



VÄHENNÄ VATSAN
PÖHÖTYSTÄ

NÄIN VÄHENNÄT VATSAN TURVOTUSTA

Yhä useampi suomalainen kärsii erilaisista vatsaoireista, joista yleisimpiin lukeutuu vatsan turvotus tai erilaiset kivut. Oireiden yleisyys ei kuitenkaan suinkaan tarkoita sitä, että niiden kanssa pitäisi elää tai ne pitäisi hyväksyä – päinvastoin. Omaan oloon voi vaikuttaa pienilläkin päivittäisillä valinnoilla.

Mistä on kyse?

Turvotus ja vatsakivut ohut- tai paksusuolen alueella sekä ummetus tai ripuli voivat johtua suolistomikrobiston epätasapainosta, sulamattomien kuitujen fermentoitumisesta, runsaasta kaasua muodostavien ruoka-aineiden syömisestä tai ärtyvän suolen oireyhtymästä (IBS). Toisaalta syynä voi olla myös jokin yliherkkyys kuten laktoosi-intoleranssi tai gluteeniyliherkkyys, joissain tapauksissa harvinaisempi trehaloosi- (sienissä esiintyvä sokeri) tai fruktoosi-intoleranssi.

Suoliston oireilua voivat lisätä yksinkertaiset päivittäisiin valintoihin liittyvät tekijät, joista osaan on helppo vaikuttaa jo lyhyellä aikavälillä. Näitä ovat esimerkiksi jatkuva kireiden housujen käyttäminen, runsas istuminen etenkin huonossa ryhdissä, liikunnan puute ja passiivisuus sekä voimakas tai krooninen fyysinen tai psyykkinen stressi.

Kokeile ensisijaisesti muuttaa näitä: vaihda kiristävät housut rennompiin, tauota istumista etenkin, jos olet istumatyössä, lisää arkeesi hyötyliikuntaa ja kunnon treenejä, ja harjoita tietoista stressinhallintaa esimerkiksi luonnossa oleskelulla, läsnäoloharjoituksilla tai lukemisella. Jos nämä eivät toimi, löydät muita vinkkejä listattuna tähän oppaaseen.



HUOMIOITAVAA RUOKAVALIOSSA

Kun olet huolehtinut edellisellä sivulla listatuista perusasioista, huomion voi siirtää ruokavalioon. Suolisto-oireiden ja turvotuksen vähentämiseksi voi kokeilla ensimmäiseksi vähentää kaasua muodostavien ruoka-aineiden, kuten kaalien, hapankaalin, sipulien, lantun, nauriin ja palkokasvien määrää ruokavaliossa. **Älä kuitenkaan rajaa niitä kokonaan pois**, vaan totuttele näihin monella tavoin terveellisiin ruoka-aineisiin käyttämällä niitä pieniä määriä kerrallaan.

Myös runsas hiilihapotettujen juomien käyttö ja purukumin jauhaminen kerryttävät ruuansulatuskanavaan ilmaa, mikä ilmenee turvotuksena ja kipuina. **Rajoita siis hiilihapollisten juomien ja purukumin käyttöä.**

Huolehdi, että **ruokavaliossasi on riittävästi kuitua ja että saat sitä monipuolisesti** sekä kasviksista, marjoista ja hedelmistä että täysjyväisistä viljatuotteista. Erityisesti kasviksista saatavat kuidut ovat elintärkeitä suoliston hyville mikrobeille. Voit myös kokeilla kuitulisää, mutta määrän kanssa ei kannata liioitella: aloita kuitulisien käyttö aina varoen, esimerkiksi ½–1 teelusikallisella päivässä annosta pikkuhiljaa lisäten. Totuttelun jälkeen ½–2 ruokalusikallista päivässä on hyvä annos. Myös riittävä vesiliukoisen kuidun saanti esimerkiksi kaurasta, ohrasta, kasviksista, marjoista ja hedelmistä voi auttaa.

Toisaalta liiallinen kuitumäärä yhdistettynä liian vähäiseen juomiseen lisää ummetustaipumusta. **Muista siis riittävä nesteen nauttiminen kuitujen yhteydessä.**

Muista myös säännöllinen ateriarytmi ja syö kohtuullisia annoksia kerrallaan: näin ruoka sulaa paremmin.



OTA MYÖS NÄMÄ HALTUUN

Jos tuntuu, että saat oireita tietyistä ruoka-aineryhmistä kuten viljoista tai maitotuotteista, voit kokeilla jättää kyseisen ryhmän (yksi ryhmä kerrallaan) pois muutamiksi päiviksi. Jos oireet helpottavat ja palaavat esimerkiksi viljojen palauttamisen yhteydessä, käy keliakiatesteissä. Maidon osalta pitäytyminen hapanmaitotuotteissa ja määrän rajoittaminen voi auttaa. Tarvittaessa voi otattaa tarkemmat testit.

Hapatetut tuotteet tekevät hyvää suolistolle: kokeile lisätä ruoka-valioosi hapatettuja kasviksia kuten hapankaalia, hapatettuja maustamattomia maitotuotteita kuten luonnonjogurttia tai piimää, tai maitohappokäytettyjä vihannesmehuja, joita on saatavilla tavallisista marketeistakin.

Voit myös kokeilla probiootti- eli maitohappobakteerikapseleita. Probiotit auttavat tasapainottamaan suoliston mikrobikantaa, jonka häiriintyminen voi joskus olla suolisto-oireiden taustalla. Niiden avulla voit valmistaa itse jogurttia myös kasvimaidoista tai viljoista. Valitse probioottivalmiste, joka sisältää useita eri bakteerikantoja.

Suolistokin kaipaa liikettä: vältä pitkiä istumisjaksoja ja suosi hyötyliikuntaa aina kun se on mahdollista. Ilman aktiivisuutta suolisto ei yksinkertaisesti toimi normaalisti, vaikka noudattaisit kaikkia muita ohjeita.

Vaihda myös vyötäröltä kiristävät housut väljempiin: annat tilaa suolistollesi. Muista myös tasainen ja säännöllinen ateriaritmi, sillä suolisto pitää pienistä, sopivin väliajoin toistuvista aterioista. Suuret kerta-annokset sen sijaan aiheuttavat herkästi ruuan-sulatusongelmia ja turvotusta.



OTA MYÖS NÄMÄ HUOMIOON

Jos suolisto-oireet jatkuvat voimakkaina, saatat kärsiä ärtyvän suolen oireyhtymästä. Tällöin saatat hyötyä FODMAP-ruokavaliosta. Tutustu huolellisesti ruokavalion noudattamisohjeisiin tai käy ravitsemusterapeutilla. Kyseessä ei ole 100 % välttämisruokavalio, vaan päinvastoin pitkäaikainen, tiukka FODMAP-hiilihydraattien karsiminen ruokavaliosta voi aiheuttaa haitallisia muutoksia mm. suoliston normaalissa mikrobistossa. Ohjeet FODMAP-ruokavalion kokeiluun löydät myös ilmaiselta, ravitsemusterapeutin kokoamalta [Helpotusta vatsaoireisiin pienin muutoksin -verkkokurssiltamme](#).

Huomioi myös, että pitkäaikainen happosalpaajäläkityksen käyttö heikentää ruuan sulamista ja voi johtaa turvotukseen ja muihin kiusallisiin suolisto-oireisiin.

Tavallisesti vatsan turvotuksen taustalla ei kuitenkaan ole mitään vakavampaa, vaan passiivinen elämäntyyli, jatkuva kuormitus ja stressi sekä epäsäännöllinen, ravinneköyhä ruokailu johtavat nopeasti epämukaviin tuntemuksiin vatsan alueella. Ennen johtopäätöksiin tulemista [pyri siis takaamaan, että perusasiat ovat varmasti hoidossa](#) ja vasta sitten kokeile viljojen, maitotuotteiden tai FODMAP-hiilihydraattien poisjättämistä.



LÄHDELUETTELO

Kokko L. Gluteeniherkkyys ilman keliakiaa. Keliakia-lehti 1/2012.

https://www.keliakialiitto.fi/document.php?DOC_ID=612&SEC...SID=1

Lääkärilehti. Trehaloosi kivittää sienten syöjää. Julkaistu internet-sivuilla 6.10.2011

<http://www.laakarilehti.fi/ajassa/ajankohtaista/trehaloosi-kivistaa-sienten-syojaa/>

Mustajoki P. Tietoa potilaalle: Refluksitauti, Lääkärikirja Duodecim, Kustannus Oy Duodecim, 2018

Niland B, Cash B. Health Benefits and Adverse Effects of a Gluten-Free Diet in Non-Celiac Disease Patients. Gastroenterol Hepatol (N Y). 2018; 14:82-91.

Parvez S, Malik K, Ah Kang S, Kim H. Probiotics and their fermented food products are beneficial for health. J Appl Microbiol. 2006;100:1171-85.

Putkonen L. Vatsa- ja suolistovaivojen ravitsemushoito. Luento Kuopiossa 4.10.2016 Ravitsemustalo 2017.

Ärtyvän suolen ruokavaliohoito – FODMAP-hiilihydraatit, gluteeni, rasva, kapsaasiini ja muut ravintotekijät.

<https://ravitsemustalo.fi/2016/12/07/artyvän-suolen-ruokavaliohoito-fodmap-hiilihydraatitgluteeni-rasva-kapsaasiini-ja-muut-ravintotekijat/>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Ravitsemusyksikkö. Fineli. Elintarvikkeiden koostumustietokanta. Versio 19. Helsinki 2018.www.fineli.fi