

# Lastenreuma ja ravinto

## Hyvän ravitsemuksen merkitys

Hyvä ravitsemus tukee reumalapsen muuta hoitoa. Hyvin ravittuna lapsi jaksaa paremmin leikkiä, käydä koulua, harrastaa ja liikkua. Se parantaa myös vastustuskykyä.

Ravitsemuksella on merkitystä painon ja pituuden kehittämisessä. Lapsen kasvua seurataan säännöllisesti poliklinikkakäynneillä. Pituuspainon tavoitealue on -10% - +10%.

Lisäksi lapsi ja nuori tarvitsee riittävästi unta ja liikuntaa. Reumalapsen liikunta muokataan hänelle sopivaksi ja mieleiseksi.

## Ravitsemustilaan vaikuttavat tekijät

Lääkehoidon kehittyessä reumalasten ravitsemustila on parantunut. Vuonna 2014 julkaistun suomalaistutkimuksen mukaan reumalapsilla ei todettu vajaaravitsemusta tai kasvun hidastumista. Sen sijaan rasvakudoksen määrä oli lisääntynyt ja noin 30 % reumalapsista oli ylipainoisia tai lihavia. Sairauden aktiivisuus tai tautimuoto ei vaikuttanut tuloksiin. Ylipaino altistaa myöhemmin verenpaineen kohoamiselle, tyypin 2 diabetekselle sekä sydän- ja verisuonisairauksille.

Osa lastenreumassa käytetyistä lääkkeistä voi aiheuttaa pahoinvointia, vatsavaivoja tai ruokahalun lisääntymistä. Toisaalta reuman aktiivivaiheessa energiantarve on lisääntynyt. Ruokavaliota saatetaan myös omatoimisesti rajoittaa esimerkiksi internetistä löytyvien ohjeiden perusteella. Kaikki edellä mainitut voivat huonontaa ravitsemustilaa.

## Ruokavalinnat pähkinäkuoressa

Reumalapselle suositellaan laadullisesti samanlaista ruokavaliota kuin muillekin lapsille. Hyvän ruokavalion voi koostaa monella tavalla. Se sisältää paljon kasviksia, marjoja, hedelmiä sekä täysjyväviljatuotteita. Lisäksi suositaan kohtuullisesti rasvattomia ja vähärasvaisia maitotuotteita, kalaa, broileria, kalkkunaa, vähärasvaista lihaa, kasviproteiinin lähteitä sekä pehmeää rasvaa.

Kaikista ruokaryhmistä on valittavissa monenlaisia vaihtoehtoja eri makumieltymyksiin. Kun arjen valinnat ovat terveyttä edistäviä, satunnaiset poikkeukset eivät haittaa. Yhteiset ruoanvalmistus- ja leivontahetket ja kauppareissut sekä kannustava ote edistävät lapsen ja nuoren syömistä. Ruokaan ja syömiseen ei tule suhtautua liian mustavalkoisesti. Tavoitteena on syömisen ilo.

Lisää aiheesta kerrotaan osiossa [Terveyttä edistävä ruokavalio lapsilla ja nuorilla](#).



Ruokapyramidi kuvaa hyvän ruokavalion aineksia. © Valtion ravitsemusneuvottelukunta

Tulehdus kiihdyttää aineenvaihduntaa ja lisää energian, proteiinin sekä muiden suojaravintoaineiden tarvetta. Riittävää energian ja ravintoaineiden saantia turvaa säännöllinen ateriarytmi, joka sisältää aamupalan, lounaan, välipalan, päivällisen ja iltapalan. Säännöllinen syöminen tukee myös painonhallintaa.

Lautasmalli auttaa monipuolisen aterian koostamisessa. Puolet lautasesta täytetään kasviksilla, esimerkiksi raasteilla, salaattilla ja lämpimällä kasvislisäkkeellä. Salaatti saa mehevyyttä öljypohjaisesta kastikkeesta. Perunan osuus lautasesta on noin neljännes. Sen voi korvata täysjyväriisillä, -pastalla tai muilla täysjyväviljavalmistteilla. Lautasesta noin neljännes jää kala-, liha- tai munaruualle, jonka voi korvata palkokasveilla, nyhtökauralla, härkiksellä tai pähkinöitä tai siemeniä sisältävällä kasvisruoalla. Ruokajuomaksi valitaan rasvatonta maitoa, piimää tai vettä. Ateriaa täydennetään täysjyväleivällä, jolle levitetään pehmeää kasvirasvaveitettä (rasvaa vähintään 60%). Oivia jälkiruokia ovat marjat tai hedelmät. Maitovalmisteen ja jälkiruoan voi jättää syötäväksi myös välipalana tarvittaessa leivällä höystettynä.



Lautasmalli. © Valtion ravitsemusneuvottelukunta

## Ruokavalion rajoitukset

Lääkitys on ainoa lastenreuman etenemiseen vaikuttavaksi todettu tekijä. Ruokavalion rajoituksilla tai ravintolisillä ei voida nykytiedon mukaan tähän vaikuttaa. Reumalapsille suositellaan monipuolista ruokavaliota, jolla voidaan edistää sydän- ja verisuoniterveyttä sekä vaikuttaa edullisesti suoliston mikrobistoon. Sopiva energiansaanti on edellytys normaalille painonkehitykselle ja pituuskasvulle.

Ruokavalion vaikutusta sairauden aktiivisuuteen on pyritty tutkimaan lähinnä aikuisilla, mutta tutkimuksiin liittyy paljon menetelmällisiä haasteita. Toistaiseksi saatavilla olevan tutkimustiedon pohjalta ei ole riittävästi näyttöä, että erilaiset välttämistuokavaliot (esim. gluteeniton, maidoton tai vegaaniruokavalio) helpottaisivat oireita lastenreumassa.

Reumalapsille ei ole yleistä vältettävien ruoka-aineiden listaa. Mikä tahansa yksittäinen elintarvike voi pahentaa reumaoireita yksilöllisesti. Ruoka-aineita ei kuitenkaan kannata välttää varmuuden vuoksi, ainoastaan selkeästi havaittujen oireiden jälkeen. Ruoan epäedullinen rasvahappokoostumus voi lisätä kipu- ja tulehdusoireita. Osittain tämän vuoksi osa reumaa sairastavista saattaa kokea oireiden pahenemista runsaan liha-annoksen jälkeen.

Mikäli ruoka-aineita vältetään, tulee ne korvata ravitsemuksellisesti vastaavilla ruoka-aineilla riittävän ravinnonsaannin ja kasvun turvaamiseksi. Esimerkiksi maito- ja täysjyväviljatuotteet ovat lapsen ruokavaliossa keskeinen energian, proteiinin ja B-vitamiinien lähde. Maitotuotteet ovat lisäksi merkittävä kalsiumin, D-vitamiinin ja jodin lähde. Täysjyväviljasta saadaan myös kuitua, sinkkiä, seleeniä, magnesiumia ja rautaa.

Tiukat, omatoimisesti toteutetut välttämistuokavaliot vääristävät ravintoaineiden saantia ja voivat haitata lapsen kasvua ja kehitystä ja lisätä vajaaravitsemusriskiä. Yksittäisten ihmisten ruokavaliokokeiluja ei voi yleistää kaikille sopiviksi. Myös vaihtoehtohoitoja antavat henkilöt saattavat antaa ruokavalio-ohjeita, joihin tulee suhtautua kriittisesti. Ohjeet eivät yleensä perustu tutkittuun tietoon eikä ohjeiden antajalla ole tietoa lapsen kokonaishoidosta.

Mikäli lapsen ruokavaliota aiotaan merkittävästi muuttaa, tulee asiasta keskustella hoitoyksikössä. Päiväkotij- ja kouluruokailuun tarvitaan terveydenhuollon ammattihenkilön tekemä todistus. Jos reumalapsen ruokavalion käytännön toteutus mietityttää, on mahdollista varata aika hoitoyksikön ravitsemusterapeutille.

## Pulmana huono ruokahalu

Jos ruoka maistuu huonosti ja paino laskee, kannattaa suosia pieniä, tiheitä aterioita. Ruoan energiamäärää saa lisättyä levittämällä leiville reilun kerroksen rasvaista rasiamargariinia, lisäämällä pastaan, riisiin ja puuroon rypsiöljyä ja perunaan sekä perunasoseeseen rasia- tai pullomargariinia. Öljypohjainen salaattinkastike tai majoneesi on hyvä pehmeän rasvan ja energian lähde. Veden sijaan juomana kannattaa suosia maitoa, piimää, kaakaota, jogurttijuomaa tai täysmehua.

Tarvittaessa ruokavalion täydentäjänä voidaan käyttää apteekista ostettavia kliinisiä täydennysravintojuomia, jotka ovat ravintosisällöltään monipuolisia. Yksi pullo juomaa vastaa energia- ja proteiinimäärältään keskikokoista aterialla. Juomien maku on parhaimmillaan jääkaappikylmänä ja suklaan makuisen juoman voi nauttia myös lämmitettynä (ei kuitenkaan yli 50 asteen)

kaakaon tapaan. Osa juomista on mehumaisia, joita voidaan tarvittaessa laimentaa esimerkiksi täysmehulla.

Vaihtoehtoisesti energialisänä voidaan käyttää myös apteekista ostettavaa maltodekstriinijauhetta (hiilihydraattia), mutta tällöin proteiinin saannin ruokavaliosta tulee olla riittävää. Kliiniset ravintovalmisteet ovat reumalapsille Kela-korvattavia vain diagnoosilla lasten vaikeat aliravitsemustilat.

## **Painonhallinta**

Mikäli paino nousee liiaksi, kasvien, hedelmien ja marjojen osuutta pyritään lisäämään ja annoskoot pidetään iänmukaisen kohtuullisina lautasmallin mukaisesti. Uusien kasvien, hedelmien ja marjojen makuihin totuttelu vaatii usein jopa 10-15 maistamiskertaa. Kerrasta tai parista ei kannata luovuttaa.

Jogurttien, maustettujen viilien ja vanukkaiden runsaan piilosokerin ja rasvan takia ne kannattaa korvata maustamattomilla, rasvattomilla tai korkeintaan 1 % rasvaa sisältävillä versioilla. Seuraksi voi lisätä hedelmä- tai marjasosetta, hedelmäpaloja tai hillosilmän. Makeisten, jäätelön, leivonnaisten, mehujen, limsojen, sekä suolaisten naposteltavien käyttöiheyteen ja annoskokoihin tulee kiinnittää huomiota. Energiajuomia ei lapsille ja nuorille suositella lainkaan. Naposteltavia ei kannata ostaa kotiin varastoon ja lapsen rahankäyttö niihin kannattaa rajata. Ruoalla ei palkita. Perheen yhteiset ateriat edistävät hyvää syömiskäyttäytymistä.

Lapselle mieluinen liikunta ja ruutuajan rajaaminen (korkeintaan 2 tuntia/vrk) edistävät painonhallintaa. Vanhemman on selkeästi asetettava rajat ruutuajalle. Niin ruokailu- kuin liikuntatottumuksissakin vanhemman mallivaikutus on merkittävä.

## **Ravintolisät**

### **D-vitamiini ja kalsium**

Reumalapsen tärkein ravintolisä on D-vitamiini ja tarvittaessa kalsium. Hyviä D-vitamiinin lähteitä ovat kala, kananmuna, margariinit ja nestemäiset D-vitaminoidut maitotuotteet. 2-18-vuotiaille suositellaan ympärivuotisesti D-vitamiinilisää 7,5 ug/vrk. Kortisonihoidon aikana D-vitamiinilisää käytetään yleensä 20 ug/vrk.

Lastenreumaa sairastavilla lapsilla on kuvattu taipumusta mataliin D-vitamiinipitoisuuksiin. D-vitamiinin puutos on haitallista luustolle ja se voi olla yhteydessä myös sairauden aktiivisuuteen. Tutkimustulokset ovat vielä ristiriitaisia ja lisätutkimukset ovat tarpeen. D-vitamiinipitoisuus voidaan määrittää verikokeella ja tarvittaessa vastauksen perusteella tehdään annosmuutoksia. D-vitamiinin turvallisen saannin yläraja on 2-11 -vuotiaille 50 ug/vrk ja yli 11-vuotiaille 100 ug/vrk. Nämä ovat moninkertaiset saantisuosituksen verrattuna eikä niitä tule ylittää.

Parhaita kalsiumin lähteitä ovat nestemäiset maitotuotteet, kovat juustot sekä kalsiumrikastetut tuotteet. 1 dl nestemäisiä maitotuotteita tai viipale juustoa sisältää kalsiumia noin 100 mg. Kalsiumin suositeltava saanti lapsille ja nuorille on 600-900 mg/vrk. Kortisonihoidon aikana kalsiumia tulisi saada noin 1000-1500 mg/vrk. Tällöinkin kalsiuminsaanti pyritään turvaamaan ensisijaisesti ravinnolla. Tarvittaessa käytetään kalsiumlisää. Liiallisesta kalsiuminsaannista ei ole hyötyä ja se voi heikentää raudan imeytymistä.

## **Muut vitamiinit ja kivennäisaineet**

Metotreksaattihoidon yhteydessä tarvitaan aina foolihappolisä, koska se heikentää folaatin aineenvaihduntaa. Hyviä folaatin lähteitä ruokavaliossa ovat maksa, vihreät kasvikset, palkokasvit, hedelmät ja marjat sekä täysjyväviljatuotteet. Antioksidantit (C- ja E-vitamiini, beetakaroteeni ja seleeni) tukevat elimistön puolustusjärjestelmää. Hyviä C-vitamiinin ja beetakaroteenin lähteitä ovat marjat, hedelmät ja kasvikset. E-vitamiinia saadaan kasviöljyistä, pähkinöistä ja täysjyväviljavalmisteista. Seleenin saantia turvaa maitotuotteiden, täysjyväviljan, kalan ja lihan käyttö. Ruoka on paras antioksidanttien lähde eikä erillisiä antioksidanttilisiä suositella.

Runsas A-vitamiinin saanti voi aiheuttaa aikuisilla osteoporoosia, joten erillisiä A-vitamiinilisiä ei reumalapsillekaan suositella. Riski saada liikaa A-vitamiinia ruoasta on pieni. Kroonisen tulehduksen takia raudan, sinkin ja seleenin pitoisuudet veressä vähenevät, mutta kivennäisaineiden ylimäärästä ei ole hyötyä. Tarvittaessa reuman aktiivivaiheessa, mahdollisten ruokavaliorajoitusten tai huonon ruokahalun yhteydessä ruokavaliota voi täydentää lasten monivitamiini-kivennäisainevalmisteella, jonka ohjeistettua annostelua ei tule ylittää.

## **Kala ja kalaöljyvalmisteet**

Kala sisältää pitkäketjuisia omega-3 -rasvahappoja. Ne muuttavat tulehduksen ja kivun välittäjäaineiden syntyyn johtavaa aineenvaihduntaa ja suurina määrinä voivat lievittää reumakipua. Kala on hyvä proteiinin, D-vitamiinin ja jodin lähde ja kalan rasva on muutenkin terveystta edistävää. Tämän vuoksi kalaa kannattaa syödä 2-3 kertaa viikossa eri kalalajeja ja pyyntialueita vaihdellen. Omega-3 rasvahappoja saa runsaasti esimerkiksi lohesta, kirjolohesta, muikusta, makrillista, siiasta ja silakasta. Kalaöljyvalmiste ei korvaa kalaa, sillä se ei sisällä muita kalasta saatuja ravintoaineita. Rypsiöljy sekä rypsiöljypohjaiset rasia- ja pullomargariinit sisältävät myös omega-3 rasvahappoja. Muita omega-3-rasvahappoja sisältäviä kasviöljyjä ovat rapsi-, soija-, saksanpähkinä-, hampunsiemen-, camelina- ja pellavansiemenöljyt.

## **Maitohappobakteerit**

Maitohappobakteerit muokkaavat suoliston bakteerikantaa edulliseen suuntaan. Aikuisilla saatujen alustavien tutkimustulosten mukaan säännöllinen maitohappobakteerien käyttö saattaa vähentää nivelreuman oireita tai ehkäistä taudin aktivoitumista. Tutkimusnäyttö on vielä puutteellista. Vaihtoehtona on käyttää maitohappobakteereita sisältäviä elintarvikkeita tai valmisteita. Myös kuitupitoinen ruoka vaikuttaa edullisesti suoliston mikrobistoon.

## Luontaistuotteet

Luontaistuotteiden yhteisvaikutuksia reumalääkkeiden kanssa ei ole tutkittu. Luontaistuotteet saatetaan mieltää turvallisemmiksi ja vähemmän haitallisiksi kuin lääkkeet. Jotkut niistä voivat rasittaa maksaa ja aiheuttaa jopa maksavaurion. Usein valmisteiden teho suhteessa kustannuksiin on hyvin kyseenalainen. Mikäli luontaistuotteita on käytössä, niistä on tärkeää mainita hoitavalle lääkärille.

## Reumalääkkeet ja ravinto

### Metotreksaatti

Metotreksaatti saattaa aiheuttaa pahoinvointia, vatsavaivoja tai makumuutoksia. Metotreksaatti aiheuttaa foolihapon puutetta, joten lääkäri ohjeistaa foolihappolisän käytön. Pahoinvoinnin aikana kylmät ja raikkaat ruoat ja juomat sekä näkkileipä, hapankorppu tai voileipäkeksi saattavat maistua paremmin. Myös täydennysravintojuomia voi kokeilla. Mikäli punainen liha maistuu oudolta, suositaan kalaa, broileria, kalkkunaa, kananmunaa, kasviproteiinin lähteitä ja juustoa.

### Biologiset lääkkeet

Biologiset lääkkeet lisäävät infektioherkkyyttä ja näin ollen hyvään ruokaturvallisuuteen kannattaa panostaa. Uudelleen kuumennettavat sekä valmisruoat tulee kuumentaa kiehuvan kuumaksi. Sellaisenaan syötävät ruoat käytetään hyvissä ajoin ennen viimeistä käyttöpäivää. Suurentuneen listeria- ja salmonellainfektioriskin takia liha, kala ja kananmuna kannattaa aina kypsentää kauttaaltaan. Pastöroimattomia maitotuotteita ei tule käyttää (lisätietoa [www.evira.fi](http://www.evira.fi)).

### Kortisoni

Pitkäkestoinen suuriannoksinen kortisonihoito hidastuttaa pituuskasvua sekä heikentää luustoa ja lisää murtumariskiä. Haittavaikutuksia ilmenee yleensä enemmän, jos kortisoni annostellaan päivän mittaan useana annoksena aamulla annettavan kerta-annoksen sijaan. Nivelpestoksista ei yleensä aiheudu haittavaikutuksia. Krooninen tulehdus itsessään haurastuttaa luustoa.

Kortisoni lisää ruokahalua. Lisäksi se voi aiheuttaa turvotusta sekä verenpaineen, veren rasva-arvojen ja verensokerin kohoamista. Se voi aiheuttaa myös unihäiriöitä ja mielialan muutoksia, jotka voivat osaltaan vaikuttaa ruokavalintoihin. Riittävän kalsiumin ja D-vitamiinin saannin lisäksi kortisonihoidon aikana on keskeistä turvata riittävä proteiinin saanti, suosia pehmeitä rasvoja, täysjyväviljavalmisteita sekä vähäsuolaisia ruokavalintoja. Jos ateria-ajat ovat säännölliset ja annoskoot kohtuullisia, energiansaanti pysyy helpommin maltillisena.

Teksti: THM, laillistettu ravitsemusterapeutti Terhi Heino  
Tiedot tarkistanut 12 / 2020 ravitsemusterapian professori Ursula Schwab.

## Huomaa myös

## Ravitsemustietoa tule-terveydeksi -tietopaketti

### Ravitsemustietoa sairausryhmittäin

- Fibromyalgia
- Kihti
- Nivelrikko
- Osteoporoosi
- Tulehdukselliset reumasairaudet ja systeemiset sidekudossairaudet