

Ruokavalio tulehduksellisissa reumasairauksissa ja systeemisissä sidekudossairauksissa

Ruokavaliolla on merkittävä vaikutus terveyteen, ja sen yhteys moniin sairauksiin, kuten sydän- ja verisuonitauteihin, tunnetaan hyvin. Ruokavalion ja reumasairauksien riskin välisen yhteyden tutkiminen on vaikeampaa, koska reumasairaudet ovat selvästi harvinaisempia. Tutkimustietoa aiheesta on niukasti ja se painottuu nivelreumaan. Myös ruokavalion tutkiminen hoitomuotona on vaikeaa ja kallista. Sen vuoksi hyvin tehtyjä satunnaistettuja tutkimuksia ruokavalion vaikutuksesta reumatautien oireisiin on vain muutamia ja nämä tutkimukset ovat pieniä. Joitain tekijöitä, jotka saattavat vaikuttaa edullisesti niveltulehduspotilaiden vointiin, on kuitenkin tunnistettu.

Vaikuttaako ruokavalio nivel- tai sidekudossairauksien riskiin?

Tutkimukset ruokavalion vaikutuksesta sairastumisriskiin ovat painottuneet nivelreumaan. Tiedetään, että nivelreumaan sairastutaan Etelä-Euroopassa harvemmin kuin Pohjois-Euroopassa tai Pohjois-Amerikassa. Siksi on arveltu, että välimerellinen ruokavalio saattaisi pienentää sairastumisriskiä.



Laajassa yhdysvaltalaisia

sairaanhoitajia seuranneessa tutkimuksessa tällaista yhteyttä ei kuitenkaan kyetty osoittamaan, kuten ei myöskään tuoreessa ruotsalaisessa tutkimuksessa, jossa reumaan sairastuneiden ruokavaliota verrattiin samalla seudulla asuvien verrokkien ruokavalioon. Suurin tutkimus, jossa on selvitetty ravinnon yhteyttä nivelreuman riskiin, seurasi Yhdysvalloissa noin 170 000 naista yhteensä yli 3,5 miljoonaa vuoden ajan. Tänä aikana heistä 1007 sairastui nivelreumaan. Terveellisempi ruokavalio, johon liittyi runsas kasvien, hedelmien, täysjyvätuotteiden ja pähkinöiden käyttö, sekä runsas omega-3-rasvahappojen ja tyydyttymättömien eli pehmeiden rasvahappojen saanti, oli tässä tutkimuksessa yhteydessä pienempään nivelreuman riskiin alle, mutta ei yli 55-vuotiailla. Yksittäisten ruoka-aineiden vaikutuksia tutkimuksessa ei analysoitu.

Aiempien tutkimusten perusteella yksittäisistä ruoka-aineista rasvainen kala on joissain, mutta ei kaikissa, tutkimuksissa pienentänyt reumaan sairastumisen riskiä. Tämä vaikutus välittyy mm. kalan sisältämien monitydyttymättömien omega-3-rasvahappojen kautta. Runsa hedelmien ja kasvien käyttö näyttää myös suojaavan nivelreumalta.

Mahdollisesti niveltulehduksen riskiä lisääviä ruoka-aineita ovat punainen liha ja lihatuotteet sekä kahvinjuonti. Tuoreen tutkimuksen mukaan kahvia juovien riski sairastua nivelreumaan on noin 1,3-kertainen kahvia juomattomiin verrattuna. Toisaalta kahvinjuonnista aiheutuva lisäriski on pieni verrattuna esimerkiksi runsaaseen tupakointiin, joka nostaa nivelreuman

riskin yli kymmenenkertaiseksi. Myös sokeroitujen virvoitusjuomien nauttiminen on yhdistetty suurentuneeseen nivelreuman riskiin. Toisaalta taas kohtuullinen alkoholinkäyttö näyttää suojaavan nivelreumalta ja yhden tutkimuksen perusteella myös systeemiseltä lupus erytematosukselta. Muiden sidekudossairauksien tai selkärankareumatyyppisten niveltulehdustautien (spondylartropatioiden) riskin ja ruokavalion suhteen tutkimustietoa ei valitettavasti ole.

Yhteenvedona voidaan todeta, että tämänhetkisten ravitsemussuosituksen mukainen terveellinen, mm. runsaasti hedelmiä ja kasviksia, kalaa ja pehmeitä rasvoja sisältävä ruokavalio saattaa pienentää riskiä sairastua nivelreumaan.

Ruokavalion vaikutus reumasairauksien oireisiin

Laboratorio- ja eläinkokeiden perusteella näyttää siltä, että ruokavalio vaikuttaa autoimmuunitautien, kuten niveltulehdustautien, syntyyn ja oireisiin. Suurin osa ravinnon vaikutuksista tulehdusprosessiin välittyy suoliston bakteeriston kautta. Ihmisen yksilöllinen mikrobisto alkaa kehittyä heti syntymän jälkeen. Geenien ja ravinnon lisäksi myös mahdolliset antibioottikuurit vaikuttavat merkittävästi sen koostumukseen.

Niveltulehduspotilaiden suun ja suoliston bakteeristo on tutkimuksissa ollut erilainen kuin terveiden verrokkien mikrobisto. Vielä ei kuitenkaan tiedetä, vaikuttavatko nämä mikrobiston muutokset suoraan niveltulehduksen syntyyn tai oireisiin. Se kuitenkin on varmaa, että ruokavalion kautta suoliston bakteeristoon voidaan vaikuttaa merkittävästi.

Probiootit

Hyödyllisiä mikrobeja, joilla on riittäväällä annoksella nautittuna terveysvaikutuksia, kutsutaan probiooteiksi. Luontaisesti probiootteja löytyy esimerkiksi hapanmaitotuotteista, ja nykyään probiootteja ja niillä tehostettuja elintarvikkeita markkinoidaan kuluttajille monenlaisin terveysväittämin. Tiedetyt probiootit saattavat tieteellisten tutkimusten perusteella ehkäistä antibioottiripulia ja hengitystieinfektioita.

Reumasairauksien hoidon lisänä probiooteista on julkaistu seitsemän satunnaistettua, kontrolloitua tutkimusta, jotka kaikki ovat olleet potilasmäärältään pieniä. Kuudessa niistä probioottihoito ei lievittänyt nivelreuman, selkärankareumatyyppisen niveltulehdustaudin (spondylartropatian) tai juveniilin artriitin oireita. Yhdessä pienessä tutkimuksessa kahden kuukauden probioottikuuri laski nivelreuman aktiivisuutta reumaa sairastavilla naisilla lumelääkkeeseen verrattuna. Tämä tutkimus on kuitenkin kooltaan pieni ja seuranta-ajaltaan liian lyhyt, jotta sen perusteella voitaisiin tehdä varmoja johtopäätöksiä probioottien hyödyistä. Muiden yllämainittujen tutkimusten tulokset ovat olleet negatiivisia. Tämänhetkisen tutkimustiedon valossa probioottilisästä ei siis näyttäisi olevan hyötyä niveltulehdusten hoidossa.

Kalaöljy

Yksittäisten ruoka-aineiden vaikutuksesta nivelreuman oireisiin ei ole tieteellisiä tutkimuksia. Runsaasti rasvaista kalaa sisältävä ruokavalio on kuitenkin osassa tutkimuksia pienentänyt reumaan sairastumisen riskiä. Tiedetään, että rasvaisen kalan sisältämällä monityydyttymättömällä omega-3-rasvahapoilla on tulehdusta lievittäviä vaikutuksia. Paljon omega-3-rasvahappoja sisältävien kalaöljyvalmisteiden hyötyjä on myös tutkittu nivelreuman hoidossa. Tutkimusten mukaan kalaöljykapselit näyttävät säännöllisesti käytettyinä

lievittävän nivelreumapotilaiden kipuja ja vähentävän tulehduskipulääkkeiden tarvetta. Ne saattavat lievittää myös muita oireita, kuten aamujäykkyyttä, ja arkojen nivelten määrää. On todennäköistä, että vaikutus kipuihin on samantyyppinen myös muissa niveltulehdustaudeissa.

Yhdessä australialaisessa tutkimuksessa selvitettiin kalaöljykapselien tehoa varhaisessa nivelreumassa tehokkaan yhdistelmä lääkehoidon lisänä. Tutkimuksessa potilaat saivat kalaöljyvalmistetta suurella tai pienellä (lumelääke) annoksella. Lääkehoidolla pyrittiin oireettomuuteen. Vuoden kohdalla voitiin todeta, että suuria kalaöljykapseliannoksia nauttineet saavuttivat useammin remission eli oireettomuuden ja heidän lääkehoitoaan muutettiin tehottomuuden vuoksi harvemmin.

On syytä huomata, että yllä mainituissa tutkimuksissa käytetyt kalaöljyannokset ovat olleet yleensä selvästi päivittäisessä ravintolisäkäytössä suositeltuja annoksia suurempia. Vaikka kalaöljykapselit ovat tutkimuksissa osoittautuneet suhteellisen turvallisiksi, ne saattavat erityisesti suurilla annoksilla käytettynä aiheuttaa myös haittoja ja vaikuttaa epäedullisesti esimerkiksi rasva- ja sokeriaineenvaihduntaan. Kalaöljyvalmisteet saattavat lisäksi tehostaa mm. verenohennuslääkkeiden vaikutusta. Siksi niiden käytöstä kannattaa aina keskustella lääkärin kanssa, joka auttaa arvioimaan mahdolliset hyödyt ja haitat tapauskohtaisesti.

Kalaöljyvalmisteita ei siis voi varauksetta suositella reumapotilaille, mutta kalan syömistä voi. Kalaa kannattaa syödä vähintään 2–3 kertaa viikossa kalalajeja vaihdellen. Ravinnon kautta saatuina omega-3-rasvahapot eivät aiheuta haittoja. Kalan käytön lisääminen todennäköisesti vähentää myös punaisen lihan ja/tai lihavalmisteen osuutta ruokavaliossa. Yhdessä nämä muutokset saattavat lievittää nivelreuman oireita.

"Tärkein ateria on mielestäni aamupala. Yritän syödä monipuolisesti, kuitenkin kevyesti ja siten, että tulee hyvä potku päivään. Monipuolinen ruoka yhdessä probioottien kanssa on pitänyt suolistoni ja vatsani kunnossa, vaikka minulla on rankka reumalääkitys.", nivelreumaa sairastava nainen

Ruokavaliomuutosten vaikutus nivelreuman oireisiin

Tieteellistä tutkimusnäyttöä ruokavalion vaikutuksesta nivelreuman oireisiin on valitettavan vähän. Suurin osa aihetta sivuavista tutkimuksista on tehty 1990-luvulla. Näiden tutkimusten potilasmäärät ovat olleet pieniä, ja tutkimusasetelmiin liittyvät ongelmat heikentävät saatujen tulosten luotettavuutta. Muiden niveltulehdussairauksien osalta tutkimusnäyttöä ei valitettavasti ole.

Kasvisruokavalio

Muutamassa pienessä satunnaistetussa tutkimuksessa on selvitetty vegaanisen ruokavalion ja kasvisruokavalion vaikutuksia nivelreuman oireisiin. Kahdessa tutkimuksessa potilaat noudattivat kasvisruokavaliota vuoden ajan. Molemmissa nivelreumaoireet lievittyivät tavallista ruokavaliota noudattaneeseen kontrolliryhmään verrattuna eri mittarein mitattuna. Toisaalta kahdesta lyhyemmästä tutkimuksesta ensimmäisessä paastolla aloitettu yhdeksän viikon maitotuotteita sisältävä kasvisruokavalio ja toisessa kolmen kuukauden vegaaninen ruokavalio eivät objektiivisin mittarein arvioituna lievittäneet nivelreuman oireita. Edellä mainituista tutkimuksista kaksi alkoi 7-10 päivän paastolla, joka lievitti niveltulehdusoireita

väliaikaisesti, mutta ei luonnollisestikaan sovellu pitkäaikaiseksi ratkaisuksi.

Välimerellinen ruokavalio

Kahdessa tutkimuksessa on todettu välimerellisen ruokavalion vaikuttavan edullisesti nivelreuman oireisiin. Se sisältää runsaasti kalaa, täysjyväviljatuotteita, kasviksia, palkokasveja ja pähkinöitä/siemeniä. Näiden lisäksi neitsytoliiviöljyä käytetään runsaasti, lihaa ja lihatuotteita vain pieniä määriä. Ruotsalaisessa tutkimuksessa 12 viikon välimerellinen ruokavalio paransi potilaiden toimintakykyä ja lievitti nivelreuman aktiivisuutta kontrolliryhmään verrattuna. Toisessa tutkimuksessa välimerellistä ruokavaliota painottava ruoanlaitto-opetus lisäsi potilaiden hedelmien ja kasvien kulutusta. Opetusta saaneilla oli vähemmän kipuja ja parempi yleisvointi 6 kk:n kuluttua kontrolliryhmään verrattuna.

Eliminaatiodieetti

Eliminaatiodieetin eli ruokavalion, josta mahdollisesti oireita aiheuttavat ruoka-aineet karsitaan pois, vaikutus nivelreuman oireisiin on epäselvä. Aiheesta on tehty muutamia tutkimuksia, joista yhdessä vegaaninen ruokavalio, johon lisättiin vähitellen ruoka-aineita, lievitti nivelreuman oireita.

Selkärankareuma

Satunnaistettuja tutkimuksia ravinnon vaikutuksesta selkärankareuman oireisiin ei ole. Yhdessä ruotsalaisessa seurantatutkimuksessa ruokavaliolla ei ollut yhteyttä selkärankareuman oireisiin.

Systeminen lupus erythematosus (SLE)

Ruokavalion vaikutuksesta SLE:n ja muiden sidekudossairauksien oireisiin ei ole käytännössä tutkimustietoa. Yksi ruotsalainen tutkimus on selvittänyt ruokavalion vaikutusta kortisoniannostukseen SLE:ssa. Tutkijat seurasivat 111 SLE-potilasta kahden vuoden ajan. Sinä aikana ravinnosta saatu beetakaroteeni, eräs omega-6-rasvahappo ja B6-vitamiini liittyivät vähäisempään kortisonin tarpeeseen.

Yhteenveto

Yhteinen nimittäjä suurimmalle osalle käsitellyistä ruokavaliomuutosten tehoa arvioivista tutkimuksista on kasvien ja hedelmien sekä kuidun määrän lisääntyminen interventioryhmässä yhdistettynä tyydyttyneen eli kovan rasvan ja energiansaannin vähenemiseen. Runsaskuituinen ruokavalio muokkaa suoliston mikrobiomia edulliseen suuntaan. Sen lisäksi kasvanut antioksidanttien ja tyydyttymättömien rasvojen saanti sekä painon putoaminen todennäköisesti selittävät ruokavaliomuutosten hyötyjä.

Yhteenvetona voidaan sanoa, että laadukkaiden, riittävän laajojen ja seuranta-ajaltaan tarpeeksi pitkien tutkimusten puuttuessa mitään erityisruokavaliota ei voi toistaiseksi suositella reumatautien hoitoon. Tämänhetkisen tiedon valossa suomalaisten ravitsemussuosituksen mukainen runsaasti kasviksia, hedelmiä ja marjoja sisältävä kuitupitoinen ruokavalio, johon kuuluvat rasvainen kala, täysjyväviljatuotteet, rasvattomat ja vähärasvaiset maitotuotteet, rypsi- tai rapsiöljy ja pähkinät on erinomainen valinta myös niveltulehduspotilaalle. Lihavalmisteita ja kypsennettyä punaista lihaa suositellaan

käyttämään yhteensä enintään 500 grammaa viikossa.

Teksti: LL, reumatologian erikoislääkäri Laura Kuusalo
Tiedot tarkistanut 12/2020 ravitsemusterapian professori Ursula Schwab.

Huomaa myös

[Ravitsemustietoa sairausryhmittäin](#)

- [Fibromyalgia](#)
- [Kihti](#)
- [Lastenreuma](#)
- [Nivelrikko](#)
- [Osteoporoosi](#)