

VATSA KUNTOON

- verkkovalmennus



VALMENNUKSEN RAKENNE

1. viikko:

- Tyypillisimmät suolistoa ärsyttävät ruoka-aineet (antiravinteet)
- Maito – monien suomalaisten vatsaongelmien aiheuttaja
- Miksi niin moni suomalaisista ei siedä nykyajan viljakasveja?

2. viikko:

- Ummetuksen tavanomaiset syyt ja sen hoito
- Ripulin syyt ja sen hoito
- Veden merkitys suolen toiminnassa

3. viikko:

- Ärtävän suolen oireyhtymä (IBS); mitä ihmettä se tarkoittaa?
- IBS:n syyt ja näiden hakkerointi
- FODMAP-ruokavalio IBS:n hoidon keskiössä

4. viikko:

- Suoliston mikrobiomi ja bakteeritasapaino
- Ohutsuolen bakteeriliikakasvu (SIBO)
- "Hiivasyndrooma"

5. viikko:

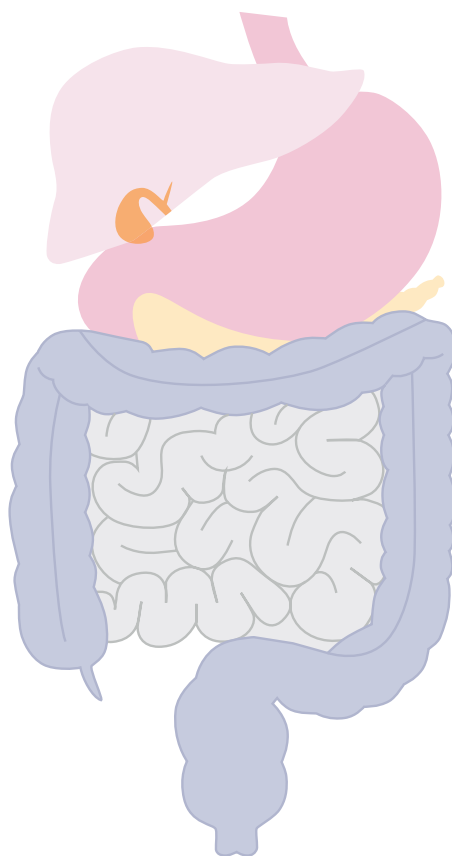
- Ruoansulatus ja sen optimointi
- Probiootit ja prebiootit
- Suolahappo ja hapoton vatsa
- Ruoansulatusentsyymit ja sappihapot

6. viikko:

- Stressin vaikutus suoliston toimintaan
- Aivot-suolisto-akseli
- Iho-suolisto-akseli

7. viikko:

- Ruoka-aineyliherkkyydet ja -allergiat
- Histamiini-intoleranssi
- Ruoka-aineyliherkkyyksien ja -allergioiden selvittäminen





3.
VIIKKO

ÄRTYVÄN SUOLEN OIREYHTYMÄ (IBS) JA FODMAP

Ärtävän suolen oireyhtymä on kuten nimikin sanoo oireyhtymä, jolla voi olla lukuisia eri syitä. Oireyhtymästä käytetään yleisesti lyhennettä IBS (engl. *irritable bowel syndrome*), jolla sitä kutsutaan tässäkin valmennuksessa tästä eteenpäin.

Vaivana IBS on hyvinkin yleinen, todennäköisesti yleisempi kuin tutkimukset näyttävät. Moni suomalaisista (joidenkin arvioiden mukaan jopa 500 000 ihmistä) kärsii IBS:stä hiljaa, koska pitää oireita (vatsan turvottelua, eri puolella vatsaa olevia kipuja, ilmavaivoja, ripulia tai ummetusta ym.) normaalina. Yleisesti kaasun tuotanto suolistossa on selvästi lisääntynyt. Tyypillistä IBS:lle on oireiden vaihtelu ja vatsaoireisiin liittyvät mahdolliset muut oireet (nivelkivut, mielialavaihtelut, energitasojen heilahtelut ym.; näistä tarkemmin lisää viikolla 4).

IBS:N TYYPILLISIMMÄT RAVINTOPOHJAISET AIHEUTTAJAT:

- Lisääntynyt ravinnon prosessointi (mm. muunneltu tärkkelys, lisäaineet, makeutusaineet, polydekstroosi ym.)
- Runsas vilja- ja palkokasvien käyttö sekä runsas maidon juonti
- Suoliston bakteerikannan muutokset (mm. tarpeettomat antibiootit, köyhän maaperän ravinto, mikroravinteiden puutokset)
- Elimistön hiljainen tulehdustila

IBS:N MUUT AIHEUTTAJAT:

- Krooninen stressi ja kiire
- Sairastettu suolistoinfektio (ilmenee erityisesti infektion jälkeen)
- Ohutsuolen bakteerien liikakasvu (erityisesti IBS:n muodossa, jossa ripuli on pääasiallinen oire)
- Suolisto-aivot-akselin toiminnan häiriöt (tarkemmin viikolla 6)
- Serotoniini-aineenvaihdunnan häiriöt
- Istumatyö ja liikunnan puute
- Masennus ja muut mielialahäiriöt
- Tiettyjä lääkkeitä ja näiden pitkäaikainen käyttö (esimerkiksi bentsodiatsepiinit)

Riskitekijöitä IBS:n suolistoinfektion jälkeiselle kehittymiselle ovat geneettiset puutokset luontaisessa immunitetissa ja suoliston pintasolukon (epiteelisolujen) tasapainossa. IBS-tyyppisiä oireita voivat myös aiheuttaa tulehdukselliset sappihappojen imeytymishäiriöt, suolistosairaudet, keliakia, suolistoinfektiot, parasiitit ja helikobakteeri-infektio. Tämän vuoksi on yleensä hyvä käydä lääkärissä selvittämässä muut mahdolliset vakavammat syyt oireiluun.

FODMAP-HIILIHYDRAATIT JA NÄIDEN RAJOITTAMINEN

Viimeaikaisten tutkimusten ja katsausten perusteella tehokkain IBS:n hoito on FODMAP-hiilihydraattien rajoittaminen. FODMAP tulee englannin kielen sanoista *Fermentable Oligo-, Di-, Mono-saccharides and Polyols*. Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että kyseiseen ryhmään kuuluvat hiilihydraatit kelpaavat erityisen hyvin paksusuolen bakteerien käymisravinnoksi. Käymisen eli fermentoinnin lopputuotteena syntyy lyhytketjuisia rasvahappoja (SCFA), joilla on merkittäviä terveyttä edistäviä vaikutuksia.

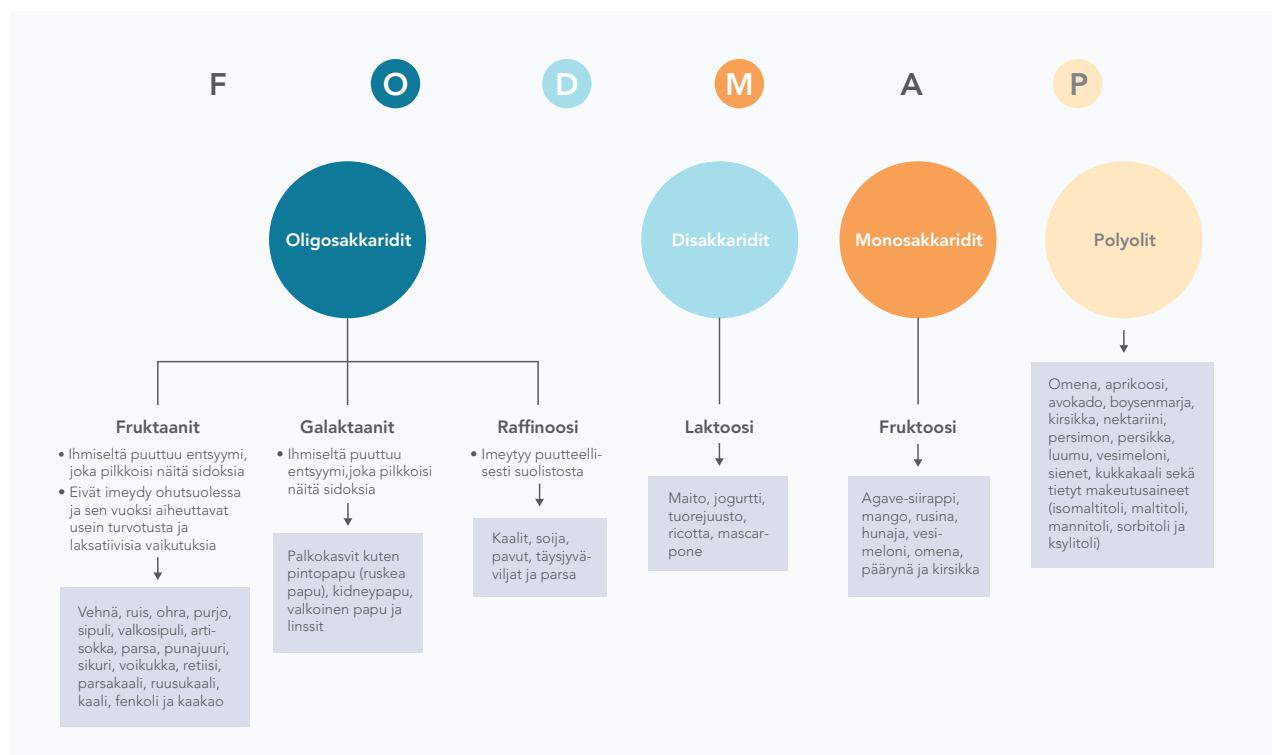
Toisaalta käymisen yhteydessä syntyy myös kaasua suolistossa, mikä voi aiheuttaa muun muassa turvotusta ja ilmavaivoja. FODMAP-hiilihydraattien rajoitus sopii erityisesti ärtyvän suolen oireyhtymästä (IBS) kärsiville henkilöille. Suositeltu rajoitus ärtyvän suolen oireyhtymässä on alle 10 grammaa päivässä.

MITÄ OVAT FODMAP-HIILIHYDRAATIT?

FODMAP-hiilihydraatit on esitelty tarkemmin alla olevassa kuvassa. FODMAP-ryhmään kuuluvia ruoka-aineita on runsaasti, mutta jo muutamia ryhmiä erityisesti rajoittamalla voidaan saada merkittäviä tuloksia (helpotusta IBS-oireisiin). Viikolla 1 suosittelin kokeilemaan viljojen (fruktaanit, raffinoosi), palkokasvien (galaktaanit, raffinoosi) ja maitotuotteiden (laktoosi) rajoittamista/poistamista ruokavaliosta. Kokemukseni mukaan, tällä voidaan helpottaa jopa 80 % oireista (joskus jopa kokonaan). Mikäli tämä ei auta, poista kaikki fruktaani-ryhmän ruoka-aineet ruokavaliostasi (kuten kaalit ja sipulit) sekä vähennä polyoli-ryhmän ruoka-aineita (makeutusaineet, omena, avokado, sienet ym.).

Myös joissakin probioottivalmisteissa saattaa olla lisättynä FOS:ia (frukto-oligosakkaridia) hyvien bakteerien kasvualustana – moni IBS:stä kärsivistä henkilöistä voi kuitenkin saada tästä oireita. Moniin probiootteihin on myös lisätty inuliinia, mikä voi aiheuttaa vatsan turvotusta ja ilmavaivoja. HUOM! niin sanotut vatsajogurtit ja monet terveys-kuitujuomat sisältävät runsaasti fruktaaneja (pahimmillaan jopa 15 g/2 dl) aiheuttaen monelle suolisto-oireita.

FODMAP-LAJITTELU



IBS:N TEHOKAS HOITO

1 RAJOITA FODMAP-HIILIHYDRAATTIEN SAANTI ALLE 10 G:AAN VUOROKAUDESSA

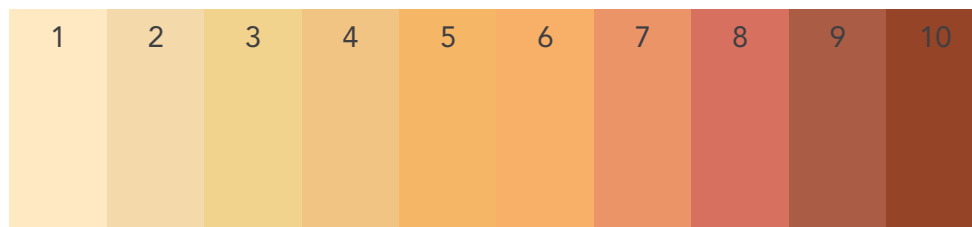
- Poista viljatuotteet ja palkokasvit ruokavaliosta kokonaan
- Vältä laktoosia (mieluiten lehmänmaitotuotteita kokonaan ainakin aluksi)
- Vältä kaaleja ja sipuleita
- Vältä makeutusaineita (ksylitoli, sorbitoli, maltitoli ja mannitoli)
- Vältä tuotteita, joihin on lisätty kuitua (inuliinia, FOS:ia ja muita oligosakkarideja)
-> erityisesti ns. vatsajogurtit ja kuitu-terveysjuomat!
- Mikäli tästä huolimatta oireita on, vähennä vielä seuraavien ruoka-aineiden käyttöä:
omena, päärynä, kirsikka, parsakaali, luumu, sienet, vesimeloni, artisokka

2 VÄHENNÄ ELIMISTÖN YLEISTÄ STRESSIKUORMAA

- Tee päivittäin hengitysharjoituksia (esimerkiksi 5 minuutin ajan: 4 s sisään, 7 s hengityksen pidätys, 8 s ulos TAI 5 s sisään ja 5 s ulos)
- Harjoita meditaatiota tai mindfulness:ia (tutkitusti vähentää stressiä säännöllisesti harjoitettuna)
- Liiku päivittäin (kävely ja kevyt jumppa parasta)
- Akupunktiosta on tutkimusten mukaan apua myös ärtyneen paksusuolen hoitoon
- Myös kognitiivinen psykoterapia ja hypnoosi voivat auttaa

3 JUO RIITTÄVÄSTI VETTÄ PÄIVITTÄIN (NOIN 40ML/PAINOKILO)

VIRTSAN VÄRIKARTTA NESTETASAPAINON ARVIOIMISEKSI



4 KÄYTÄ LAADUKKAITA PROBIOOTTEJA

- Erityisesti Bifidobacterium -kantojen on osoitettu lievittävän IBS-oireita
- Myös tietyt Lactobacillus kannat yhdessä bifidobacterium kantojen kanssa ovat tehokkaita (esimerkiksi Vivomixx -probiootti)
- Probiooteista on erityisesti apua vatsakipuun, turvotukseen ja ilmavaivoihin
- Probiooteista tarkemmin viikolla 5

5 PSYLLIUM-KUITU (LIUKENEVA KUITU) VOI AUTTAA ERITYISESTI UMMETUSTYYPPISESSÄ IBS:SSÄ

- Älä käytä muita kuituvalmisteita!
- Aloita pienellä annoksella (1 tl), lisää vähitellen
- Pidä välillä taukoja (esim. yksi viikko kuussa)
- Käytä vain puhtaita (pelkkää psylliumia sisältäviä) valmisteita (ei esimerkiksi Vi-Siblin, koska sisältää sorbitolia -> voi pahentaa oireita)

6 PIPARMINTTUÖLJY ON TEHOKAS IBS:N OIREIDEN LIEVITTÄJÄ

- Hanki piparminttuöljykapseleita, joissa on ns. enterinen kuorikerros (enteric coated)
- Vaikuttaa erityisesti kipuihin ja spasmeihin (myös lapsilla)
- Hidastaa ruoansulatuskanavan läpimenoaika

7 VÄHENNÄ ELIMISTÖN (JA SUOLISTON) HILJAISTA TULEHDUSTA

- FODMAP-ruokavalio tässä avainasemassa
- Omega-3 rasvahappojen riittävä saanti
- Kurkuma- ja inkiväärijuuri laskevat suoliston ja elimistön hiljaista tulehdusta

8 VÄLTÄ LIIALLISTA ISTUMISTA JA ISTUMISTA PITKIÄ AIKOJA KERRALLAAN

- Älä istu yli 40 min kerrallaan
- Pyri istumaan alle 6 tuntia päivässä

9 SELVITÄ SUOLISTON MIKROBIOLOGINEN TASAPAINO JA OHUTSUOLEN BAKTEERILIIKAKASVUN (SIBO) MAHDOLLISUUS

(lisää näistä viikolla 4 ja 7); SIBO voi olla jopa 50 %:lla IBS:n taustalla!

Mikäli sinulla on IBS-oireiden lisäksi laihtumista ja väsymystä, ulosteessa on verta, olet kärsinyt ummetuksesta useita viikkoa, suvussa on historiassa suolistosyöpää tai koet vaivat erittäin hankaliksi hakeudu lääkärin hoitoon.