekseen.

● Laura Heikkilä toimi projektipäällikkönä Reumaliiton ja Kuopion reumayhdistyksen tänä vuonna julkaistussa Ravitsemustietoa tule-terveydeksi -hankkeessa, jossa koottiin yhteen tutkittua tietoa tuki- ja liikuntaelinterveyyttä edistävästä ruokavaliosta.

Hanna Huttusen ruokavalio

Kasviksia, marjoja ja hyviä öljyjä

- Joka aterialla vihreitä kasviksia, juureksia, yrttejä tai marjoja.
- Maitotaloustuotteista mieluiten pitkään kypsytettyjä juustoja ja hapanaimituotteita ja usein lehmänmaidon sijasta vuohen- tai lampaanmaidon pohjaisia tuotteita. Kermaa silloin tällöin ruuanlaitossa.
- Leipäpäitä itse valmistettua gluteenitonta siemenleipää.
- Lihaa kohtuudella, luomua tai riistaa.
- Proteiinia sekä hyviä rasvoja mm. pähkinöistä ja siemenistä.
- Ei yhdistä tärkkelystä ja proteiinia, esimerkiksi perunaa ja lihaa, samalla aterialla, jotta ruoka sulaisi tehokkaammin.
- Makeanhiimoon marjoilla ja hedelmillä makeutettuja raakakakkuja, sorbetteja sekä tummaa luomuraakasakulaata.
- Joka päivä kylmäpuristettuja kasviöljyjä sekä avokadoja.
- Lisäravinteena D-vitamiinia ja kylmäpuristettuja omega-valmisteita.
- Arkijuomana vesi, juhlissa luomuviini.