



HELPOTUSTA
VATSAOIREISIIN

ENSIMMÄINEN ASKEL: PAIKANNA VATSAVAIVASI

Vatsavaivoihin helpotusta etsiessä tärkeintä on paikantaa, mikä vaiva on kyseessä, jotta tietää, millaisia toimia se vaatii. Aloitetaan siis siitä!

Närästys – mistä yleinen vaiva johtuu?

Toisin kuin usein luullaan, närästys eli refluksi ei useimmiten johdu lisääntyneestä suolahapon tuotannosta, vaan monissa tapauksista ruokatorven alempi sulkielihaksa on löystynyt. Toinen yleinen syy on liian vähäinen vatsahapon määrä. **Refluksin oirekuvaan kuuluu polttelevaa tai epämiellyttävää, kouristuksenomaista kipua rintalastan takana.** Satunnainen närästys on tavallista, eikä siitä tarvitse huolestua. Jos närästystä ja ruokasulan nousua ruokatorveen on jatkuvasti, puhutaan refluksitaudista, johon saattaa tarvita jopa lääkitystä. Vaikeaan refluksitautiin liittyy usein myös palleatyrä.

Närästys saattaa johtua, vaikka se ristiriitaiselta kuulostaakin, liiallisen hapon sijaan liian alhaisesta vatsahappojen tasosta. Etenkin jos on käyttänyt pitkään tai usein happosalpaajalääkkeitä tai on stressaantunut, **elimistön oma suolahapon tuotanto ja sen myötä ruuansulatus-entsyymien tuotanto voi olla heikkoa.** Tällöin tuntuu, että ruoka sulaa huonosti ja esimerkiksi liha ja tuoreet kasvikset närästävät. Tämä on nykyisin yllättävän yleistä, eikä ongelman syy siis välttämättä ole sen enempiä liiallinen happo kuin rakenteellinenkaan tekijä, vaan liian vähäinen happojen määrä.



EPÄMÄÄRÄISTÄ YLÄVATSAOIREILUA?

Epäillään, että noin puolet suomalaisten ylävatsavaivoista johtuu dyspepsiasta. Toiminnallinen dyspepsia on oireyhtymä, johon voi liittyä muun muassa nopeaa tai epänormaalia täyttymisen tunnetta ruokailun yhteydessä, ylävatsan turvotusta ja kipua, röyhtäilyä ja pahoinvointia. Närästys voi olla yksi dyspepsian oireista. **Oireille ei ole löydettävissä lääketieteellistä syytä**, eivätkä ne johdu mistään tietystä elimestä. Tyypillisimmin dyspepsian oireet ilmenevät ruokailun yhteydessä.

Vaikka oireet ovat kiusallisia, ne ovat vaarattomia. Dyspepsiasta kärsivillä **voi olla myös esimerkiksi ärtyvän suolen oireyhtymä**, jolloin oireita ja turvotusta voi olla sekä ylä- että alavatsan alueella. Tietyn tyyppinen ruoka, kuten rasvaiset tai mausteiset ruuat voivat pahentaa oireilua, samoin kuin suuret annoskoot.

Mitä ylävatsaoireilulle pitäisi sitten tehdä? Ylävatsavaivoja lisääviä tekijöitä ovat tupakointi ja ylipaino, erityisesti keskivartalolihavuus, joka aiheuttaa painetta vatsaonteloon. Ylipainoiselle laihduttaminen ja tupakoitsijalle tupakoinnin lopettaminen ovat siten tehokkaimpia keinoja helpottaa ruuansulatuskanavan yläosan oireilua. Kuitenkin myös pienillä päivittäisillä muutoksilla voit vähentää oireilua.

Vältä suuria tai rasvaisia aterioita, jotka pahentavat sekä närästystä että dyspepsian oireita. Syö säännöllisesti pieniä aterioita ja vältä makuuasentoa ennen ja jälkeen aterian. Toisaalta runsas kumartelu ja painavien tavaroiden nostelu etenkin aterian jälkeen voivat lisätä ylävatsaoireita. Vaihda myös kiristävät vaatteet rennompiin.



VÄLTÄ NÄITÄ, JOS SINULLA ON YLÄVATSAOIREILUA

Refluksia lisääviä ruoka-aineita ovat **kaakao**, **suklaa** ja **piparminttu**, jotka rentouttavat ruokatorven sulkijalihasta. Tällöin ruokasulan pääsy ruokatorveen lisääntyy. **Kahvi**, **sitrushedelmät**, **tomaatti** ja **voimakkaasti maustetut** tai **käristetyt ruuat** taas ärsyttävät limakalvoa ja siten aiheuttavat oireilua. Toisaalta monet saavat oireita **paprikasta** tai vaaleasta **vehnäleivästä**. Pyri välttämään näitä ruoka-aineita, jos ne aiheuttavat oireita sinulle.

Alkoholi sekä **hiilihapolliset juomat** lisäävät suolahapon tuotantoa, joka voi pahentaa refluksia, etenkin jos ruokatorven sulkijalihas on rakenteellisesti löystynyt. Vältä siis kyseisiä juomia erityisesti suurina määrinä.

Jos närästysoireet johtuvat liian vähäisestä suolahapon ja ruuansulatusentsyymien tuotannosta, oireita voi koittaa poistaa ottamalla suolahappokapseleita sekä mahdollisesti myös ruuansulatusentsyymejä aluksi purkista, etenkin jos tila on jatkunut pitkään. **Nämä auttavat normalisoimaan elimistön omaa hapon- ja entsyymien tuotantoa.** Jos oireet ovat lieviä, myös 1 tl –1 rkl omenaviinietikkaa veteen sekoitettuna ennen aterioita voi auttaa.



TURVOTUS JA SUOLISTO-OIREET

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 gluteeni-yliherkkyys, 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 psyykinen kuormitus.

Näin helpotat suoliston oireilua

Suolisto-oireiden ja turvotuksen vähentämiseksi **voi kokeilla vähentää kaasua muodostavien ruoka-aineiden määrää ruokavaliossa**: näitä ovat esimerkiksi kaalit, hapankaali, sipulie, lanttu, nauria ja palkokasvit. 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.



NÄIN HELPOTAT SUOLISTO-OIREITA

Huolehdi, että ruokavaliossasi on riittävästi kuitua ja saat sitä monipuolisesti sekä kasviksista, marjoista ja hedelmistä että täysjyväisistä viljatuotteista. Kuidunkaan määrän kanssa ei kannata silti liioitella: aloita kuitulisien käyttö aina varoen, esimerkiksi ½–1 teelusikallista 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 yksi ryhmä kerrallaan. Jos oireet helpottavat ja taas palaavat esimerkiksi viljojen palauttamisen yhteydessä, käy keliakia-testeissä. Maidon osalta pitäytyminen hapanmaitotuotteissa ja määrän rajoittaminen voi auttaa. Tarvittaessa voi otattaa tarkemmat testit.

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



APUA MUILLA KEINOILLA

Voit myös kokeilla probiootti- eli maitohappobakteerikapseleita.

Maitohappobakteerit 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 kaipaava 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 ateriatyö, sillä suolisto pitää pienistä, sopivin väliajoin toistuvista aterioista. Suuret kerta-annokset sen sijaan aiheuttavat herkästi ruuansulatusongelmia ja turvotusta.

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 muun muassa suoliston normaalissa mikrobistossa.

Lisää ohjeita FODMAP-ruokavaliokokeiluun löydät ilmaisesta, ravitsemusterapeutin kokoamasta FODMAP-oppaastamme:

<https://www.nordicglow.fi/fodmap-opas/>



LÄHDELUETTELO

Itä-Suomen yliopisto

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. Ärtävän suolen ruokavaliohoito – FODMAP-hiilihydraatit, gluteeni, rasva, kapsasiini ja muut ravintotekijät.
<https://ravitsemustalo.fi/2016/12/07/artyvan-suolen-ruokavaliohoito-fod>