



Keliakia sairautena

Tietoa keliakiasta, diagnosoinnista ja hoidosta

1 Mikä keliakia on?

2 Keliakian diagnosointi ja hoito

3 Kysymyksiä ja keskustelua


Mikä keliakia on?



1.

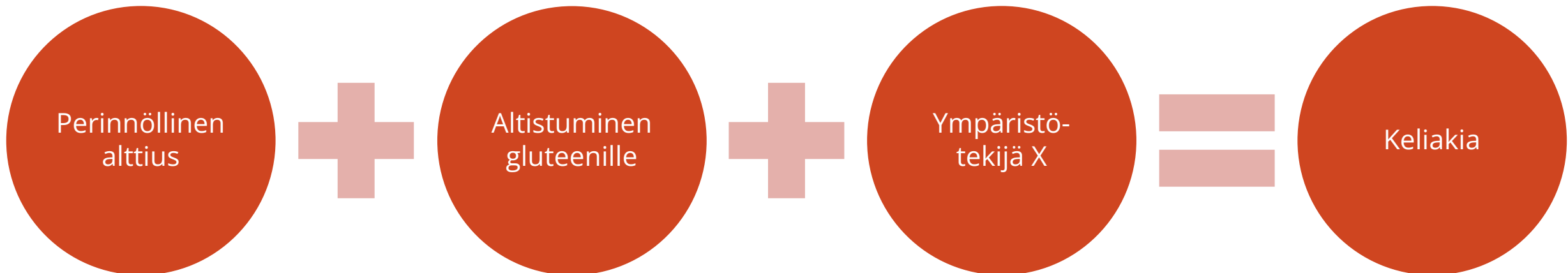
Keliakia on autoimmuunisairaus

- Kehon puolustusmekanismit käynnistyvät, kun keliakiaa sairastava altistuu gluteenille.
- Keho puolustautuu virheellisesti tuhoamalla ohutsuolen suolinukkaa.
- Vauriot estävät ravintoaineita imeytymästä, mikä aiheuttaa erilaisia oireita.
- Voi esiintyä myös rakkulaisena ihokeliakiana.



**Keliakiaa
sairastaa
Suomessa 2,4 %
väestöstä**

Miten keliakiaan sairastutaan?



Sairastatko tietämättäsi?

Keliakiaa sairastaa Suomessa 2,4 prosenttia väestöstä.

- Vasta noin 40 000 on saanut keliakiadiagnoosin.
- Noin 90 000 sairastaa keliakiaa tietämättään.
- Keliakiaan voi sairastua missä iässä tahansa, mutta suurin osa diagnooseista tehdään aikuisiässä.

Alttius sairastumiseen

- Keliakiaa sairastavan 1. asteen sukulaisella on 10–15 prosentin riski sairastua keliakiaan.
- Tiettyjä autoimmuunisairauksia sairastavilla on kohonnut riski sairastua keliakiaan: esimerkiksi tyypin 1 diabetes, autoimmuunityreoidiitti, autoimmuunihepatiitti, Sjögrenin syndrooma.
- Downin oireyhtymään liittyy kohonnut riski sairastumiseen.

Keliakia oireilee yksilöllisesti

- Tyypillisesti keliakia oireilee suoliston alueella tai iholla
 - Vatsakipu, turvotus, ilmavaivat, vatsantoiminnan vaihtelu
 - Ihokeliakiassa voimakkaasti kutiseva rakkulaihottuma
- Muita oireita voi olla muun muassa:
 - Nivelkivut, aftat suun limakalvolla, anemia, osteoporoosi
 - Lapsettomuus, lasten kasvuhäiriöt, viivästynyt murrosikä
 - Väsymys ja huonovointisuus tai masennusoireet

Tunnistaminen voi olla hankalaa

- Keliakia on koko kehon sairaus ja oireet vaihtelevat yksilöllisesti.
- Kaikki eivät välttämättä koe oireita tai oireisiin voi tottua.
- Keliakian tunnistaminen voi olla tämän vuoksi vaikeaa.



Keliakian diagnosointi ja hoito



2.


Keliakian toteaminen

- Keliakian vasta-aineet tutkitaan verikokeella, jonka perusteella tehdään 40 prosenttia diagnooseista.
- Jos vasta-ainepitoisuudet ovat vain lievästi koholla, voidaan tarvita suolen tähystystutkimus.
- Ihokeliakiassa diagnoosiin tarvitaan ihokoepala.
- Gluteenitonta ruokavaliota ei pidä aloittaa ennen tutkimuksia, koska se vaikeuttaa diagnoosin tekemistä!

Keliakian hoito ja seuranta

- Keliakian ainoa hoitokeino on elinikäinen ja ehdottoman tarkka **gluteeniton ruokavalio***.
- Diagnoosin jälkeen on ravitsemusterapeutin tapaaminen ja uusintakäynti puolen vuoden sisällä diagnoosista.
- Jatkoseuranta lääkärissä 1 vuoden kuluttua diagnoosista ja sen jälkeen 2–3 vuoden välein.
- Lapsilla ja ihokeliakiaa sairastavilla keliakian jatkoseuranta sovitaan lääkärin kanssa.

Ruokavalio hoitomuotona



Korvaa vehnä,
ohra ja ruis
gluteenittomilla
viljoilla.

- Gluteeniton ruokavalio korjaa suolinukan, ja ravintoaineet voivat taas imeytyä.
- Tavoitteena on oireettomuus, hyvä ravitsemustila ja elämänlaatu.



Keliakialiitto



keliakialiitto.fi