

## Keliakia – paljon muutakin kuin vatsavaivoja

### **Keliakia on autoimmuunisairaus, jonka ainoa hoito on ehdottoman tarkka ja elinikäinen gluteeniton ruokavaliohoito.**

Keliakiaan voi sairastua minkä ikäisenä tahansa ja sen oireet ovat hyvin moninaiset. Tutkimusten mukaan 2,4 prosenttia suomalaisista sairastaa keliakiaa. Heistä vasta noin 40 000 on saanut diagnoosin, eli valtaosa, noin 90 000 ihmistä, sairastaa keliakiaa tietämättään.

#### **Keliakian oireet**

Yleisimpiä oireita ovat vatsavaivat kuten vatsakipu, ilmavaivat, huonovointisuus. Myös laihtuminen, anemia, suussa olevat aftat, nivelkivut tai -turvotus, osteoporoosi voivat olla keliakian oireita. Ihokeliakia oireena on kutiava ja rakkulainen ihottuma. Lisäksi oireina voi olla kohonneet maksa-arvot, hampaiden kiilleauriot, masennusoireet, kuukautishäiriöt, hedelmättömyys, neurologiset oireet ja lapsilla kasvuhäiriöt sekä viivästynyt murrosikä. Lisäksi keliakia voi olla lähes tai täysin oireeton.

Hoitamaton keliakia tuhoaa ohutsuolen suolinukkaa ja voi aiheuttaa lisäsairauksia, kuten osteoporoosia, masennusta, hedelmättömyyttä ja pahimmillaan suoliston alueen syöpää (lymfooma).

#### **Keliakiadiagnoosi ja hoito**

Nykyisin keliakia voidaan todeta verinäytteellä, jos transglutaminaasivasta-ainepitoisuus on kohonnut yli kymmenenkertaiseksi normaalin viitealueen yläpuolelle ja endomysiumvasta-aineet ovat positiivisia. Tarvittaessa tehdään täyhystystutkimus, jossa otetaan koepala ohutsuolestä. Ihokeliakiaa epäiltäessä koepala otetaan iholta.

Keliakiaa sairastavien lähisukulaisilla eli vanhemmilla, sisaruksilla ja lapsilla on 5–10 prosenttia suurentunut riski sairastua keliakiaan. Riski on kohonnut myös henkilöillä, jotka sairastavat jotain muuta autoimmuunisairautta, kuten tyyppin 1 diabetesta tai Sjögrenin oireyhtymää.

Keliakian ja ihokeliakian ainoa hoito on elinikäinen ehdottoman tarkka gluteeniton ruokavalio. Gluteenia on vehnässä, ohrassa ja rukiissa sekä näistä valmistetuissa ainesosissa.

Gluteenittoman tuotteen merkki tai merkintä ”gluteeniton” auttaa löytämään gluteenittomaan ruokavalioon sopivan tuotteen. Jos näitä merkintöjä ei ole, tulee tuotteen ainesosalistaus lukea huolellisesti. Jos ainesosissa ei ole mainintaan vehnää, ohraa tai rukiista eikä siinä ole saattaa sisältää – varoitusmerkintöjä, tuote sopii gluteenittomaan ruokavalioon.

#### **Gluteeniton ruokavaliohoito on kallis**

Gluteenittomat raaka-aineet ovat tavanomaisia viljoja kalliimpia ja gluteenittomuuden puhtausvaatimukset lisääviä tuotantokustannuksia. Tästä syystä gluteenittomat tuotteet ovat tavanomaisia tuotteita kalliimpia ja aiheuttavat yli 700 euron vuosittaisen lisäkustannuksen gluteenitonta ruokavaliota noudattavalle. Alle 16-vuotiaat keliakiaa sairastavat lapset voivat hakea Kelasta alle 16-vuotiaan vammaistukea, jolla voidaan kattaa hoidon aiheuttamat kustannukset.

Pienituloiset keliakiaa sairastavat aikuiset voivat hakea maaliskuusta 2025 alkaen toimeentulotukea, jossa huomioidaan keliakian hoidon kustannuksina 38 euroa, tuen määrää laskettaessa. Toimeentulotuki on viimesijainen taloudellinen tuki, jota voi hakea, jos käytettävissä olevat tulot ja varat eivät riitä välttämättömiin jokapäiväisiin menoihin.

#### **Lisätietoja**

Minna Halve  
sosiaaliturvan ja terveydenhuollon asiantuntija  
p. 03 2541 390, [minna.halve@keliakialiitto.fi](mailto:minna.halve@keliakialiitto.fi)

*Päivitetty 11.2.2025.*