



Keliakia sairautena

Aika, paikka

Esityksen pitäjä

1 Mitä on keliakia

2 Keliakian diagnosointi ja hoito

3 Kysymyksiä ja keskustelua

Mikä on keliakia



1.

Keliakia

Autoimmuunisairaus, joka ilmenee

- Suolistossa tulehduksena.
- Iholla rakkulaisena ihottumana (ihokeliakia, dermatitis herpetiformis).
- Suolinukkavaurion takia ravintoaineet eivät imeydy elimistöön kunnolla



**Keliakiaa
sairastaa
Suomessa 2%
väestöstä**

- Keliakiaa sairastavan 1. asteen sukulaisella on 10–15 % riski sairastua keliakiaan.
- Vasta reilu 40 000 on saanut diagnoosin. Loput 70 000 sairastavat tietämättään.
- Keliakian seulonta on tärkeää

Keliakian diagnosointi ja hoito



2.

Oireet

- Keliakian oireet vaihtelevat
- Kaikki eivät kuitenkaan koe oireita
- Keliakian tunnistaminen voi olla vaikeaa



- Keliakian ainoa hoitokeino on elinikäinen ja ehdoton **gluteeniton ruokavalio**
- Diagnoosin jälkeen ravitsemusterapeutin tapaaminen, ja uusintakäynti puolen vuoden sisällä diagnoosista.
- Seuranta lääkärissä 1 vuoden kuluttua diagnoosista ja sen jälkeen 2–3 vuoden välein.

Keliakian hoito on gluteeniton ruokavalio

Korvaa vehnä,
ohra ja ruis
gluteenittomilla
viljoilla

- Käytännössä poistetaan vehnä, ohra ja ruis ja niistä valmistetut ainesosat
- Gluteeniton ruokavalio mahdollistaa suoliston palautumisen



Gluteeniton arki

Gluteenittomuus tulee varmistaa:

1. Tuotteita ostettaessa
 2. Ruokaa valmisttaessa
 3. Kotona ja ulkona syödessä
- Gluteenittoman tuotteen ja gluteenittoman palvelun merkit helpottavat arkea





Keliakialiitto



keliakialiitto.fi