

## Keliakia

Keliakia on sairaus, jossa viljan gluteeni (vehnän, rukiin, ohran proteiini) aiheuttaa ohutsuolen suolinukan vaurioitumisen. Oireet voivat joskus olla lieviä tai puuttua lähes kokonaan ja tauti voi löytyä sattumalta. Oireina ovat mm. vatsavaivat, anemia, laihtuminen ja väsymys. Gluteeni aiheuttaa suolessa reaktion, jonka seurauksena suolennukka tuhoutuu. Osa keliakian syntyyn vaikuttavista tekijöistä on tiedossa, osaa ei vielä tarkkaan tunneta. Sairastuminen edellyttää tiettyä perimää ja kudostyyppiä. Keliakiaa esiintyy kahdella suomalaisella sadasta.

Hoitona on elinikäinen gluteeniton ruokavalio. Ruokailutottumusten muuttaminen ja pakkauselosteiden lukeminen voi aluksi tuntua työläältä ja keliakia vaikuttaa koko lähipiirin elämään. Informoi ruokailuun liittyvistä rajoituksista lähipiiriäsi.

## Tutkimukset

- Ruokavaliohoito aloitetaan vasta keliakiadiagnoosin varmistuttua. Keliakia todetaan laboratorionäytteiden ja mahalaukun tähystyksessä otettujen koepalojen avulla.
- Suolinukan parantumista seurataan samoilla tutkimuksilla. Yleensä veren vasta-aineet ovat laskeneet normaalitasolle 6-9 kuukaudessa.
- Ruokavaliorajoituksia ei saa lopettaa, vaikka vasta-aineet ja suolinukka olisivat normaalit.
- Mahalaukun tähystys tehdään uudestaan 1-1,5 vuoden kuluttua taudin toteamisesta. Tällöin ohutsuolen suolinukan vaurio on parantunut, mikäli ruokailuohjeita on noudatettu.

## Ruokavalion muutos ja sen kanssa eläminen

- Vehnä, ohra ja ruis ovat kiellettyjä viljoja, samoin kaikki niitä sisältävät elintarvikkeet.
- Kaura ja vehnätärkkelys ja niistä valmistetut elintarvikkeet ovat sallittuja.
- Suomalaiset viljatuotteet voidaan korvata luontaisesti gluteenittomilla viljoilla, kuten, maissilla, riisillä, hirssillä ja tattarilla. Ne ovat hyviä kuidun, vitamiinien ja raudan lähteitä.
- Noudata ruokavaliota ruoan valmistuksessa, ruokaillessa ravintolassa tai matkustaessa.
- Kiinnitä ruokavaliossa huomiota riittävän kuidun, kalsiumin ja D-vitamiinin saantiin.
- Noudata normaaleja ruokavaliosuosituksia, jolloin et tarvitse ravintolisävalmisteita.
- Säilytä gluteenittomat tuotteet selvästi erillään muista tuotteista.
- Tarjoile leivät ja ruoka omista astioistaan omilla ottimilla.
- Leikkaa leipä puhtaalla pöydällä, omalla veitsellä ja omalla alustallaan.
- Varaa oma voirasia, voiveitsi ja leivänpaahdin.
- Arjen helpottamiseksi, valmista koko perheelle mahdollisimman usein samaa ruokaa.

## **Vertaistuki**

Voit tutustua Keliakialiittoon ([www.keliakialiitto.fi](http://www.keliakialiitto.fi)) ja halutessasi liittyä jäseneksi. Sivustolta ja jäsenlehdestä saat ajankohtaista tietoa keliakiasta.