
[Fibromyalgia ja ravinto](#)

Ehkäisy

Fibromyalgian syntymekanismi tunnetaan puutteellisesti. Esimerkiksi stressi ja unihäiriöt saattavat altistaa krooniselle kivulle, mutta varmoja aiheuttajia ei tunneta. Ruokavalion vaikutuksesta fibromyalgian kehittymiseen ei ole tutkimusnäyttöä, eikä minkään ruoka-aineen ei ole osoitettu lisäävän tai vähentävän fibromyalgian riskiä.

Hoito

Fibromyalgian hoidossa keskeistä on [painonhallinta](#) ja fyysisen kunnon ylläpito. Liikapaino lisää fibromyalgiaa sairastavien kipuherkkyyttä. Vastaavasti painonpudotus ylipainoisilla vähentää kipuoireita sekä parantaa unen- ja elämänlaatua. Painonhallintaa tukee [monipuolinen, kasvisvoittainen ruokavalio](#) ja säännöllinen liikunta. Liikunta lievittää kipua, kehittää fyysistä kuntoa ja parantaa toimintakykyä. Liikkuminen kannattaa aloittaa kevyesti ja lisätä kuormitusta vähitellen. Säännöllinen ateriarytmi ja sopivat annoskoot edistävät painonhallintaa ja auttavat ylläpitämään hyvää vireystilaa.

Ruokavalion merkitystä fibromyalgian hoidossa ei ole juuri tutkittu. Kasvisruokavalioista [elävää ravintoa](#) on tarkasteltu muutamassa tutkimuksessa sen suuren antioksidanttipitoisuuden takia. Selvää vaikutusta oireisiin ei kuitenkaan ole havaittu ja energian ja ravintoaineiden saannin turvaaminen elävällä ravinnolla on vaikeaa. Antioksidanttien saanti turvataan käyttämällä päivittäin kasviksia, hedelmiä ja marjoja, täysjyväviljaa sekä kasviöljyjä ja niistä valmistettua leipärasvaa. Tarvittaessa yksipuolista ruokavaliota voidaan täydentää monivitamiini-kivennäisainevalmisteella. Antioksidanttivalmisteiden hyödyistä fibromyalgian hoidossa ei ole tutkimusnäyttöä, eikä niiden käyttöä suositella.

Eksitotoksiinit (esim. natriumglutamaatti) ovat kipuhermojen hermopäätteitä stimuloivia aineita. Eksitotoksiineja sisältävien ruoka-aineiden välttämisen on esitetty vähentävän kiputuntemusta. Välttämisruokavalioista myös [gluteenittomasta ruokavaliosta](#) on tehty alustavia tutkimuksia. Tutkimuksia näistä ruokavalioista on vasta muutamia, eikä niiden hyötyä fibromyalgian hoidossa ole osoitettu.

Fibromyalgiaan voi liittyä [toiminnallisia vatsavaivoja](#), kuten ärtyvän suolen oireyhtymää. Ärsyttäviä ruoka-aineita kannattaa tällöin välttää ja korvata ne vastaavilla ruoka-aineilla monipuolisuuden säilyttämiseksi. Osa ärtyvän suolen oireyhtymästä kärsivistä saa apua [FODMAP-ruokavaliosta](#), jossa vältetään tiettyjä huonosti sulavia hiilihydraatteja. Ruokavalio on kuitenkin hyvin rajoittunut ja sitä tulee pyrkiä aktiivisesti laajentamaan. Jos vatsaoireet kaventavat ruokavaliota selvästi, ruokavalion riittävyys on hyvä tarkistaa ravitsemusterapeutin vastaanotolla.

Teksti: TtM, laillistettu ravitsemusterapeutti Laura Heikkilä

Ruokailun suhteen en ole juuri muutoksia tehnyt. Herkuton vuosi, jolloin sokerin saantini

väheni merkittävästi, ei minulla vaikuttanut lainkaan oireisiini. Olen havainnut unen ja stressin vaikuttavan olotilaani enemmän kuin ruoan. Alkoholია en juuri käytä ja pyrin välttämään pitkään valvomista. Nyt on ollut pidempään aika hyvä jakso, eli helpolla ja ilman lääkityksiä olen jo vuosia pärjännyt. Ravitsemusterapeutti Hanna Partanen, jolla on fibromyalgia

Huomaa myös

[Ravitsemustietoa sairausryhmittäin](#)

- [Kihti](#)
- [Lastenreuma](#)
- [Nivelrikko](#)
- [Osteoporoosi](#)
- [Tulehdukselliset reumasairaudet ja systeemiset sidekudossairaudet](#)