

A man and a woman are shown in profile, looking intently at a tray of samples in a laboratory. The man is wearing safety glasses. The background is filled with various laboratory glassware, including beakers and flasks, some containing liquids. The lighting is warm and focused on the subjects and the samples.

Hans Björknäs

136

Kysymystä

ja

Vastausta

Keliakiasta

kiasta

Hans Björknäs

136

Kysymystä

ja

Vastausta

Keliakiasta

Kustantaja: Gastrolab Ky

Kirjapaino

Toimittaja Hans Björknäs

Taitto: Marjatta Björknäs

Kansikuva: Lexica.art

Takakannen kuva: Kauraa pellolla Saksassa. Wikimedia commons. Creative Commons Zero, Public Domain Dedication

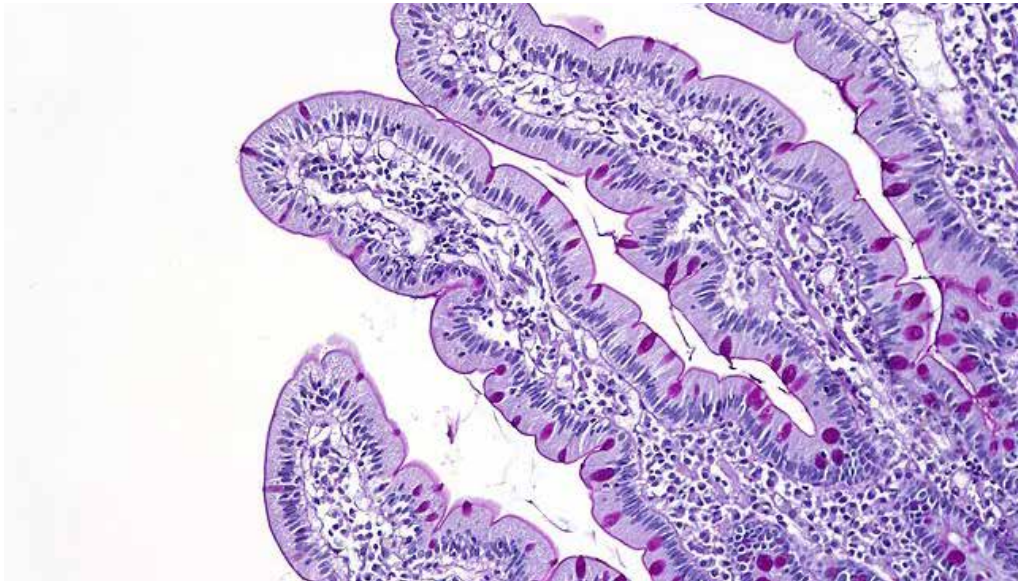


Tämä on kansainvälisesti tunnustettu symboli elintarvikkeista, jotka ovat turvallisia keliakiaa sairastaville. Keliakialiitto (www.keliakialiitto.fi) myöntää Suomessa luvan käyttää tätä symbolia erilaisissa gluteenittomissa tuotteissa.

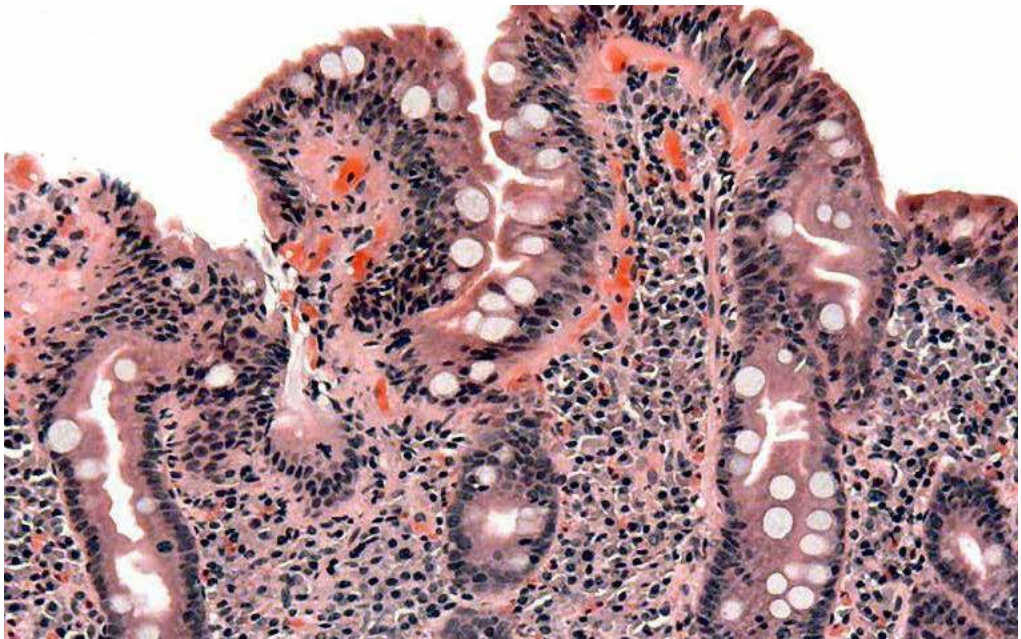
Sisältö:

Esipuhe	Sivu 11
Pitäisikö minun mennä keliakiatestiin?	14
Tervetuloa ruoansulatuskanavaan!	16
Kysymykset ja vastaukset	25
Keliakian historia	25
Yleistä keliakiasta	26
Epidemiologia	32
Oireet	33
Pitäisikö minun tehdä keliakiatesti?	35
Villusatrofia	42
Liitännäiset sairaudet, jälkitaudit	43
Keliakia ja syöpä	46
Keliakia ja paino	48
Keliakia ja diabetes	49
Keliakia ja laktoosi-intoleranssi	50
Gluteeniherkkyys ilman keliakiaa	50
Muita ripulin syitä	52
Keliakia suvussa	53
Keliakia ja lasten saaminen	53
Ihokeliakia	54
Hoito	54
Gluteeniton ruokavalio käytännössä	55
Kuinka elää keliakian kanssa	59
Kielen käännökset	65

Kysymyksiä ja vastauksia keliakiasta

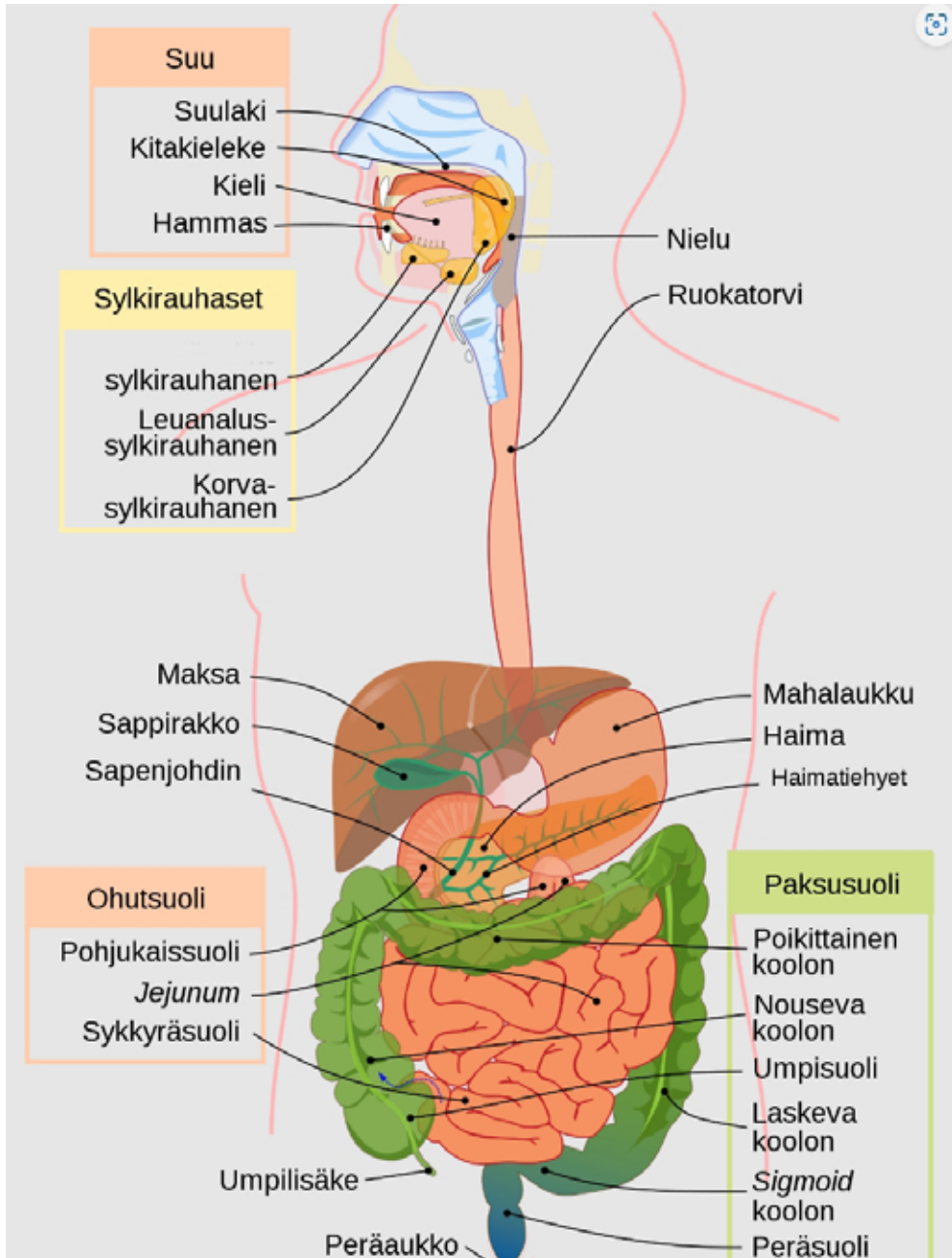


Normaalit villukset. Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0



Villusatrofia. Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0

Kysymyksiä ja vastauksia keliakiasta



Ruoansulatuskanava. Kuva: Mariana Ruiz. Wikimedia Commons. Public Domain.

Esipuhe

Aluksi haluan onnitella kaikkia niitä, jotka ovat hankkineet tai lainanneet tämän kirjan sen vuoksi, että heille on äskettäin diagnosoitu keliakia. Keliakia on merkittävä sairaus. Sitä voisi jopa kutsua sairauksien aateliksi. Kaikkien niiden pitkäaikaissairauksien joukossa, joita kohtaamme terveydenhuollossa, tämä on yksi parhaista. Diagnoosin saaminen on helppoa, ja melkein heti, kun tätä tautia epäillään, voimme saada luotettavan diagnoosin. Usein muutamalla verinäytteen avulla voidaan tehdä diagnoosi, vaikka joskus mahalaukun tähytys eli gastroskopia saattaa olla tarpeen. Hoito, vaikka se ei ole helppoa, ei ole kohtuuttoman vaikeaa. Kun tottuu gluteenittomaan ruokavalioon, sen noudattaminen on suhteellisen vaivatonta. Ja ennuste on erinomainen. Riski saada liitännäissairauksia on olemassa, mutta se on pääasiassa suurin juuri diagnoosin jälkeisinä vuosina. Ja tärkeintä on, että keliakia ei vaikuta elinikään. Itse asiassa joillakin keliakiaa sairastavilla ihmisillä elinikä voi olla jopa parempi kuin niillä, joilla ei ole tätä tautia.

Lämpimät onnitelut siis teille kaikille! Toivottavasti tämä kirja tekee tämän sairauden hallitsemisesta vieläkin helpompaa - koska hoidettuna se ei ole sairaus ollenkaan.

Keliakia on erikoinen sairaus. Se on krooninen ja vaatii huolellista päivittäistä hoitoa, mutta samalla se mahdollistaa täysin normaalin elämän. Voit tehdä melkein mitä tahansa, vaikka sinulla olisi tämä krooninen sairaus! Voit kiivetä Mount Everestin huipulle, purjehtia maailman ympäri, tehdä uraa politiikassa tai mitä tahansa muuta, sillä voit olettaa, että hoidon myötä olet täysin terve.

Tärkeä neuvo kaikille, jotka epäilevät keliakiaa - älkää koskaan aloittako gluteenitonta ruokavaliota ”kokeilumielessä”, vaan ottakaa yhteyttä terveydenhuoltoon mahdollisimman pian.

Ja sitten tärkein neuvo niille, jotka eivät ole vielä tehneet keliakiatutkimuksia ja joilla siksi ei ole vielä diagnoosia: On tärkeää, että diagnoosi tehdään ennen gluteenittoman ruokavalion aloittamista. Älkää koskaan aloittako gluteenitonta ruokavaliota ”kokeilumielessä”, vaan ottakaa yhteyttä terveydenhuoltoon mahdollisimman pian. Haluamme välttää tilanteen, joka saattaa joskus esiintyä diagnosoinnin yhteydessä. Jos henkilö aloittaa gluteenittoman ruokavalion kauan ennen lääkärin hoitoon hakeutumista, on vaikeaa saada luotettavaa diagnoosia.

Kysymyksiä ja vastauksia keliakiasta

Silloin verikokeet voivat olla jo normaalit, ja ohutsuolesta otettu koepala voi näyttää normaalilta. Jos haluat varman diagnoosin tällaisessa tilanteessa, sinun on palattava normaaliin ruokavalioon kolmen kuukauden ajaksi - mikä voi olla melko tuskallista, jos sinulla on todella keliakia - ja vasta sitten voidaan suorittaa diagnostiset tutkimukset. Älkää koskaan aloittako gluteenitonta ruokavaliota ennen kuin keliakia on suljettu pois!

Samanlainen tilanne voi olla myös lapsilla, jotka kasvavat perheessä, jossa toisella tai molemmilla vanhemmilla on keliakia. Silloin voi käydä niin, että koko perhe noudattaa gluteenitonta ruokavaliota, ja tämä vaikeuttaa lapsen keliakian diagnosointia.

Keliakia on sairaus, joka vaikuttaa ihmisiin ympäri maailmaa. Vaikka tietoisuus taudista on lisääntynyt, se on edelleen suhteellisen vähäistä monissa maailman osissa, ja monet kärsivät tarpeettomasti ymmärtämättä syytä oireisiinsa. Suomessa noin 2 % väestöstä sairastaa keliakiaa, mutta enemmän kuin joka toinen, jolla on tämä sairaus, ei ole sitä tietoinen. Lisäksi on todennäköistä, että yhtä monella ihmisellä on gluteeni-intoleranssi, joka ei liity keliakiaan mutta aiheuttaa samankaltaisia oireita. Siksi on äärimmäisen tärkeää levittää tietoa tästä taudista ja sen hoidosta.

Keliakia on autoimmuunisairaus, jossa ruoassa oleva gluteeni vahingoittaa ohutsuolen limakalvoa sekä muita elimiä. Gluteeni on proteiini, jota löytyy yleisesti vehnästä, ohrasta ja rukiista, kun taas kaura on gluteeniton. Maailmassa on alueita, joilla ihmiset pääasiassa elävät riisillä, ja keliakiaa ei esiinny siellä. Taudin oireet vaihtelevat lievistä vakaviin, ja diagnosoinnin saaminen voi viedä aikaa. Varhainen diagnoosi ja hoito ovat välttämättömiä vakavien terveysongelmien, kuten ravitsemuspuutosten ja liitännäissairauksien, välttämiseksi.

On myös tärkeää korostaa, että keliakia ei vaikuta pelkästään yksilöön vaan myös yhteiskuntaan kokonaisuutena. Hoitamattomana tauti voi aiheuttaa korkeita terveydenhoitokustannuksia, menetettyjä työpäiviä ja elämänlaadun heikentymistä. Gluteeniton ruokavalio on myös kallis, noin kaksi kertaa kalliimpi kuin tavanomainen ruokavalio. Gluteenittoman ruokavalion noudattaminen voi olla aluksi haastavaa ja vaatii vahvaa motivaatiota. Siksi on äärimmäisen tärkeää lisätä tietoisuutta tästä taudista ja sen yleisyydestä, jotta sen kielteisiä vaikutuksia yhteiskuntaan voidaan vähentää.

Se, että keliakian ainoa hoitomuoto on tieto, on yksi taudin ainutlaatuisimmista piirteistä. Sinun on tiedettävä, mitä voit syödä. Gluteenin välttäminen saattaa

Kysymyksiä ja vastauksia keliakiasta

aluksi vaikuttaa yksinkertaiselta, mutta se ei ole sitä. Toisin kuin monet muut lääkkeillä hoidettavat sairaudet, oikea diagnoosi ja sairauden ymmärtäminen parantavat potilaan terveyttä ja elämänlaatua ilman lääkitystä. Tämä korostaa tiedon ja koulutuksen merkitystä keliakian hoidossa.

Tässä kirjassa on 136 kysymystä ja kattavat vastaukset tähän sairauteen liittyen. Kysymykset ovat niitä, joita olet ehkä halunnut kysyä lääkäriltäsi tai ravitsemusterapeutiltasi, mutta kiireen vuoksi ne ovat jääneet esittämättä. Tässä kirjassa nämä kysymykset on esitetty ja niihin on annettu selkeät vastaukset.

Lopuksi haluan kiittää kaikkia niitä, jotka auttoivat minua tämän kirjan viimeistelyssä! Suuret kiitokset vaimolleni Marjattalle, joka on tukenut minua kaikin tavoin.

TERVETULOA siis keliakian ihmeelliseen maailmaan!

Vaasassa, lokakuussa 2023

Hans Björknäs

Pitäisikö minun tehdä keliakiatesti?

Uuden diagnoosin saaminen on usein synkkä tapahtuma. Löytämäsi sairaus voi olla vaikeasti hoidettavissa, ja hoidosta huolimatta monet oireet voivat säilyä. Keliakia ei kuitenkaan ole sellainen sairaus!

Keliakiatesti kannattaa tehdä! Keliakiadiagnoosin saaminen on erittäin positiivinen kokemus. Olet saattanut kantaa mukanasasi monenlaisia oireita suurimman osan elämästäsi, mutta nyt voit löytää sairauden, jota on helppo hoitaa - ilman tarvetta lääkkeille. Voit suurella varmuudella odottaa voivasi elää normaalisti ja oireettomana loppuelämäsi ajan. Keliakia on siis ehdottomasti tutkimisen arvoinen.

Onneksi keliakian mahdollisuuden selvittäminen on helppoa. Tarvitset vain verikokeen.

Milloin sitten kannattaa harkita keliakiatestin tekemistä? Valitse itsellesi sopiva vaihtoehto seuraavista:

Oireet:

- Minulla on huomattavasti enemmän ilmavaivoja kuin kenelläkään tuntemallani.
- Kärsin usein ripulista, ei erityisen vaikeasta, mutta lähes päivittäin.
- Kärsin kroonisesta ummetuksesta, ja lääkkeet eivät auta.
- Huomaan, että ulosteeni kelluu vedessä.
- Lapsuudessani minua kutsuttiin usein ”laihaksi”, ja painonnousu oli vaikeaa.
- Lapsuudessa hammaslääkäri mainitsi outoa hammaskiillettä.
- Terveydenhoitaja koulussa antoi minulle rautatabletteja ja sanoi, että minulla oli ”huono veri”.
- Hemoglobiinitasoni on jatkuvasti matala.
- Koetan usein ”sumuisia aivoja”, keskittymisvaikeuksia ja sanat saattavat unohtua.
- Kärsin säännöllisesti päänsärystä ja migreenistä.
- Minulla on toistuvasti kutiava ihottuma kyynärpäissä ja polvissa, joskus rakkuloita.
- Olemme yrittäneet saada lapsia pitkään, mutta tuloksetta.

Kysymyksiä ja vastauksia keliakiasta

Viime vuosina minulle on tehty useita röntgentutkimuksia ilman selkeää syytä.

Perhe:

Isälläni/äidilläni/siskollani/veljelläni/lapsellani on keliakia.

Minulla on ainakin kaksi kaukaista sukulaista, joilla on keliakia.

Aiemmat sairaudet:

Minulla on kilpirauhasen yli-/alitoiminta (hyper-/hypotyreoosi).

Minulla on päänahassa kaljuuntumista (alopecia areata).

Minulla on iholla valkoisia pigmenttiläiskiä (vitiligo).

Olen ollut sairauslomalla masennuksen tai uupumuksen vuoksi.

Kärsin laktoosi-intoleranssista.

Minulla on nuorena diagnosoitu insuliinihoitoinen diabetes.

Minulla on diagnosoitu osteoporoosi, vaikka en ole vielä 50-vuotias.

Kärsin kuivasta suusta ja silmistä, ja lääkäriini on maininnut Sjögrenin oireyhtymän.

Tunnustelen jalkojeni puutumista, ja lääkäri on maininnut perifeerisen neuropatian.

Jos valitsit yhden tai useamman kohdan jostakin näistä ryhmistä, harkitse lääkärin kanssa keliakiatestin tekemistä seuraavan terveystarkastuksen yhteydessä. Jos testituloks on täysin normaali, sinulla ei ole keliakiaa. Mutta jos testi osoittaa keliakian, onnittelut! Tämä diagnoosi on tärkeä askel kohti terveempää, onnellisempaa ja oireettomampaa tulevaisuutta.

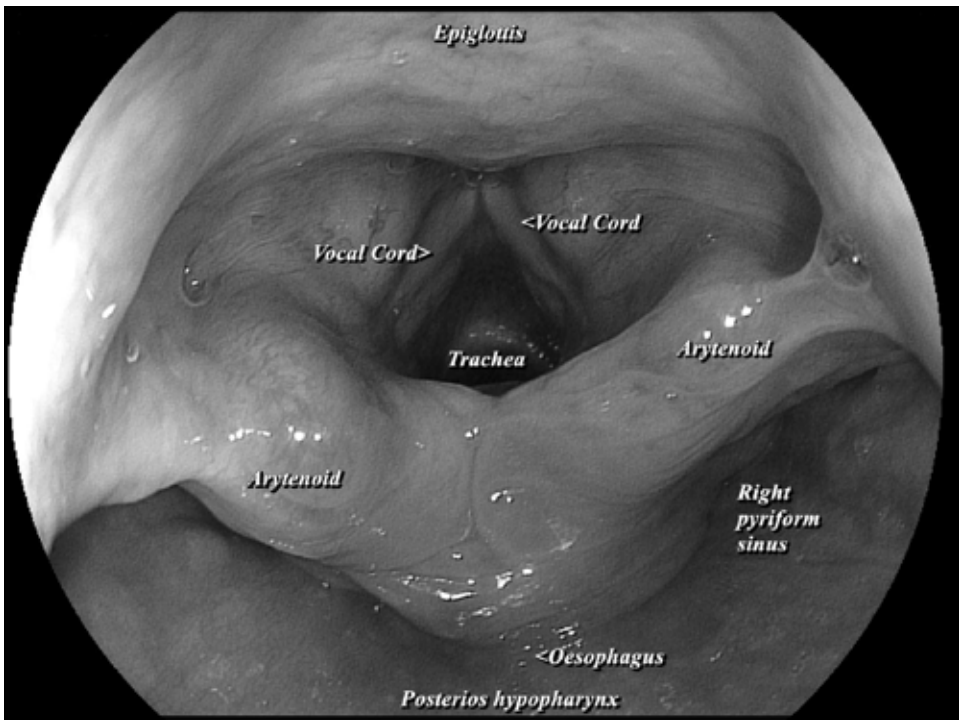
Tervetuloa ruoansulatuskanavaan!

Ennen kuin mietitään tauti nimeltä keliakia niin katsotaan miltä normaali ruoansulatuskanava näyttää.

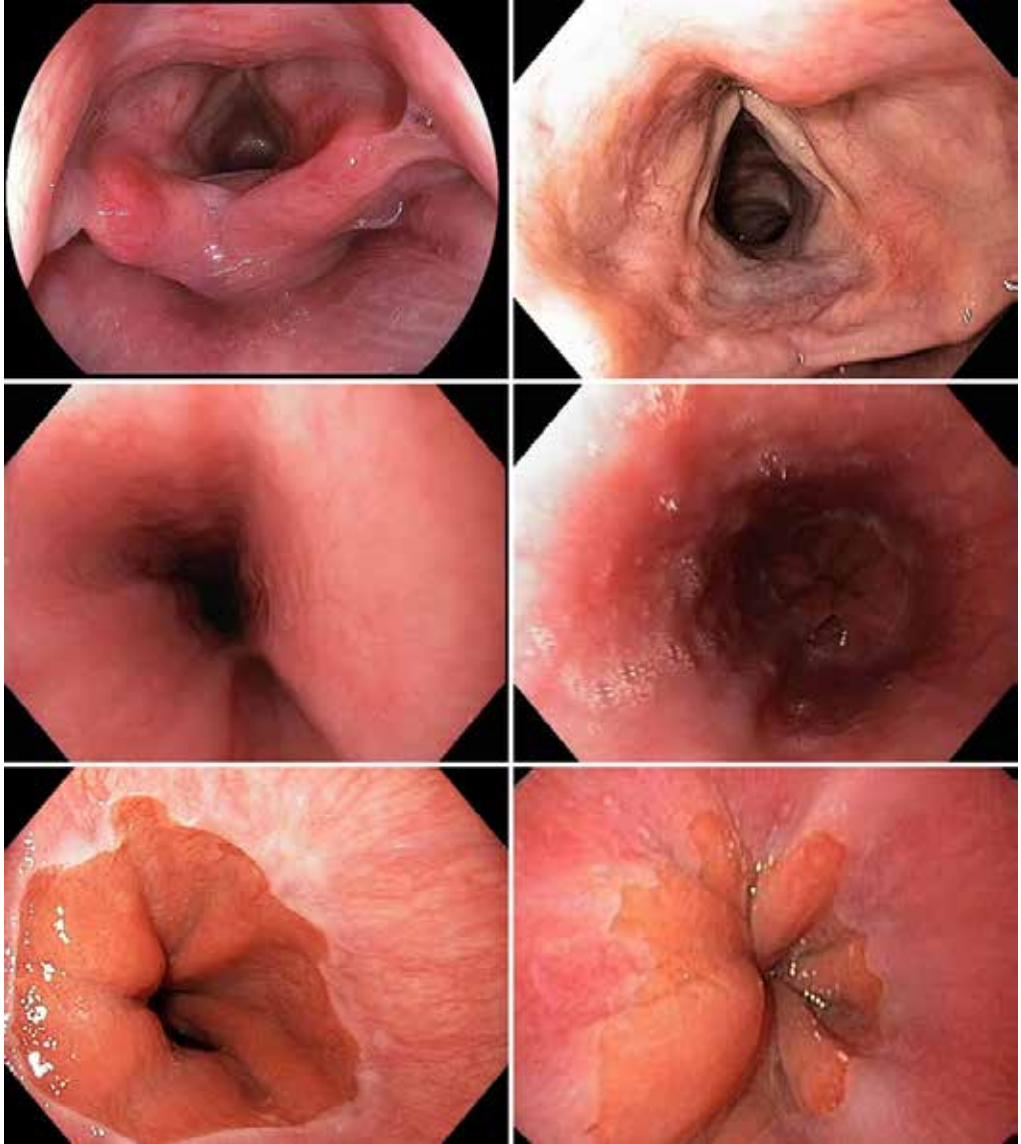
On nykyään hyvin helppo visualisoida ruoansulatuskanava. Gastroskopiassa potilas nielee ohuen ja pehmeän instrumentin, eli videokolonoskopin, joka on varustettu videokameralla, joka välittää kuvat näytölle. Tämän avulla voidaan nähdä selkeät kuvat ruokatorvesta, mahasta ja pohjukaissuolesta.

Vastaava tutkimus paksusuolelle on kolonoskopia. Tässä videokolonoskoopi viedään peräsuolen kautta suoleen, ja saadaan hyvät kuvat paksusuolesta ja ohutsuolen lopusta, nimeltä ileum terminale.

Vuosia sitten ohutsuolen kuvantaminen oli hankalaa, mutta kapseliendoskopian avulla se on nyt helpompaa. Potilas nielaisee kapselin, jossa on pieni



videokamera. Kamera ottaa kymmeniätuhansia valokuvia matkansa varrella ohutsuolesta paksusuoleen.
Kysymyksiä ja vastauksia keliakiasta



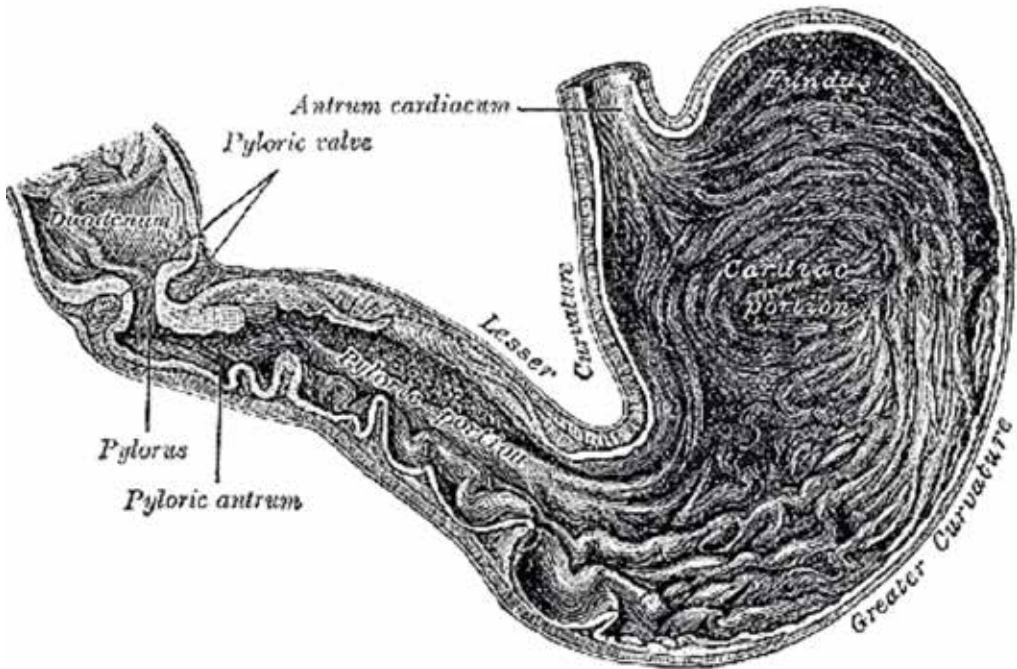
Kurkku (missä äänihuulet näkyvät), ruokatorvi ja ylempi mahaportti.

Ruoansulatuskanavan rakenne:

Ensimmäinen elin, jonka näemme gastroskopian alussa, on kurkku, ja saadaan varsin selkeä kuva äänihuulista.

Ruokatorven, oesophaguksen, tehtävänä on kuljettaa ruoka nielusta ylempään mahaporttiin ja mahalaukuun. Ruokatorvi, jonka lääketieteellinen nimi on oesophagus, on putkimainen elin, noin 20 senttimetriä pitkä. Ruokatorvessa on peristaltiikka, rytmisen aaltomainen liike, joka siirtää ruokaa eteenpäin.

Ylempi mahaportti eli cardia, sijaitsee ruokatorven ja mahalaukun välisellä rajalla. Rajalinja ruokatorven limakalvon ja mahalaukun limakalvon välillä on hyvin selvä, kuten nähdään edellisen sivun kuvassa. Ylempi mahaportti on rengasmaisen sulkijalihas, jonka tehtävänä on estää mahalaukun sisällön paluu, eli refluksi, ruokatorveen. Tätä sulkijaa tukee diafragma.niminen lihas. Jos henkilöllä on ruokatorven tyrä, sulkija on siirtynyt ylöspäin eikä saa enää diafragmaa tukea, mikä lisää refluksin riskiä ja johtaa usein ruokatorven alaosan

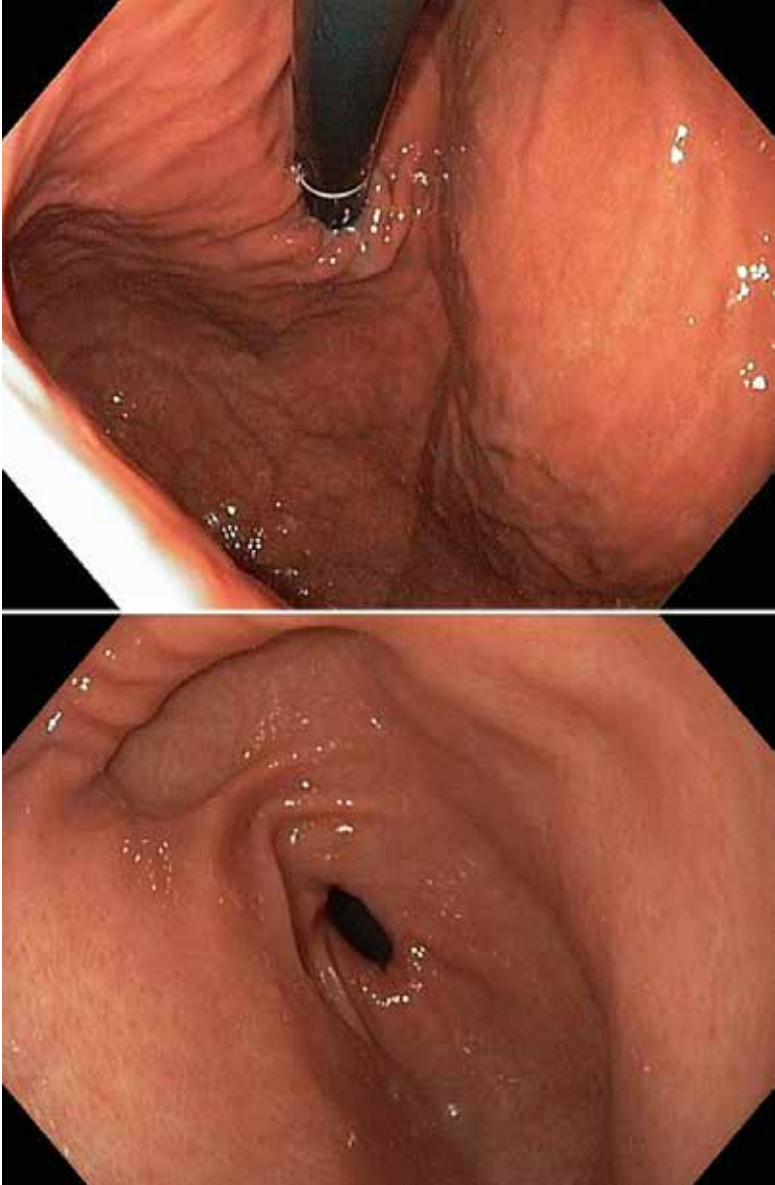


Mahalaukku Henry Grayn anatomian kirjassa 1800-luvun puolivälistä.

Kysymyksiä ja vastauksia keliakiasta

tulehdukseen, eli refluksiesofagiittiin.

Mahalaukun tehtävänä on erittää mahahappoa ja pepsiiniä, jotka osallistuvat



Mahalaukun ylempi ja alempi puolisko. Yläosat ovat nimeltään fundus ja corpus, alaosa antrum- Alemmassa kuvassa nähdään pylorus, eli alempi mahaportti.

Kysymyksiä ja vastauksia keliakiasta

ruoansulatukseen. Lisäksi mahalaukku tuottaa aineen nimeltä sisäinen tekijä, joka tarvitaan B12-vitamiinin imeytymiseen ohutsuolesta. Mahalaukku koostuu kolmesta osasta, joilla on latinankieliset nimet: fundus, corpus ja antrum.

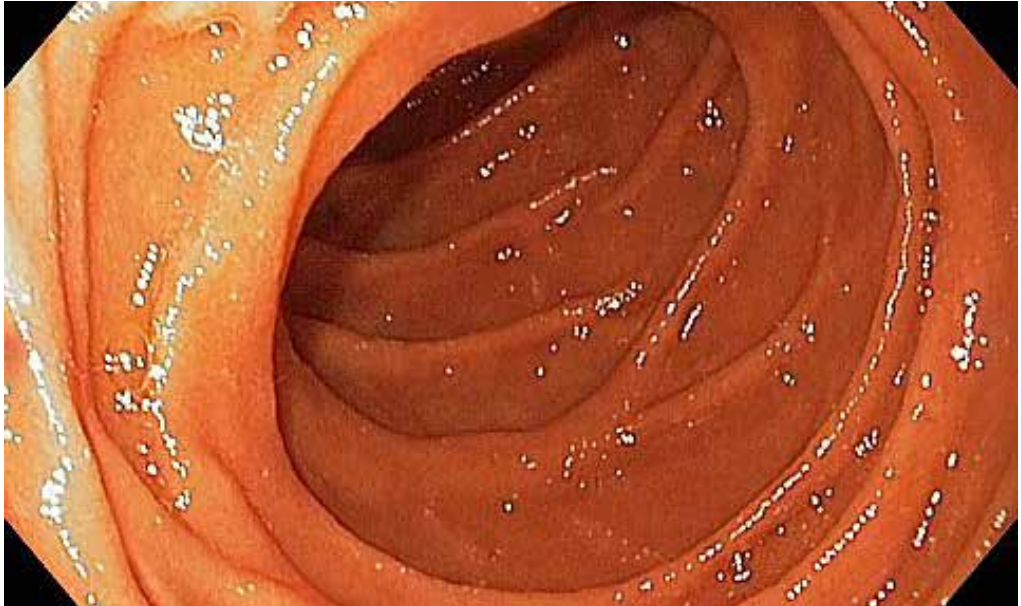
Alempi mahaportti, pylorus, on sulkijalihas mahalaukun alaosan (antrum) ja pohjukaissuolen ensimmäisen osan (bulbus) välillä.



Bulbus duodeni, pohjukaissuolen ensimmäinen osa, heti pyloruksen takana.

Pohjukaissuoli, eli duodenum: Tämä on ensimmäinen osa ohutsuolta mahalaukun jälkeen. Täällä ruoka sekoitetaan haiman entsyymien ja maksan sappinesteiden kanssa, mikä helpottaa ruoan hajoamista. Ohutsuolibiopsioita otetaan pohjukaissuolen laskeutuvasta osasta.

Kysymyksiä ja vastauksia keliakiasta



Yllä: pohjukaissuolen normaali limakalvo. Tästä otetaan koepalat kun etsitään keliakiaa.

Alla: Valvula Bauhini, läppä ohutsuolen ja paksusuolen rajalla, joka estää suolensisällön kulkemista väärään suuntaan eli paksusuolesta takaisin ohutsuoleen

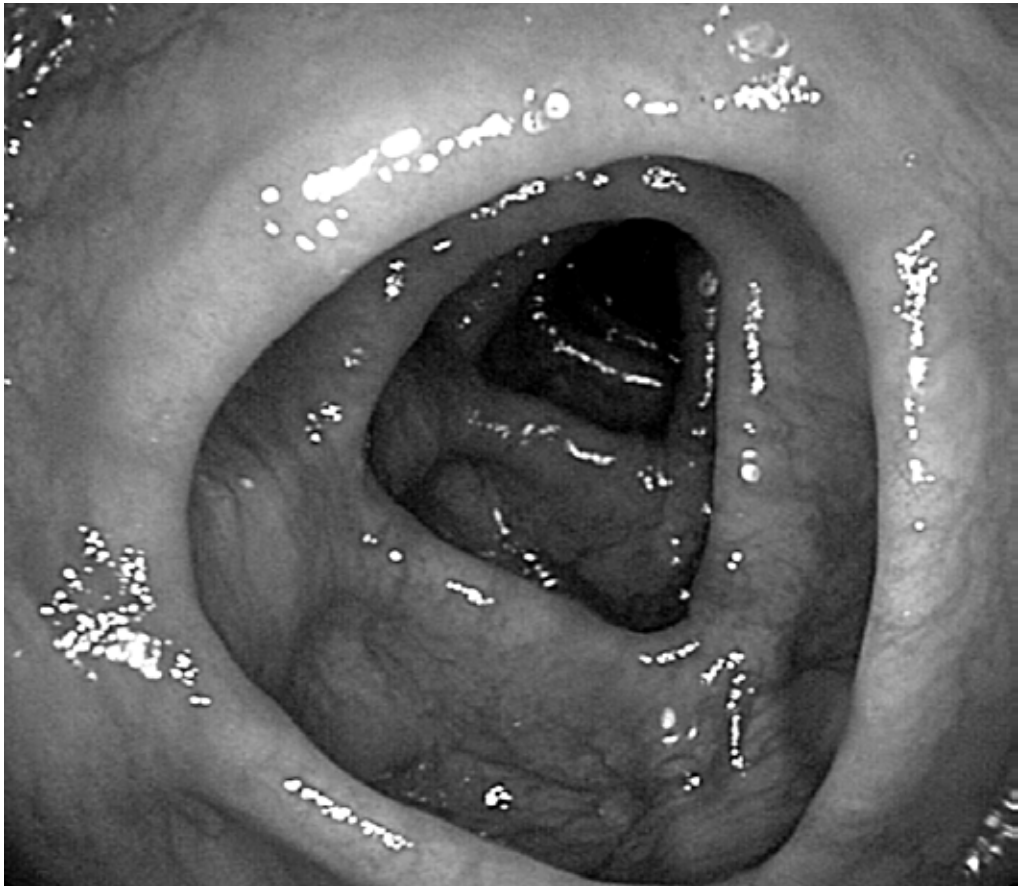


Kysymyksiä ja vastauksia keliakiasta

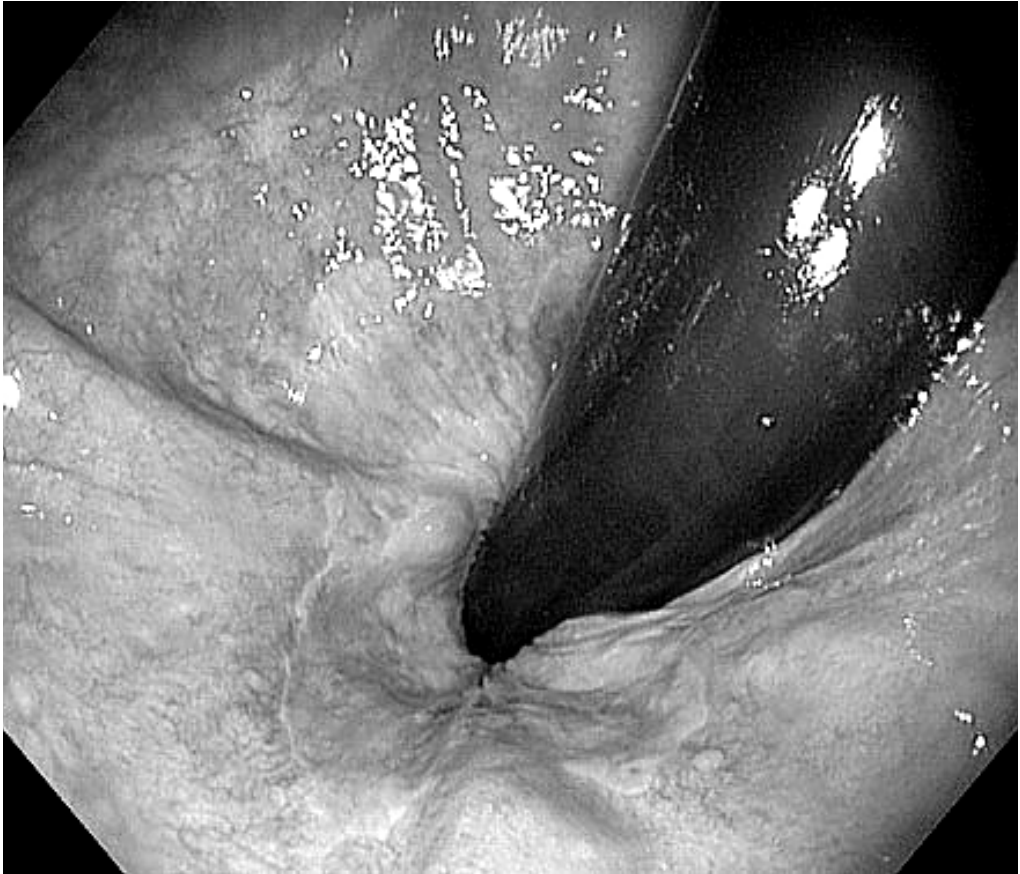
Tyhjäsuoli eli jejunum: Duodenumin jälkeen tulee jejunum, joka on ohutsuolen toinen osa. Täällä ravintoaineet, kuten hiilihydraatit, proteiinit ja rasvat, imeytyvät ruoasta.

Sykkyräsuoli eli ileum: Ileum on ohutsuolen kolmas ja viimeinen osa. Täällä jatketaan ravintoaineiden ja vitamiinien imeytymistä sekä veden ja elektrolyyttien ottamista. Ileum terminale on ileumin viimeinen osa jossa B12-vitamiini imeytyy, samoin kuin sappihapot. Tästä suolen sisältö jatkaa matkaansa paksusuoleen.

Paksusuoli (colon, koolon): Paksusuolesta imeytyy edelleen vettä ja elektrolyyttejä, ja lopputuloksena on sitten kiinteä uloste.



*Paksusuolen endoskooppinen kuva
Paksusuolen endoskooppinen kuva*

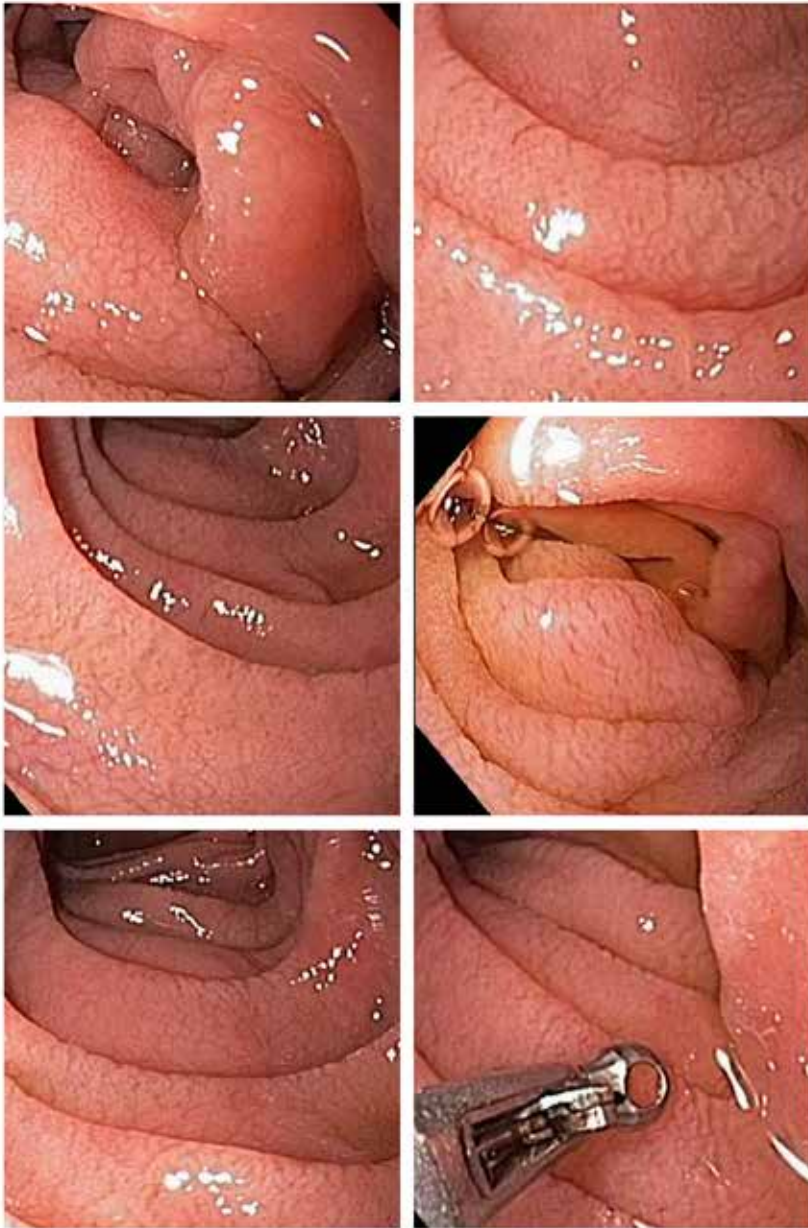


katsottuna

Peräsuoli eli rektum: Tämä on paksusuolen viimeinen osa ja vastaa ulosteen varastoinnista ennen sen tyhjentämistä.

Lopuksi on **peräaukko (anus)**, jonka kautta ulosteet poistuvat kehosta.

Kysymyksiä ja vastauksia keliakiasta



Ohutsuolen limakalvo hoitamattomassa keliakiassa. Verrattuna normaaliin limakalvoon niin muutokset ovat hyvin selviä. Viimeisessä kuvassa otetaan ohutsuolibiopsia eli koepala ohutsuolen limakalvosta

Kysymyksiä ja vastauksia keliakiasta

Keliakian historia

Onko tämä sairaus ollut olemassa läpi ihmiskunnan historian?

Ei, keliakia ei ole ollut tunnettu sairaus koko ihmiskunnan historian ajan. Noin 10 000 vuotta sitten ihmiset elivät metsästämällä ja keräämällä ravintoa metsistä. Lihaa syötiin raakana, koska tulta ei ollut vielä kaikkialla käytössä. Keliakian oireet ilmestyivät vasta, kun ihmiset alkoivat viljellä viljaa. Tämä johtui gluteenista, joka vaurioitti ohutsuolta. Keliakia oli luultavasti yleisempi silloin kuin nykyään.

Miksi arvelet keliakiaa sairastavien määrän olevan silloin suurempi kuin nyt?

Hoitamaton keliakia saattaa vaikuttaa hedelmällisyyteen, eli siihen, kuinka monta lasta saadaan. Tuohon aikaan, kymmeniä tuhansia vuosia sitten, kaikki keliakia oli hoitamaton, ja keliakiaa sairastavien perheet saivat vähemmän lapsia kuin muut perheet. Koska keliakia on perinnöllinen sairaus, keliakiaa sairastavien lasten osuus pieneni jokaisen uuden sukupolven myötä. Vaikka väheneminen oli hidasta, vuosisatojen ja vuosituhansien kuluessa, meillä on nyt vain noin 2 % väestöstä, joka kärsii keliakiasta.

Milloin tauti kuvattiin ensimmäisen kerran?

Kreikkalainen lääkäri Aretaeus Kappadokialainen antoi sairaudelle nimen ”Koiliakos” ja kirjoitti siitä ensimmäisen kuvauksen. Tarkempia kuvauksia taudin oireista tuli kuitenkin tunnetuksi vasta 1800-luvulla.

Yritettiinkö ihmiset parantaa tätä tautia ruokavaliolla jo ennen vuotta 1950?

Kyllä, ennen gluteenin tunnistamista lääkärit ymmärsivät, että keliakian hoidossa tarvitaan erityisruokavaliota. Useita ruokavaliota kokeiltiin, ja jotkut niistä auttoivat taudin oireisiin. Samuel Gee, englantilainen lääkäri, kehitti 1800-luvulla ruokavalion, joka perustui merikalojen käyttöön, ja se auttoi potilaita parantumaan. Monia muita ruokavaliota kokeiltiin, kuten

Kysymyksiä ja vastauksia keliakiasta

amerikkalaisen lääkärin Sidney Haasin banaanidieetti 1920-luvulla. Kuitenkin gluteenin tunnistaminen vuonna 1950 merkitsi merkittävää edistystä keliakian hoidossa.

Ja syy selvisi vuonna 1950?

Kyllä, vuonna 1950 hollantilainen lastenlääkäri Willem Karel Dicke teki merkittävän havainnon ja suositteli vehnätöntä ruokavaliota keliakian hoidossa. Hänen väitöskirjansa vuonna 1950 oli tärkeä virstanpylväs tämän taudin hoidossa.

Millainen merkitys oli gluteenin tunnistamisella vuonna 1950?

Gluteenin tunnistaminen vuonna 1950 oli todella merkittävä virstanpylväs keliakian hoidossa. Hollantilainen lastenlääkäri Willem Karel Dicke suositteli vehnätöntä ruokavaliota jo 1940-luvulla, mutta vasta vuonna 1950 hän julkaisi väitöskirjan, joka toi esiin gluteenin yhteyden keliakiaan. Tämä tunnustus mahdollisti tehokkaan hoidon kehittämisen, joka perustui gluteenittomaan ruokavalioon, ja tämä hoito on edelleen keliakian kulmakivi tänä päivänä.

Yleistä keliakiasta

Mitä keliakia oikein on?

”Keliakia on autoimmuunisairaus, jossa vehnässä, rukiissa ja ohrassa oleva gluteeniproteiini vaurioittaa ohutsuolen limakalvoa siten, että suolen limakalvon pintakerros tuhoutuu kokonaan tai osittain. Tämä tarkoittaa, että ravintoaineet eivät imeydy normaalisti elimistöön. Keliakia on elinikäinen sairaus, mutta gluteeniton ruokavalio poistaa oireet.” (Lähde: Hyvä lääketieteellinen käytäntö: keliakia, 2019)

Keliakiaa pidettiin aiemmin vain suolistosairautena. Nykyään tiedetään, että kyseessä on immunologinen sairaus, jolla on geneettinen tausta ja jolla on seurauksia myös suoliston ulkopuolella.

Onko keliakia perinnöllinen sairaus?

On totta, että keliakia on perinnöllinen sairaus, mutta ei ole täysin selvää, miten perinnöllisyys toimii. Tutkimukset osoittavat, että ihmisillä, joiden vanhemmalla, sisaruksella tai lapsella on keliakia, on noin 10 % riski

Kysymyksiä ja vastauksia keliakiasta

sairaustaan keliakiaa, kun riski on korkeintaan 2% jos lähisuvussa ei ole tätä tautia. Vaikka perinnöllisyydellä voi olla merkitystä, on tärkeää huomata, että kaikki, joilla on geneettinen alttius keliakialle, eivät saa sairautta, ja jopa ihmiset, joiden suvussa ei ole keliakiaa, voivat saada sairauden. Myös muut tekijät, kuten ympäristötekijät ja immuunijärjestelmän reaktio gluteeniin, voivat olla tärkeitä keliakian kehittämisessä.

Onko tämä ”uusi” sairaus?

Ei. Tämä tauti on luultavasti ollut olemassa siitä lähtien, kun ihmiset alkoivat käyttää viljaa ruokavaliossaan. Se saattoi jopa olla yleisempää silloin, mutta sitä emme tiedä, voidaan vain arvailla. Kreikkalainen lääkäri Aretaeus Kappadokialainen (85–138 jKr.) on lähes 2000 vuotta sitten kirjoittanut keliakiasta. Mutta vasta vuonna 1950 taudin syy löydettiin - ja tämä oli tehokkaan hoidon edellytys.

Onko keliakia enimmäkseen lapsuuden sairaus?

Ei, keliakia voidaan löytää missä iässä tahansa.

Mutta kun tautia löydetään keski-ikäisellä ihmisellä niin hän monasti kertoo aikaisemmista oireista, jotka viittaavat siihen että tauti on ollut olemassa jopa lapsuudesta lähtien.

Onko keliakiaa erilaisia?

Keliakian ilmentymistapa vaihtelee, ja tästä riippuen eri keliakiatyypeille on annettu erilaisia nimiä. Mutta kyseessä on aina sama sairaus ja hoito on sama, eli gluteeniton ruokavalio.

Klassinen keliakia - keliakian muoto, johon liittyy villoinen surkastuminen ja klassiset oireet, ripuli, heikentynyt ravinteiden imeytyminen, laihtuminen, anemia ja niin edelleen.

Epätypillinen keliakia - sairaus, jossa potilaalla ei ole lainkaan suolisto-oireita, mutta oireita suoliston ulkopuolella, anemia, osteoporoosi, masennus ja niin edelleen.

Hiljainen keliakia - sairaus, jossa potilaalla on ohutsuolen limakalvon keliakiaan sopivia muutoksia ja keliakiaa diagnosoivia löydöksiä veriarvoista, mutta ei oireita ollenkaan.

Keliakia-kirjoissa, joita olen lukenut, puhutaan

trooppisesta ja ei-trooppisesta spruesta, ja jälkimmäinen on kuulemma keliakia. Mitä nämä termit oikein tarkoittavat?

Trooppinen sprue on sairaus, johon esimerkiksi eurooppalaiset ihmiset saavat, jos he viettävät pitkään tropiikissa. Se on ripulitauti, jonka uskotaan johtuvan toistuvista bakteeri-, virus- ja/tai loisinfektioista. Oireet ovat samat kuin keliakiassa, eli ripuli, laihtuminen ja puutostiloja. Myös näillä potilailla voidaan nähdä villusatrfa eli nukkakatoa pohjukais-suolesta otetuissa koepaloissa. Sitä hoidetaan antibiooteilla, useiden kuukausien hoito saattaa olla tarpeen. William Hillary kuvasi taudin ensimmäisen kerran vuonna 1759.

Mutta ainakin 1800-luvulta lähtien lääkärit olivat huomanneet, että oli olemassa potilaista, joilla oli täsmälleen samat oireet, vaikka he eivät koskaan olleet tropiikissa. Ja tämä sairautta, joka myöhemmin osoittautui keliakiaksi, kutsuttiin silloin ei-trooppiseksi sprueksi.

Onko keliakialla yhteyttä ruoka-aineallergioihin?

Ei. Keliakia ei ole allergia ja ruoka-aineallergian ongelmat syntyvät täysin erilaisesta mekanismista. Ruoka-aineallergiat eivät aiheuta vaurioita ohutsuolen limakalvolle.

Mutta tietysti voi olla ihmisiä, joilla on molemmat nämä sairaudet.

Voiko keliakia mennä ohii?

Tietyllä tavalla, mutta ollaanpa tämän asian nyt hyvin selkeitä.

Kun keliakia todetaan ja ihminen aloittaa sen jälkeen gluteenittoman ruokavalion, ohutsuolesta tulee vähitellen täysin terve. Kaikki muut keliakian mahdollisesti aiheuttamat seuraukset ovat menneisyyttä.

Eli voi sanoa että keliakia on ruokavaliolla parantunut.

Mutta jos lopettaa gluteenittoman ruokavalion, tauti palaa. Se on siis edelleen olemassa, se että ohutsuoli ei siedä viljoissa olevaa gluteenia on elinikäinen muutos.

Monet lapsuuden ruoka-aineallergiat katoavat iän myötä. Mutta keliakia on erilainen tauti.

Kuinka kauan kestää, että ohutsuolen limakalvo muuttuu täysin normaaliksi, kun noudatetaan tiukkaa gluteenitonta ruokavaliota?

Kysymyksiä ja vastauksia keliakiasta

Lapsilla se kestää noin puoli vuotta - mutta oireet todennäköisesti häviävät paljon nopeammin. Aikuisilla se kestää vuoden, ja niillä, joilla keliakia todettiin vanhempana, limakalvo voi parantua paljon, mutta ei koskaan aivan normaaliksi.

Ovatko keliakia ja gluteeni-intoleranssi sama asia?

Ei. Gluteeni-intoleranssi on laajempi käsite. Voi olla gluteeni-intoleranssi ilman keliakiaa. Esimerkiksi jos on sairaus nimeltä ”gluteeni-intoleranssi ilman keliakiaa”.

Onko tähän sairauteen olemassa lääkettä?

Ei, ei ole. Ei vielä eikä moneen vuoteen.

Erilaisia lääkkeitä on kuitenkin kehitteillä, eikä koskaan pidä sanoa ei koskaan. Ehkä kymmenen vuoden kuluttua on joku lääke tähän tautiin olemassa?

Jos sinulla on sairaus, jossa sitä voidaan hoitaa kahdella tavalla - muuttamalla elämäntapaasi (tässä tapauksessa ruokavaliota) tai aloittamalla lääkitystä - niin ensimmäinen vaihtoehto on melkein aina parempi. Muunmuassa sen takia että kaikilla lääkkeillä on haittavaikutuksia.

Joten vaikka keliakiaan olisikin olemassa lääkitys, gluteeniton ruokavalio olisi edelleen tärkein hoitomuoto. Mutta voisi käydä niin, että lääkitys saattaisi täydentää ruokavaliohoitoa tietyissä tapauksissa. Katsotaan!

Onko keliakia sairaus?

On. Ja ei ole.

Keliakia on vakava sairaus niin kauan kuin sitä ei hoideta. Se aiheuttaa monia hankalia ja jopa vaarallisia oireita, jotka johtuvat sekä suoliston vaurioista että monien kehon elinten vaurioista. Hoitamattomalla keliakialla on suuri riski saada jälkitauteja, mukaan lukien syöpä, ja se vaikuttaa negatiivisesti elinajanodotteeseen. Se on siis tietysti sairaus.

Mutta hoidettu keliakia? Onko se edelleen sairaus?

Hoidettu keliakia ei aiheuta oireita eikä seurauksia. Mutta se vaatii silti erityisruokavalion pitääkseen sen loitolla.

Katsotaanpa samanlaista sairautta.

Mansikoille allergisella henkilöllä voi olla vakavia oireita, jos he syövät mansikoita. Mutta kun hän pitää ”mansikkatonta” ruokavaliota, niin hän on täysin terve. Pitäisikö meidän ajatella, että hänellä on sairaus nimeltä ”mansikkayliherkkyys”? Vai pitäisikö meidän pitää häntä täysin terveenä?

Kysymyksiä ja vastauksia keliakiasta

Henkilö, jota gluteeni sitten vahingoittaa? Hän saa vakavia oireita, jos hän syö gluteenia. Mutta kun hän noudattaa gluteenitonta ruokavaliota, hän on täysin terve. Pitäisikö meidän ajatella, että hänellä on sairaus nimeltä ”gluteeniherkkyys”? Vai pitäisikö meidän pitää häntä täysin terveenä?

Tietenkin meidän on silti otettava huomioon, että keliakia on sairaus, vaikka sitä hoidetaankin. ”Mansikkaton” ruokavalio on helposti läpivietävissä, mutta ”gluteeniton” ruokavalio on toki vaativampi.

Mutta keliakiaa sairastavan henkilön ei pitäisi tuntea olevansa sairaus, hänen ei pitäisi tuntea olevansa potilas. Keliakiaa sairastavan tulee tuntea olonsa terveeksi. Yhtä terveenä kuin me muutkin!

Miksi keliakiaa sairastavaa pitäisi kutsua?

Virallinen nimi lienee keliakikko. Aika monta k:tä siinä nimessä.

Mutta sitten joitain nimiä, jotka eivät ole sopivia:

- Gluteeni-intolerantti. Monet ihmiset eivät siedä gluteenia ilman keliakiaa. Sama koskee termiä gluteeniherkkä.

- Keliakiapotilas. Potilas on henkilö jolla on oireita aiheuttava sairaus. Kun henkilöllä on keliakia ja se hoidetaan, niin hän ole enää potilas.

Jos joku kysyy sairaudesta, kuulostaa paremmalta sanoa ”minulla on keliakia” kuin sanoa ”olen keliakikko”. mutta tämä on makuasia.

Onko olemassa kuuluisia ihmisiä, joilla on keliakia?

Varmasti.

Mutta kaikki eivät kerro siitä.

Yhdysvaltain entisen presidentin Bill Clintonin tytär Chelsea noudattaa gluteenitonta ruokavaliota ja hänen häissään kaikki oli gluteenitonta. Mutta ei todennäköisesti ole luotettavaa tietoa siitä, onko hänellä todella diagnosoitu keliakia.

Miss Universe 2021 Harnaaz Kaur Sandhun sanotaan sairastavan keliakiaa.

Toukokuussa 2023 jääkiekkotähti Kaapo Kakko kertoi keliakiastaan Helsingin sanomissa. Keliakialla ei ole ollut negatiivista vaikutusta hänen urheilu-uraansa.

Bloggaaja Petra Toivonen on kertonut sairastavansa keliakiaa ja kirjoittanut tästä sairaudesta paljon blogiin, joka löytyy täältä: ”petratoivonen.com”.

Gluteeniton elämä -lehden tammikuun numerossa 2021 uimari Matti Mattson kertoo keliakiastaan.

Ja saman lehden uusimmassa numerossa oopperalaulaja Johanna Lehesvuori

puhuu gluteenittomasta ruokavaliostaan otsikolla ”Vihdoin kivuton”..

Onko keliakialla mitään tekemistä allergioiden kanssa? Allerginen gluteenille?

Ei.

Keliakia ei ole allerginen sairaus,

Mutta mikään tässä maailmassa ei ole 100% turvallista. On nimittäin tutkimustuloksia, jotka osoittavat, että ihmisillä, joilla on allergisia ihottumia, on kaksinkertainen riski sairastua keliakiaan ja vielä suurempi riski saada ihokeliakia.

Mistä nimi ”keliakia” tulee?

Aretaeus Kappadokialainen (85–138 jKr.) oli kreikkalainen lääkäri, joka ensimmäisen kerran kuvasi tätä tautia. Hän antoi sille nimen ”koiliakos”, joka tarkoittaa ”vatsakivuista kärsiminen”.

Vuonna 1856 hänen tekstinsä käännettiin englanniksi ja lääketieteen kiinnostus niitä kohtaan heräsi. Englantilainen lääkäri Samuel Gee oli lukenut Aretaeuksen teoksia, ja kun hän kirjoitti artikkelin sairaudesta, hän käytti ”koiliaosta”, josta englanniksi tuli ”celiakia”.

Keliakia tarkoittaa siis ”vatsakipujen kärsimistä”. Parasta on, että jatkamme sairauden kutsumista keliakiaksi yrittämättä käyttää käännettyä aika synkämielistä nimeä. .

Miksi keliakiasta tehdään niin vähän tieteellistä tutkimustyötä?

Tutkimusta tehdään melkoisesti, varsinkin Pohjoismaissa ja Espanjassa.

Mutta muita suuria kansansairauksia koskeva tutkimus on paljon laajempaa. Ja syy tähän on taloudellinen. Mitä tulee verenpainesairauksiin ja sydän- ja verisuonitauteihin, on olemassa lääkkeitä ja lääkeyhtiöt investoivat miljardeja uusien lääkkeiden kehittämiseen,

Keliakian hoitoon ei ole olemassa lääkettä, jonka voisi myydä ja sillä tavalla saada tuloja, ei ainakaan vielä eikä moneen vuoteen,

Teollisuus ei siis koe motiivia panostaa keliakian tutkimukseen, vaan se on yhteiskunnan rahoittamaa, jonka resurssit ovat rajallisemmat kuin lääketeollisuudella.

Mutta tämä voi muuttua, jos muutaman vuoden kuluttua löydetään lääkettä,

jota voidaan pitää käytännössä hyödyllisenä.

Miksi kenellekään ei ole myönnetty lääketieteen Nobel-palkintoa tämän taudin tutkimuksesta?

Karol Willem Dicke, jonka väitöskirja vuodelta 1950 muodosti tärkeän, käänteentekevän virstanpylvän tämän taudin historiassa, olisi todennäköisesti saanut Nobelin, mutta hän kuoli ennen kuin sitä ehdittiin antaa. Nobel-palkintoa ei jaeta postuumisti.

Esko Janatuinen ja hänen työryhmänsä, jotka selvittivät, että voi syödä kauraa vaikka on keliakia, olisi luultavasti Nobelin arvoinen. Näin tärkeä tämä löytö on ollut niin monille ihmisille ympäri maailmaa. Katsotaan kuinka käy.

Mitkä ovat yleisimmät väitteet, joita keliakiaa sairastava joutuu toisinaan kohtaamaan?

”Pitäisi varmaan lopulta tottua normaaliin ruokaan, näinhän et voi jatkaa loppuelämäsi!”

”Todella harmi, ettet voi elää normaalia elämää”

”Luultavasti voit syödä vähän tavallista leipää silloin tällöin?”

”Täällä on todella vähän vehnäjauhoja, joten voit luultavasti syödä tätä”

”Kukaan ei ole koskaan kuollut leipäpalan syömiseen”

“Tämä on lähes gluteenitonta”

”No, onko se nyt pakko ottaa niin vakavasti?”

”Eikö vatsavaivasi koskaan häviä?”

”Kaavi pois jauhot pihvin pinnasta”

”Leivon tämän tavallisilla jauhoilla, gluteenittomat jauhot olivat niin kalliita. Toivottavasti onnistuu.”

”Tämä on laktoositon, joten gluteenia ei täällä ole juuri ollenkaan”

”Digestive-keksejä on vain juustokakun pohjalla, joten voit todennäköisesti syödä yläosan”

”Ja tämä on gluteenitonta? Niin, täällä ei ole maitoa ollenkaan”

”Kokeile tätä pullaa! Ehkä sinulla ei ole keliakiaa enää ollenkaan”

Epidemiologia

Onko keliakia yhtä yleinen kaikissa maissa?

Ei. On suuria variaatioita. Tapasin kerran intialaisen lastenlääkäriin, joka ei

Kysymyksiä ja vastauksia keliakiasta

ollut koskaan nähnyt tätä tautia, ja syynä oli se, että hänen työskentelyalueensa väestö eli pääasiassa riisin varassa. Maissa, joissa syödään paljon viljaa, tauti on yleinen, mutta onko gluteenin saannin ja keliakian esiintymisen välillä lineaarista yhteyttä maassa, on epäselvää. Monissa maissa keliakia on ”epätavallinen”, koska terveydenhuolto on alikehittynyttä ja vain pieni osa keliakiaa sairastavista saa diagnoosin.

Missä tauti on yleisin?

Suomessa, Ruotsissa, Irlannissa, Kanadassa sekä osissa Italiaa ja Espanjaa keliakia on yleinen ja diagnostiikka on kehittynyt niin, että varsin useat jolla on tätä tautia todella löydetään. Lisäksi näyttää siltä, että keliakian ilmaantuvuus lisääntyy.

Onko sairaus yleisempi naisilla vai miehillä?

Se on hieman yleisempää naisilla.

Monissa paikoissa naiset voivat olla yliedustettuina diagnosoitujen joukossa. Anemia on yleinen oire, ja naiset sairastuvat anemiaan helpommin muun muassa kuukautisvuodon vuoksi, ja jos nainen käy anemiansa vuoksi lääkärissä, keliakia saattaa silloin löytyä.

Oireet

Voiko keliakiaa sairastaa ilman oireita?

Kyllä voi. Keliakiaa sairastavien lähisukulaisia tutkittaessa ja taudin toteamisessa on hyvin yleistä, että keliakiaa sairastavalla henkilöllä ei ole lainkaan oireita. Hän ei ainakaan ole havainnut sellaista.

Monilla tauti on alkanut, kun he ovat syöneet puuroa vauvana. Joten he ovat eläneet koko elämänsä keliakian kanssa, ja heillä on saattanut olla monia oireita, kuten epänormaalia väsymystä, keskittymisvaikeuksia ja nivelkipuja. Mutta koska heillä on ollut näitä oireita koko elämänsä, he pitävät niitä ”normaaleina”. Ja kun lääkäri kysyy, he kertovat, ettei heillä ole mitään vaivoja.

Sitten muutaman kuukauden gluteenittoman ruokavalion jälkeen he saavat kokea ”mitä on olla terve” - ja se voi varmasti olla varsin miellyttävä kokemus.

Mitkä ovat hoitamattoman keliakian tyypilliset mahaoireet?

Kysymyksiä ja vastauksia keliakiasta

Krooninen ripuli, joka voi olla vaikea lapsilla, lievä aikuisilla. Ilmavaivat, vatsakipu, pahoinvointi. Oksentelu imeväisillä.

Mitkä ovat tyypilliset oireet suoliston ulkopuolella hoitamattomassa keliakiassa?

Painonpudotus, lasten painonnousuvaikeudet, anemia, kipu, masennus, kuukautisvaikeudet, viivästynyt murrosikä, varhaiset vaihdevuodet, osteoporoosi ja paljon muuta.

Mikä on syy siihen, että hoitamattomalla keliakiasta kärsivillä on usein anemia?

Hoitamattoman keliakiaa sairastavalla henkilöllä on heikentynyt ravintoaineiden imeytyminen ohutsuolesta.

Yksi huonosti imeytyvä aine on rauta. Raudanpuute aiheuttaa anemiaa, lääketieteen kielellä puhutaan ”sideropeenisestä anemiasta”. Punasolut ovat normaalia pienempiä, minkä vuoksi tätä anemian muotoa kutsutaan myös mikrosyyttiseksi anemiaksi. Anemia tekee sinut väsyneeksi ja kalpeaksi, ja tämäntyyppinen anemia ja raudanpuutos voi myös aiheuttaa nielemisongelmia.

Keliakia saattaa aiheuttaa myös kahden verisolujen muodostumiselle tärkeän vitamiinin, nimittäin B12-vitamiinin ja foolihapon, puutteen. Näiden puute aiheuttaa anemiaa. Punasolut kasvavat suuriksi, ja tämän tyyppistä anemiaa kutsutaan siksi makrosyyttiseksi tai megalobastiseksi anemiaksi.

Mitkä ovat hoidetun keliakian tyypilliset suolisto-oireet?

Ei yhtään.

Jos oireet jatkuvat - tai palaavat - huolellisesta ruokavaliosta huolimatta, mikä voisi olla syynä?

Helpoin tapa lähestyä tätä melko epätavallista ongelmaa on tarkistaa keliakian veri-arvot, ensin alkuun transglutaminaasivasta-aineet.

Jos arvo on korkea, ongelmien syynä on se, että potilas saa gluteenia ruoassaan. Gluteenia on piilotettu moniin elintarvikkeisiin ja joskus tapahtuu virheitä. Ja jatkohoitona on käynti ravitsemusterapeutin luona tärkein..

Jos transglutaminaasivasta-ainearvo on normaali, syynä on jokin muu kuin keliakia. Keliakia ei suojaa muilta sairauksilta. Kyseessä voi olla tavallinen laktoosi-intoleranssi, ärtynyt paksusuoli, tulehduksellinen suolistosairaus -

mahdollisuuksia on monia ja joskus tarvitaan melko pitkälle vieviä tutkimuksia ennen kuin syy selviää.

Pitäisikö minun tehdä keliakiatesti?

Minulla on huomattavasti enemmän ilmavaivoja kuin muilla tuntemillani henkilöillä? Pitäisikö minun tehdä keliakiatesti?

Ihmiskunta on edistynyt valtavasti avaruudessa ja tieteessä ja aikoo lähettää ihmisen Marsiin. Mutta tästä huolimatta ei tiedetä, miksi joillakin ihmisillä on enemmän ilmavaivoja kuin muutoin. Usein selitystä ei löydy, mutta poissulkemisen arvoisia vaivoja ovat laktoosi-intoleranssi ja keliakia, sillä molempiin on tehokas hoito. Ja itsesi keliakian testaaminen on helppoa, yleensä tarvitaan vain verikoe.

Minulla on yleensä ripuli, ei erityisen vaikeaa, mutta enimmäkseen joka päivä? Pitäisikö minun tehdä keliakiatesti?

Hyvin tyypillinen keliakian oire. Kannattaa mennä testiin..

Minulla on kiusallinen ummetus, enkä lääkkeet halua auttaa? Pitäisikö minun tehdä keliakiatesti?

Aikaisemmin ajateltiin, että vain ripuli oli tyypillinen ripulin oire. Mutta on osoitettu, että vakava ummetus ja voi myös olla keliakian oire. Joten jos sinulla on hankala ummetus, josta ravintokuitu ei auta, kannattaa mennä keliakiatestiin,

Minulla on paljon vatsavaivoja ja lääkäri sanoo, että se johtuu ärtyneestä suolistosta. Pitäisikö minun tehdä keliakiatesti?

Ärtyvän suolen oireyhtymä on erittäin yleinen sairaus. Sitä pidetään suoliston toimintahäiriönä, eli suolistossa ei ole mitään elimellistä vikaa, mutta se toimii epänormaalisti.

Ärtyvän suolen oireyhtymän oireet ovat samat kuin laktoosi-intoleranssin ja keliakian oireet, ja koska näiden molempien sairauksien sulkeminen pois on helppoa, se on luultavasti vaivan arvoista, koska näihin tautei löytyy tehokas

hoito.

Kun menen wc:hen, niin olen huomannut että uloste kelluu vedessä? Pitäisikö minun tehdä keliakiatesti?

Hoitamattomassa keliakiassa uloste sisältää usein normaalia enemmän rasvaa ja ulosteessa voi olla myös pieniä kaasukuplia. Tämä saa ulosteet kellumaan veden päällä. Tietysti uloste voi jäädä kellumaan myös muuten, ruokavaliosta riippuen. Mutta jos tämä on säännöllinen ilmiö, keliakiatesti voisi olla aiheellinen.

Äitini kertoi minulle, että olin lapsena hyvin ”laiha” ja painoni nousi hyvin hitaasti? Pitäisikö minun tehdä keliakiatesti?

Lasten painokäyrän tasoittuminen on keliakiassa tyypillinen löydös, ja painokäyriä seurataan neuvoloissa. Mutta vuosikymmeniä sitten neuvontapalveluita ei ollut. Joten jos äiti on kertonut sinulle tämän, voi olla syytä pyytää verikokeita keliakian vuoksi.

Kun kävin lapsena hammaslääkärissä, hän sanoi, että minulla on ”outo hammaskiille”. Pitäisikö minun tehdä keliakiatesti?

Muutokset hammaskiilteessä värimuutoksineen ja juovineen ovat tyypillisiä keliakialle. Joten pyydä testi.

Kun olin aikoinaan koulussa, terveydenhoitaja antoi minulle purkin rautatabletteja ja sanoi, että minulla oli ”huono veri”. Myös myöhemmin lääkäriini on ollut hämmästynyt siitä, että hemoglobiiniini on niin alhainen. Pitäisikö minun tehdä keliakiatesti?

Anemia on yksi keliakian yleisimmistä oireista. Useimmiten se on raudan puutteesta johtuvaa raudanpuuteanemiaa, mutta anemia voi johtua myös vitamiinin, kuten B12-vitamiinin ja foolihapon, puutteesta. Kannattaa ehdottomasti harkita keliakiatestin tekemistä.

Minulla, joka muuten olen täysin terve ja kunnossa, oli kevään ja talven aikana lisääntyvää turvotusta nilkkojen ja pohkeiden seuduissa. Lääkäriini otti joukon verinäytteitä

ja ainoa todella epänormaali asia oli se, että albumiini oli hyvin alhainen. Pitäisikö minun tehdä keliakiatesti?

Nämä ovat selvästi vakavia oireita, jotka vaativat erikoissairaanhoidon tutkimuksen. Jos on onni myötä voi käydä niin, että syyksi paljastuu keliakia, jossa albumiinin puute johtuu ravinteiden imeytymisen vakavasta heikkenemisestä. Kaikista diagnoosimahdollisuuksista keliakia on paras, koska sen hoito on tehokas ja parantaa oireet muutamassa viikossa.

Ihmiset puhuvat ”sumuisista aivoista”, keskittymisvaikeuksista ja joskus vaikeuksista löytää sanoja. Luulen, että minullakin on tällaisia oireita. Pitäisikö minun tehdä keliakiatestin?

Keskittymispuute, sanojen löytämisen vaikeus, ”sumuiset aivot” ovat hyvin epäspesifisiä oireita, jotka voivat johtua monista sairauksista, joista masennus on ehkä yleisin. Vielä yleisempää on luultavasti se, että näille oireille ei löydy mitään syytä.

On kuitenkin tapauksia, joissa keliakia on aiheuttanut näitä oireita, ja samat oireet on kuvattu ”gluteeniherkkyys ilman keliakiaa”-nimisen taudin yhteydessä. Ja koska keliakia on helppo sulkea pois, se voi olla vaivan arvoista.

Minulla on paljon enemmän päänsärkyä ja migreeniä kuin muilla. Pitäisikö minun tehdä keliakiatesti?

Päänsärky on yleinen oire, eikä erityistä syytä monasti löydy. Mutta keliakiaa sairastavilla on keskimäärin enemmän päänsärkyä kuin muilla, ja jos sinusta tuntuu, että sinulla on sellainen ongelma, saattaa olla syytä käydä keliakiatestissä,

Minulla on usein kutiava ihottuma kyynärpäideni ja polvieni ulkopuolella, joskus pieniä rakkuloita. Pitäisikö minun tehdä keliakiatesti?

Nämä ovat tyypillisiä löydöksiä ihokeliakiassa. Diagnoosi saadaan biopsialla terveestä ihosta, joka tutkitaan erityisellä tavalla. Käy lääkärissä ja pyydä lähete ihotautipoliklinikalle!

Olemme yrittäneet saada lapsia pitkään, mutta emme ole onnistuneet. Pitäisikö minun tehdä keliakiatesti?

Hoitamaton keliakia voi aiheuttaa hedelmättömyyttä ja lisätä keskenmenon

riskiä. Hoidetulla keliakialla näitä ongelmia ei esiinny. Eli testi voi olla aiheellinen.

Vuosien varrella olen käynyt useissa suoliston töntgentutkimuksissa ilman että mitään vikaa ole koskaan löydetty. Pitäisikö minun tehdä keliakiatesti?

Vanhassa maailmassa 30 vuotta sitten gastroskopiapyynnössä oli huomautus, että potilaan tulee tuoda kaikki vuosien aikana otetut röntgenkuvat. Kävi niin, että joillakin potilailla oli matkalaukku täynnä röntgensäteitä mukanaan - ja gastroskopiassa löytyi selitys pitkiin vatsaongelmiin, nimittäin keliakiaan. Nykyään röntgenkuvauksia tehdään harvoin, halutaan välttää röntgensäteilyä ja tähystykset antavat paljon varmemmat diagnoosit. Keliakiaa ei voida diagnostisoida millään suoliston röntgentutkimuksella.

Isäni/äitini/siskoni/veljeni/lapseni sairastaa keliakiaa. Pitäisikö minun tehdä keliakiatesti?

Jos sinulla on ensimmäisen asteen sukulainen, sinun tulee ehdottomasti käydä keliakiatestissä riippumatta siitä, onko sinulla oireita tai ei.

Minulla on ainakin kaksi kaukaista sukulaista, joilla on keliakia. Pitäisikö minun tehdä keliakiatesti?

Virallinen suositus on, että jos sinulla on kaksi tai useampi kaukainen sukulainen jolla on tämä tauti niin sinun on hyvä tehdä keliakiatesti.

Aikaisemmin ihmisillä oli paljon enemmän sukulaisia kuin nyt, koska perheet olivat paljon suurempia, 7 tai 10 lasta tai enemmänkin. On selvää, että jos sinulla on 30 serkkua, todennäköisyys löytää kaksi keliakiaa sairastavaa serkkua on suurempi kuin jos sinulla on 3 serkkua.

Henkilökohtainen mielipiteeni on siis, että sinut voidaan testata keliakian varalta riippumatta siitä, onko sinulla yksi, kaksi tai useampi sukulainen, jolla on tämä sairaus.

Minulla on kilpirauhasen yli- tai alitoiminta (hyper/hypotyreoosi). Pitäisikö minun tehdä keliakiatesti?

Nämä kilpirauhasen toimintahäiriöt liittyvät läheisesti keliakiaan. Keliakian riski ei ole kovin suuri, mutta testiin hakeutuminen voi olla kannattavaa.

Minulla on läiskiä ilman hiuksia päänahassani. Pitäisikö minun tehdä keliakiatesti?

Tätä tilaa kutsutaan alopecia areataksi, ja on pieni mahdollisuus, että keliakia on syynä tähän. Saattaa olla vaivan arvoista testata itseäsi.

Minulla on ihollani valkoisia pigmentittömiä täpliä. Pitäisikö minun tehdä keliakiatesti?

Näitä tyypillisiä jyrkästi määriteltyjä ihomuutoksia kutsutaan vitiligoksi ja on pieni mahdollisuus, että keliakia on syynä näihin. Joten voi olla kokeilemisen arvoinen.

Olen ollut sairaslomalla masennuksen/loppuunpalamisen takia. Pitäisikö minun tehdä keliakiatesti?

Ruotsissa vuosia sitten tehty tutkimus osoitti, että hoitamattomat keliakiasta kärsivät ihmiset jäivät todennäköisemmin varhaiseläkkeelle masennuksen vuoksi kuin muut. Ja koska keliakia on helppo sulkea pois, se voi olla vaivan arvoista.

Minulla on laktoosi-intoleranssi. Pitäisikö minun tehdä keliakiatesti?

Laktoosi-intoleranssi on yleinen ja keliakia on myös melko yleinen. Tämä tarkoittaa, että nämä kaksi sairautta voivat esiintyä yhdessä, ilman niiden välistä yhteyttä.

Mutta keliakia voi aiheuttaa sekundaarista laktoosi-intoleranssia seurannaistautina, joka sitten häviää, kun ohutsuolen limakalvo tulee terveeksi gluteenittomalla ruokavaliolla.

Joten voi olla vaivan arvoista mennä testiin varsinkin jos oireet jatkuvat laktoosittosta ruokavaliosta huolimatta.

Minulla on nuorena diagnosoitu insuliinilla hoidettu diabetes. Pitäisikö minun tehdä keliakiatesti?

Diabetestasi hoitanut lastenlääkäri on luultavasti testannut sinut keliakian varalta.

Mutta jos sairastuit diabetekseen kymmeniä vuosia sitten, kun keliakia ei ollut vielä riittävän hyvin tunnettu lääkäreiden keskuudessa, voi olla hyvä pyytää keliakiatesti seuraavassa diabetestarkastuksessa.

Minulla on diagnosoitu osteoporoosi, vaikka en ole edes 50-vuotias. Pitäisikö minun tehdä keliakiatesti?

Ehdottomasti! Osteoporoosia ei pitäisi sairastua näin nuorena, ja hoitamattoman keliakian yleisin seuraus on osteoporoosi eli luuston kalkkikato.

Minulla on kuiva suun ja kuivat silmät, ja lääkärimini sanoo, että se on Sjögrenin oireyhtymä. Pitäisikö minun tehdä keliakiatesti?

Sjögrenin ja keliakian välillä on yhteys. Molemmat ovat autoimmuunisairauksia. Kannattaa ehkä testata itseään.

Minulla on tunnottomuutta jaloissani ja lääkärimini kutsuu sitä perifeeriseksi neuropatiaksi. Pitäisikö minun tehdä keliakiatesti?

On olemassa useita neurologisia tiloja, jotka saattavat olla keliakian seuraus. On ehdottomasti aiheellista pyytää keliakiatestiä, jos sitä ei ole vielä tehty - neurologit ovat luultavasti tietoisia tästä.

Vaikuttaa olevan useita synnynnäisiä sairauksia, oireyhtymiä, joissa keliakia on yleistä ja että kannattaa aina tarkistaa onko lapsella keliakia. Mitä nämä oireyhtymät ovat?

Downin oireyhtymä, Williamin oireyhtymä ja Turnerin oireyhtymä.

Kun olin yläasteella, otettiin verikokeita ja minulle kerrottiin, että minulla on keliakia. Olin dieetillä pari vuotta, mutta nyt syön normaalisti ja painoni on ihan ok. Pitäisikö minun tarkistaa tämä?

Ehdottomasti, Koska emme tiedä mitkä verinäytteet otettiin silloin kauan sitten, on syytä mennä lääkäriin ja ottaa uudet näytteet. Jos transglutaminaasiarvo on huomattavasti kohonnut (10 kertaa normaaliarvo tai korkeampi), sinulla on keliakia. Jos arvo on vain kohtalaisesti kohonnut, on tehtävä gastroskopia ja otettava näytteitä ohutsuolen limakalvosta.

Ja jos selviää, että sinulla on keliakia, gluteenittoman ruokavalion noudattaminen on aiheellinen koko elämän ajan, vaikka sinulla ei nyt ole oireita. Mutta gluteenittomalla ruokavaliolla et saa oireita myöskään jatkossa.

Diagnostiikka

Pitääkö sinun aina käydä gastroskoopiassa keliakiadiagnoosin varmistamiseksi?

Ei. Jos verikoe, transglutaminaasivasta-aineet, on yli 10 kertaa normaaliarvoa suurempi, keliakian diagnoosi on varma, eikä gastroskopiaa tarvita.

20-vuotias poikamme on valittanut vatsavaivoja jo pitkään, lähinnä ilmavaivoja ja lievää ripulia. Koska itselläni on keliakia, neuvoin häntä lopettamaan gluteenin syömisen ja nyt puoleen vuoteen hänellä ei ole ollut mitään ongelmia. Pitäisikö meidän tehdä muuta?

Sinun ei olisi pitänyt tehdä tätä! Mutta on helppo olla jälkiviisas-

Sinun olisi pitänyt lähettää hänet lääkärille kuusi kuukautta sitten, jotta häntä olisi tutkittu keliakian varalta, silloin kun hän vielä söi normaalia ruokavaliota.

Koska nyt voi olla aika vaikeata saada varmaa diagnoosia. Ja varma diagnoosi on tärkeä, se antaa motivaatiota ylläpitää tiukkaa gluteenitonta ruokavaliota loppuelämän ajan.

Nyt pojan tulisi syödä normaalia ruokavaliota 3 kuukauden ajan (ja sinä aikana saattaa hänellä olla aika ivät oireet, jos hänellä on keliakia) ja sitten hänen tulee ottaa yhteyttä lääkäriin jotta pääsee tutkimuksiin.

Yhdellä henkilöllä oli hieman kohonnut transglutaminaasivasta-ainearvo. Ohutsuoilesta otettujen näytteiden todettiin olevan täysin normaaleja. Mitä silloin pitää tehdä?

Henkilö voi jatkaa normaalilla ruokavaliolla ja sitten voidaan tehdä uusi tutkimus muutaman vuoden kuluttua. Jos henkilöllä on kuitenkin vaikeita keliakiaan viittaavia oireita, voi käydä niin, että otetaan lisäverinäytteitä (mm. keliakian genetiikka huomioon ottaen) ja voidaan ottaa uusia näytteitä tarkempaan histologiseen tutkimukseen mukaan lukien erikoisvärjäyksiä.

Eräs tuttava kertoi, että hän aloitti gluteenittoman ruokavaliion noin kuukausi sitten ja tunsí olonsa paljon paremmaksi. Onko hänellä keliakia?

Kysymyksiä ja vastauksia keliakiasta

Sitä ei voi tietää. Monet ihmiset saattavat huomata, että he tuntevat olonsa paremmaksi gluteenittomalla ruokavaliolla, ainakin jonkin aikaa. Keliakiadiagnoosia ei kuitenkaan voida tehdä sen perusteella, onko henkilö reagoinut suotuisasti ruokavaliokokeeseen. Joten järkevä asia hänelle on palata normaaliin ruokavalioon ja sitten 3 kuukauden kuluttua käydä lääkärin luona.

Eräälle sukulaiselle tehtiin ”geneettinen testi” monta vuotta sitten, ja hänen kerrottiin sitten olevan keliakia. Kuinka luotettava tällainen testi on?

Keliakiaa sairastavat ihmiset ovat positiivisia HLA-geeneille DR3-DQ2 (alleelit DQA1*0501 ja DQB1*02) tai DR4-DQ8. Tämä positiivisuus ei kuitenkaan todista, että henkilöllä on keliakia, koska 30-40 prosentilla suomalaisista on nämä geenit ja vain 2 prosentilla keliakia.

Joten sukulaisesi tulee ehdottomasti käydä lääkärillään vahvistaakseen diagnoosin.

Mutta jos hänellä ei ole näitä geenejä, on melkoisen varmaa, että hänellä ei ole keliakiaa

Voinko kokeilla gluteenitonta ruokavaliota, koska minulla näyttää olevan melko paljon vatsavaivoja?

Voit tehdä sen, mutta hakeudu ensin lääkäriin keliakian poissulkemiseksi!

Vaikka sinulla ei olisi keliakiaa, gluteeniton ruokavalio voi lievittää monia vatsavaivoja. Mikään ei estä sinua syömästä gluteenitonta ruokavaliota, vaikka sinulla ei olisi keliakiaa jos kerran näytät hyötyvän ruokavaliosta.

Mutta kun keliakia on poissuljettu niin ruokavalio ei varmaankaan tarvitse olla kovin tarkka.

Villusatrofia

Mieheni käyttää verenpainelääkettä, Olmesartaania. Hänet tutkittiin gastroskopialla närästyksen vuoksi. Sitteen otettiin näytteitä suolistosta, joka osoitti villusatrofiaa, mutta lääkärin mukaan kyseessä tuskin on keliakia. Onko se totta?

On hyvin harvinaista, että lääkkeet aiheuttavat villosatrofiaa, mutta olmesartaani voi tehdä tämän.

Kysymyksiä ja vastauksia keliakiasta

On syytä vaihtaa toiseen verenpainelääkkeeseen, valittavana on monia ja yhtä tehokkaita.

Ja tietysti voit varmuuden vuoksi tutkia verikokeita keliakiaa silmällä pitäen,

Villusatrofiaan voi siis olla muita syitä kuin keliakia?

Villusatrofia eli ohutsuolen nukan vaurio viittaa yleensä keliakiaan. Mutta nukkakatoon voi olla muitakin syitä. ”Käypä hoito: Keliakia” luettelee tyypillisiä sellaisia:

Akuutit suolistoinfektiot (rotavirus, Giardia lamblia)

Vakavat ruoka-aineallergiat lapsilla (lehmänmaito, soija)

Autoimmuunienteropatia

Immuunipuutokset (CVI, SCID, AIDS jne.)

Crohnin tauti

Vatsan alueen sädehoito

Suolistoiskemia

Kollageenienteropatia

Eosinofiilinen gastroenteriitti

Ohutsuolen bakteeriliikakasvu

Whipplen tauti

Olmestasartaanilääkitys

Keliakiaan liittyvät sairaudet ja jälkitaudit

Keliakiaan liittyy monia sairauksia. Mitkä ovat yleisimmät?

Koska keliakia on autoimmuunisairaus, keliakiaa sairastavalla on selvästi lisääntynyt riski sairastua muihin autoimmuunisairauksiin. Tärkeimmät ovat tyypin 1 diabetes ja kilpirauhassairaudet..

Hoitamattoman keliakian tärkeimmät seuraukset, mikä se voisi olla?

Osteoporoosi, luiden kalkkikato, on luultavasti tärkein seurannaissairaus. Se tarkoittaa, että hoitamattomalla keliakiaa sairastavilla ihmisillä on hauraammat luut ja luut murtuvat helpommin kaatuessaan. Seurauksena voi olla kokoon painuneita selkärangan nikamia tai lonkkamurtuma. Molemmat voivat olla

Kysymyksiä ja vastauksia keliakiasta

varsin vammauttavia. Riski kasvaa, mutta ei suuresti. Hoitamattomassa keliakiassa luunmurtumariski on 30-60 % suurempi kuin muilla.

Olen 60-vuotias nainen, jolla on hoidettu keliakiaa 10 vuotta. Nyt viime talvesta lähtien minulla on ollut vetistä mutta veretöntä ripulia kuusi kertaa päivässä useiden viikkojen ajan. Toteutan gluteenittoman ruokavalion esimerkillisesti! Mikä tämä voisi olla?

Todennäköisin syy on se, että sinulla on mikroskooppinen koliitti eli paksusuolentulehdus joka on todettavissa paksusuolen limakalvonäytteistä. Kolonoskopia on todennäköisesti tarpeen. Sairaus on kiusallinen mutta melko vaaraton ja sen hoitoon on olemassa tehokkaita lääkkeitä.

Tietysti voi olla muitakin syitä, mutta mikroskooppinen koliitti on todennäköisin.

Mikä on mikroskooppinen koliitti?

Mikroskooppinen koliitti ei ole harvinainen kroonisen ripulin syy iäkkäillä ihmisillä. Sille on ominaista paksusuolen tulehdus, joka nähdään mikroskoopilla ilman näkyviä muutoksia kolonoskopian aikana. Mikroskooppista koliittia on kahta päätyyppiä: kollageeninen koliitti ja lymfosyyttinen koliitti.

Keliakiaa sairastavilla ihmisillä on merkittävästi lisääntynyt riski saada mikroskooppisen koliitin, eikä gluteeniton ruokavalio näytä vähentävän tätä riskiä.

Tähän paksusuolentulehdukseen on olemassa hyviä lääkkeitä. Tauti ei lisää syövän riskiä.

Iäkkäällä henkilöllä, jolla on todettu mikroskooppinen koliitti, on hyvä poissulkea keliakiaa.

Mitä ihosairauksia keliakiaa sairastavalla voi olla?

Allerginen tai atooppinen ihottuma näyttää liittyvän keliakiaan. Oululainen dosentti Laura Huilaja on tänä keväänä julkaissut aiheesta tutkimustuloksia: ”Atooppisesta ihottumasta kärsivillä on kaksi kertaa suurempi keliakian ja kahdeksan kertaa suurempi ihokeliakian riski. verrattuna kontrolliryhmään.”

Muita keliakiaan liittyviä ihosairauksia ovat ihokeliakia (tietysti, koska iho keliakia ja keliakia ovat sama sairaus), vitiligo, alopecia areata (läiskittäinen hiustenlähtö) ja harvinainen ihosairaus nimeltä erythema elevatum diutinum.

Kuinka yleinen alopecia areata on keliakiassa?

GR Corazza kuvasi näiden kahden sairauden välisen yhteyden vuonna 1995. Hän tutki 256 potilasta, joilla oli läiskittäinen hiustenlähtö ja löysi heidän joukostaan 3 henkilöä, joilla oli oireeton keliakia.

Myöhemmät tutkimukset ovat osoittaneet, että keliakia on hyvin yleinen lapsilla, joilla on hiustenlähtö. Vuonna 2014 julkaistussa tutkimuksessa 40 prosentilla hiustenlähtölapsista oli myös keliakia. Ja joissakin näistä hiustenlähtö parantui gluteenittomalla ruokavaliolla.

Voiko vitiligoa parantaa gluteenittomalla ruokavaliolla?

Vitiligo, ihosairaus, jossa potilaan iholla on tarkkarajaisia erikokoisia pigmenttivapaita alueita, on keliakiaa sairastavilla hieman yleisempi kuin muilla. Keliakian esiintyvyys on useissa tutkimuksissa vaihdellut 2-9 % välillä.

On olemassa muutamia tapausraportteja vitiligoa sairastavista lapsista ja nuorista, joilla myöhemmin todettiin keliakia ja joissa vitiligo ainakin osittain parani gluteenittomalla ruokavaliolla.

Yhdessä artikkelissa puhuttiin kollageenisesta ohutsuolitulehduksesta (englanniksi Collagenous sprue) ja sanottiin, että tätä tautia sairastavilla ihmisillä on villousatrofiaa. Liittyykö tämä sairaus keliakiaan?

Kollageeninen ohutsuolitulehdus on erittäin harvinainen sairaus, jossa ohutsuolen limakalvossa on kollageenikerros, joka on samanlainen kuin kollageenisessa paksusuolentulehduksessa. Tässä taudissa havaitaan myös villosatrofiaa, joka on samanlainen kuin keliakiassa. Kollageenikerros vaikeuttaa ravinteiden ja nesteiden imeytymistä, jolloin ripuli ja ravintoainevajaus ja sen seurauksena laihtuminen.

Aikaisemmin luultiin, että tauti on keliakian komplikaatio, mutta nykyään tiedetään, että useimmilla tätä sairautta sairastavilla ei ole keliakiaa eikä gluteenittomalla ruokavaliolla ole parantavaa vaikutusta. Tätä vaikeahoitoista tautia kuvaili WM Weinstein vuonna 1970.

Tästä taudista ei tiedetä paljon, koska se on niin äärimmäisen harvinainen. Suurin osa suolistosairauksia tutkivista lääkäreistä ei ole koskaan nähnyt tätä sairautta, ja näin harvinaisen taudin suhteen on vaikeata tehdä hoitokokeiluja.

Onko keliakialla ja skitsofrenian välillä yhteyttä?

Kysymyksiä ja vastauksia keliakiasta

Skitsofrenia on krooninen ja vakava mielisairaus, jota sairastaa noin 1 % koko väestöstä. Skitsofreniaa sairastavat ihmiset kärsivät erilaisista oireista, he voivat kuulla ääniä tai nähdä näkyjä (hallusinaatioita) tai heillä on vääriä uskomuksia kuten vainoharhaisuutta

. Jo 50 vuotta sitten on julkaistu tietoa, joka viittaa siihen että keliakian ja skitsofrenian välillä on jonkinlainen yhteys. Vuonna 1976 julkaistiin artikkeli, jossa väitettiin, että gluteenittomalla ruokavaliolla oli myönteinen vaikutus skitsofreniapotilaisiin. Myöhemmät tutkimukset eivät ole pystyneet vahvistamaan tätä löydöstä.

Lisää tutkimusta tarvitaan ennen kuin voidaan varmuudella sanoa, onko näiden kahden taudin välillä yhteyttä. Mutta voit jo sanoa, että jos yhteys on, se on luultavasti hyvin minimaalinen.

Aiheuttaako keliakia maksasairautta?

Ei, paitsi erittäin harvoissa tapauksissa.

Ei ole kuitenkaan epätavallista, että erityisesti lapsilla on lievästi poikkeavia maksaarvoja keliakian yhteydessä ilman, että tämä sitten johtuisi todellisesta maksasairaudesta. Mutta on olemassa useita harvinaisia maksasairauksia, joiden yhteys keliakiaan on osoitettu, kuten primaarinen sappikirroosi, primaarinen sklerosoiva kolangiitti ja autoimmuunihapatiitti.

Halutessasi voit tietysti sanoa, että keliakian minimaalinen maksasairauksien riski on peruste varovaisuuteen alkoholin suhteen. Mutta tällainen varovaisuus voi olla terveellistä meille jokaiselle.

Tietyissä keliakiaan liittyvissä sairauksissa havaitaan usein hieman epänormaaleja maksaarvoja. Tällaisia sairauksia ovat kilpirauhasen yli- ja vajaatoiminta (hyper- ja hypotyreoosi).

Keliakia ja syöpä

Onko keliakialla suuri riski sairastua syöpään?

Ei.

Syövän riski on suurentunut diagnoosivuonna ja muutaman vuoden sen jälkeen. aika nopeasti laskien. . On olemassa kaksi syöpätyyppiä, joiden riski on lisääntynyt. Toinen on suolen lymfooma (imurauhassyöpä suolistossa) ja toinen on tavallinen suolistosyöpä ohutsuolessa. Mutta viiden vuoden gluteenittoman ruokavaliion jälkeen riski on suunnilleen sama kuin meillä jokaisella.

Kysymyksiä ja vastauksia keliakiasta

Ohutsuolen imurauhassyöpä on erittäin harvinainen. Eri tutkimuksissa on löydetty yksi tapaus miljoonaa ihmistä kohden vuodessa, yhdessä tutkimuksessa vain 1 tapaus viittä miljoonaa ihmistä kohden, mikä tarkoittaisi maassamme yhtä tapausta vuodessa. Hiukan perspektiiviä tähän saadaan kun tiedetään, että vuonna 2020 löydettiin 5000 uutta rintasyöpätapausta. Myös ohutsuolen suolistosyöpä on hyvin harvinainen.

Jos diagnoosi tehdään lapsuudessa tai nuoruudessa, syövän riski ei ole lainkaan suurentunut.

Toisaalta keliakikoilla on huomattavasti pienempi riski sairastua rintasyöpään. Myös keuhkosyövän riski voi olla pienempi.

Tyttärellämme todettiin keliakia lapsuudessa ja hän on ollut siitä lähtien gluteenittomalla ruokavaliolla. Kuinka suuri on riski, että hän sairastuu suolistosyöpään vanhetessaan.

Tämä on asia, josta sinun tai tyttäresi ei tarvitse olla huolissaan. Riski on todennäköisesti nolla.

Jos keliakidiagnoosi on tehty ennen 40 vuoden ikää, syöpäriski ei ole lisääntynyt.

Onko olemassa syöpätyyppejä, joiden riski on normaalia pienempi, jos sinulla on keliakia?

On.

Rintasyövän riski on selvästi pienempi keliakiaa sairastavilla. Rintasyöpä on vakava ja yleinen sairaus, joten täytyy olla kiitollinen, että keliakia suojaaa tältä taudilta.

Keuhkosyövän riski on myös keliakiaa sairastavalla hieman pienempi muihin verrattuna.

Jotkut tutkimukset ovat osoittaneet, että paksu- ja peräsuolen syövän riski on pienempi, jos sinulla on keliakia. Riskin vähennys ei kuitenkaan ole suuri, mutta voidaan varmuudella sanoa, että suurentunutta riskiä ei ainakaan ole.

Mitä tulee rintasyöpään - kuinka paljon pienempi riski on, jos sinulla on keliakia?

Nature-lehdessä vuonna 2017 julkaistun tutkimuksen mukaan keliakia-potilaiden rintasyövän riskin on raportoitu olevan selvästi pienentynyt, pohjoismaisissa tutkimuksissa 10-15 % pienempi ja muissa pienemmissä

Kysymyksiä ja vastauksia keliakiasta

eurooppalaisissa tutkimuksissa jopa 50- jopa 80 % pienempi.

Mikä voisi olla syynä tähän riskien vähentämiseen?

On olemassa monia teorioita, mutta ”lopullinen totuus” todennäköisesti puuttuu edelleen.

Jotkut tutkijat epäilevät, että keliakikon rintasyövän riskin pienenemisellä on geneettinen tausta.

Useita muita syitä on ehdotettu. Keliakiaa sairastavilla saattaa olla hieman pienempi painoindeksi (BMI, eli he ovat vähemmän ylipainoisia kuin muut) ja tiedetään, että rintasyöpä on yleisempi lihavilla ihmisillä. Sukupuolihormoni estrogeenin on todettu olevan keskimäärin alhaisempi keliakikoilla. Kuukautiset alkavat hieman myöhemmin ja vaihdevuodet hieman aikaisemmin, mikä voi myös olla tärkeää.

Yksikään tutkija ei ole vielä uskaltanut väittää, että gluteeniton ruokavalio suojaa rintasyövältä.

Rintasyöpä on naisten yleisin syöpä. Vaikka rintasyövän riski pieneni vaikkapa 50%, riski on silti korkea. Se, että sinulla on keliakia, ei todellakaan saisi tuudittaa sinua väärään turvallisuuden tunteeseen. Vaikka sinulla on keliakia, sinun on itse tutkittava rintasi kerran kuukaudessa ja osallistuttava kaikkiin järjestettäviin mammografiaseurantatutkimuksiin.

Miksi keliakikoilla on pienempi riski sairastua keuhkosyöpään?

Syynä on luultavasti se, että keliakiaa sairastavat tupakoivat harvemmin kuin ihmiset, joilla ei ole tätä tautia.

Ehkäpä onkin niin, että kun teini-ikäiset nuoret kokeilevat tupakointia ensimmäistä kertaa, diagnosoimattomat keliakiaa sairastavat saavat herkästi pahoinvointia ja vatsakrampeja ja toteavat, että ”tupakanpolto ei ole minua varten”.

Keliakia ja paino

Minulla on keliakia. Veljeni on vakavasti ylipainoinen, joten hän tuskin voi sairastaa keliakiaa. Onko se totta?

Ei, se ei ole totta. Aiemmin - 70 vuotta sitten - keliakiaa sairastavat lapset olivat melko laihoja. Nykyään laihduminen ei ole yleinen ilmiö, sairaus löydetään

Kysymyksiä ja vastauksia keliakiasta

ennen kuin se aiheuttaa vakavia seurauksia.

Yhdysvalloissa 20 vuotta sitten tehty tutkimus osoitti, että äskettäin diagnosoiduista keliakoista 5 % oli alipainoisia, 56 % normaalipainoisia ja 38 % ylipainoisia, joista 13 % oli lihavia. Myöhemmät tutkimukset ovat osoittaneet, että liikalihavien osuus on kasvussa.

BMI (Body Mass Index) on asteikko, jonka mukaan paino arvioidaan. Jos haluat selvittää BMI:si, mene verkkoon ja anna pituutesi ja painosi.

Jos BMI on alle 18, olet alipainoinen. BMI 25 asti on normaalipainoa, 25-30 on ylipainoa ja yli 30 on lihavuutta. BMI 35-40 on vakava liikalihavuus ja BMI yli 40 on sairaallinen liikalihavuus.

Mutta lopuksi, liikalihavuus ei sulje pois keliakiaa.

Onko laihtuminen tyypillinen keliakian oire?

Tämän taudin takia voit laihtua, mutta nykyään sairaus havaitaan yleensä vaiheessa, jolloin paino ei ole vielä laskenut.

Jos aikuisena laihtuu 5 % vuodessa ilman, että siihen on pyritty, se voi olla syy hakeutua lääkäriin.

Usein syytä ei löydy. Ja jos syy löytyy, keliakia voi olla yksi vaihtoehtoista.

Muita yleisiä painonpudotuksen syitä ovat kilpirauhasen liikatoiminta, diabetes, stressi ja masennus. Harvinainen painonpudotusta aiheuttava vakava hormonaalinen häiriö on Addisonin tauti.

Iän myötä syövän, sydämen vajaatoiminnan, sokeritaudin ja dementian riski kasvaa, ja näihin kaikkiin saattaa liittyä laihtumista.

Keliakia ja diabetes

Tyttärellemme on äskettäin kehittynyt tyypin 1 diabetes. Nyt hänen lääkärinsä haluaa ottaa verikokeen nähdäkseen, onko hänellä myös keliakiaa. Miksi?

Tyypin 1 diabetesta sairastavilla on merkittävästi lisääntynyt riski saada myös keliakia. Noin joka kymmenes sairastaa keliakiaa, monasti oireettomana. Ja se on tärkeää tietää, koska hoitamaton keliakia voi vaikuttaa haitallisesti tyttären terveyteen pitkällä aikavälillä. Keliakian riskit voidaan suurelta osin välttää täysin gluteenittomalla ruokavaliolla.

Tyttärellämme on tyypin 1 diabetes ja nyt lääkäri on myös

todennut keliakian. Muuttuuko sokeritasapaino paljon, kun hän nyt aloittaa gluteenittoman ruokavaliion?

Ei, suuria muutoksia ei todennäköisesti tapahdu. Voi tietysti toivoa, että ravinteiden imeytyminen olisi tasaisempaa, kun ohutsuolen limakalvo toipuu noin kuukaudessa parissa. Mutta et yleensä näe suuria muutoksia.

Keliakia ja laktoosi-intoleranssi

Jos henkilöllä on todettu laktoosi-intoleranssi, pitäisikö hänelle tehdä keliakiatesti?

Tämä on vaikea kysymys.

Ihmisellä ei sinänsä ole suurempaa riskiä sairastua keliakiaan, vaikka hänellä olisi laktoosi-intoleranssi.

Mutta toisaalta hänellä voi olla niin sanottu sekundaarinen laktoosi-intoleranssi joka voi olla keliakian seuraus.

Joten jos oireet jatkuvat laktoosittomasta ruokavaliosta huolimatta, on syytä testata keliakia verinäytteillä.

Mutta jos henkilö tulee täysin oireettomaksi laktoosittomalla ruokavaliolla, se ei välttämättä ole tarpeen. Mutta toisaalta keliakian testaus on niin helppoa - pelkkä verikoe - joten miksei sitä kuitenkin voisi tehdä ihan varmuuden vuoksi.

Gluteeniherkkyys ilman keliakiaa

Voiko saada oireita gluteenista, vaikkei olisikaan keliakia?

Kyllä voi.

On olemassa sairaus, jonka oireet ovat hyvin pitkälti samat kuin keliakialla, nimittäin Non Celiac Gluten Sensitivity, NCGS. Tämän taudin diagnoosi ei ole helppo, koska ei ole olemassa testiä, joka osoittaisi sen. Diagnoosi perustuu pääosin oireisiin ja siihen, että oireet lievittyvät gluteenittomalla ruokavaliolla ja palaavat, kun gluteenipitoinen ruoka otetaan uudelleen käyttöön.

Miten tämän sairauden suhteen saadaan varma diagnoosi?

Gluteeniherkkyys ilman keliakiaa (Non Celiac Gluten Sensitivity) on sairaus, joka aiheuttaa vatsavaivoja ja suolen ulkopuolisia oireita henkilölle, joka syö

Kysymyksiä ja vastauksia keliakiasta

tavallista ruokaa. Oireet häviävät gluteenittomalla ruokavaliolla ja palaavat sitten, kun gluteeni otetaan uudelleen ruokavalioon. Jos näin käy ja keliakia on poissuljetti, silloin kyseessä saattaa olla tämä tauti.

Mitä oireita tällä taudilla on?

Suolisto-oireet ovat samankaltaisia kuin ärtyvän suolen oireyhtymän (Colon irritable) ja keliakian oireet eli esimerkiksi ripuli, ummetus, kaasut, pahoinvointi

Suoliston ulkopuolisia oireita ovat väsymys, keskittymisvaikeudet, ”sumuiset aivot”, päänsärky, fibromyalgiatyypinen lihaskipu ja joitain lieviä neurologisia ja psykiatrisia oireita.

Kuinka yleinen tämä sairaus on?

Yksittäisessä tapauksessa on vaikea määrittää varmasti, onko henkilöllä tämä sairaus vai ei.

Luotettavan diagnoosin saamiseksi kyseisellä henkilöllä pitäisi olla havaittavia ongelmia, kun hän syö normaalia ruokavaliota. Ongelmien pitäisi hävitä, kun hän luopuu gluteenista ja uusiutua, kun hän syö taas normaalia ruokavaliota. ”Sokean” testin läpivieminen eli seurataan oireet normaalilla ja gluteenittomalla ruokavaliolla kun tutkittava itse ei tiedä minkälainen ruokavalio hänellä on antaisi varmemman diagnoosin mutta on vaikeasti läpivietävissä.

Diagnoosien todennäköisyydestä riippuen ilmaantuvuus vaihtelee suuresti, eri epidemiologisissa tutkimuksissa 0,5-13 %.

Olen taipuvainen oletamaan, että NCGS on Pohjoismaissa suunnilleen yhtä yleinen kuin keliakia, eli noin 2 %.

Kuinka saada turvallinen ja varma diagnoosi?

Ei ole olemassa verikokeita, jotka voisivat antaa diagnoosin. Keliakian serologiset testit ovat negatiivisia, mikä sulkee pois keliakian. Näytteitä ohutsuoletta ei tarvitse ottaa, mutta jos ne otetaan, ne ovat mikroskooppisessa tutkimuksessa normaaleja.

Onko tästä taudista tarpeeksi tietoa?

Tietoa todellakin on. Google-haku tuottaa nyt 1 340 000 osumaa. Jos joku lukisi yhden artikkelin minuutissa kellon ympäri, näiden kaikkien artikkeleiden lukeminen kestäisi kolme vuotta. Ja kolmen vuoden kuluttua artikkeleita olisi ollut ehkä miljoona lisää.

Mutta valitettavasti tietoa ei vieläkään ole tarpeeksi, koska on niin paljon, mitä emme tiedä.

Emme esimerkiksi tiedä, voisiko olla mitään testiä, joka antaisi varman diagnoosin.

Emmekä tiedä, miten tätä tautia hoidetaan. Riittääkö gluteenin saannin vähentäminen, kunnes oireet lievittyvät? Riittääkö gluteeniton syöminen silloin tällöin, kun sinulla on ongelmia? Onko varmaa, että tällä taudilla ei ole samanlaisia seurauksia kuin keliakiassa?

Tiedämme varmasti paljon enemmän, kun tämän kirjan seuraava painos ilmestyy kymmenen vuoden kuluttua.

Muita ripulin syitä

Onko gluteeni aina ainoa ripulin syy hoitamattomassa keliakiassa?

Ei!

Muita yleisiä ripulin syitä ovat ärtyvän suolen oireyhtymä (IBS), toiminnallinen tila, joka luultavasti jokaisella meistä on silloin tällöin.

Laktoosi-intoleranssi on myös yleinen ja sinulla voi olla samaan aikaan keliakia. Mutta laktoosi-intoleranssi voi kestää sekunteja, eli keliakian aiheuttama, ja menee sitten ohi, kun ohutsuolen limakalvo on parantunut laktoosittomalla ruokavaliolla.

Divertikuloosi, suolistopussit paksusuolella ovat yleisempiä vanhuksilla ja voivat aiheuttaa ripulia,

Harvinaisempi syy on bakteerien liikakasvu ohutsuolessa. Normaalisti ohutsuolen sisältö on steriiliä. Ohutsuolen ja paksusuolen välinen venttiili (ileocecal valve) estää paksusuolen sisällön virtaamisen väärään suuntaan ohutsuoleen. Mutta keliakiaa sairastavilla ihmisillä venttiilin teho voi olla puutteellinen, ja paksusuolen runsas bakteeripitoisuus voi tartuttaa ohutsuolen, mikä johtaa ripuliin.

Toinen harvinainen ripulin syy on heikentynyt sappihappojen imeytyminen ohutsuolen loppuosassa. Maksassa muodostuu sappihappoja, jotka sapen mukana kulkevat ohutsuoleen jossa ne parantavat ruoansulatusta. Sitten ne imeytyvät takaisin verenkiertoon ohutsuolen loppuosassa ja käytetään niin sanotusti uudelleen. Mutta jos sappihapot eivät jostakin syystä eivät imeydy niin ne siirtyvät suolensisällön mukana paksusuoleen missä en ärsyttävät suolen

Kysymyksiä ja vastauksia keliakiasta

limakalvoa . Tämän tyyppistä ripulia kutsutaan siksi sappihapporipuliksi.

Lopuksi keliakalla on lisääntynyt riski saada paksusuolen tulehdus, jota kutsutaan mikroskooppiseksi paksusuolitulehdukseksi, ja sen oireena on vetinen ripuli.

Eli, vaikka ihmisellä on keliakia niin hänellä voi samalla olla toinen ripulia aiheuttava tauti - johon gluteeniton ruokavalio ei tietysti auta.

Keliakia suvussa

Seitsemänvuotiaalla tyttärellämme on keliakia. Pitäisikö hänen nelivuotiaan veljensä myös olla gluteenittomalla ruokavaliolla? Häntä on tutkittu verinäytteillä, ja nämä olivat täysin normaalit.

Ei, anna nelivuotiaan syödä täysin normaalia ruokavaliota normaaleilla gluteenimäärillä. Mutta käytännössä tapahtuu varmasti niin, että joskus teet saman gluteenittoman ruoan koko perheelle sen sijaan, että keittäisit erikoisruokaa vain tyttarelle, ja se on täysin ok.

Keliakia ja lasten saaminen

Aiheuttaako keliakia hedelmättömyyttä?

Diagnosoitu ja hoidettu keliakia ei vaikuta hedelmällisyyteen tai raskauden kulkuun. Mutta hoitamaton keliakia voi, ja tapauksissa, joissa lapsettomuus on ongelma eikä muuta syytä löydy, keliakia voi olla syytä sulkea pois.

Jos diagnoosi on tehty äskettäin, voi olla hyvä odottaa raskaaksi tulemisen suhteen vaikkapa vuoden verran, jotta ohutsuolen limakalvo ehtii parantua gluteenittomalla ruokavaliolla.

Jos sinulla on keliakia ja tulet raskaaksi, onko sinulla jotain erityistä mietittävää?

Hyvin hoidettu keliakia ei vaikuta raskauteen. On vain noudatettava neuvoja, jotka kaikki raskaana olevat saavat, riippumatta siitä, onko sinulla keliakia vai ei.

Kuinka suuri riski lapselleni on saada keliakia?

Kysymyksiä ja vastauksia keliakiasta

Noin 10 %. Mutta katsotaanpa asiaa toiselta kantilta. Mikä on todennäköisyys, että lapseni ei saa keliakiaa? Koskaan? Noin 90%.

Ihokeliakia

Onko kaikilla ihokeliakiaa (dermatitis herpetiformis) sairastavilla myös keliakiaa, johon liittyy ohutsuolen limakalvon villusatrofiaa ja ravinteiden imeytymisen heikkenemistä?

Kaikilla, joilla on iho keliakia, myös ohutsuolen limakalvoissa on muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta keliakian mukaisia muutoksia. Serologiset verikokeet osoittavat keliakian esiintymisen. Keliakialle tyypillisiä HLA-geenejä löytyy myös ihon keliakiassa.

Noin 10 %:lla ihokeliakiaa sairastavan henkilön ensimmäisen asteen sukulaisista on joko tavallinen keliakia tai ihokeliakia.

Suolistosairaus on lievä ihokeliakikoilla, usein oireeton.

Myös ihokeliakiassa on lisääntynyt lymfooman eli imusolmukeesyöpäriskin, hoitamattomana.

Kuka on kuuluisin historiallinen henkilö, joka on todennäköisesti kärsinyt keliakiasta?

Se olisi luultavasti Jean Paul Marat, ranskalainen poliitikko, toimittaja ja tiedemies, jonka Charlotte Corday murhasi 13. heinäkuuta 1793.

Ihosairauden, luultavasti ihokeliakian, vuoksi hän vietti viimeiset vuodet lähes koko aikansa kylpyammeessa taudin aiheuttaman vaikean kutinan takia. .

Hoito

Miten keliakiaa hoidetaan?

Hoito on elinikäinen gluteeniton ruokavalio. Tämä ruokavalio normalisoi ohutsuolen limakalvon ja monet taudin negatiiviset seuraukset katoavat. Mutta vaikka kaikki epänormaalit löydökset ja kaikki oireet ovat poissa, sairaus säilyy ja pahenee uudelleen, jos uudelleen siirtyy gluteenipitoiseen ruokavalioon.

Miten ihokeliakiaa (dermatitis herpetiformis) hoidetaan?

Gluteeniton ruokavalio on tärkein ja pitkällä aikavälillä ainoa hoitokeino.

Mutta sen on oltava erittäin tiukka ja tarkka. Ihon keliakialle tyypillistä on, että se puhkeaa helposti hyvin pienten gluteenimäärien jälkeen. Ja kun se leimahtaa, se voi aiheuttaa oireita eli ihottuma ja vaikea kutina useiden viikkojen ajan pahimmassa tapauksessa.

Ihon keliakian kutina on tuskallista, ja se voi vaivata pitkään gluteenittoman ruokavalion aloittamisesta huolimatta. Siksi hoitoa voi olla tarpeen tilapäisesti täydentää lääkkeellä nimeltä Dapsone (sulfapyridiini). Tällä lääkkeellä on monia sivuvaikutuksia, ja siksi sen voi määrätä vain ihotautilääkäri. Ja tavoitteena on, että lääkitys voidaan lopettaa hyvin pian, muutaman kuukauden kuluttua, kun gluteeniton ruokavalio alkaa vaikuttaa.

Mitkä ovat Dapsonen sivuvaikutukset?

Tätä lääkettä käytetään spitaalin, eli lepran hoitoon, mutta sillä on myös selkeä ihokeliakiaa lievittävä vaikutus.

Valitettavasti sillä on monia sivuvaikutuksia, sekä vakavia että vähemmän vakavia. Vakavimmat sivuvaikutukset vaikuttavat vereen. Punasolut voivat hajota,. Tätä kutsutaan hemolyyksiksi. Hemoglobiini voi muuttua methemoglobiiniksi, joka on vahvasti sininen, veri muuttuu tällöin siniseksi, ja tämä näkyy huulilla, iholla ja kynsillä. Tämä heikentää veren hapen kuljetuskykyä.

Gluteeniton ruokavalio käytännössä

Voinko pitää leipäni samassa leipäkorissa muiden kanssa?

Ei, mieluummin ei. Gluteeniton leipäsi ei saa koskettaa tavallista leipää, koska leipämurusilla on taipumus siirtyä leivänpalasta toiseen. Toki näissä murusissa on vain hyvin pieniä määriä gluteenia, mutta jos sitä tapahtuu joka päivä, se ei ehkä ole hyväksi.

Voi olla myös hyvä olla oma voirasia ja voiveitsi, jotta välttyään gluteenipitoisten leipämurusten siirtymistä voin välityksellä.

Miksi gluteenittoman leivän koostumus on erilainen kuin tavallisen leivän?

Sana ”gluteeni” tulee latinan kielestä ”glue”, joka tarkoittaa liimaa. Gluteeni pitää leivän koossa. ja ilman gluteenia leipä on todennäköisesti erilainen, vaikka käyttäisit muita aineita, esim. psyllium, joka jäljittelee gluteenin vaikutusta

leivän koostumukseen.

Muuten monet ihmiset ovat kertoneet meille, että gluteeniton leipä maistuu paremmalta lämmitettynä.

Voinko turvallisesti syödä gluteenittoman hampurilaisen jossakin suuren ketjun ravintoloista?

Kyllä voit. Nykyään. Muutama vuosikymmenen sitten asia oli vähän erilainen.

Minä sain kerran ravintolassa pihvin leivitettyinä korppujauhoilla. Olin kertonut heille keliakiastani, mutta he sanoivat, että voin raaputtaa tämän kuorretuksen pois veitselläni. Onko näin?

Ei todellakaan. Sinun olisi pitänyt palauttaa pihvi keittiöön ja saada rahasi takaisin, ja sitten sinun olisi pitänyt mennä parempaan ravintolaan.

Onko gluteeniton ruokavalio aina terveellistä vai onko olemassa ”gluteenitonta roskaruokaa”?

Sellaista ruokaa on. Gluteenitonta roskaruokaa on paljon, ja epäterveellisellä ruokavaliolla (paljon sokeria, virvoitusjuomia, gluteenittomia keksejä, paljon kaloreita ilman arvokasta ravintoa) on helppoa lihoa, saada ns. metabolinen oireyhtymä, johon liittyy liikalihavuus, verenpainetauti, tyyppi 2 diabetes ja sydän- ja verisuonitautien suurentunut riski. Yhtä helppoa kuin ihmisille, joilla ei ole keliakiaa. Eli myös keliakikoille hedelmät, marjat ja vihannekset ovat parhaita herkkuja.

Ovatko purukumit turvallisia?

Tavalliset purukumit sisältävät erilaisia makeutusaineita, kuten ksylitolia, sorbitolia, mannitolia, aspartaamia ja asesulfaami-k:tä. Jotkut näistä voivat aiheuttaa ripulia. Mutta tavallinen purukumi ei sisällä gluteenia - mutta lue ainesosaluettelo!

Laihtuuko ihminen gluteenittomalla ruokavaliolla?

Ei. Kun gluteeniton ruokavalio aloitetaan keliakian diagnoosin jälkeen, paino voi päinvastoin nousta ja joskus nousta paljonkin, jopa yli 10 kg. Muutaman kuukauden kuluttua suolisto imee ravintoa ruoasta paljon tehokkaammin kuin aikaisemmin. Ruokahalukin paranee kun ihminen kokee voivansa paremmin.

Mitä tapahtuu, jos syön vahingossa tavallisen sämpylän?

Tulet sairaaksi. Yleensä ei vakavasti sairas, mutta on epämiellyttävää juosta vessassa useita kertoja yöllä. Mutta se ei ole katastrofi, muutaman päivän kuluttua sinulla ei todennäköisesti ole enää oireita. Me ihmiset teemme virheitä ja voidaan olettaa, että useimmat keliakikoista jossain vaiheessa syövät vahingossa tavallista ruokaa..

Kuinka paljon kauraa voit syödä, kun minulla on keliakia?

Kaura on vaaratonta, ja voit syödä niin paljon kuin haluat.

Mutta sen pitäisi olla kauraa, joka ei sisällä muiden viljojen epäpuhtauksia. Eli kaurapakkauksessa tulee olla ”gluteeniton” -merkintä.

Onko totta, että en voi juoda olutta tai brandyja, kun minulla on keliakia?

Ei, se ei ole totta.

Gluteenittomia oluita on Suomessa suuri määrä, ja jos joskus hyvin harvoin hyvässä seurassa joutuu juomaan saunaolutta, jota ei ole merkitty gluteenittomaksi, on se jokseenkin vaaratonta. Mutta sen pitäisi olla vaaleaa olutta, portteriolut voi sisältää suurempia määriä gluteenia.

Tislatut alkoholijuomat, kuten vodka ja viski, ovat gluteenittomia, vaikka raaka-aineena on gluteenia sisältävä vilja. Ja brandy on tietysti gluteeniton, sen raaka-aineena on viinirypäleet ja juoma tislattu. Viini on myös gluteeniton.

Mutta suuria määriä alkoholia ei ole terveellistä juoda, ihan riippumatta siitä, onko sinulla keliakia vai ei.

Pitäisikö kosmetiikkaa, huulipunaa, silmämeikkiä ja vastaavia välttää, jos ne sisältävät gluteenia?

Kyllä, voi olla syitä välttää, vaikka gluteenin määrä tällaisissa tuotteissa on todennäköisesti minimaalinen.

Mutta gluteenittomien tuotteiden löytäminen voi olla vaikeaa. Kosmetiikka ei ole ruokaa, eikä siinä varmaankaan ole täydellinen luettelo käytetyistä raaka-aineista.

Voitko ”koskaan” syödä gluteenia sisältävää ruokaa keliakiasta huolimatta? On nimittäin olemassa erittäin maukkaita vöyriäläisen leipomon leipää, joita haluaisin

syödä silloin tällöin.

Ei. Jos sinulla on keliakia, ruokavaliosi tulee olla gluteeniton. Ihan koko ajan. Tietysti meille kaikille sattuu joskus virheitä, varsinkin kun olet ulkomailla etkä ehkä ymmärrä kieltä, mutta se ei ole ongelma, Mutta tahallaan, ei, niin ei pidä tehdä.

Onko vehnäleseissä gluteenia?

Leseet ovat vehnän ytimen ympärillä oleva kuori, ja itse kuori on gluteeniton. Mutta vehnäleseiden tuotannossa ei voi välttää sitä, että pieni osa ytimeistä on joskus mukana, ja siksi on oletettava, että vehnäleseet eivät ole gluteenittomia.

Onko liha gluteenitonta? Myös koko ikänsä viljalla ruokitun sian lihaa?

On. Puhdas liha on gluteenitonta riippumatta siitä, kuinka paljon sika on syönyt vehnää, ohraa ja ruista.

Mutta erilaisten lihatuotteiden valmistuksessa gluteenia voidaan lisätä, joten lue tuoteselostusta pitää lukea.

Keliakiaa sairastava lapsemme juoksi eräänä päivänä naapurin vehnäpellon läpi. Voiko se olla vaarallista?

Ei. Mutta naapuri voi olla surullinen.

Onko jäätelö gluteenitonta?

On. Jäätelö on gluteeniton maitotuote. Mutta jäätelöt voidaan pakata erilaisiin vohveleihin, eivätkä ne ole gluteenittomia.

Ovatko makeiset gluteenittomia?

Monet ovat, mutta eivät kaikki. Joten ota vain suurennuslasi mukaan kauppaan ja lue pientä pranttia.

Jos sinulla on koira tai kissa, pitäisikö heidän ruokansa olla gluteenitonta, jos perheenjäsenellä on keliakia?

Mielenkiintoinen kysymys, ja siihen on kaksi vastausta.

Ei, lemmikit voivat syödä ruokaa, josta he pitävät eniten.

Kyllä, koko koti on hyvä olla gluteeniton. Lemmikkien kuivaruoalla on taipumus pölyytyä ja tämä pöly voi löytää tiensä minne tahansa. Eikä tämä ole ongelma, koska gluteenitonta koiran- ja kissanruokaa on runsaasti tarjolla.

Kysymyksiä ja vastauksia keliakiasta

En tiedä mikä vastaus on oikea. En ole nähnyt tästä tieteellistä tutkimusta. Mutta Yhdysvalloissa jotkut asiantuntijat äänestävät vastausta numero 2.

Nouseeko painosi gluteenittomalla ruokavaliolla?

Se riski on olemassa. Hoitamattomassa keliakiassa osa ravinnosta menetetään, koska se ei imeydy täysin ohutsuolesta. Gluteenittomalla ruokavaliolla limakalvot paranevat ja viimeistään muutaman kuukauden kuluttua kaikki ravintoaineet imeytyvät. Jos henkilö, jolla on äskettäin diagnosoitu keliakia, syö yhtä paljon kuin ennen, paino nousee.

Yhdysvaltalainen tutkimus, johon osallistui 371 ihmistä, osoitti, että diagnoosihetkellä 40 prosenttia oli ylipainoisia tai lihavia. Kahden vuoden seurannan aikana 80 %:lla paino oli noussut ja 51 % olivat ylipainoisia. Lihoaminen - toki se on merkki terveydestä, ruoansulatus toimii hyvin ja ruokahalu on ok - mutta pitkällä tähtäimellä ylipaino ei ole terveellistä.

Tämä on asia, josta voit kätevästi keskustella ravitsemusterapeutin kanssa seurantakäynnin aikana.

Auttaako gluteeniton ruokavalio ärtyvän suolen hoitoon?

Ärtyvän suolen oireyhtymä (IBS, Irritable Bowel Syndrome englanniksi) on toiminnallinen ja hyvin yleinen suolen toiminnan häiriö. Se aiheuttaa ripulia ja/tai ummetusta, kaasua ja epämukavuutta mahassa. Oireet lievittyvät usein ulostamisen jälkeen. Mutta toisin kuin keliakia, tässä taudissa ei ole tulehdusta tai vaurioita suolen limakalvolla.

Gluteenia voi olla vaikea sulattaa ja se voi lisätä ärtyvän suolen oireyhtymän oireita, ja tällöin gluteeniton ruokavalio voi lievittää oireita.

Mutta gluteenitonta ruokavaliota ei pidä aloittaa ennen kuin keliakia on suljettu pois verikokeilla.

Gluteenittoman ruokavalion käyttämisestä ärtyvän suolen tapauksessa ei ole selkeää suositusta, mutta jos sinulla on paljon vaivoja, mikään ei estä sinua kokeilemasta sitä - ja jos osoittautuu, että ruokavalio auttaa sinua, jatka sitten vain.

Eläminen keliakian kanssa

Voiko keliakiaa sairastava suudella henkilöä, jolla ei ole tätä sairautta?

Kysymyksiä ja vastauksia keliakiasta

Varmasti! Jotkut huulipunat sisältävät gluteenia, ja tietysti minimaaliset gluteenimäärät voivat siirtyä, jos suudeltava on juuri syönyt leipää. Mutta määrät ovat niin pieniä, että sitä ei tarvitse ottaa huomioon. Eli suudelkaa niin paljon kuin haluatte.

Tämä on minun henkilökohtainen mielipiteeni, Englannissa on tutkija, jolla on erilainen mielipide.

Nyt on yleisesti siirrytään muovista valmistetuista kertakäyttötuotteista (lautaset, ruokailuvälineet, pillit) muun muassa viljasta valmistettuihin tuotteisiin. Voivatko ne olla vaarallisia keliakiaa sairastavalle?

Kosketusmateriaalit, mukaan lukien viljasta tai muista vaihtoehtoisista materiaaleista muovin sijasta valmistetut kertakäyttöiset, ovat suhteellisen uutta kehitystä, ja niiden turvallisuudesta ja mahdollisista vaikutuksista keliakiaa tai muita allergioita kärsiviin ihmisiin on vielä paljon opittavaa.

Keliakia on autoimmuunisairaus, joka johtuu reaktiosta gluteeniin, vehnässä, ohrassa ja rukiissa olevaan proteiiniin. Keliakiaa sairastavien ihmisten on vältettävä gluteenin käyttöä terveysongelmien välttämiseksi. Siksi on tärkeää, että elintarvikkeiden kanssa kosketuksiin joutuvat tuotteet eivät sisällä gluteenia tai saastuttaa ruokaa gluteenilla.

Kosketusmateriaaleja koskevan lainsäädännön ja valvonnan mukaan tällaiset materiaalit eivät saa sisältää aineita, josta voi liueta aineita jotka voivat saastuttaa elintarvikkeen allergeeneilla tai muilla haitallisilla aineilla, mukaan lukien gluteenilla. Tämä tarkoittaa, että jos viljasta tai muista vaihtoehtoisista materiaaleista valmistetut kertakäyttötuotteet täyttävät voimassa olevat kontaktimateriaaleja koskevat määräykset ja vaatimukset, niiden tulee olla turvallisia käyttää eivätkä aiheuta vaaraa keliakiasta tai muista allergioista kärsiville ihmisille.

On kuitenkin tärkeää huomata, että näiden uusien materiaalien ja tuotteiden turvallisuuden tutkimus ja arviointi on edelleen kesken. Lainsäädäntö ja valvonta voivat myös vaihdella eri maiden tai alueiden välillä.

Mutta luultavasti tällaisten kertakäyttötuotteiden käyttämisessä ei todennäköisesti ole riskiä, mutta tämä on todennäköistä, selkeää tutkimustulosta ei ole vielä saatavilla. Isossa-Britanniassa tehty tutkimus osoitti, ettei kertakäyttöpakkausten aiheuttamaa saastumisvaaraa ole, mutta valitettavasti Hollannissa ja Espanjassa tehty tutkimus osoitti, että riski saattaa olla olemassa.

Minulla diagnosoitiin keliakia useita vuosia sitten, ja nyt minulla ei ole lainkaan oireita. Voinko suorittaa asepalveluksen?

Voit tietysti rajoituksin. Et voi muun muassa ryhtyä laskuvarjojääkäriksi, et voi suorittaa asepalvelusta laivastossa ja et voi tulla rajavartijaksi. Rauhanturvatehtävät ulkomailla ovat todennäköisesti suurelta osin poissuljettuja,

Äskettäin diagnosoitsa saaneet saavat yleensä 1-2 vuoden lykkäyksen. Niissä harvoissa tapauksissa, joissa oireet eivät ole laantuneet gluteenittomalla ruokavaliolla, henkilö saatetaan vapauttaa asevelvollisuudesta rauhan aikana,

Jos asut Ruotsissa, se on hieman erilainen. Keliakiaa sairastavia Ruotsin kansalaisia ei oteta ”lumpeniin”, eli he eivät saa suorittaa asepalvelusta.

Pidän kovasti Vöyriäläisen leipomon ruisleivästä. Miten pärjään ilman tätä?

Kyllä pärjää. Olemme kaikki tapojemme orjia. Saattaa käydä niin, että joudut etsimään melko paljon löytääksesi gluteenittoman leivän, joka muistuttaa hieman Vöyri-leipääsi. Ja lopulta tähän tottuu. Mutta on varmasti tapahtunut, että keliakiapotilaat näkevät unia ruisleivästä öisin vuosienkin kuluttua!

Onko keliakiaa sairastavalla henkilöllä suurempi riski saada Covid-19 ja/tai suurempi riski joutua sairaalahoitoon saada vakavia komplikaatioita?

On monia sairauksia, joihin liittyy tavallista suurempi Covid-infektion riski. Keliakia ei ole sellainen sairaus.

Ei ole viitteitä siitä, että Covid olisi vaarallisempi keliakikoille kuin muille.

Vuoden gluteenittoman ruokavalion jälkeen minulla on edelleen vatsavaivoja ja ripulia. Keliakian veri-arvot ovat todennäköisesti parantuneet. Mitä tehdä?

Tämä on tärkeä ja samalla vaikea kysymys.

Ensimmäinen askel: Pyydä ravitsemusterapeuttia käymään ruokavalio uudelleen läpi.

Toinen parannuskeino: Kokeile vaihtaa laktoosittomaan maitoon. Voit vapaasti tehdä kotitestin laktoosi-intoleranssista.

Kolmas toimenpide: Jos oireet jatkuvat, on harkittava, voiko taustalla olla jokin muu sairaus. Ärtynyt suoli on yleinen sairaus, ja sinulla voi olla tämä yhdessä

Kysymyksiä ja vastauksia keliakiasta

keliakian kanssa. Onko olemassa hälyttäviä oireita, kuten verta ulosteessa? Joskus on harkittava paksusuolen endoskopista tutkimusta, kolonoskopiaa, koska keliakiaa sairastavilla voi olla niin sanottu mikroskooppinen paksusuolentulehdus, paksusuolen tulehdus, joka voidaan havaita vain paksusuolesta otettujen kudoksenäytteiden mikroskooppisella tutkimuksella.

Neljäs toimenpide: Jos oireet jatkuvat yhtä vakavina, tämä on ongelma, joka on tutkittava erikoissairaanhoidon toimesta. Pyydä lähete.

Voiko keliakiasta sairastavasta tulla leipuri?

Ei, sitä ammattiuraa pitäisi luultavasti välttää. Leipomossa se on pölyistä, eikä sitä voida välttää, että pöly joutuu suuhusi ja nielee sitä. Ja leipurin pitää varmaan aika usein koemaistaa valmistamansa leipää, esimerkiksi tuotekehitysmielessä.

Mutta jos haluat silti leipuriksi, voit perustaa leipomon, joka leipoo vain gluteenitonta leipää. Se voi maksaa itsensä takaisin, markkinat kasvavat, ja gluteenittomista leivistä ja paremman hinnan!

Verenpainelääkkeeni sisältää pakkausselosteen mukaan vehnätärkkelystä. Onko tämä vaarallista, koska minulla on keliakia?

Ei. Monet lääkkeet sisältävät laktoosia tai vehnätärkkelystä sideaineena. Määrät ovat äärettömän pieniä ja vehnätärkkelys on myös gluteenitonta. Joten verenpainelääkkeesi on varmasti ihan ongelmaton.

Pitäisikö minun liittyä keliakiayhdistyksen jäseneksi, kun nyt olen saanut tämän diagnoosin?

Kyllä ehdottomasti.

Tämä on sairaus, jonka todellinen hoito on tieto. Tietoa tarvitaan tiukan gluteenittoman ruokavalion ylläpitämiseen.

Ja tiedon välittäminen, se on keliakiayhdistysten tärkein tehtävä.

Suomen Keliakialiitto perustettiin vuotta myöhemmin, vuonna 1976. Tämä yhdistys ja noin kolmekymmentä paikallisyhdistystä tekevät arvokasta työtä kaikkien keliakikkojen hyväksi, minkä ansiosta Suomi on luultavasti maailman paras maa jos on keliakia.

Ruotsin keliakialiitto on perustettu vuonna 1975. Sillä on useita paikallisia yhdistyksiä eri puolilla Ruotsia. Muutama vuosi sitten yhdistyksellä oli 23 000 jäsentä, määrä on varmasti kasvanut sen jälkeen. Vieraili heidän verkkosivuillaan

Kysymyksiä ja vastauksia keliakiasta

osoitteessa <https://www.celiaki.se/>.

Aktiivisia keliakiajärjestöjä on monissa maissa, ja kaikista löytyvät tietoja verkossa.

Tietojen puute on siis epätodennäköistä! Liity kuitenkin jonkin yhdistyksen jäseneksi! Jäsenkokouksissa tapaavat ”kavereita”, jotka voivat antaa paljon neuvoja ja vinkkejä. Missä kaupassa on paras valikoima gluteenittomia tuotteita? Mistä näitä saa edullisimmin ostaa? Ja niin edelleen.

Mistä löydän lähimmän keliakiayhdistyksen?

Paras tietolähde on luultavasti keliakiayhdistykset. Sellaisia löytyy kaikista Pohjoismaista ja he tekevät ansiokasta työtä. Useat heistä julkaisevat arvokasta tietoa sisältäviä lehtiä.

Keliakiajärjestöt Pohjoismaissa ja Virossa:

SUOMI: Suomen keliakialiitto (Suomen Keliakialiitto). <https://www.keliakialiitto.fi/>.

RUOTSI: Ruotsin keliakialiitto. <https://www.celiaki.se/>

NORJA: Norjan keliakialiitto. <https://ncf.no/>

TANSKA: Dansk cøliakiforening. <https://coeliaki.dk/>

ISLANTI; Seliak & glútenóxlóssamokt Íslands. <https://www.facebook.com/glutensamtok/>, <https://gluten.is/>

VIRO: Eesti Tsöliaakia Selts. <https://tsoliaakia.ee/>

Mistä saan lisätietoa gluteenittomasta ruokavalioista?

Diagnoosin tehnyt lääkäri varmaan antoi jotain tietoa. Mutta vastaanotolla aika on kortilla, joten kaikkea ei ehditä kertoa.

Joten ensimmäinen tärkeä pysähdys on ravitsemusterapeutin vastaanotolla. Varaa riittävästi aikaa! Ja tuokaa myös perheenjäseniä, ainakin perheen ruuanvalmistusta vastaava henkilö. Esimerkiksi vaimo, aviomies, sulhanen, morsian, äiti, isä. Voit vapaasti lukea verkossa niin paljon kuin voit ennen kuin tapaavat ravitsemusterapeutin, ja kirjoita ylös kysymykset, joista haluat lisätietoja.

Liity sitten keliakiayhdistyksen jäseneksi mahdollisimman pian. Monet keliakiayhdistykset ovat valinneet mentorit, jotka ovat taitavia kertomaan sinulle uudesta elämäntyylistäsi. Ja vierailta joissakin yhdistysten järjestämissä jäsenilloissa. Siellä tapaavat muita, joilla on sama sairaus. ja he voivat antaa paljon hyviä neuvoja. Ja antaa reseptejä herkullisiin gluteenittomiin ruokiin.

Keliakiayhdistykset julkaisevat aikakauslehtiä tästä taudista. Jäsenet voivat

Kysymyksiä ja vastauksia keliakiasta

yleensä lukea näitä verkossa. Lue ne ja tiedät paljon kaikesta keliakiasta saatavilla olevasta uudesta tiedosta.

Koska tämä sairaus esiintyy suvussa, voi käydä niin, että sinulla on sama sairaus. Kysy, voitko käydä hänen luonaan. Käy läpi kaikki mitä hänellä on ruokakomerossaan ja mitä tuotteita hän suosittelee.

Ja kun olet saanut kaiken tämän tiedon perheeltä, ystäviltä ja yhdistyksen jäseniltä, muista vastata tähän, kun seuraava uusi jäsen tulee yhdistykseen, nouse seisomaan ja kerro hänelle kaikki mitä tiedät.

Onko tulevaisuudessa muita hoitomenetelmiä kuin gluteeniton ruokavalio?

Emme tiedä mitä tulevaisuus tuo tullessaan, mutta yksi asia on varma: kehitys ei lopu nyt.

Kymmenen vuoden kuluttua on ehkä voitu valmistamaan geneettisesti muokattua vehnää, jonka gluteenimolekyylin haitallinen osa on eliminoitu.

10 vuoden kuluttua saattaa olla olemassa rokote, joka voi vähentää keliakian riskiä lapsilla, joilla on tämän taudin geneettinen tausta,

Ja 10 vuoden kuluttua saattaa olla muitakin lääkkeitä, jotka voivat lievittää gluteenin haitallisia vaikutuksia.

Elämme mielenkiintoisia aikoja, kehitys kaikilla alueilla on nopeaa.

Mutta gluteeniton ruokavalio tulee olemaan hoidon perusta. Nyt ja aina.

Onko helppoa olla ”gluteeniton”.

Ei se ole.

Meidän on varmaan sanottava tämä rehellisyyden nimissä. Koska se vaatii paljon vaivaa ja ihan joka päivä.

Mutta kyllä se onnistuu! Se ei ole hirveän vaikeaa! Jokainen selviää siitä!

Ja onhan se nykyään paljon helpompi kuin vuosia sitten! Gluteenittomien tuotteiden valikoima on paljon laajempi kuin pari vuosikymmentä sitten!

Ja joka päivä voit nauttia elämästä ja olla iloinen siitä, ettei keliakiaa vakavampaa sairautta löytynyt!

Kielikäännöksiä:

Suomeksi:

Minulla on sairaus nimeltä keliakia. Siksi minun on noudatettava tiukkaa gluteenitonta ruokavaliota. Ruoka, jota syön, ei saa sisältää vehnää, ohraa tai ruista. Voin kuitenkin syödä kauraa, maissia ja riisiä sekä lihaa, kalaa, vihanneksia ja hedelmiä. Voitko kertoa, mitä ruokia sinulla on, jotka ovat gluteenittomia tai jotka voidaan valmistaa ilman vehnää, ohraa ja ruista? Kiitos avusta!

Svenska:

Jag har en sjukdom som heter celiaki. Därför måste jag följa en noggrann glutenfri diet. I den mat jag äter får det inte finnas vete, korn eller råg. Däremot kan jag äta havre, majs och ris, liksom kött, fisk, grönsaker och frukter. Kan Ni berätta vilka maträtter Ni har som är glutenfria eller som kan tillredas utan vete, korn och råg?
Tack för Er hjälp!

Engelska:

I have a disease called celiac disease. Therefore, I have to follow a strict gluten-free diet. The food I eat must not contain wheat, barley or rye. However, I can eat oats, corn and rice, as well as meat, fish, vegetables and fruit. Can you tell us which dishes you have that are gluten-free or that can be prepared without wheat, barley and rye?
Thanks for your help!

Spanska:

Tengo una enfermedad llamada enfermedad celíaca. Por lo tanto, tengo que seguir una dieta estricta sin gluten. La comida que como no debe contener trigo, cebada o centeno. Sin embargo, puedo comer avena, maíz y arroz, así como carne, pescado, verduras y frutas. ¿Puedes decirnos qué platos tienes que son sin gluten o que se pueden preparar sin trigo, cebada y centeno?
¡Gracias por tu ayuda!

Esperanto:

Mi havas malsanon nomatan celia malsano. Tial mi devas sekvi striktan

Kysymyksiä ja vastauksia keliakiasta

senglutenan dieton. La manĝaĵo, kiun mi manĝas, ne devas enhavi tritikon, hordeon aŭ sekalon. Tamen mi povas manĝi avenon, maizon kaj rizon, kaj ankaŭ viandon, fiŝon, legomojn kaj fruktojn. Ĉu vi povas diri al ni, kiujn pladojn vi havas, kiuj estas senglutenaj aŭ kiuj povas esti preparitaj sen tritiko, hordeo kaj sekalo?

Dankon pro via helpo!

Hebreiska:

ינאש לכואהש רוסא. נטולג תלוטנ הטאיד לע דיפקהל ילע, וכל. קאילצ תארקנש הלחמ יל שי ומכ, זרואו סרית, לעוש תלוביש לוכאל לוכי ינא, תאז מע. וןפיש וא הרועש, הטיח ליכי לכוא ויכהל ותינש וא נטולג אלל קל שי תונמ וליא ונל רמול לכות מאה. תורישו תוקרי, מיגד, רשב מג וןפישו הרועש, הטיח אלל? ונתרזע לע הדות!

Isländska:

Ég er með sjúkdóm sem kallast glútenóþol. Þess vegna verð ég að fylgja ströngu glútenlausu mataræði. Maturinn sem ég borða má ekki innihalda hveiti, bygg eða rúg. Hins vegar get ég borðað hafrar, maís og hrísgrjón, sem og kjöt, fisk, grænmeti og ávexti. Getur þú sagt okkur hvaða rétti þú ert með sem eru glúteinlausir eða sem hægt er að útbúa án hveiti, byggs og rúgs? Takk fyrir hjálpina!

Japanska:

セリアック病という病気があります。したがって、私は厳密なグルテンフリーの食事に従わなければなりません。私が食べる食品には、小麦、大麦、またはライ麦が含まれてはなりません。しかし、肉、魚、野菜、果物だけでなく、オーツ麦、とうもろこし、米も食べることができます。グルテンフリーの料理、または小麦、大麦、ライ麦を使わずに調理できる料理を教えてください。ご協力いただきありがとうございます！

Seriakku-byō to iu byōki ga arimasu. Shitagatte, watashi wa genmitsuna gurutenfurī no shokuji ni shitagawanakereba narimasen. Watashi ga taberu shokuhin ni wa, komugi, ōmugi, matawa raimugi ga fukuma rete wa

Kysymyksiä ja vastauksia keliakiasta

narimasen. Shikashi, niku,-gyo, yasai, kudamono dakedenaku, ōtsu mugi, tōmorokoshi,-mai mo taberu koto ga dekimasu. Gurutenfurī no ryōri, matawa komugi, ōmugi, raimugi o tsukawazu ni chōri dekiru ryōri o oshietekudasai. Go kyōryoku itadaki arigatōgozaimasu!

Kinesiska:

我患有的一种叫做乳糜泻的疾病。因此，我必须遵循严格的无麸质饮食。我吃的食物不得含有小麦、大麦或黑麦。但是，我可以吃燕麦、玉米和大米，也可以吃肉、鱼、蔬菜和水果。你能告诉我们你有哪些菜是无麸质的，或者可以不用小麦、大麦和黑麦做的吗？
感谢您的帮助！

Wǒ huàn yǒuyī zhǒng jiàozuò rǔmí xiè de jíbing. Yīncǐ, wǒ bìxū zūnxún yángé de wú fū zhí yǐnshí. Wǒ chī de shíwù bùdé hányǒu xiǎomài, dànmài huò hēi mài. Dànshì, wǒ kěyǐ chī yànmài, yùmǐ hé dànmǐ, yě kěyǐ chī ròu, yú, shūcài hé shuǐguǒ. Nǐ néng gàosù wǒmen nǐ yǒu nǎxiē cài shì wú fū zhí de, huòzhě kěyǐ bùyòng xiǎomài, dànmài hé hēi mài zuò de ma?
Gǎnxiè nín de bāngzhù!

Grekiska:

Έχω μια ασθένεια που ονομάζεται κοιλιοκάκη. Επομένως, πρέπει να ακολουθήσω μια αυστηρή διαίτα χωρίς γλουτένη. Το φαγητό που τρώω δεν πρέπει να περιέχει σιτάρι, κριθάρι ή σίκαλη. Ωστόσο, μπορώ να φάω βρώμη, καλαμπόκι και ρύζι, καθώς και κρέας, ψάρι, λαχανικά και φρούτα. Μπορείτε να μας πείτε ποια πιάτα έχετε που είναι χωρίς γλουτένη ή που μπορούν να παρασκευαστούν χωρίς σιτάρι, κριθάρι και σίκαλη;
Ευχαριστώ για τη βοήθειά σου!

Έcho mia asthénεια που ονομάζεται κοιλιokáki. Επομένως, πρέπει να ακολουθήσο μια afstirí díaita chorís glouténi. Το fagitó που tróo den prépei na periéchei sitári, krithári í síkali. Ostóso, boró na fáo vrómi, kalampóki kai rýzi, kathós kai kréas, psári, lachaniká kai froúta. Boreíte na mas peíte poia piáta échete που είναι chorís glouténi í που boróun na paraskevastoún chorís sitári, krithári kai síkali?

Efcharistó gia ti voíttheiá sou!

Latin

Morbi coeliacis dicitur morbus. Ergo stricte gluten libero victu sequi debeo. Cibus, qui comedunt, non debet continere triticum, hordeum, aut siliginem. Tamen comedere possum avenam, frumentum et oryza, necnon carnes, pisces, olera et fructus. Potesne nobis indicare quas escas habeas glutinosas, vel quae sine tritico, hordeo et siligine parari possunt?
Gratias pro auxilio tuo!

Norska:

Jeg har en sykdom som heter cøliaki. Derfor må jeg følge en streng glutenfri diett. Maten jeg spiser må ikke inneholde hvete, bygg eller rug. Jeg kan imidlertid spise havre, mais og ris, samt kjøtt, fisk, grønnsaker og frukt. Kan du fortelle oss hvilke retter du har som er glutenfrie eller som kan tilberedes uten hvete, bygg og rug?
Takk for hjelpen!

Portugisiska

Eu tenho uma doença chamada doença celíaca. Portanto, tenho que seguir uma dieta rigorosa sem glúten. A comida que como não deve conter trigo, cevada ou centeio. No entanto, posso comer aveia, milho e arroz, além de carne, peixe, legumes e frutas. Você pode nos dizer quais pratos você tem sem glúten ou que podem ser preparados sem trigo, cevada e centeio?
Obrigado pela ajuda!

Franska

J'ai une maladie appelée maladie coeliaque. Par conséquent, je dois suivre un régime strict sans gluten. Les aliments que je mange ne doivent pas contenir de blé, d'orge ou de seigle. Cependant, je peux manger de l'avoine, du maïs et du riz, ainsi que de la viande, du poisson, des légumes et des fruits. Pouvez-vous nous dire quels plats vous avez qui sont sans gluten ou qui peuvent être préparés sans blé, orge et seigle ?
Merci pour votre aide!

Tyska:

Ich habe eine Krankheit namens Zöliakie. Daher muss ich mich strikt glutenfrei ernähren. Die Nahrung, die ich esse, darf keinen Weizen, Gerste

oder Roggen enthalten. Ich kann jedoch Hafer, Mais und Reis sowie Fleisch, Fisch, Gemüse und Obst essen. Können Sie uns sagen, welche Gerichte Sie haben, die glutenfrei sind oder die ohne Weizen, Gerste und Roggen zubereitet werden können?

Vielen Dank für Ihre Hilfe!

Thailändska

ฉันเป็นโรคที่เรียกว่าโรคเซลิแอค ดังนั้นฉันต้องปฏิบัติตามอาหารที่ปราศจาก
กลูเตนอย่างเคร่งครัด อาหารที่ฉันกินต้องไม่มีข้าวสาลี ข้าวบาร์เลย์ หรือข้าวไรย์
อย่างใดก็ตาม ฉันสามารถกินข้าวโอ๊ต ข้าวโพด และข้าว รวมถึงเนื้อสัตว์ ปลา
ผักและผลไม้ได้ คุณช่วยบอกเราได้ไหมว่าอาหารประเภทใดของคุณที่ปราศจาก
กลูเตนหรือสามารถเตรียมได้โดยไม่ต้องใช้ข้าวสาลี ข้าวบาร์เลย์ และข้าวไรย์
ขอขอบคุณสำหรับความช่วยเหลือของคุณ!

Āchan pĕn rokħ thĭ reīyĕk wā rokħ se li xækh đạngnận cĕn t̄xng p̄t̄bạtĭ tām
xāhār thĭ prās cā kk lū te nx yāng kherngkhrạđ xāhār thĭ cĕn kin t̄xng mĭmĭ
khāw sālĭ khāw bārleý hr̄ux khāw riý x̄yāngriktām cĕn sāmārth kin khāw xót
khāwphod læa khāw rwm thụng neūx sạt̄w plā phạk læa phl mĭ đĭ khụn ch̄wy
bxc reā đĭ hĭm wā xāhār prapheth đĭ kh̄xng khụn thĭ prās cā kk lū te n hr̄ux
sāmārth terĭym đĭ doym mĭ t̄xng chĭ khāw sālĭ khāw bārleý læa khāw riý
khxbkhụn sạhrạb khwām ch̄wyhel̄ux kh̄xng khụn!

Ukrainska

У мене целиакія. Тому доводиться дотримуватися суворої безглютенової дієти. Їжа, яку я їм, не повинна містити пшениці, ячменю чи жита. Проте я можу їсти овес, кукурудзу та рис, а також м'ясо, рибу, овочі та фрукти. Чи можете ви розповісти, які у вас є страви без глютену або які можна приготувати без пшениці, ячменю та жита?

Спасибі за вашу допомогу!

U mene tseliakiya. Tomu dovodyt'sya dotrymuvatysya suvoroyi bez·hlyutenovoyi diyety. Yizha, yaku ya yim, ne povynna mistyty pshenytsi, yachmenyu chy zhyta. Prote ya mozhu yisty oves, kukurudzu ta rys, a takozh m'yaso, rybu, ovochi ta frukty. Chy mozhete vy rozpovisty, yaki u vas ye stravy bez hlyutenu abo yaki mozhna pryhotuvaty bez pshenytsi, yachmenyu ta zhyta?

Spasybi za vashu dopomohu!

Estländska

Mul on haigus nimega tsöliaakia. Seetõttu pean järgima ranget gluteenivaba dieeti. Toit, mida ma süüa, ei tohi sisaldada nisu, otra ega rukist. Küll aga võin süüa kaera, maisi ja riisi, aga ka liha, kala, juur- ja puuvilju. Kas oskate öelda, millised toidud on teil gluteenivabad või mida saab valmistada ilma nisu, odra ja rukkita?

Täna abi eest!

Holländska:

Ik heb een ziekte die coeliakie heet. Daarom moet ik een strikt glutenvrij dieet volgen. Het voedsel dat ik eet mag geen tarwe, gerst of rogge bevatten. Ik kan echter wel haver, maïs en rijst eten, maar ook vlees, vis, groenten en fruit. Kun je ons vertellen welke gerechten je hebt die glutenvrij zijn of zonder tarwe, gerst en rogge kunnen worden bereid?

Bedankt voor je hulp!

Danska;

Jeg har en sygdom, der hedder cøliaki. Derfor er jeg nødt til at følge en streng glutenfri diæt. Den mad jeg spiser må ikke indeholde hvede, byg eller rug. Jeg kan dog spise havre, majs og ris samt kød, fisk, grøntsager og frugt. Kan du fortælle os, hvilke retter du har, der er glutenfri, eller som kan tilberedes uden hvede, byg og rug?

Tak for din hjælp!

Turkiska:

Çölyak hastalığı denen bir hastalığım var. Bu nedenle katı bir glutensiz diyet uygulamalıyım. Yediğim yemek buğday, arpa, çavdar içermemeli. Ancak yulaf, mısır ve pirincin yanı sıra et, balık, sebze ve meyve yiyebilirim.

Glutensiz ya da buğday, arpa ve çavdarsız hazırlayabileceğiniz yemekleriniz nelerdir?

Yardımlarınız için teşekkürler!

iakiasta



Keliakia on erikoinen sairaus. Se on krooninen ja vaatii huolellista päivittäistä hoitoa, mutta samalla se mahdollistaa täysin normaalin elämän. Voit tehdä melkein mitä tahansa, vaikka sinulla olisi tämä krooninen sairaus! Voit kiivetä Mount Everestin huipulle, purjehtia maailman ympäri, tehdä uraa politiikassa tai mitä tahansa muuta, sillä voit olettaa, että hoidon myötä olet täysin terve.

Tässä kirjassa on 136 kysymystä ja kattavat vastaukset tähän sairauteen liittyen. Kysymykset ovat niitä, joita olet ehkä halunnut kysyä lääkäriltäsi tai ravitsemusterapeutiltasi, mutta kiireen vuoksi ne ovat jääneet esittämättä. Tässä kirjassa nämä kysymykset on esitetty ja niihin on annettu selkeät vastaukset.