FODMAP-OPAS

NORDIC GLOW

ALOITA TÄSTÄ

Jos sinulla on turvotusta tai suolisto-oireita, kokeile ensisijaisesti noudattaa **yleisesti suoliston hyvinvointia tukevia neuvoja**.

Turvotus ja vatsakivut ohut- tai paksusuolen alueella sekä ummetus tai ripuli voivat johtua ärtyvän suolen oireyhtymästä (IBS), jonka hoitomuotona käytettyä FODMAP-ruokavaliota tämä opas käsittelee, mutta myös esimerkiksi **suolistomikrobiston epätasapainosta tai runsaasti kaasua muodostavien ruoka-aineiden syömisestä**.

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 myös **yksinkertaiset päivittäisiin valintoihin liittyvät tekijät, joihin 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 kuormitus.

Suolisto-oireiden ja turvotuksen vähentämiseksi **voi ensin kokeilla vähentää kaasua muodostavien ruoka-aineiden määrää** ruokavaliossa, kuten kaalien, hapankaalin, sipulien, lantun, nauriin ja palkokasvien. 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 niiden kuluttamista**.

HUOMIOI NÄMÄ ASIAT

Huolehdi, että **ruokavaliossasi on riittävästi kuitua ja että saat sitä monipuolisesti** sekä kasviksista, marjoista ja hedelmistä että täysjyväisistä viljatuotteista ja tarvittaessa myös kuitulisästä, kuten psylliumista. Kuidunkaan määrän kanssa ei kannata silti liioitella: aloita varsinkin kuitulisien käyttö aina varoen, esimerkiksi ½–1 teelusikallisella päivässä annosta pikkuhiljaa lisäten. Totuttelun jälkeen 2-3 ruokalusikallista päivässä on hyvä annos.

Myös riittävä vesiliukoisen kuidun saanti esimerkiksi kaurasta, ohrasta, kasviksista, marjoista ja hedelmistä voi auttaa ripuliin. Toisaalta liiallinen kuitumäärä yhdistettynä liian vähäiseen juomiseen lisää ummetustaipumusta. **Muista siis riittävä nesteen nauttiminen** kuitujen yhteydessä.

Jos tuntuu, että saat oireita tietyistä ruoka-aineryhmistä kuten viljoista tai maitotuotteista, **voit kokeilla jättää kyseisen ryhmän pois muutamiksi päiviksi**, kuitenkin vain yksi ryhmä kerrallaan. 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.

Suolistokin kaipaa liikettä: vältä pitkiä istumisjaksoja ja suosi hyötyliikuntaa aina kun se on mahdollista. Vaihda vyötäröltä kiristävät housut väljempiin: annat tilaa suolistollesi. Muista myös tasainen ja säännöllinen ateriarytmi, sillä suolisto pitää pienistä, sopivin väliajoin toistuvista aterioista. Suuret kerta-annokset sen sijaan aiheuttavat herkästi ruuansulatusongelmia ja turvotusta.

PIDÄ HUOLTA VATSASTASI

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. Probiootit 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.

Stressi pahentaa lähes kaikkia vatsaoireita. Muista siis rentoutuminen, sopiva määrä liikuntaa ja ulkoilua sekä riittävä uni! Pyri rauhoittamaan ruokailuhetket ja pureskele ruoka huolellisesti. Toiminnallisissa vatsavaivoissa on harvoin kyse mistään vakavasta, vaikka oireet ovatkin ikäviä. Tee siis parhaasi oireiden vähentämiseksi, mutta vältä stressaamasta asiasta liikaa.

Jos suolisto-oireet jatkuvat voimakkaina näistä muutoksista huolimatta, saatat kärsiä ärtyvän suolen oireyhtymästä. **Tällöin saatat hyötyä FODMAP-ruokavaliosta, jota tässä oppaassa käsitellään**. Tutustu huolellisesti ruokavalion noudattamisohjeisiin tai käy ravitsemus-terapeutilla. Kyseessä ei ole 100 % välttämisruokavalio, vaan päin-vastoin pitkäaikainen, tiukka FODMAP-hiilihydraattien karsiminen ruoka-valiosta voi aiheuttaa haitallisia muutoksia muun muassa suoliston normaalissa mikrobistossa. Toteuta siis kokeilu ohjeiden mukaisesti.

MIKÄ ON FODMAP-RUOKAVALIO?

FODMAP (fermentable oligo-, di- and monosaccharides and polyols) on **yleisnimitys hiilihydraattiryhmille, jotka eivät pilkkoudu täydellisesti ohutsuolessa**. Pilkkoutumattomat osat päätyvät paksusuoleen, jossa bakteerit fermentoivat ne. Sivutuotteena syntyy muun muassa suolistokaasuja, jotka aiheuttavat turvotusta ja vatsakipuja.

Joillakin ihmisillä on taipumusta reagoida tähän normaaliin ruuansulatuskanavan toimintaan herkemmin ja aistia kipu voimakkaampana. **Jos oireet ovat toistuvia ja niihin liittyy myös muita suolisto-oireita, puhutaan ärtyvän suolen oireyhtymästä** (IBS). Sitä esiintyy noin 7–20 % suomalaisista. Oireyhtymän hoitoon käytetään FODMAP-ruokavaliota, jossa rajoitetaan fermentoituvien hiilihydraattien määriä yksilöllisesti.

FODMAP-hiilihydraateilla on hyviä terveysvaikutuksia ja etenkin suoliston terveyden kannalta niiden säännöllinen saanti edes pienissä määrin on tärkeää. Siksi **täysin FODMAP-rajoitettua ruokavaliota ei tule noudattaa pitkän aikaa**, vaan ainoastaan alussa suoliston rauhoittamisvaiheessa. Sen jälkeen ruokavalioon on hyvä sisällyttää myös jonkin verran FODMAPhiilihydraatteja oman sietokyvyn rajoissa.

Muista, että **oireilu ei ole staattinen tila, vaan vaihtelee eri tilanteissa**. Väsyneenä ja stressaantuneena herkkävatsainen reagoi helpommin pienempiinkin määriin kuin normaalitilanteessa. Tämänkin vuoksi on hyvä testata säännöllisin väliajoin myös niitä ruoka-aineita, joita on vältellyt oireiden vuoksi. Jos oireet ovat hyvin lieviä, usein riittää, että välttelet FODMAP-hiilihydraatteja vain sellaisina päivinä, kun jännität jotakin tärkeää tapahtumaa tai tilaisuutta, olet erityisen stressaantunut tai treenaat kovaa.

MITEN TOTEUTTAA FODMAP-KOKEILU?

Mikäli epäilet, että saattaisit kärsiä ärtyvän suolen oireyhtymästä, voit toteuttaa ruokavaliokokeilun, jossa välttelet tarkasti FODMAP-hiilihydraatteja mieluiten 4–6 viikon ajan. Siinä ajassa suoliston tulisi rauhoittua. Sen jälkeen sinun tulisi aloittaa systemaattinen ruoka-aineiden palauttaminen ruokavalioosi, eli **kokeilla yksi ruoka-aine kerrallaan, sopiiko se sinulle ja missä määrin voit sitä syödä** ilman, että saat oireita. On tärkeää, että teet kokeilun aina yksi ruoka-aine kerrallaan, sillä muuten saatat oireiden ilmaantuessa karsia uudelleen kaikki lisätyt ruoka-aineet, vaikka vain jokin niistä olisi vastuussa oireista.

Toteuta kokeilu seuraavasti: Karsi kaikki FODMAP-hiilihydraatit pois 4–6 viikoksi. Rauhoitusjakson jälkeen (jos oireet ovat poistuneet) lisää pieni määrä jotakin FODMAP-hiilihydraatteja sisältävää ruoka-ainetta päivääsi niiden ruokien lisäksi, joita voit syödä oireitta. Testaaminen kannattaa aloittaa kohtalaisesti FODMAP-hiilihydraatteja sisältävillä ruuilla, eikä siirtyä ensimmäisenä niitä eniten sisältäviin.

Esimerkki: teet kokeilun bataatilla ja lisäät sitä 1 rkl ensimmäisenä päivänä. Muuten syöt vain “turvallisia” ruokia eli niitä, joista et ole saanut oireita. Jos tämä määrä on ok, lisää seuraavana päivänä määrää esimerkiksi ½ desiin. Jollet saa oireita, kasvata määrää pikkuhiljaa oman sietokyvyn kynnykseen saakka. Pysy kuitenkin kohtuullisissa käyttömäärissä, sillä ei ole järkevää syödä valtavasti samaa ruoka-ainetta. Pyri ennemmin monipuolistamaan ruokavaliota.

OTA NÄMÄ HUOMIOON

Jos oireita ei tule, voit todeta, että kyseinen ruoka-aine sopii sinulle normaaleina annoksina, eikä sietokyvyn rajaa silloin tarvitse etsiä. **Jos oireita taas ilmaantuu** jonkin ruoka-aineen seurauksena heti, jätä kyseinen ruoka-aine pois ja anna suoliston rauhoittua 2–3 päivää ennen kuin aloitat kokeilun uudella ruoka-aineella. Kokeile oireita aiheuttanutta ruoka-ainetta kuitenkin myöhemmin, esimerkiksi muutaman kuukauden kuluttua uudelleen, sillä suoliston sietokyky muuttuu olosuhteiden ja elämäntilanteen mukaan.

Kun olet saanut selville, miten paljon voit syödä yhtä ruoka-ainetta, **voit jättää sen osaksi ruokavaliotasi** sellaisina määrinä, jotka eivät aiheuta oireita. Tämän jälkeen voit aloittaa kokeilun pienellä määrällä toista FODMAP-pitoista ruokaa.

Muista kuitenkin, että **FODMAP-hiilihydraateissa kokonaismäärä ratkaisee**: moni voi syödä enemmän tai kohtalaisesti näitä yhdisteitä sisältäviä ruoka-aineita, kunhan päivän aikainen kokonaismäärä pysyy riittävän alhaisena. Esimerkiksi yksi omena voi olla ok, mutta omena ja puolikas avokado saman päivän aikana onkin jo liikaa. Kokonaissietokyky on yksilöllinen ja vain testaamalla saat selville, paljonko mitäkin ruoka-ainetta ja millaisin yhdistelmin voit syödä saman päivän aikana ilman, että saat oireita.

Jos haluat pelata kokeiluvaiheessa varman päälle ja välttyä mahdollisilta sekoittavilta yhteisvaikutuksilta, toteuta kokeilujakso siten, että aina kun olet selvittänyt yhden ruoka-aineen sopivuuden, jätät sen pois muiden kokeilujen ajaksi. Kun olet testannut yksitellen kaikkia ruokia, voit alkaa kokeilemaan niitä myös yhdessä osana päivittäisiä ruokailuja.