

Keliakiaviikko 5.–11.9.2016: Keksitkö gluteenitonta? Ilahduta ystävääsi! Mikä on keliakia ja miten sitä hoidetaan?

Elinikäinen sairaus

Keliakia on elinikäinen sairaus, jossa vehnän, ohran ja rukiin sisältämä valkuaisaine, gluteeni, aiheuttaa ohutsuolen limakalvolla tulehduksen ja suolinukan vaurion. Suolinukka madaltuu tai häviää kokonaan, jolloin ravintoaineiden imeytyminen häiriintyy.

Muuttunut taudinkuva

Keliakiaa pidettiin aiemmin lasten suolistosairautena. Nykyisin tiedetään, että keliakia on koko elimistön ja kaikenikäisten sairaus, joka syntyy suolistossa, mutta heijastuu koko elimistöön. Oireet voivat olla hyvin monenlaisia.

Oireet yksilöllisiä

Keliakiaan liittyvät oireet ovat yksilöllisiä. Keliakia voi olla myös vähäoireinen tai oireeton. Klassisia oireita ovat suolistovaivat, kuten vatsan turvotus, ilmavaivat ja ripuli. Nykyisin keliakia diagnosoidaan usein muiden kuin suolisto-oireiden perusteella. Muita oireita ovat esimerkiksi anemia, osteoporoosi, väsymys, muutokset suun limakalvolla, erilaiset keskushermosto- ja niveloireet, masennus ja lapsettomuus. Lapsilla tyypillisiä oireita ovat vatsavaivat, nivelkiput, anemia, väsymys, kasvun hidastuminen ja viivästynyt puberteetti. Yksi keliakian ilmentymä on ihokeliakia, joka on voimakkaasti kutiseva ja pienirakkulainen ihottuma, jonka mielpaikkoja ovat hiuspohja, pakarat, polvet, kynärpäät ja hartiat.

Ainoa hoito gluteeniton ruokavalio

Keliakian ainoa hoito on tarkka ja elinikäinen gluteeniton ruokavalio. Ihokeliakiassa voidaan hoidon alussa tarvita lisäksi läikehoitoa. Ruokavalion avulla suolinukkavaurio korjaantuu vähitellen, ihokeliakikon ihottuma paranee ja ravintoaineiden imeytyminen palautuu normaaliksi. Gluteeniton ruokavalio vaatii tarkkuutta läpi elämän, sillä suolen limakalvo vaurioituu uudelleen pienestäkin gluteenimäärästä.

Perinnöllinen sairaus

Keliakia ja ihokeliakia ovat perinnöllisiä sairauksia. Jos keliakiaa esiintyy lähisuvussa, vanhemmilla, sisaruksilla tai lapsilla, sairastumisriski keliakiaan on 10–15 prosenttia. Keliakian tarkkaa syntymekanismia ei vielä tunneta, mutta siihen tarvitaan tietty perinnöllinen alttius ja gluteeni. Lisäksi on mahdollisesti vielä jokin muu tekijä, joka vaikuttaa taudin puhkeamiseen.

Valtaosa diagnosoimatta

Tutkimusten mukaan keliakiaa esiintyy Suomessa 2 prosentilla väestöstä eli yli 100 000 suomalaisella. Diagnosoituja keliakikkoja on noin 37 000 eli valtaosa keliakiaa sairastavista on vielä löytymättä.

Jos epäilet keliakiaa

Keliakiaa ja ihokeliakiaa voidaan alustavasti tutkia verestä mitattavien vasta-aineiden avulla. Lopullinen diagnoosi tehdään kuitenkin aina joko ohutsuoletta mahantähystyksen yhteydessä tai ihokeliakiassa terveeltä iholta otetusta koepalasta. Ruokavaliohoitoa ei saa aloittaa ennen kuin diagnoosi on varmistettu koepalasta.

Lisätietoja: keliakialiitto.fi