

30-vuotias
Nina Teivonen:

Minulla on osteoporoosi

*Kun astun sisään ennalta sovittuun kahvilaan, huomaan **Niina Teivo-**sen istuvan keskittyneen näköisenä eräässä pöydässä edessään paksu nippu papereita. Kun saavun pöydän luo, nostaa Niina nopeasti katseensa ja hymyilee aurinkoisesti.*

Olen valmistautumassa työpaikkahaastatteluun, joka on heti tapaamisemme jälkeen, ja kertaan asioita, Niina kertoo nauraen.

Niina on juuri kolmekymmentä vuotta täyttävä nuori, kaunis ja pienikokoinen nainen. Kuluneen syksyn aikana Niina on ollut Luustoliiton ja Leiras Takedan yhteisen hankkeen ”luustolähettiläänä”. Niina on saanut osteoporoosidiagnoosin 26-vuotiaana. Hankkeen myötä hän on kertonut omasta sairaudestaan monelle lehdelle, hän puhui Luustoviikon tiedotustilaisuudessa sekä esiintyi 206 syytä välittää -videolla. Monille on tullut yllätyksenä se, että nuorikin voi sairastua osteoporoosiin.

– Lähdin luustoterveyskampanjaan mukaan ihan sen vuoksi, että sairastan itse osteoporoosia ja olen nähnyt omassa asiakastyössäni huolestuttavan paljon nuoria 20-50-vuotiaita naisia, jotka eivät saa riittävästi kalsiumia ravinnosta, Niina kertoo motiiveistaan.

Terveet elämäntavat

Liikuntaa Niina on harrastanut koko ikänsä. Lapsena hän harrasti jalkapalloa kesät, jääkiekkoa poikien kanssa talvet. Liikuntaharrastuksiin kuuluivat myös squash ja tennis. 13-vuotiaana Niina siirtyi pelaamaan ringetteä. Lahjakkaana liikkujana jo kolmen vuoden kuluttua hän pelasi SM-sarjassa keskushyökkääjänä.

– Olen ollut voittamassa kerran ringettejoukkueeni kanssa jopa Suomenmestaruuskultaa, Niina muistelee.



Silloin harjoituksia oli aamuin illoin joka ikinen päivä. Äiti piti tarkan huolen lapsensa terveellisestä ravitsemuksesta. Vähitellen Niinaa itseään alkoi kiinnostaa ravitsemus, sillä käytännössä hän huomasi ravinnon merkityksen urheilusuorituksiinsa.

Niina valmistui viime keväänä Helsingin yliopiston Ravitsemustieteen laitokselta. Alun perin Niina kuitenkin pyrki opiskelemaan liikuntaa Vierumäelle. Ravitsemusasiat alkoivat kuitenkin vetää puoleensa, ja Niina pääsi opiskelemaan elintarviketeknologiaa Helsinkiin. Elintarviketeknologian puolelta Niina lopulta siirtyi opiskelemaan ravitsemustietä, joka tuntui ”siltä oikealta”.

– Jälkeenpäin on hieman harmittanut, sillä elintarviketeknologiasta valmistuneet ovat työllistyneet hienosti. Samaa ei voi sanoa ravitsemustieteilijöistä, Niina huokaisee.

Niinan palkkatyö koostuu tällä hetkellä monesta palasta: hän on vetänyt kymmenittäin vauva- ja pienten lasten uunteja jo opintojensa ohella sekä kouluttanut vauvauintiseururan ohjaajia. Lisäksi hän toimii kahdessa eri kuntosalirytyksessä ravitsemusneuvojana ja on tehnyt henkilökohtaisia hyvinvointisuunnitelmia eräässä yrityksessä.

Parhailtaan Niinalla on meneillään kolme eri terveyteen liittyvää hyvinvointikurssia Espoon työväen-

opistossa. Nyt siis hän on päälle päätteeksi menossa työpaikkahaastatteluun erään lääkärikeskuksen antioksidanttiklinikalle.

Niinalla on paljon osaamista liikunnasta, ravitsemuksesta ja painonhallinnasta. Lisäksi Niinan elämäntavat ovat olleet poikkeuksellisen terveet: hän on syönyt terveellisesti ja liikkunut aina. Päihteet ja tupakka eivät ole sopineet urheilijan ja nykyisen aktiiviliikkujan elämään. Miten on mahdollista, että tällä tavoin elänyt nuori nainen voi sairastua?

Nuori liikkuva ravitsemustieteilijä sairastui osteoporoosiin

Niinalla ei ole koskaan ollut luunmurtumaa, vaikka hän on harrastanut kovia liikuntalajeja. Hänen osteoporoosinsa löytyi opiskeluaikana aivan sattumalta:

– Sain tiedekunnaltani sähköpostia, jossa kerrottiin opiskelijoita etsittävän D-vitamiinitason mittauksiin. Ilmoittauduin mukaan. Olin jo siinä vaiheessa syönyt jonkin aikaa päivittäin 30 mikrogrammaa D-vitamiinia.

”Monille on tullut yllätyksenä se, että nuorikin voi sairastua osteoporoosiin.”

Tulosten mukaan Niinalla oli aivan hyvä D-vitamiinitaso, 78 nanomoolia litrassa, kun kansainvälinen suositus luuston kannalta on 75–110 nanomoolia. Mutta koska Niina oli jo pitkään syönyt minimisuositusta huomattavasti suurempaa D-vitamiinimäärää, olisi tason pitänyt ehkä olla paljon korkeampi. Onhan Niina kuitenkin pienikokoinen, nuori ja ulkoileva nainen.

Asia jäi kaivertamaan mieltä. Hän otti asian esille mennessään seuraavan kerran lääkäriin Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätöille. Lääkäri

otti asian tosissaan ja lähetti Niinan luuntiheysmittaukseen. Yllätys oli suuri: Niinalla oli tulosten mukaan osteoporoosi selässä ja osteoporoosin esiaste osteopenia lonkissa.

– Tuntui käsittämättömältä. Osteoporoosi oli mielestäni vanhojen ihmisten tauti.

Monien asioiden summa

Varsinaista imeytymishäiriötä ei Niinalta ole tutkimuksissa löydetty. Osteoporoosin taustalla lienevät perintötekijät, sillä myös Niinan äidillä on osteoporoosidiagnoosi. Lisäksi toisena tekijänä on voinut olla alhainen D-vitamiinin taso ennen supplementaatiota. Kolmas syy voi olla urheilun aiheuttama elimistön voimakas rasiustila, joka on vaikuttanut hormonitoimintaan ja sitä kautta luustoon.

Neljäntenä syynä on se, että pari vuotta ennen osteoporoosidiagnoosia Niinalla ilmeni voimakasta vatsakipua. Aluksi epäiltiin laktoosi-intoleranssia tai keliakiaa. Kun imeytymishäiriötä ei ilmennyt, lääkäri teki ultraäänitutkimuksen. Siitä ilmeni, että Niinan suolisto oli lähtenyt liikkeelle. Nytemmin Niinan suolisto on kiinnitetty verkoilla paikoilleen.

Leikkauksen jälkeen Niina sai ravitsemusohjausta, jonka perusteella hänen piti jättää pois muun muassa peruna, riisi, pasta ja palkokasvit sekä muu hiilihydraattipitoinen ravinto. Myös ruuan rasvat piti jättää minimiin.

Uuden ruokavalion myötä jo aiemmin pieni ollut Niina pieneni vielä 12 kiloa. Tämä vaikutti ratkaisevasti elimistön hormonitoimintaan ja jätti jälkensä luustoon.

”Käyn kuntosalilla neljä kertaa viikossa, lisäksi juoksen ja kävelen. Liikkumaan tottuneella on vahva lihaksisto.”



”Riittävän päivittäisen kalkin ja proteiinin saanti ravinnosta on käytännössä kovan työn takana.”

Kohti luustoterveyttä

Diagnoosin jälkeen jo aiemmin terveydestään ja kunnostaan huolta pitänyt Niina alkoi kiinnittää elintapoihinsa aiempaakin parempaa huomiota:

– Huolehdin riittävän D-vitamiinin saannin ravinnosta ja lisistä, samoin kalkinsaannin. Myös kahvin olen vähentänyt kahteen kupilliseen päivässä.

Myöhemmin Niina on huomionnut aiempaa paremmin myös proteiinin riittävyyden.

Liikuntaa Niina ei ole juuri vähentänyt. Koska nuoren ihmisen luusto on tavallisesti laadultaan parempaa kuin ikääntyneen ja lisäksi Niina on tottunut monipuolinen liikkuja jolla on vahva lihaksisto, on raskaskin liikunta mahdollista. Niina käy kuntosalilla neljä kertaa viikossa ja käyttää kertomansa mukaan mahdollisim-

man suuria painoja, kolme kertaa viikossa hän juoksee 10 kilometriä ja välipäivinä hän harrastaa aerobista kävelyä vastaavan matkan.

– Olen äärimmäisyyksien ihminen, Niina toteaa ja jatkaa:

– Minusta ei ole istumaan vapaa-aikaani TV:n ääressä.

Pienellä ravitsemusmuutoksella ja hormonihoidolla Niina on pystynyt parantamaan luustonsa tilaa. Nyt selässä on enää osteopenia.

– Suhtaudun tulevaisuuteen positiivisin mielin. Koska sain luustoni arvoja nousemaan, se antoi tsemppiä jatkokon.

Myös yllätyksiä on Niinan eteen tullut. Esimerkiksi riittävän päivittäisen kalkin ja proteiinin saanti ravinnosta on käytännössä kovan työn takana.

– Nykyisin on kuitenkin hienoa, kun kaupoissa ja apteekeissa on monenlaista valinnanvaraa. Keliakiaa sairastaville on gluteenittomia vaihtoehtoja, maitoallergisille omat vaihtoehdonsa. Ja esimerkiksi, jos osteoporoosia sairastava ei saa ravinnosta riittävästi kalsiumia, voi lisän ottaa purkista, Niina muistuttaa.

Edessä uudet haasteet

Lopuksi otan Niinasta muutamia valokuvia ihmisiä kuhisevalla Helsingin Kampin Narinkkatorilla. Erotessamme vannonan Niinaa kertomaan, miten kohta alkava työpaikkahaastattelu sujui. Niina lupaa ja lähtee reippaasti reppu selässä kävelemään kohti haastattelupaikkaa.

Reilun parin tunnin kuluttua puhelimeeni tulee viesti. Lähettäjänä on Niina: ”Nyt voit korjata artikkeliin, että työskentelen lääkärikeskuksessa!”

Onnea uusiin haasteisiin, Niina.

ANSA HOLM