

# POTILASOHJE

## Osteoporoosi ja keliakia



### Mitä on osteoporoosi?

Osteoporoosi on tila, jossa luun lujuus heikkenee, mikä tekee niistä herkemmin murtuvia.



Normaali luu



Osteoporoottinen luu



Murtunut luu

### Mikä on keliakia?

Keliakia on geneettisesti välittyvä autoimmuunisairaus, jolle on ominaista gluteeni-intoleranssi. Gluteenia on vehnässä, rukiissa ja ohrassa. Keliakiaa sairastaville gluteeni vaurioittaa ohutsuolen pintaa, mikä heikentää mm. mineraalien ja vitamiinien imeytymistä ravinnosta sekä aiheuttaa ripulia ja laihtumista. Keliakiaa hoidetaan tarkalla loppuiän kestoisella gluteenittomalla ruokavaliolla, minkä seurauksena ohutsuolen pinnan ja ravintoaineiden imeytyminen alkaa parantua.



#### Mikä on keliakian yhteys osteoporoosiin?

Keliakiaa sairastavien osteoporoosin taustalla ovat ensisijaisesti häiriöt kalsiumin, D-vitamiinin, proteiinin ja muiden ravintoaineiden imeytymisessä ja tästä johtuva alipaino. Laajan tutkimuksen mukaan murtumien esiintyvyys on keliakiaa sairastavilla korkeampi verrattuna sitä sairastamattomiin ollen 90 % korkeampi lonkkamurtumien ja 80 % korkeampi rannemurtumien osalta.

Johdonmukainen gluteenittoman ruokavalion noudattaminen turvaa todennäköisesti luuston terveyden.

#### Keliakian riskitekijöitä

Seuraavat keliakiaan liittyvät riskitekijät voivat lisätä myös luun heikkenemiseen liittyviä osteoporoosiperäisiä murtumia:



- Vaihdevuosiin liittyvä alentunut estrogeenipitoisuus
- Myöhemmin aikuisiässä diagnosoitu keliakia
- Gluteenittoman ruokavalion noudattamatta jättäminen
- Laktoosi-intoleranssi yhdessä keliakian kanssa
- Alipaino
- Säännöllinen tupakointi
- Kilpirauhasen liikatoiminta yhdessä keliakian kanssa

#### Olenko vaarassa?



Väestön keliakiaseulontoihin ei ole olemassa erityisiä suosituksia. Keliakiaa sairastavien tulisi kuitenkin keskustella lääkärinsä kanssa tarpeesta arvioida luustonsa tiheys. Myös FRAX®-murtumariskilaskuria voi käyttää ennustamaan 10 vuoden murtumariskiä yksittäisten riskitekijöiden perusteella.



# ”Keliakia voi aiheuttaa osteoporoosia, masennusta, hedelmättömyyttä, toistuvia keskenmenoja ja jopa joitain syöpiä”

(Hallituksen puheenjohtaja Tunde Koltai Association of European Coeliac Society)



## Tärkeät neuvot keliakiaa sairastaville luuston terveyden säilyttämiseksi

Varhainen keliakian diagnoosi on erittäin tärkeää terveellisten elintapojen lisäksi. Seuraavat keinot voivat auttaa keliakiaa sairastavia ihmisiä säilyttämään luustonsa terveenä.



## Syö terveellisesti ja huolehdi, että painosi pysyy normaalina

Terveellinen ja monipuolinen ruokavalio, joka sisältää runsaasti monenvärisiä vihanneksia ja hedelmiä ja josta saa riittävästi proteiinia ja kalsiumia, on yksi luustoterveyden kulmakivistä. Monipuolinen ruokavalio auttaa tyydyttämään luuston kannalta tärkeiden kivennäisaineiden tarpeen. Sekä runsas yli- että alipaino ovat luustolle haitallisia.



## Täysin gluteeniton ruokavalio, joka sisältää riittävästi kalsiumia ja D-vitamiinia

Osteoporoosia sairastavan suositeltu päivittäinen kalsiumin saanti on 1000–1500 mg. Muulle aikuisväestölle suositeltu vuorokausisaanti on 800 mg. Mikäli ruokavalio ei turvaa päivittäistä kalsiumin saantia, tulee kalsiumlisä ottaa tarvittaessa käyttöön.



D-vitamiinia tarvitaan kalsiumin imeytymiseen ja se tukee luuston uusiutumista. Kesäkuukausina osa päivittäisestä D-vitamiinista muodostuu iholla auringonvalon vaikutuksesta. Luontaisesti D-vitamiinia on merkittävästi vain muutamissa ruoka-aineissa (kala, kananmunankeltuainen, sienet), mutta Suomessa D-vitamiinia on lisätty myös moniin maitotuotteisiin ja sekä vastaaviin kasvipohjaisiin tuotteisiin ja rasvavälitteisiin. D-vitamiinilisän käyttöä suositellaan alle 18-vuotiaille, raskaana oleville ja imettäville naisille sekä niille, joiden D-vitamiinin saanti ruokavaliosta on niukkaa.

Kaikille yli 75-vuotiaille suositellaan 20 µg päivittäistä D-vitamiinilisää, ja tämän määrän on todettu vähentävän kaatumisia ja murtumia.



Osteoporoosia sairastavalla yksilöllisen D-vitamiinilisän määrän arvioinnin tulisi perustua D-vitamiinipitoisuuden mittaukseen. Verikokeella mitattavan D-vitamiinipitoisuuden suositeltava taso luuston kannalta on 75–120 nmol/l. D-vitamiinilisän määrä on yksilöllinen. Sopiva D-vitamiinin päiväannostus on tyypillisesti 20–50 mikrogrammaa.

## Liiku säännöllisesti arjessa ja ennaltaehkäise kaatumisia

Säännöllinen painoa kannatteleva ja lihaksia vahvistava harjoittelu, kuten kävely, portaiden kapuaminen ja lihasvoimaharjoittelu, on yksi luustoterveyden kulmakivistä. Puoli tuntia liikuntaa päivässä on suositeltu vähimmäismäärä.



Hauraat luut saattavat murtua harmittomalta tuntuvan kaatumisen tai alle metrin korkeudelta tapahtuneen putoamisen seurauksena. Omien riskitekijöiden selvittäminen sekä kotilojen kaatumisvaaraa lisäävien tekijöiden muuttaminen turvallisiksi ovat keskeisessä roolissa kaatumisenehkäisyssä.



## Tupakoinnin ja runsaan alkoholinkäytön välttäminen

Luiden haurastuminen on yhteydessä niin tupakointiin kuin runsaaseen alkoholin käyttöönkin. Tupakoinnin lopettaminen vähentää riskiä sairastua osteoporoosiin. Runsas alkoholinkäyttö on myös haitallista, ja päivittäisen alkoholimäärän ei tulisi ylittää kahta annosta.



## Pyydä, että luustosi kunto ja riskitekijät kartoitetaan

Varmista, että lääkäri arvioi luustoterveytesi riskitekijöitä esim. FRAX-kyselyn avulla ja yksilöllisen riskiarvioinnin perusteella määrää tarpeen mukaan luuntiheysmittaukseen (DXA) luun mineraalitiheyden selvittämiseksi. Keliakian lisäksi voi olla muitakin riskitekijöitä (esimerkiksi aikaisempi murtuma, lähisukulaisilla osteoporoosia), jotka lisäävät riskiä saada osteoporoottisia murtumia. Myös riittävä kalsiuminsaanti tulisi tarkistaa ja mitata verikokeella D-vitamiinipitoisuus.



## Lääkehoito tarvittaessa

Joskus osteoporoosin hoidossa tarvitaan myös varsinaista lääkitystä. Lääkehoidon yksilöllinen tarve ja kesto perustuvat luuntiheyden mittauksen lisäksi aina myös henkilökohtaiseen murtumariskiin.