



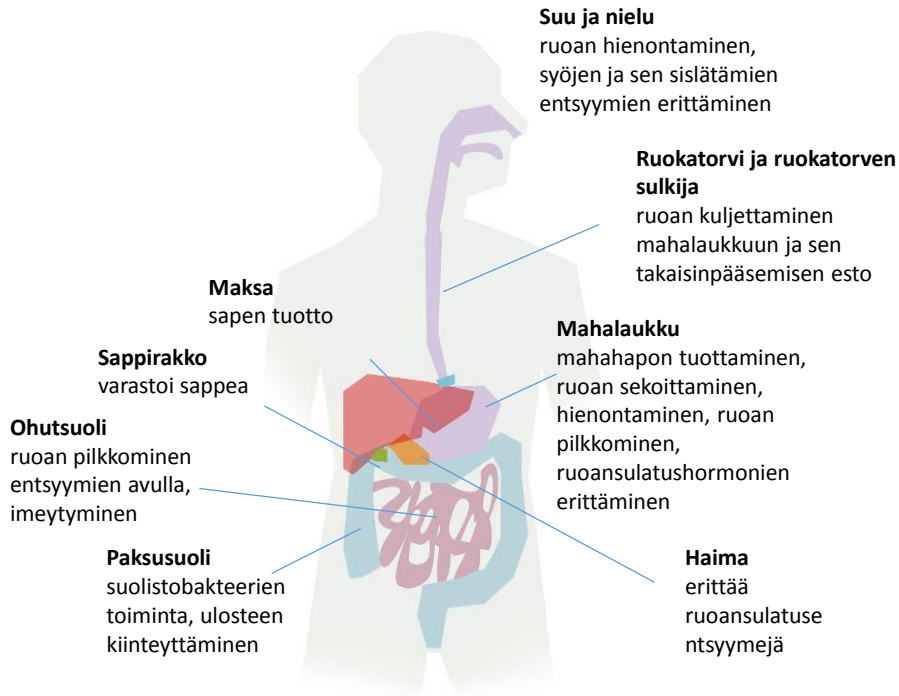
Leena Putkonen, laillistettu ravitsemusterapeutti
e: leena@ravitsemusratkaisut.fi, w: leenaputkonen.fi, T: LeenaPutkonen

SUPERHYVÄÄ SUOLISTOLLE!

Esityksen aiheet

- Herkän vatsan syyt
- Kaikki hauska on hyväksi vatsalle
 - Liikunta
 - Lepo
 - Mieli
- Herkkävatsainenkin voi herkutella
 - Ruokavalio
 - Lisämausteet





SUPERHYVÄÄ SUOLISTOLLE!

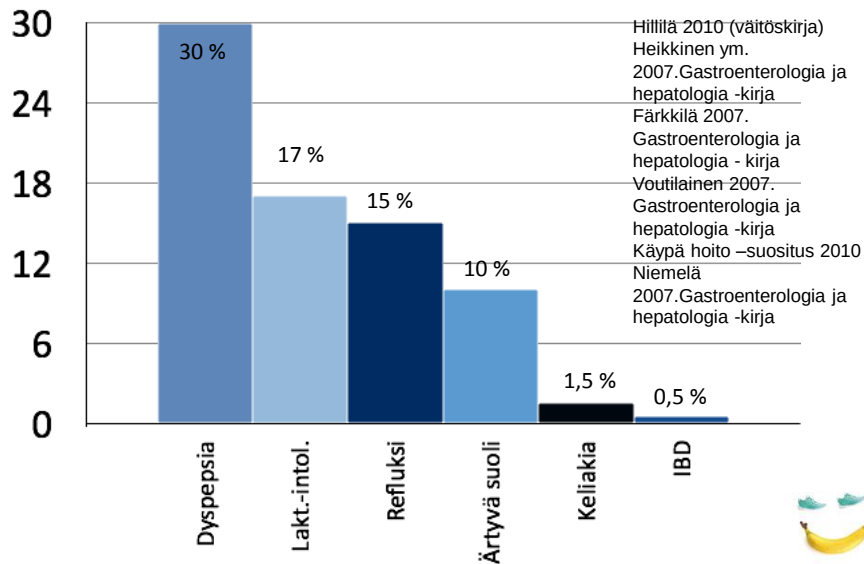
Mikä saa vatsan temppuilemaan?

- Laktoosi-intoleranssi
- Keliakia
- Ruoka-aineallergia
- Muu yliherkkyys
- Stressi
- Istuminen!



SUPERHYVÄÄ SUOLISTOLLE!

Mikä saa vatsan temppuilemaan?



SUPERHYVÄÄ SUOLISTOLLE!

Herkkä vatsa ja ärtävä suoli - sama asia?



SUPERHYVÄÄ SUOLISTOLLE!

Herkän vatsan oireet

- Ylävatsaoireet
 - Närästys
 - Röyhtäily
 - Hapan neste nousee suuhun
 - Täyden olon tunne
 - Kipu



SUPERHYVÄÄ SUOLISTOLLE!

Herkän vatsan oireet

- Suolisto-oireet
 - Ilmavaivat
 - Tunne, että ilma ei poistu
 - Ummetus
 - Ripuli
 - Kivut
 - Krampit



SUPERHYVÄÄ SUOLISTOLLE!

Herkän vatsan syyt

- Ärtävä suoli
 - Tila, jossa suolisto reagoi ärsykkeisiin epätarkoituksenmukaisesti.
 - Oireet: ripuli, ummetus, välillä yhtä, sitten toista, kivut, krampit, turvotus, ilmavaivat, mielialaoireet (väsymys, alakulo)
 - Voi aaltoilla, voi mennä pois
 - Syyt: tarkemmin tuntemattomat, mutta selittäviä osatekijöitä perimä, suoliston mikrobisto, hermoston herkkyys, entsyymien vajaavuus, elämäntavat, stressitekijät



SUPERHYVÄÄ SUOLISTOLLE!

Ärtävä suoli

- Mahataudit altistavat
- Hermoston rooli on merkittävä oireiden synnyssä.
- Autonominen hermosto jakautuu sympaattiseen ja parasympaattiseen hermostoon.
- Krooninen stressi johtaa siihen, että parasympaattinen hermosto ei pääse "korjaamaan" elimistöä.





Kuva: http://muumittaja.blogspot.fi/2012_09_01_archive.html

SUPERHYVÄÄ SUOLISTOLLE!

Kaikki hauska on hyväksi vatsalle

liikunta



mieli



lepo

SUPERHYVÄÄ SUOLISTOLLE!

Liikunta

- Suolisto kaipaa liikettä!
 - verenkierto, hermosto, lihakset...
- Tärkeitä keinoja: istumisen vähentäminen, säännöllinen liikunta
- Eri elämäntilanteeseen kannattaa valita sopiva laji



SUPERHYVÄÄ SUOLISTOLLE!

<i>Hyviä lajeja alkuun</i>	<i>Kun kunto kohenee</i>	<i>Rauhoittavia lajeja</i>
<i>kävely, sauvakävely</i>	<i>juoksu</i>	<i>kävely</i>
<i>kuntosali, rauhallinen</i>	<i>kuntosali, intensiivinen</i>	<i>kuntosali, rauhallinen</i>
<i>pyöräily, sisäpyöräily, helppo taso</i>	<i>sisäpyöräily, vaativammat tasot</i>	<i>pilates</i>
<i>uiminen</i>	<i>kaksinpelit, kuten squash, sulkapallo</i>	<i>avantouinti</i>
<i>vesijuoksu</i>	<i>joukkuelajit, kuten sähly, lentopallo</i>	<i>jooga</i>
<i>rauhalliset tanssit</i>	<i>räväkämmät tanssit, kuten afro</i>	<i>tai chi</i>
<i>hiihto</i>	<i>kamppailulajit</i>	<i>vaeltaminen</i>
<i>luistelu</i>	<i>kiipeily</i>	

SUPERHYVÄÄ SUOLISTOLLE!

Lepo

- Kun maha kenkkuilee, se yrittää kertoa jotain.
 - Liian vähän unta?
 - Liian paljon töitä?
 - Ruokavaliossa entrattavaa?
 - Ja kyllä, myös käsittelemättömät traumat vosivat "oireilla" vatsa- ja suolistovaivoina.
 - *"En uskalla mennä terapiaa, koska pelkään, mitä siellä alkaa paljastua."*



SUPERHYVÄÄ SUOLISTOLLE!

Lepo

- Stressinhallinnan tärkeyttä ei voi liiaksi painottaa.
 - Parasympaattisen hermoston hoitamista.
 - Haasteellista, sillä vaatii kultakin rauhoittumista, priorisoimista, omien arvojen puntaroimista.



SUPERHYVÄÄ SUOLISTOLLE!

Lepo

- Ongelman myöntäminen on jo askel eteenpäin.
- Stressinhallintakeinot (ei poista stressiä, *hallitsee*)
 - Unesta huolehtiminen
 - Hengitys
 - Läsnäolo
 - Rauhallinen liikunta (reipas liikunta aktivoi sympaattista hermostoa)



SUPERHYVÄÄ SUOLISTOLLE!

Lääkkeet avuksi?

- Ummetus
 - kuitulisät (apuna tai haitaksi)
 - suolistoa stimuloivat lääkkeet
 - suolistonesteen määrää lisäävät lääkkeet
- Ripuli
 - ripulia hillitsevä loperamidi (Imodium)
 - vesiliukoinen kuitu
- Kipu
 - suoliston lihaksia relaksoivat lääkkeet
 - "luonnollinen" vaihtoehto: piparminttuöljykapselit
 - mielialalääkkeet (annostus paljon pienempi kuin esim. masennuksessa)
- Ilmavaivat
 - kaasupallojen pintajännityksen rikkojat (esim. simetikoni, kuten Cuplaton)
 - antibiootit (huonosti imeytyvät rifaksimiini)

Varovasti
näärästyslääkkeid
en kanssa!



SUPERHYVÄÄ SUOLISTOLLE!

Probiootit avuksi?

“Probiootit eivät kuitenkaan ole lääkkeitä, joten niiden vaikutuksetkin ovat vähäisempiä. Aikuisen ihmisen suolisto vastaa pinta-alaltaan 1–2 tenniskenttää. Kun tälle alueelle levittää purkillisen jogurttia, on selvää, ettei kannata odottaa ihmeitä, professori Per Saris sanoo.”

http://www.hyvaterveys.fi/artikkeli/ruoka/probiootit_suojaavat_sairauksilta



SUPERHYVÄÄ SUOLISTOLLE!

Probiootit avuksi?

pillerit



versus



ruoka?

SUPERHYVÄÄ SUOLISTOLLE!

Herkkävatsainenkin voi herkutella

- 20-70 % sanoo, että jokin ruoka tai juoma pahentaa oireita.

Seuraavan slide kuvat kirjasta: Hunter J. Irritable Bowel Solutions: The Essential Guide to Irritable Bowel Syndrome, Its Causes and Treatments, 2007.



SUPERHYVÄÄ SUOLISTOLLE!

Foods that IBS sufferers avoid most

The top 20 most-avoided foods were:

1. Spicy foods.
2. Fried and fatty foods.
3. Green vegetables.
4. Citrus fruits.
5. Cheese.
6. Onions and leeks.
7. Cereals.
8. Non-citrus fruits.
9. Chocolate.
10. Bran.
11. Pulses (beans, lentils etc.).
12. Vegetables (non-green).
13. Brown bread.
14. Salad.
15. Nuts.
16. Sweets and desserts.
17. Beef.
18. White bread.
19. Eggs.
20. Dairy products.

Foods that IBS sufferers find most helpful

The top 20 most helpful foods were:

1. Fish.
2. Green vegetables.
3. Other vegetables.
4. Non-citrus fruit.
5. Rice.
6. Citrus fruit.
7. Brown bread.
8. Yogurt.
9. Cereals.
10. Pasta.
11. Bran.
12. Bananas.
13. Chicken.
14. Bland foods.
15. Salad.
16. Potatoes.
17. White bread.
18. Porridge.
19. Dried fruit (apricots, dates, figs and prunes).
20. Biscuits.



SUPERHYVÄÄ SUOLISTOLLE!

- Perusasiat ensin!
 - Ateriarytmi
 - Huolellinen pureskelu
 - Sopivat annoskoot
 - Ruoasta nauttiminen!
 - Tietoinen syöminen



SUPERHYVÄÄ SUOLISTOLLE!

Muistilista ikääntyneille

- Ehkäise ummetusta!
 - Liikuntaa
 - Nestettä
 - Kuitua
 - Massaa, eli kasviksia, hedelmiä ja marjoja
- Liikettä suolistolle!
- Pidä huoli hygieniasta!



SUPERHYVÄÄ SUOLISTOLLE!

Superhyvää suolistolle! -kirjan pikatesti herkkävatsaiselle:

- | | |
|--|--|
| 1. Syönkö vähintään kuusi kourallista kasviksia, hedelmiä ja marjoja päivittäin? | 6. Tuleeko aterioista hyvä olo, ei liian ähky, eli ovatko annoskoot sopivia? |
| 2. Valitsenko viljoista täysjyväisiä vaihtoehtoja? | 7. Syönkö pääosan aterioistani rauhallisesti ja huolella pureskellen kiireettömässä tilanteessa? |
| 3. Syönkö riittävästi kuitupitoista ruokaa? | 8. Juonko vähintään kahdeksan lasillista vettä päivässä? |
| 4. Onko lähes jokaisella aterialla myös hyviä kasvi- ja kalarasvoja sekä laadukkaita proteiininlähteitä? | 9. Juonko kahvia maltillisesti? |
| 5. Syönkö säännöllisesti (ateriaväli 3–5 tuntia)? | 10. Syönkö vähän tai en lainkaan sokerittomia pastilleja tai purukumia? |

Vastaus kysymyksiin tulisi olla ”kyllä”.



SUPERHYVÄÄ SUOLISTOLLE!

- FODMAP-ruokavaliotietous on muuttanut hoitoa merkittävästi.
 - 3/4 ärtyvästä suolesta kärsivistä hyötyy
 - Ei hyötyä terveille!
 - Lähtöisin Australiasta (v. 2005), levinnyt aktiivisten ravitsemusterapeuttien, gastroenterologien ja bloggareiden välityksellä nopeasti ympäri maailmaa.

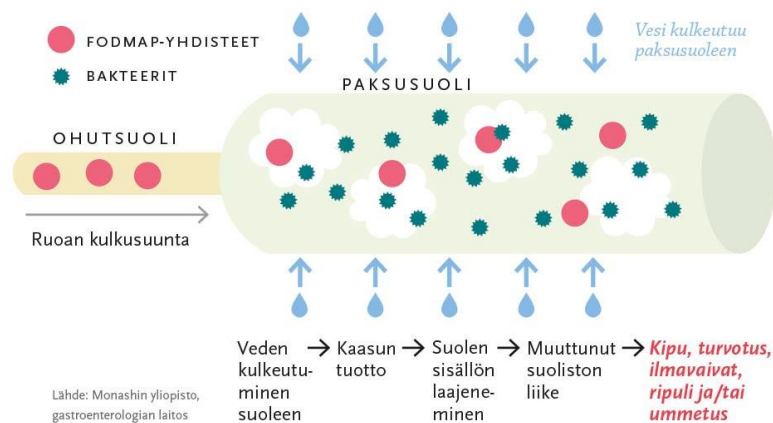


SUPERHYVÄÄ SUOLISTOLLE!

- FODMAP-ruokavalio
 - Fermentable **O**ligo-, **D**i- and **M**onosaccharides, **A**nd **P**olyols
 - Suomeksi huonosti imeytyvät hiilihydraattiyhdisteet, jotka fermentoituvat, eli käyvät paksusuoleessa



FODMAP-YHDISTEET TUOTTAVAT KAASUA JA KIPUA



Normaalisti ruoka imeytyy ohutsuolessa. FODMAP-yhdisteet eivät syystä tai toisesta, kuten entsyymien puutteen takia, voi tai ehdi imeytyä ohutsuolessa, joten ne kulkeutuvat paksusuoleen, jossa ne saavat aikaan herkkävatsaisille tuttuja oireita: ripulia, ilmavaivoja ja turvotusta sekä suoliston venymisestä johtuvaa kipua.

SUPERHYVÄÄ SUOLISTOLLE!

	<i>Fruktaani (inuliini, FOS)</i>	<i>Oligosakkaridit (GOS)</i>	<i>Sokerialkoholit (mannitoli, sorbitoli, ksylitoli)</i>	<i>Ylimäärä- fruktoosi</i>	<i>Laktoosi</i>
Viljat	<i>Vehnä Ruis Ohra</i>				
Kasvikset		<i>Kaalit, palkokasvit, herneet</i>	<i>Sienet, kukkakaali</i>		
Hedelmät	<i>Vesimeloni, persikka, persimmon, kuivatut</i>		<i>Omena, päärynä, kivelliset hedelmät</i>	<i>Mango</i>	
Muut		<i>Ruoansulatusjo gurtit, myslit, kevytmehukeit t</i>	<i>Pastillit, purukumit, lääkkeet</i>	<i>Hunaja, glukoosi- fruktoosisiirap pi</i>	<i>Maitotuotteet</i>

SUPERHYVÄÄ SUOLISTOLLE!

Toteutus

- Lievät oireilut voi hoitua omatoimi-opiskelulla ("herkkä vatsa").
 - Tosin riskinsä tässäkin...
- Muuten ohjaus ravitsemusterapeutin toimesta.
 - Perusteluna se, että ammattilainen pystyy antamaan monipuolistamiseen vinkit, rohkaisee lieventämään alun tiukkaa vaihetta.



SUPERHYVÄÄ SUOLISTOLLE!

<i>Perusruokavaliossa</i>	<i>FODMAP-ruokavalioss</i>
<i>Sipuli</i>	<i>Kesä- ja kevätsipulin tai purjon vihreä osa Ruohosipuli Liuotettu sipulisilppu</i>
<i>Valkosipuli</i>	<i>Valkosipuliöljy</i>
<i>Ruisleipä</i>	<i>Kauraleipä (100 % kauraa) Hapatettu tattarileipä</i>
<i>4-viljan puuro Ruispuuro</i>	<i>Kaurapuuro Hirssipuuro, kvinoapuuro</i>
<i>Vehnälese</i>	<i>Kauralese Hirvelän KauraKuitunen Kauratalkkuna</i>

SUPERHYVÄÄ SUOLISTOLLE!

Herkkävatsainenkin voi herkutella

- FODMAP-ruokavalioon sopii runsaasti terveellisiä ruokia.
- Ravitsemusterapeutti auttaa löytämään mahdollisimman terveelliset tuotteet korvaamaan niitä, jotka karsitaan.



SUPERHYVÄÄ SUOLISTOLLE!

“Kevennetty” versio

- Ruisleipä kauraleipään (tai jopa vehnäleipään?)
- Omenat ja päärynät vähemmälle
- Purkanpureskelu tarkasteluun
- Laktoosittomat maitotaloustuotteet kokeiluun
- Sipulia ja valkosipulia maltilla



SUPERHYVÄÄ SUOLISTOLLE!

Entä gluteeni?

“Yhä useamman ihmisen ruokavalio on gluteeniton. Syitä on useita: keliakia, autoimmuunit sairaudet tai vain halu syödä paremmin.”

- Nimeltämainitsemaan blogi, jossa virheellistä tietoa



SUPERHYVÄÄ SUOLISTOLLE!

Entä gluteeni?
-Gluteenittomat tuotteet



SUPERHYVÄÄ SUOLISTOLLE!

Entä gluteeni?

- Gluteeni on vehnässä, rukiissa ja ohrassa oleva **proteiini**
- Vehnä, ruis ja ohra ovat suuria FODMAP-lähteitä myös
- Todennäköisempää on, että henkilö reagoi nimenomaan vehnän, rukiin ja ohran FODMAPeihin.



SUPERHYVÄÄ SUOLISTOLLE!

Entä hiiva?

“Jos lämpötila ylittää 40 astetta, hiivan toiminta heikkenee ja 50 asteessa hiivasolut tuhoutuvat.”

Candida albicans



Saccharomyces cerevisiae



SUPERHYVÄÄ SUOLISTOLLE!

Herkkävatsainenkin voi herkutella...



SUPERHYVÄÄ SUOLISTOLLE!

...mausteilla!



SUPERHYVÄÄ SUOLISTOLLE!

...mausteilla!



Kumina

- pureskeltuna, öljyinä
- ilmavaivojen hoitoon
- öljyt, kuten terpeenit, relaksoivat suolistoa

Fenkoli

- ristiriitainen (teessä paljon FODMAP-yhdisteitä)
- teenä, mausteena
- turvotuksen ja ilmavaivojen hoitoon
- öljyt, kuten anetoli, fenkoli ja estragoli estävät suoliston kouristelua, ehkäisevät tulehdusta ja omaavat antibakteerisia ominaisuuksia



SUPERHYVÄÄ SUOLISTOLLE!

...mausteilla!



Chili (!)

- tuoreena, kuivattuna, kastikkeissa
- ylävatsa- ja suolistokipujen turruttamiseen, mahalaukun mikroverenkierron parantamiseen, mahalaukkaa suojaavan bikarbonaatin tuotannon lisäämiseen
- kapsasiini turruttaa kipureseptoreita, kun käyttö on säännöllistä ja riittävää



Inkivääri

- tuoreena, kuivattuna, teenä
- ripulin ja pahoinvoinnin hoitoon
- vaikuttavat aineet mm. gingeroli, zingeroni
- (Evira ei suositakaan inkivääriteetä tai -valmisteita raskauden aikana)



Esityksen kuvat suurimmaksi osaksi www.freedigitalphotos.net



KIITOS!

e: leena@ravitsemusratkaisut.fi
 w: leenaputkonen.fi
 T: LeenaPutkonen