

Keliakia – paljon muutakin kuin vatsavaivoja

Keliakia on autoimmuunisairaus, jonka ainoa hoito on ehdoton ja elinikäinen gluteeniton ruokavalio. Keliakiaan voi sairastua minkä ikäisenä tahansa ja sen oireet ovat hyvin moninaiset. Tutkimusten mukaan kaksi prosenttia suomalaisista sairastaa keliakiaa. Heistä vasta noin 40 000 on saanut diagnoosin, eli valtaosa, noin 70 000 ihmistä, sairastaa keliakiaa tietämättään.

Keliakian oireita ovat vatsavaivat, suussa olevat aftat, nivelkivut tai -turvotus, osteoporoosi, kutiseva ja rakkulainen ihottuma, koholla olevat maksa-arvot, hampaiden kiilleauriot, laihtuminen, anemia, masennusoireet, kuukautishäiriöt, hermosto-oireet, hedelmättömyys, viivästynyt murrosikä ja lapsilla kasvuhäiriöt. Lisäksi keliakia voi olla lähes tai täysin oireeton. Hoitamaton keliakia voi aiheuttaa lisäsairauksia, kuten osteoporoosia, hedelmättömyyttä ja pahimmillaan suoliston alueen syöpää (lymfooma).

Keliakiadiagnoosin voi nykyisin saada selvissä tapauksissa pelkän verinäytteen perusteella. Tarvittaessa tehdään täyhystystutkimus, jossa otetaan koepala ohutsuolesta. Ihokeliakiaa epäiltäessä koepala otetaan iholta.

Keliakiaa sairastavien lähisukulaisilla eli keliakikon vanhemmilla, sisaruksilla ja lapsilla on 5–10 prosenttia suurempi riski sairastua keliakiaan kuin muilla ihmisillä. Riski on tavallista suurempi myös henkilöillä, jotka sairastavat jotain muuta autoimmuunisairautta, kuten tyypin 1 diabetesta tai Sjögrenin oireyhtymää.

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

Gluteenittoman tuotteen merkki tai merkintä ”gluteeniton” auttaa löytämään keliakikolle sopivan tuotteen. Jos näitä merkintöjä ei ole, pitää lukea tuotteen ainesosalistaus. Jos ainesosissa ei ole mainintaa vehnästä, ohrasta tai rukiista eikä siinä ole saattaa sisältää - varoitusmerkintöjä, tuote sopii gluteenittomaan ruokavalioon.

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.

Viisi faktaa keliakiasta ja gluteenittomasta ruokavaliosta

1. Keliakia on parantumaton autoimmuunisairaus.
2. Keliakikon lähisukulaisilla on kohonnut riski sairastua keliakiaan.
3. Gluteenittomasta ruokavaliosta poistetaan vehnä, ohra ja ruis.
4. Gluteeniton ruokavalio on murusen tarkkaa eikä siitä voi lipsua missään tilanteessa.
5. Keliakian hoito aiheuttaa keliakiaa sairastavalle vuosittain yli 700 euron kustannukset.

Lisätietoja:

Minna Halve, sosiaaliturvan ja terveydenhuollon asiantuntija, Keliakialiitto, p. 03 2541 390, minna.halve@keliakialiitto.fi.