

# 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:

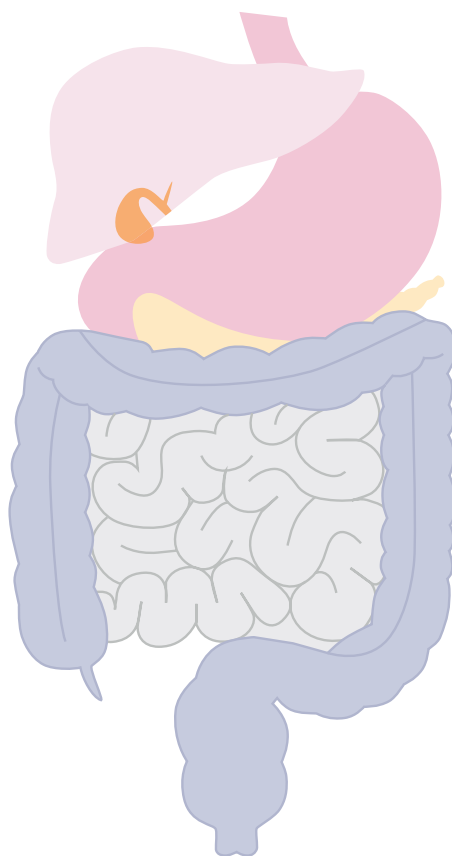
- Ruoansulatus ja sen optimointi
- Probiootit ja prebiootit
- Suolahappo ja hapoton vatsa
- Ruoansulatusentsyymit ja sappihapot

## 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





7.  
*VIIKKO*

## Ruoka-aineyliherkkyydet, ruoka-aineallergiat, histamiini-intoleranssi ja näiden tutkiminen

Monilla ruoka-aineilla on niin hyvässä kuin pahassa vaikutusta itse ruoansulatusjärjestelmään. Allergisoivat ruoat, ruoka-aineissa luonnollisesti tai keinotekoisesti esiintyvät myrkyt ja ruoka-aineisiin eri tavoin reagoivat suoliston bakteerit tuovat kaikki omat haasteensa. Monet ruoka-aineet puolestaan suojaavat ja vähentävät suoliston tulehdusreaktiota, edistävät ruoansulatusta tai antavat tarpeellisia rakennusaineita kudosten uusiutumiseksi.

### RUOKA-AINEALLERGIAT

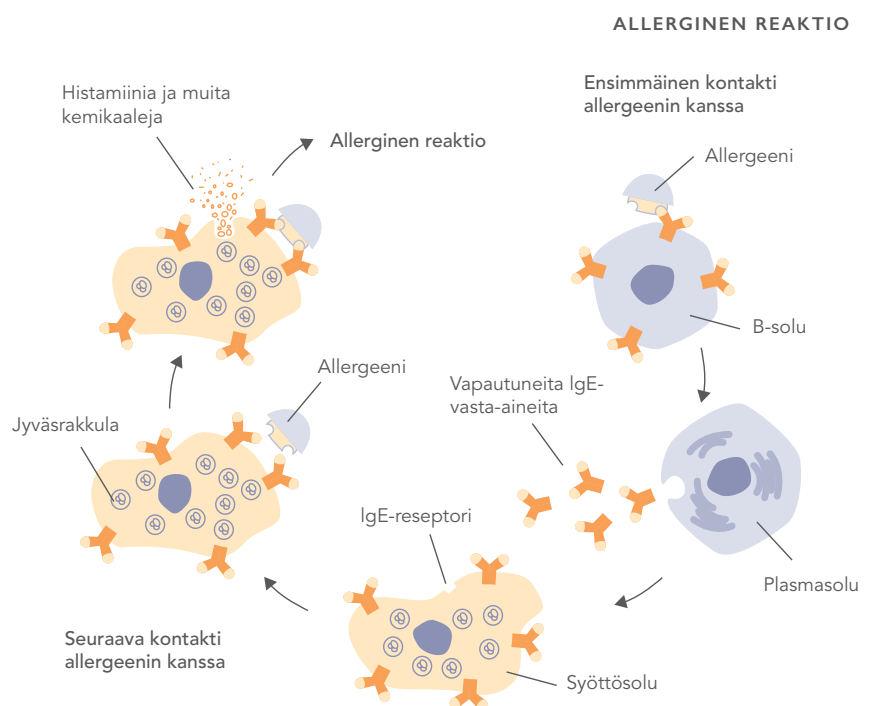
Ruoka-aineallergia on haitallinen immuunireaktio ruoka-aineen tietyille proteiineille. Elimistön oma immuunijärjestelmä tulkitsee vieraan proteiinin haitalliseksi, mikä aiheuttaa nopean vasta-ainereaktion (immunoglobuliini-E).

Mahdollisia allergioiden todennäköisyyttä lisääviä tekijöitä ovat muun muassa varhaislapsuuden runsas antibioottien saanti, äidin allergisoiva ruokavalio, tietyt rokotteet ja erityisesti näiden tehosteaineet sekä erilaiset kemikaalit (kuten diklorofenolia sisältävät torjunta-aineet).

Yleisimmät allergisia reaktioita aiheuttavat ruoka-aineet ovat pähkinät (puupähkinät), maitotuotteet, viljatuotteet, kananmuna, kala ja äyriäiset sekä maapähkinä, soija ja muut palkokasvit. Nämä kattavat noin 90 prosenttia kaikista allergiaa aiheuttavista ruoka-aineista. Useimmiten ruoka-aineallergia todetaan lapsuudessa, ja se saattaa hävitä aikuisiällä. Ruoka-aineallergia-reaktiot ovat yleensä nopeasti ilmeneviä ja voimakkaita verrattuna yliherkkyysoireisiin, joiden aiheuttamat oireet ovat lievempiä ja monimuotoisempia.

#### TYYPILLISET RUOKA-AINEALLERGIAREAKTIOT:

- Nokkosihottuma
- Kutina
- Nielemisvaikeudet
- Vuotava tai tukkoinen nenä
- Aivastelu
- Pahoinvointi ja oksentelu
- Vatsakivut



## RUOKA-AINEYLIHERKKYYDET

Ruoka-aineyliherkkyydet ovat huomattavasti yleisempiä kuin ruoka-aineallergiat. Yliherkkyyksien oirekuva on myös selvästi moninaisempi. Ruoka-aineyliherkkyydet ovat yleensä ohimeneviä varsinkin, jos suoliston kuntoa saadaan kohennettua erilaisin menetelmin (ruokavalio, probiootit, kuidut ym. tässä valmennuksessa esitellyt menetelmät).

### RUOKA-AINEYLIHERKKYYKSIEN SYITÄ:

- Ravinnon imeytymishäiriöt
- Yleiset ruoansulatushäiriöt
- Suoliston lisääntynyt läpäisevyys
- Immunologiset reaktiot (immunoglobuliinit)
- Toksiinit (lisäaineet ja luonnolliset yhdisteet)
- Psykologiset reaktiot

Ruoka-aineyliherkkyyksien oirekuva on varsin kirjava ja voi mennä monien eri sairauksien kanssa ristiin. Jos sinulla on runsaasti seuraavia oireita (ks. lista), kannattaa ruoka-aineyliherkkyyksien mahdollisuus kuitenkin aina tutkia.

### RUOKA-AINEYLIHERKKYYKSIEN AIHEUTTAMIA OIREITA:

- Vatsakipu
- Erilaiset säröt ja kivut
- Refluksi / närästys
- Astma
- Nivel tulehdus
- Vatsan turvotus
- Ummetus
- Ripuli
- Jatkuva väsymys
- Ekseema iholla
- Fibromyalgia
- Päänsärky / migreeni
- Pahoinvointi
- Ihottumat
- Nenän vuotaminen tai tukkoisuus
- Poskiontelotulehdukset
- Urtikaria
- Aivastelu

## HISTAMIINI-INTOLERANSSI

Ruokayliherkkyyden syynä voi olla myös ruoan (suklaan, punaviinin, tonnikalan sekä erityisesti fermentoitujen ruoka-aineiden kuten juuston) sisältämä histamiini, tyramiini tai muu biogeeninen amiini, joka aiheuttaa yliherkkyysoireita. Joissain tapauksissa ruoka (esimerkiksi tomaatti tai ananas) voi vapauttaa elimistössä histamiinia. Tätä tilaa kutsutaan histamiini-intoleranssisyndroomaksi (HIS). Tyypillisesti näillä henkilöillä on histamiinia hajottavan entsyymin diamiinioksidaasin pitoisuus elimistössä alhainen.

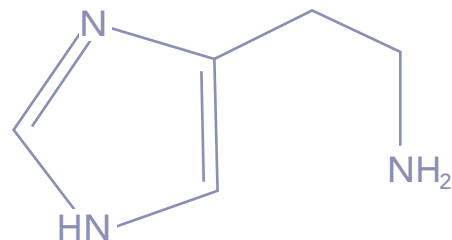
Histamiini-intoleranssi on hyvä ottaa huomioon, mikäli tehdyissä tutkimuksissa ei löydy mitään selkeää selittävää tekijää, mutta ihmisellä on silti oireita. Tyypillisesti histamiini nostaa sykettä, aiheuttaa nenän tukkoisuutta sekä ihon punoitusta. Histamiini voi aiheuttaa myös suolisto-oireita kuten ripulia ja vatsakipua sekä neurologisia oireita kuten huimausta ja päänsärkyä. Tyramiini puolestaan saattaa laukaista migreenikohtauksen. Voimakkaita histamiinin aiheuttamia oireita voidaan ennaltaehkäistä antihistamiineilla tai diamiinioksidaasia sisältävillä entsyymivalmisteilla.

### RUNSAASTI HISTAMIINIA TAI MUITA AMIINEJA SISÄLTÄVIÄ RUOKA-AINEITA:

- Viinit, siiderit, oluet ja muut fermentoidut alkoholijuomat
- Fermentoidut ruoka-aineet (hapankaali, viinietikka, soijakastike, kefiiri, jogurtti, kombucha)
- Pitkään kypsytetyt juustot
- Prosessoidut lihatuotteet (makkarat, kinkku, salami, pekoni)
- Savustetut eläinkunnan tuotteet
- Kuivatut hedelmät
- Pähkinät (saksanpähkinä, cashew, maapähkinä)
- Hiiva (lisää histamiinin tuotantoa ruoassa)
- Vehnästä tehdyt tuotteet
- Munakoiso, pinaatti ja tomaatti
- Tietty kalat kuten makrilli, tonnikala, anjovis

### HISTAMIINIA VAPAUTTAVIA RUOKA-AINEITA:

- Banaani
- Suklaa ja kaakao
- Lehmänmaito
- Papaija
- Ananas
- Sitrushedelmät
- Mansikka
- Pähkinät
- Tomaatti
- Pinaatti
- Porsas
- Kananmunan valkuainen (raakana)
- Ruoan lisäaineet



**HISTAMIININ HAJOTTAJAENTSYYMI-DIAMIINIOKSIDAASIA ESTÄVÄT JUOMAT:**

- Alkoholi
- Musta tee
- Energiajuomat
- Vihreä tee
- Yerba maté

Histamiinille herkkä henkilö voi saada hyvinkin voimakkaita oireita esimerkiksi illallisesta, joka sisältää alkoholijuomia, pitkään kypsytettyjä juustoja ja pitsaa (tomaattia, juustoa, prosessoitua lihaa, hiivaa). Mikäli epäilet, että reagoit herkästi ruoka-aineiden tuottamalle histamiinille, kokeile vähentää edellä esiteltyjä histamiinia sisältäviä ja vapauttavia ruoka-aineita ruokavaliossa.

**RUOKA-AINEALLERGIOIDEN JA -YLIHERKKYYKSIEN TUTKIMINEN**

Haitallisten ja elimistön toimintaa kuormittavien ruoka-aineiden tunnistaminen on erityisen tärkeää, sillä näiden poistaminen mahdollistaa huomattavasti paremman fyysisen ja psyykkisen suoritustason sekä ennen kaikkea yleisen terveydentilan paranemisen.

**RUOKA-AINEALLERGIOIDEN TUTKIMINEN:**

- Välttämismallituskoe
- Prick-ihotesti
- IgE-vasta-ainetestit (ruoka-aineallergiapaneeli)
- Avoin altistuskoe (maito ja viljat; lapsilla, valvotuissa olosuhteissa)

**RUOKA-AINEYLIHERKKYYKSIEN TUTKIMINEN:**

- FACT-testi (mittaa suoraa tulehdusreaktiota eri ruoka-aineille ja mausteille)
- IgG-vasta-ainetestit
- Food-detective kotitesti (59 eri ruoka-ainetta)

Ruoka-aineallergioiden kohdalla on yleensä tärkeää poistaa allergiaa aiheuttava ruoka-aine ruokavaliosta kokonaan. Jo pienikin määrä voi aiheuttaa oireita. Ruoka-aineyliherkkyyksien osalta tilanne on onneksi helpompi. Yliherkkyyttä aiheuttavan ruoka-aineen poisto ruokavaliosta kolmen kuukauden ajaksi ja sen jälkeen pienin annoksin kyseisen ruoka-aineen uudelleen palauttaminen ruokavaliioon on usein toimiva ratkaisu.

**TOIMI SEURAAVASTI:**

- 1 TEETÄ RUOKA-AINEYLIHERKKYYSTESTI**
- 2 POISTA YLIHERKKYYTTÄ AIHEUTTAVA(T) RUOKA-AINE(ET) RUOKAVALIOSTA 3KK AJAKSI**
  - IgG-testin tai FACT-testin perusteella todettu
- 3 KESKITY KORJAAMAAN SUOLISTON TASAPAINOA MONIPUOLISELLA RUOKAVALIOILLA**
  - Probiooteilla, prebiooteilla sekä muilla tässä valmennuksessa esitetyillä menetelmillä
- 4 PALAUTA 3 KK KULUTTUA YKSITELLEN YLIHERKKYYTTÄ AIHEUTTAVA RUOKA-AINE RUOKAVALIOOSI**
  - Aloita pienillä annoksilla ja pidä muutama päivä väliä ennen seuraavaa annosta
- 5 KONTROLLOI RUOKA-AINEYLIHERKKYYSTESTI**
- 6 TEE TARVITTAVAT TOIMENPITEET TESTIN ANTAMIN TULOKSIN**

HUOM! Ruoka-aineyliherkkyystestit eivät valitettavasti ole 100 %:sti luotettavia, vaan voivat joskus antaa vääriä positiivisia tuloksia ja joissakin tapauksissa olla näyttämättä yliherkistäviä ruoka-aineita. Mikäli kärsit monenlaisista yliherkkysoireista, on aluksi hyvä poistaa tyypillisimmät yliherkkyksiä ja allergioita aiheuttavat ruoka-aineet ruokavaliosta (ks. kappale 1).

**MITÄ SEURAAVAKSI?**

Olet todennäköisesti jo kokeillut tässä valmennuksessa mainittuja menetelmiä sekä selvittänyt mistä oirekuvasi mahdollisesti johtuu. Mikäli tarvitset tarkempaa analysointia ja jatkotutkimuksia oirekuvaasi liittyen, suosittelen suolistoasioihin laajasti perehtynyttä lääkäriä, ravitsemusterapeuttia tai FLT-ravintovalmentajaa avuksesi.

Toivon, että elämänlaatusi ja terveydentilasi on kohentunut tämän valmennuksen myötä.  
Kiitos osallistumisestasi!

Lämpimin terveisin,  
Olli Sovijärvi