

Reumataudit ja ravinto

Reuma-lehti 2/2013: [Lähiruoka on parasta](#)

Ravinnolla on todettu olevan vaikutusta etenkin kivun syntyyn ja kokemiseen. On myös mahdollista, että ravinnolla on vaikutusta reumatautien sairastumisriskiin ja kulkuun. Näitä asioita on vaikeata tutkia, ja tieteellinen osoitus ravitsemuksen yhteyksistä on puutteellista. Monet näihin asioihin liittyvät uskomukset ovat perusteettomia.

Aineenvaihdunta ja reumasairaudet

Aineenvaihdunnalliset tekijät voivat olla reumasairauksien taustalla. Vain kihdin osalta tämä kehityskulku tunnetaan varsin tarkasti. Myös käynnissä jo oleva reumasairaus vaikuttaa aineenvaihduntaan.

Kulutus lisääntyy tulehduksen vuoksi

Tulehdus kiihdyttää aineenvaihduntaa. Elimistön energian tarve lisääntyy, mutta sairaus silti usein heikentää ruokahalua. Erityisesti valkuaisaineiden kulutus kasvaa. Se voi olla osasyynä lihasten kuihtumiseen, jota myös nivelten kipu ja huono toiminta lisää. Tulehdus lisää myös vitamiinien ja kivennäisaineiden tarvetta. Pitkälle edenneessä reumasairaudessa voi amyloidoosi estää ruoan imeytymistä suolistosta. Amyloidoosi on kuitenkin käynyt viime vuosina harvinaiseksi.

Krooniseen tulehdukseen liittyy lisäksi muita aineenvaihdunnan muutoksia, jotka esimerkiksi johtavat luuston heikkenemiseen, osteoporoosiin. Sen ehkäisy on muistettava jo reumasairauden varhaisvaiheessa. Oikea ravitsemus on tärkeä osa osteoporoosin hoitoa.

Syöminen voi vaikeuttaa

Vähentynyt syljen erityys vaikeuttaa ruoan pureskelua ja nielemistä. Tätä tavataan erityisesti Sjögrenin syndrooman yhteydessä, jolloin vaikeimmissa tapauksissa ruoansulatuskin on puutteellista. Leukanivelten ja yläraajojen toiminnan rajoitukset voivat vaikeasti invalidisoituneella potilaalla haitata syömistä. Vaikka energiaa saisikin tarpeeksi, ruoka-aineiden yksipuolisuus saattaa johtaa arvokkaiden suojaravinteiden puutteeseen. Apuvälineiden käyttö ja ateriapalvelut ovat vaikeavammaisille tärkeitä.

Ylipainon vaarat

Ylipaino on tärkein syy polvien nivelrikkoon. Yhteiskunnan kannalta ylipaino on merkittävin ravitsemuksesta johtuva tuki- ja liikuntaelinsairauksien aiheuttaja. Myös lonkkanivelet kärsivät ylipainosta. Jos reumatauti on vahingoittanut niveliä, ylipaino nopeuttaa nivelrikon etenemistä. Nivelreumassa ylipainoa kertyy herkästi, kun taudin aktiivisuus on laantunut, mutta liikunnan rajoitukset ovat jäljellä. Myös kortisonivalmisteiden käyttö edistää ylipainon kertymistä. Ylipaino lisää riskiä sairastua kihtiin. Vastaavasti on havaittu laihduttamisen auttavan kihdin hallinnassa

Paksunsuolen toiminta

Ummetus vaivaa etenkin potilaita, joiden liikuntakyky on rajoittunut. Lääkkeet voivat lisäksi pahentaa ummetusta. Reumasairauksissa on kuitupitoinen, vatsan toimintaa edistävä ruokavalio suositeltava. Fibromyalgiapotilailla on usein paksunsuolen toiminnan häiriöitä. Ei tiedetä, onko tämä osasy sairauteen vai pelkästään yksi sen oire.

Puriinit kihdin taustalla

Virtsahappo on puriiniaineenvaihdunnan lopputuote. Kihti aiheutuu virtsahapon kiteytymisestä niveleen, joka tulehtuu voimakkaasti. Virtsahapon määrää elimistössä on tällöin pyrittävä vähentämään. Kihdissä ruokavalio on tärkeämpi kuin mikään muu hoitokeino. Puriinipitoiset ruoat lisäävät virtsahapon muodostusta. Niitä ovat selvimmin kalan nahka (silakka, silli, sardiini yms.) ja maksa sekä muut sisäelimet.

Uusimpien tutkimusten mukaan myös runsas punaisen lihan, oluen ja väkevien alkoholijuomien nauttiminen ovat merkittäviä kihtiin johtavia riskitekijöitä. Alkoholilla vaikuttaa haitallisesti vähentämällä virtsahapon eritystä munuaisissa.

Muissa tulehduksellisissa reumasairauksissa virtsahapon pitoisuus laskee riippuen sairauden aktiivisuudesta. Vain kihdin yhteydessä on aihetta noudattaa sellaista ruokavaliota, jolla pyritään vähentämään puriinien saantia.

Ravitsemuksen vaikutukset

Muutokset suoliston toiminnassa voivat aiheuttaa monia sairauksia, joista tulehdukselliset reumasairaudet ovat vain osa. Ravinto vaikuttaa monella tavoin suoliston toimintaan ja aineenvaihduntaan.

Ravitsemus voi vaikuttaa lääkkeiden tavoin

Ravitsemuksella voidaan jonkin verran säädellä tulehduksen ja kivun syntymiseen tarvittavien välittäjäaineiden muodostusta. Monet lääkkeet onkin kehitetty ravinnosta saatujen kokemusten kautta. Tuottamalla lääkkeitä teollisesti on voitu lisätä hoidon tehoa ja vähentää luonnontuotteisiin mahdollisesti liittyviä haittavaikutuksia.

Ravitsemustekijöiden huomioon ottaminen on normaalia lääketiedettä, joka perustuu tutkimukseen mm. elimistön mekanismeista ja niihin vaikuttavista hoitomuodoista. Kyse ei ole vaihtoehtoisesta lääketieteestä, jolla usein tarkoitetaan tutkimukseen perustumattomia, uskonnollisia, kansanuskomuksiin pohjautuvia yms. hoitomuotoja. On tärkeää erottaa menettelytavat ja valmisteet, joilla on todellista hoidollista merkitystä.

Paasto

Paasto lievittää niveltulehduksen oireita: kipua, turvotusta ja aamujäykkyyttä. Ruoassa on rasvahappoja, joista monet tulehduksen välittäjäaineet syntyvät. Niiden tuotanto vähenee paastotessa, jolloin tulehdusprosessi laantuu. Tulehduksen lievittyminen voi johtua myös siitä, että ruoan kiihdyttämä vasta-ainetuotanto vähenee. Täydellistä paastoa ei voi jatkaa

pitkään. Valitettavasti oireet palaavat nopeasti paaston jälkeen. Paasto ei ole suositeltava etenkin aktiivin reumataudin yhteydessä, sillä monista tärkeistä ravintoaineista tulee nopeasti puutetta.

Yksittäisten ruoka-aineiden vaikutus

Muutamalla prosentilla kroonista reumatautia sairastavista voi sairauden taustalla ainakin osaksi olla ruoka-aineallergia. Mikä tahansa yliherkkyttä aiheuttava ruoka-aine voi olla syyllinen. Eniten havaintoja on erilaisista kasvikunnan tuotteista ja juustosta. Ruoan rasvahappokoostumus voi ehkä joskus johtaa kipu- ja tulehdusoireiden lisääntymiseen. Tästä johtuneen joidenkin potilaiden oireiden paheneminen runsaan liharuoan jälkeen.

Eniten havaintoja on punaisen lihan haitoista. Jos huomaa selvästi tiettyjen ruokien pahentavan oireita, kannattaa näitä ruokia välttää. Havaintojen pitää kuitenkin olla tarkkoja, jotta ruokavalio ei tarpeettomasti tulisi huonommaksi.

Eräiden nautintoaineiksi luokiteltavien tuotteiden on havaittu lisäävän riskiä sairastua reumatautiin tai pahentavan sitä. Aivan selvä vaikutus on tupakalla, joka on tärkein tunnettu hankittavissa oleva nivelreuman riskitekijä. Myös runsas kahvin juonti on joissakin tutkimuksissa liitetty nivelreumaan sairastumiseen.

Keliakiaan voi liittyä niveloireita, mutta tällä ei ole yhteyttä reumasairauksiin. Keliakiassa on noudatettava asianmukaista ruokavaliota, josta on hyötyä myös mahdollisia niveloireita ajatellen.

Reumasairauksien hoidoksi on tarjottu monia uskonnollisiksi tai yksityisajattelijoiden tuotteiksi katsottavia ruokavaliota. Eräs niistä perustuu ”happamia” ja ”emäksisiä” lopputuotteita sisältävien ruoka-aineiden nauttimiseen oikeassa suhteessa. Tällaiset ravitsemusohjeet eivät kestä kriittistä arviointia.

Kasvisruoka

Erilaisista ruokavaliosta on reumasairauksissa eniten suositeltu kasvisruokaa. Runsaasta kasvien käytöstä voi yleensä suositella kaikissa reumasairauksissa, sillä tällöin saadaan runsaasti antioksidantteja kuten C-vitamiinia. Puhdas kasvisruokavalio voi olla reumasairauden kannalta jopa haitallinen. Tiukimmissa kasvisruokavalioiden on vaikeata turvata riittävä energian, proteiinin, kalsiumin, raudan, sinkin sekä D- ja B-ryhmän vitamiinien saanti. Etenkin silloin, kun syljen erityys on heikentynyt (Sjögrenin oireyhtymä) kasvisruoka voi edistää hampaiden reikiintymistä.

Pelkän kasvisruokavalion tuottamaa hyötyä reumapotilaalle ei yleensä ole pystytty osoittamaan, mutta viitteitä on siitä, että erityisen edullinen yhdistelmä saattaisi olla kalaöljyn (tai runsaan kalaruoan) ja kasvien käyttö.

Kuumentamattomasta, nk. elävästä ravinnosta on havaittu olevan hyötyä nivelreumaa sairastavalle, mutta hyöty luultavasti tulee runsaasta kuitujen saannista, mikä puolestaan ainakin tasapainottaa suoliston bakteerikantaa.

Maitohappobakteerit

Eräiden maitohappobakteerien on todettu tehostavan suolistossa toimivia elimistön

puolustusjärjestelmiä, jotka reumatautia sairastavilla voivat olla heikentyneitä. Havaintoja on siitä, että säännöllinen maitohappobakteerien nauttiminen voi vähentää nivelreuman oireita tai ehkäistä taudin aktivoitumista. Maitohappobakteerit muuttavat suoliston bakteerikantaa edulliseen suuntaan ja estävät haitallisten bakteerituotteiden pääsyä suolen seinämän läpi. Tähän voisi perustua myös kasvisruokavaliosta joskus havaittu hyöty.

Yksi nivelreuman syntyyn liittyvä teoria on, että Proteus–bakteerin runsas esiintyminen suolistossa ja virtsateissä johtaa sairauden kehittymiseen tai aktivoitumiseen. Maitohappobakteereja nauttimalla suoliston Proteus-bakteerien osuus pienenee. Myös happamia marjamehuja (erityisesti puolukka, karpalo) käyttämällä voi vähentää naisten virtsateissä varsin usein tavattavaa Proteusta. Mikään hoitotutkimus ei toistaiseksi ole vahvistanut, että näin todella voidaan vaikuttaa nivelreumaan tai sen oireisiin.

Antioksidantit ja muut vitamiinit

Antioksidanttitiamiineja ovat etenkin C- ja E-vitamiini sekä karotenoidit, jotka ovat A-vitamiinin (retinolin) esiasteita. Antioksidanttivalmisteina on lisäksi tarjolla esimerkiksi ubikinonia ja karnosiinia.

Niukasti antioksidantteja sisältävä ruokavalio saattaa olla yksi reumataudille altistava tekijä, ehkä joskus pahentaa nivelreuman oireitakin. Ei ole kuitenkaan osoitettu, että varsinainen antioksidanttihoito lievittäisi kipua tai reumataudin kulkua. Runsas antioksidanttitiamiinien käyttö voi olla haitallista ja johtaa päinvastaiseen tulokseen, kuin on ollut tarkoitus. Monivitaminitabletteja voi ohjeiden mukaan käyttää, mutta erityisiä antioksidanttivalmisteita on parasta välttää.

Joitakin viitteitä on siitä, että huolehtiminen riittävästä C- ja D-vitamiinien saannista vähentää riskiä sairastua nivelrikkoon. D-vitamiini on erittäin tärkeä osteoporoosin ehkäisyssä ja hoidossa.

Viime vuosina on todettu aktiivisia nivelreumaa ja systeemistä lupusta (SLE) sairastavilla huolestuttavan matalia D-vitamiinipitoisuuksia. On myös epäilty vähäisen D-vitamiinin saannin altistavan nivelreumaan sairastumiselle.

A-vitamiinin nauttiminen päinvastoin näyttää lisäävän osteoporoosia ja suorastaan lonkkamurtumien vaaraa. Kalanmaksaöljy ja sellaiset kalaöljyvalmisteet, joihin on lisätty A-vitamiinia, ovat siis haitallisiksi katsottavia. Keltaisissa ja punaisissa juureksissa tai vihanneksissa olevat karotenoidit eivät aiheuta A-vitamiinin liikasaantia, mikä on mahdollista, jos nauttii hyvin runsaasti maksaa.

Rauta

Krooniseen reumatautiin liittyy usein anemia, joka johtuu ensisijaisesti perussairaudesta, harvoin raudanpuutteesta. Tulehdusprosessi nivelissä tarvitsee rautaa, minkä vuoksi sitä siirtyy tulehtuneisiin kudoksiin. Raudan nauttiminen pahentaa tulehdusta anemian säilyessä entisellään, kunnes ehkä varsinainen reumataudin hoito parantaa veriarvoja. Rautavalmisteita ei pidä käyttää, ellei kiistatonta raudan puutetta ole todettu.

Muut kivennäisaineet

Raudan ohella muidenkin kivennäisaineiden, kuten sinkin ja seleenin määrä veressä

vähenee kroonisen tulehduksen yhteydessä. Tämä ei tarkoita sitä, että näistä mineraaleista olisi puutetta tai että nauttimalla niitä sairautta voisi parantaa. Useimpien kivennäisaineiden riittävästä saannista on elimistön puolustusmekanismeja ajatellen hyvä huolehtia. Minkään kivennäisaineen runsaalla nauttimisella ei ole osoitettu olevan hoidollista merkitystä reumataudeissa. Hivenaineiden pitoisuuksien mittaaminen on ollut ajoittain muodissa. Eri tavoin toteutetut hivenaineanalyysit ovat turhia ja voivat johtaa virhepäätelmiin.

Rasvahapot

Arakidonihappo on tärkeä rasvahappo lähtöaineeksi monia elimistön toimintoja sääteleville aineenvaihduntatuotteille. Myös tulehdus ja kipu riippuvat paljon siitä, miten arakidonihappoaineenvaihdunta ohjautuu. Siihen voidaan vaikuttaa esimerkiksi tulehduskipulääkkeillä.

Kalan rasva sisältää runsaasti omega-3-ryhmän rasvahappoja. Ne muuttavat arakidonihapon aineenvaihduntaa tulehduskipulääkkeiden tavoin. Teho ei ole lääkkeiden veroinen, mutta haittojakin on vähän. Niveloireiden voi havaita lievenevän parin kuukauden mittaisen säännöllisen kalan tai kalaöljyvalmisteiden käytön jälkeen. Kalaöljyä pidetään ravintoaineena, joka selvimmin lievittää kipuja reumataudeissa.

Kalaöljyvalmisteita, joissa on mukana A-vitamiinia, on vältettävä. Helokkiöljy voi lisätä haitallisten aineenvaihduntatuotteiden esiintymistä, joten sen nauttimista ei myöskään suositella.

Niukasti tärkkelystä sisältävä ruokavalio

Suolistossa elävien Klebsiella-bakteerien on arveltu olevan tekemisissä selkärankareuman syntymisen tai aktivoitumisen kanssa. Klebsiella-bakteerien määrää suolistossa voi vähentää hyvin niukasti tärkkelystä (ei viljatuotteita, perunaa ym.) sisältävällä ruokavaliolla. Osoitusta tällaisen ruokavalion tuottamasta hyödystä ei ole, joten näin hankala ja ehkä suorastaan epäterveellinen ruokavalio ei ole suositeltava.

Ravinnon lisäaineet

Sekä luontaistuotekaupoissa että apteekeissa on runsaasti valmisteita, joita suositellaan lääkkeiden tavoin reumaoireiden lievittämiseen. Laboratorio-olosuhteissa inkivääri on vaikuttanut arakidonihappoaineenvaihduntaan siten, että tulehdus vähenee. Potilailla tehdyissä tutkimuksissa inkiväärin vaikutus reumakipuihin on ollut vähäinen verrattuna tulehduskipulääkkeisiin.

Glukosamiinia on pidetty hyödyllisenä nivelrikkopotilaille sekä oireita lievittämään että estämään taudin etenemistä. Vain reseptilääkkeenä apteekeista saatavilla valmisteilla on tehty tutkimuksia, jotka osoittavat nivelrikkokipujen lievittymistä. Glukosamiinia sisältävien luontaistuotevalmisteiden teho on kyseenalainen. Avokado- ja soijaöljyjä sisältävällä valmisteella on myös tehty sekä teoreettisia että hoitotutkimuksia. Ne ovat antaneet viitteitä samantapaisista hyödyistä kuin glukosamiinia käytettäessä.

Viherhuulisimpukkavalmisteet saattavat vähän lievittää tulehduskipua, mutta kustannusten suhde tehoon on heikko. Yleensä varsinkin yhdistelmävalmisteet, joihin on koottu monia ehkä teoriassa reumaattisiin vaivoihin vaikuttavia aineita, ovat tehottomia. Näissä valmisteissa on edellä mainittujen aineiden lisäksi hainrustoa, metyyliisulfonyylimetaania

(MSM) ym. Tällaisten tuotteiden tehosta tai haittavaikutuksista ei ole mitään varmaa tietoa.

Ulkomailla on kaupan reumavaivoihin tarkoitettuja yrtti- tai muita valmisteita, mutta ne saattavat sisältää voimakkaita lääkeaineita tai suorastaan myrkkyjä, jotka ovat aiheuttaneet kuolemantapauksiakin.

Lääkehoito ja ravitseminen

Lääkehoito on usein syytä ottaa ravitsemuksessa huomioon. Näistä asioista on tietoa myös yksittäisten lääkkeiden käytön opasteissa.

Reumalääkkeiden vaikutuksia

Tulehduskipulääkkeet aiheuttavat monille närästystä, jota on vaikeata ravinnon avulla torjua. Närästystä ja ehkä mahahaavaakin syntyy vähiten, kun maha ei ole hapan. Näin on silloin, kun mahalaukku on tyhjä, joten useimmat tulehduskipulääkkeet kannattaa ottaa tyhjiin vatsaan. Sentraalisesti vaikuttavat kipulääkkeet (kodeiini ym.) aiheuttavat ummetusta, johon myös ravinnon koostumus voi vaikuttaa.

Glukokortikoidihoito aiheuttaa pitkäaikaisena ja suurehkoin annoksin (yli 7,5 mg prednisolonia tai vastaavia kortisonivalmisteita vuorokaudessa) haitallisia muutoksia etenkin hiilihydraatti- ja rasva-aineenvaihdunnassa. Sokerin sieto heikkenee (diabetesriski), paino nousee ja nestettä voi kertyä kudoksiin. Reumatautiin liittyvä osteoporoosi voi edelleen pahentua, kun glukokortikoidihoito vähentää kalsiumin imeytymistä ja hakeutumista luuhun.

Metotreksaatti aiheuttaa foolihapon puutetta. Se on ehkä osasy syy haittavaikutuksiin, jotka vähenevät foolihappoa nauttimalla. Koska foolihappo toisaalta voi heikentää metotreksaattihoidon tehoa, on jäljempänä mainittuja ohjeita noudatettava. Runsas maitoruokien nauttiminen metotreksaatin oton yhteydessä heikentää vähän sen imeytymistä, ja hoidon teho voi huonontua.

Myös pitkäaikainen sulfasalatsiinihoito aiheuttaa joskus foolihapon puutetta.

Syklosporiinin käyttö voi kohottaa verenpainetta ja aiheuttaa epäedullisia muutoksia rasva-aineenvaihdunnassa. Lisäksi syklosporiini alentaa joskus veren magnesiumpitoisuutta, minkä oireina ovat vapina, puutuminen ja suonenveto. Hydroksiklorokiini näyttää päinvastoin edulliselta rasva-aineenvaihduntaa ajatellen.

Ravitsemuksen korjaaminen lääkityksen vuoksi

Kortisonivalmisteita tai syklosporiinia käyttävien kannattaa kiinnittää huomiota siihen, että ravinto on omiaan ehkäisemään aineenvaihdunnallisia haittavaikutuksia. Kortisonihoidossa on lisäksi syytä olla tarkkana painon nousun suhteen ja huolehtia riittävästä kalsiumin, D-vitamiinin ja valkuaisaineiden (proteiinin) saannista. Syklosporiinia käyttävän on tarkkailtava magnesiumin saantiaan ja mahdollisesti nautittava magnesiumtabletteja. Greippimehun juominen on haitaksi, sillä se lisää syklosporiinin pitoisuutta elimistössä.

Metotreksaattia käyttäville suositellaan nykyisin aina foolihapon lisäämistä lääkitykseen. Usein riittää foolihappoa sisältävän monivitamiinivalmisteen säännöllinen ohjeen mukainen nauttiminen. Jos metotreksaatti aiheuttaa pahoinvointia, suutulehdusta tai muita

sivuvaikutuksia, on varmintä ottaa pelkkää foolihappoa 3-5 mg:n annos noin viisi tuntia viikoittaisen metotreksaattiannoksen jälkeen. Missään tapauksessa foolihappoa ei saa nauttia vähemmän kuin neljä tuntia ennen tai jälkeen metotreksaatin ottoa.

Monien lääkkeiden sivuvaikutuksiin kuuluu maksavaurion vaara. Etenkin tämä on muistettava metotreksaatin ja leflunomidin kohdalla. Aina maksan ollessa vaarassa alkoholin nauttiminen on huomattava lisäriski.

Tavoitteena täysipainoinen ruokavalio

Reumasairauksissa suositellaan nykytiedon mukaan normaalia, terveellistä ruokavaliota. Suositeltavaa on käyttää runsaasti kasviksia, marjoja ja hedelmiä sekä säännöllisesti kalaa, täysjyväviljaa ja pehmeitä rasvoja. Kihdissä on kuitenkin noudatettava erityisohjeita.

Kasviksia vähintään kuusi annosta päivässä

Runsaalla, välimerentyyppisellä kasvisten käytöllä on todettu olevan edullisia vaikutuksia nivelreuman oireisiin. Kasviksia on hyvä syödä sellaisenaan, lämpiminä lisäkkeinä tai muun ruoan seassa vähintään kuusi annosta päivän mittaan. Yksi kasvisannos on esimerkiksi yksi keskikokoinen porkkana, yksi pieni omena, 2 dl marjoja, yksi keskikokoinen tomaatti, 2 dl salaattia / raastetta, 1,5 dl keitetyjä kasviksia. Päivän kasvismäärä karttuu, kun syö joka aterialla ja välipalalla kasviksia eri muodossa.

Suoliston bakteerikantaan vaikuttavat ravintotekijät

Maitohappobakteerit ja ravintokuitu vaikuttavat edullisesti suoliston bakteerikantaan.

Terveyttä edistäviä maitohappobakteereja eli probiootteja on lisätty maitovalmisteisiin, mehuihin, marjakeittoihin ja kauravalmisteeseen. Näiden erityiselintarvikkeiden säännöllistä käyttöä voi suositella osana muuta terveellistä ruokavaliota. Päivittäinen, sopiva käyttömäärä on 2-4 dl päivässä.

Kuituja saa riittävästi käyttämällä päivittäin täysjyväleipää vähintään neljä viipaletta ja lisäksi muita täysjyväviljavalmisteita sekä vähintään kuusi annosta hedelmiä, marjoja ja kasviksia.

Kalaa säännöllisesti

Kalaa kannattaa syödä ainakin kahdesta kolmeen kertaa viikossa. Kalaa on hyvä syödä vaihtelevasti eli valita vaihdellen järvi- ja merikalaa sekä pyydettyä ja kasvatettua kalaa. Kalan omega-3 -rasvahappoja saa esimerkiksi sardiinista, makrillista, sillistä, lohesta, kirjolohesta, anjoviksesta, siiasta, tonnikalasta, muikusta ja silakasta.

Vaihtoehtoisesti voi nauttia kalaöljyvalmisteita. Niitä voi esimerkiksi käyttää päivinä, jolloin kalaa ei ole ruokalistalla. Kalaöljyvalmisteessa on hyvä olla pieni määrä E-vitamiinia. Lisäksi kannattaa valita mieluummin valmiste, joka ei sisällä A-vitamiinia.

Ruokavalion kokonaisrasvan laatu tärkeää

Ruoan runsas kovan rasvan määrä lisää muun muassa sydän- ja verisuonitautien vaaraa. Rasvan määrä on syytä pitää kohtuullisena erityisesti ylipainon ehkäisemiseksi, koska rasva sisältää runsaasti energiaa.

Ruokavalion rasvan laadun saa kuntoon, kun valitsee leipärasvaksi, salaattikastikkeeksi, ruoanvalmistukseen ja leivontaan rypsi- ja oliiviöljyä, pehmeitä kasviöljypohjaisia margariineja ja levitteitä sekä juoksevia margariineja.

Kovan rasvan saanti vähenee, kun valitsee maito- ja lihavalmistet rasvattomina tai vähärasvaisina.

Kalsium ja D-vitamiini

Yleisenä suosituksena kalsiumin saannille tulehduksellisissa reumasairauksissa pidetään noin 1000 mg/vrk. Sairauden aktiivivaiheessa, käytettäessä kortisonivalmisteita tai muutoin osteoporoosin riskin ollessa huomattava, kalsiumin saanniksi suositellaan noin 1500 mg/vrk.

Riittävästi kalsiumia saa parhaiten erilaisista maitovalmisteista, ilman niitä kalsiumin saanti jää noin 300 mg:aan päivässä. Esimerkiksi 6-8 dl nestemäisiä, vähärasvaisia tai rasvattomia maitovalmisteita ja kaksi viipaletta vähärasvaista juustoa päivässä riittää. Kalsiumilla täydennetyistä elintarvikkeista, esimerkiksi mehusta, hapatetusta kauravalmisteesta, soijajuomasta ja -jogurtista, saa maitovalmisteita vastaavat määrät kalsiumia.

Myös kasviksissa on kalsiumia, mutta niiden sisältämä kalsium ei imeydy yhtä hyvin kuin maidon ja kasviksia tulisi syödä määrällisesti runsaasti, jotta kalsiumia saataisiin niistä riittävästi.

D-vitamiinia muodostuu auringon valon vaikutuksesta iholla. Lisäksi ruoasta saa D-vitamiinia, mutta vain muutamista ruoka-aineista. Jotta D-vitamiinin saannissa päästäisiin perussuositukseen nestemäisiä maitovalmisteita ja margariineja tulisi käyttää päivittäin sekä kalaa vähintään kaksi kertaa viikossa.

lökkäät ja osteoporoosipotilaat sekä suurehkoja kortisoniannoksia käyttävät tarvitsevat yleensä aina D-vitamiinivalmisteita.

Kalsiumin ja D-vitamiinin saanti lasketaan aina ensin ruoasta ja sen jälkeen arvioidaan mahdollinen lisätarve valmisteista.

D-vitamiinin suositeltavia annoksia on viime vuosina lisätty. Yli 60-vuotiaille suositus on D-vitamiinilisänä 20 mikrogrammaa (800 IU) vuorokaudessa ympäri vuoden. Tulehduksellista reumatautia sairastaville tämä suositus sopii huomattavasti nuoremmillekin, ellei saanti ravinnosta ole erittäin runsasta.

Muut tärkeät vitamiinit ja kivennäisaineet

Tulehduksellisten reumasairauksien aktiivivaiheessa voi ruokavalion tukena olla aiheellista käyttää monivitamiini-kivennäisainevalmistetta.

Antioksidanttien riittävä saanti varmistuu turvallisella tavalla syömällä päivittäin marjoja,

hedelmiä ja kasviksia. Niistä saa C-vitamiinia ja beetakaroteenia. E-vitamiinia saa parhaiten täysjyväviljasta ja kasviöljyistä.

Foolihapon hyviä lähteitä ovat maksa, vihreät kasvikset, erityisesti parsakaali ja muut kaalit, sekä palkokasvit, hedelmät ja marjat. Foolihappo tuhoutuu herkästi ruoanvalmistuksessa.

Magnesiumia saa täysjyväviljavalmistuksista, vihreistä kasviksista, siemenistä ja pähkinöistä.

Riski saada liikaa A-vitamiinia pelkästään ruoasta on pieni. Eläinkudoksista maksassa on runsaasti A-vitamiinia ja maksaruokia suositellaan käytettäväksi enintään pari kertaa kuukaudessa. Vitamiinivalmisteita käytettäessä on hyvä tarkistaa, ettei käytä ainakaan päällekkäin useampaa A-vitamiinipitoista valmistetta.

Riittävästi proteiineja, energiaa tilanteen mukaan

Tulehduksellisen reumasairauksien aktiivivaiheessa on tärkeää huolehtia riittävästä energian ja proteiinien saannista. Käyttämällä päivittäin vähärasvaista lihaa, kalaa, kanaa, kananmunia, kokolihaleikkeitä sekä rasvattomia tai vähärasvaisia maitovalmisteita, turvataan riittävä proteiinien saanti.

Jos ruoka ei maistu

Erityisesti sairauden aktiivivaiheessa ruokahalu voi olla huono, koska tulehduksen välittäjäaineet voivat vaikuttaa haitallisesti ruokahuluun. Tällöin ruokaa voi energian suhteen rikastaa helposti laittamalla leivälle ja ruokiin runsaammin pehmeää rasvaa.

Liian pitkiä ateriavälejä kannattaa välttää. Apuna voidaan käyttää myös klinisiä ravintovalmisteita. Jos ruoanvalmistus tuottaa ongelmia, voi turvautua valmisruokiin tai ateriapalveluihin. Myös erilaiset apuvälineet helpottavat ruoanvalmistusta ja ruokailua.

Painonhallintaa

Kortisonihoidon yhteydessä ja liikunnan vähetessä on painon nousun riski hyvä pitää mielessä ja tavoitteena on ennalta ehkäistä painonnousu hoidon aikana. Painonhallinnassa auttaa mm. säännöllinen ateriarytmitys ja vähärasvainen ruokavalio. Riittävästä proteiinin saannista on tärkeä huolehtia myös painonhallinnan aikana.

Tasapainoinen ruokavalio on myös tärkeä, jos on tarvetta laihduttamiseen. Sopiva painonpudotusvauhti on ½-1 kg viikossa. Tulehduksellisen reumasairauden aktiivivaiheessa on syytä unohtaa painonpudotus ja siirtää se rauhallisempaan vaiheeseen.

Ruokavalinnat kihdissä

Ruokavalion tarkoituksena on pienentää elimistön virtsahappopitoisuutta. Ruokavalion avulla on usein mahdollista hoitaa kihti oireettomaksi. Kihdin yhteydessä on usein häiriöitä sokeri- ja rasva-aineen vaihdunnassa, mikä on myös tärkeää ottaa huomioon ruokavalinnoissa.

Lihaa, kalaa ja siipikarjaa kohtuudella

Ruokavalion puriinimäärää rajoitetaan vähentämällä lähinnä sisäelinten, lihan ja kalan käyttöä. Sisäelinten sekä kalan ja siipikarjan nahan käyttöä vältetään kokonaan niiden

erittäin runsaan puriinimäärän vuoksi. Koska pienet kalat syödään usein kokonaisina nahkoineen ja sisälmyksineen, niistä saadaan isompiin kaloihin verrattuna suurempi puriiniannos. Esimerkiksi pieniä kaloja sisältävissä säilykkeissä kalan nahka on usein mukana.

Kalassa ilman nahkaa on kalan koosta ja lajista riippumatta puriineja suunnilleen saman verran kuin lihassa. Vähärasvaista lihaa, siipikarjaa ja kalaa voi syödä päivittäin kohtuullisen määrän, yhteensä noin 100-150 grammaa. Käytännön mallina aterian kokoamisessa voi käyttää lautasmallia: puolet lautasesta täytetään kasviksilla, 1/4 perunalla, riisillä tai makaronilla ja loppu neljäsosa lihalla tai kalalla.

Myös äyriäisissä ja pienimunaisessa mädissä on kohtuullisesti puriineja. Niiden käyttömäärä lasketaan yhteen muun lihan ja kalan käytön kanssa.

Kananmuna ei sisällä puriineja, joten kananmunaa voi käyttää kohtuudella.

Marjoja, hedelmiä ja kasviksia runsaasti

Kasviksia kannatta käyttää päivittäin vähintään kuusi kasvisannosta eli puoli kiloa päivässä. Kasvisvoittoinen ruoka auttaa painonhallinnassa, verenpaineen sekä rasva- ja sokeriaineenvaihduntahäiriön hoidossa. Runsas kasvien käyttö lisää myös virtsan emäksisyyttä, mikä vähentää virtsatiekivivaaraa.

Ainoastaan palkokasvien ja sienten käyttöön kannattaa kiinnittää huomiota. Palkokasveja ovat pavut, linssit, herneet ja soijavalmisteet. Esimerkiksi yhdessä desilitrasta tuoreita herneitä saa yhtä paljon puriineja kuin sadasta grammasta lihaa. Jos syö samana päivänä palkokasveja ja lihaa, annosmäärien on oltava pieniä. Sienissä on myös kohtalaisia määriä puriiniaineita, joten sienipäivinä vähennetään myös lihan, kalan ja kanan käyttöä.

Vilja- ja maitovalmisteet

Vehnänalkioissa on runsaasti puriineja, joten niiden käyttöä on hyvä rajoittaa. Muuten vilja- ja maitovalmisteita voi syödä vapaasti. Ruokavaliossa suositaan kuitupitoisia viljavalmisteita ja rasvattomia tai vähärasvaisia maitovalmisteita.

Alkoholi

Etanoli estää virtsahapon erittymisen virtsaan ja lisää virtsahapon muodostumista. Lisäksi alkoholijuomista olut sisältää puriiniaineita. Olut onkin todettu kihdissä kaikkein haitallisimmaksi alkoholijuomaksi ja sen käyttö on hyvä lopettaa kokonaan.

Viinin kohtuullisen käytön, esimerkiksi lasillisen viiniä ruokajuomana, ei ole todettu vaikuttavan merkittävästi puriinien aineenvaihduntaan.

Painonhallinta

Liikapaino lisää elimistön virtsahappopitoisuutta lisäämällä virtsahapon tuotantoa sekä vähentämällä sen eritystä. Laihduttaminen puolestaan vähentää elimistön virtsahappopitoisuutta. Laihduttaminen on siis suositeltavaa ylipainoiselle.

Turvallinen laihdutusnopeus on puolesta yhteen kiloon viikossa. Nopeampi painonpudotus

lisää veren virtsahappopitoisuutta, ja vaarana on akuutti kihtikohtaus. Samasta syystä kihtipotilaalle ei suositella paastoa.

Rasvaa kohtuudella ja laadukkaasti

Rasva ei sisällä puriineja. Vähäinen rasvankäyttö on tärkeää painonhallinnassa. Rasvan määrän lisäksi on hyvä kiinnittää huomiota rasvan laatuun. Riittävästi pehmeää rasvaa ja vähän kovaa rasvaa sisältävä ruokavalio vaikuttaa edullisesti rasva- ja sokeriaineenvaihduntaan. Suositeltavia valintoja ovat pehmeät kasvirasvat ruoanvalmistukseen, leivontaan ja leivälle sekä rasvattomat ja vähärasvaiset maito- ja lihatuotteet.

Nestettä

Riittävästä nesteen saannista on tärkeä huolehtia. Neste lisää virtsahapon erittymistä. Janojuomaksi sopii parhaiten vesi ja muut vähäkaloriset juomat. Myös kahvia, teetä ja kaakaota voi käyttää oman sietokyvyn mukaan.

Oikeata ravitsemusta kannattaa opetella

Parhaan käsityksen omalla kohdallaan oikeasta ravitsemuksesta ja mahdollisesti siinä olevista virheistä reumapotilas saa, jos hän voi henkilökohtaisesti käydä keskusteluja asiantuntijoiden kanssa. Ravitsemusterapeutti löytyy ainakin jokaisesta erikoissairaanhoidon reumanhoitoyksiköstä.

Sivu päivitetty: marraskuu 2013