



POTILASOHJE KELIAKIA JA LUUSTON TERVEYS



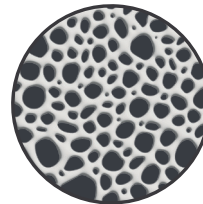
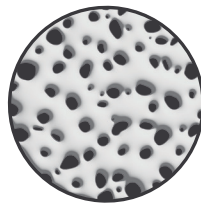
Mikä on keliakian yhteys osteoporoosiin?

- Hoitamattomana keliakia voi aiheuttaa osteoporoosia estämällä kalsiumin ja muiden luuston terveydelle tärkeiden ravintoaineiden imeytymistä. Tämä johtuu gluteenin aiheuttamasta suolinukkavauriosta ohutsuolessa.
- Hoitamattomana tai huonosti hoidettua keliakiaa sairastavista useammalla kuin joka neljännellä on havaittu heikentynyt luuntiheys sekä suurempi murtuman riski.
- Luuntiheyden paraneminen on nähtävissä tavallisesti jo vuoden kuluessa gluteenittoman ruokavalion aloittamisesta. On kuitenkin tärkeää huomata, että osteoporoosin tarkka esiintyvyys keliakiaa sairastavilla voi vaihdella, ja siihen vaikuttavat useat tekijät, kuten ikä, sukupuoli, gluteenialtistuksen kesto sekä muut elintavat ja lääketieteelliset tekijät kuten maitotuotteiden käyttöön vaikuttava laktoosi-intoleranssi.

Mitä on osteoporoosi?

Osteoporoosilla tarkoitetaan etenevää luuston sairautta, jossa luun lujuuden heikentyminen altistaa murtumille.

Luusto on elävää kudosta, joka uusiutuu läpi elämän. Luuston kuntoon voi itse vaikuttaa iästä ja sukupuolesta riippumatta. Luustoterveyden kannalta on olennaista monipuolinen liikunta ja ravinto, normaali paino, riittävä kalsiumin, D-vitamiinin ja proteiinin saanti sekä nikotiinittomuus. Runsas alkoholin käyttö lisää myös osteoporoosin riskiä. Osteoporoosiin voi sairastua iästä ja sukupuolesta riippumatta, mutta osteoporoosi on yleisempää ikääntyneillä sekä naisilla. Keliakian lisäksi osteoporoosin riskiä lisääviä sairauksia ovat muun muassa diabetes, reumasairaudet, tietyt syövätkä, syömishäiriöt ja muistisairaudet.



Terve luu ja osteoporoottinen luu

Mikä on keliakia?

Keliakia on krooninen autoimmuunisairaus, joka vahingoittaa ohutsuolen limakalvoa. Keliakiaa sairastavalla henkilöllä gluteeni aiheuttaa ohutsuolen limakalvolla tulehduksen ja suolinukan vaurion. Vaurioitunut suolinukka estää ravintoaineita imeytymästä johtaen ravintoaineiden imeytymishäiriöihin, ripuliin, vatsakipuihin ja muihin ruoansulatusoireisiin sekä muihin terveydellisiin haasteisiin, kuten osteoporoosiin, anemiaan ja neurologisiin ongelmiin. Keliakian ainoa hoito on ehdottoman tarkka gluteeniton ruokavalio.

Keliakian varhainen diagnosointi ja hoito, mukaan lukien täysin gluteenittoman ruokavalion noudattaminen sekä säännöllinen liikunta, voivat auttaa vähentämään osteoporoosin ja muiden siihen liittyvien terveysongelmien riskiä. Esimerkiksi luuntiheyden ja D-vitamiinipitoisuuden säännöllinen seuranta sekä lääkärin ja laillistetun ravitsemusterapeutin konsultointi voivat auttaa varmistamaan optimaalisen luuston terveyden keliakiaa sairastavilla. On kuitenkin hyvä huomioida, että luuntiheysmittaus ei ole vakiomenetelmä keliakian seurannassa. Luuntiheyden säännöllinen seuranta edellyttää erityistä perusteltua syytä, kuten refraktaarista keliakiaa.

VINKKEJÄ OSTEOPOROOSIRISKIN VÄHENTÄMISEEN JA LUUSTON TERVEYDEN EDISTÄMISEEN

Syönkö riittävän terveellisesti?



Keliakiaa sairastavan on tärkeää varmistaa, että ruokavalio on gluteeniton. Terveellinen ruokavalio sisältää runsaasti värikkäitä kasvikkunnan tuotteita, täysjyväviljaa ja maitotuotteita.

Erityisesti huomiota tulee kiinnittää riittävään kuidun saantiin. Kuitua tulisi saada päivittäin vähintään 25–35 grammaa. Viljavalmisteiden on hyvä sisältää kuitua vähintään 6 grammaa jokaista 100 grammaa kohti. Tarvittaessa neuvoa voi kysyä ravitsemusterapeutilta tai lääkäriltä. Lisätietoa elintarvikkeiden ravintoainepitoisuuksista löytyy myös osoitteesta fineli.fi.

Saanko tarpeeksi D-vitamiinia ja kalsiumia?



Kalsium on luuston rakennusaine. D-vitamiini puolestaan edesauttaa kalsiumin imeytymistä suolesta. Jos keho ei saa tarpeeksi kalsiumia ruokavaliosta, se ottaa kalsiumia luista. Kalsiumin saantisuositus vaihtelee iän mukaan.

Myös D-vitamiinin saantisuositus riippuu iästä. Lisänä D-vitamiinia suositellaan kaikille kahden viikon iästä kaksivuotiaaksi 10 µg/vrk, 2–17-vuotiaille 7,5 µg/vrk ja 20 µg yli 75-vuotiaille. Yksilöllisestä kalsiumin ja D-vitamiinin tarpeesta on hyvä keskustella lääkärin kanssa. D-vitamiinipitoisuus voidaan mitata verikokeella.

Onko liikkumiseni riittävää?



Luustoa ja lihaksistoa monipuolisesti vahvistava liikunta ehkäisee myös kaatumisia. Liikunnan hyödyt kantavat läpi elämän. Lapsuudessa liikunta lisää luiden massaa. Aikuisiällä liikunta ylläpitää luun massaa, ja ikääntyneillä liikunta hidastaa luun menetystä. Liiku säännöllisesti vointisi mukaan, jo puoli tuntia päivässä voi riittää.

Tärkeimmät lähteet:

Osteoporoosi: Käypä hoito –suositus 2020. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Kardiologisen Seuran asettama työryhmä. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. <https://www.kaypahoito.fi/hoi24065>

Keliakia: Käypä hoito –suositus 2018. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Gastroenterologiyhdistys ry:n asettama työryhmä. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. www.kaypahoito.fi/hoi08001

Mustajoki, P. 2021. Osteoporoosi (luukato). Lääkärikirja Duodecim. Terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00053>

Terveyttä ruoasta – Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. <https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/>

Mitä muuta minun tulee huomioida?



On tärkeää, että keliakiaa on hyvässä hoitotasapainossa. Toisaalta tulee huomioida mahdollisten käytettävien lääkkeiden luustovaikutukset. FRAX (Fracture Risk Assessment Tool) -laskuria voidaan käyttää murtumariskin arviointiin. Luuntiheysmittaus voi olla tarpeen luuston tilanteen arvioimiseksi.

Pitäisikö lopettaa tupakointi? Entä alkoholin käyttö?



Keliakiaa sairastavan tulee valita gluteeniton vaihtoehto myös alkoholituotteissa. Runsas alkoholinkäyttö on kuitenkin aina riski luustolle. Käytä alkoholia enintään kohtuudella. Alkoholinkäyttö lisää tapaturma-alttiutta ja kaatumisia sekä häiritsee elimistön kalsiumin aineenvaihduntaa.

Myös nikotiinittomuus on tärkeää. Esimerkiksi tupakoinnin lopettamiseen voit pyytää tukea terveydenhuollon ammattilaiselta. Tupakka- ja muut nikotiinituotteet heikentävät luuston verenkiertoa sekä häiritsevät hormonitoimintaa ja kalsiumaineenvaihduntaa.

Tarvitsenko lääkehoitoa?



Luulääkkeiden avulla luun haurastuminen voidaan pysäyttää. Lääkehoitoa harkitaan arjen tilanteessa tulleen murtuman saaneille sekä suuren murtumariskin potilaille luuntiheysarvot ja muut yksilölliset riskitekijät huomioiden.

Valinnoillasi on väliä!



teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versio_5.pdf

Schwab, U. 2021. Osteoporoosi ja ravitsemus. Lääkärikirja Duodecim. Terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01282/>

Tunturi, S. 2022. Keliakia. Lääkärikirja Duodecim. Terveyskirjasto. www.terveyskirjasto.fi/dlk00026

Schwab, U. 2020. Keliakian ravitsemushoito. Lääkärikirja Duodecim. Terveyskirjasto. www.terveyskirjasto.fi/dlk01279

Potilasohje on tuotettu yhteistyössä Keliakialiiton kanssa. Lisätietoa osoitteessa keliakialiitto.fi.