

Keliakikon erityisruokavaliokustannukset

Keliakia on elinikäinen ja vakava autoimmuunisairaus. Keliakiaa sairastava ei voi käyttää lainkaan vehnää, ruista tai ohraa eikä näitä viljoja sisältäviä elintarvikkeita. Keliakiassa vehnän, rukiin ja ohran sisältämä valkuaisaine, gluteeni, aiheuttaa ohutsuolen limakalvolla tulehdusreaktion ja suolinukan vaurion. Tämän vuoksi ravintoaineiden imeytyminen vaikeutuu.

Keliakia voi ilmetä myös ihossa kutiavana, rakkulaisena ihottumana (ihokeliakia eli dermatitis herpetiformis). Huonosti hoidettu tai hoitamaton keliakia aiheuttaa mm. osteoporoosia, lapsettomuutta, maksasairauksia ja masentuneisuutta sekä vakavimmillaan ohutsuolen syöpää.

Keliakian ja ihokeliakian ainoa hoito on tarkka elinikäinen gluteeniton ruokavalio, josta on poistettu kaikki gluteenia sisältävät ruoka-aineet. Keliakikon suoli ei opi koskaan sietämään gluteenia ja pienikin määrä gluteenia on haitaksi. Kun keliakikko noudattaa gluteenitonta ruokavaliota, hän pysyy keliakian suhteen oireettomana ja samalla voidaan ehkäistä ravitsemukselliset puutostilat sekä mahdolliset lisäsairaudet.

Lääkärin määräämä ruokavaliohoito aiheuttaa toistuvia lisäkustannuksia

Gluteeniton ruokavalio maksaa edelleen moninkertaisesti enemmän kuin tavallinen ruokavalio. Keliakialiitto laski tuoreiden hintatietojen ja Tilastokeskuksen kuluttajahintojen perusteella, paljonko keliakikolle koituu ylimääräisiä kustannuksia gluteenittomasta ruokavalioidosta. Lähtökohtana käytettiin Valtion ravitsemusneuvottelukunnan ravitsemussuosituksia sekä niiden energiatarpeen viitearvoja ja viljan syöntisuosituksia.

Laskelmien perusteella keliakikolle aiheutuu ylimääräisiä kustannuksia 62 euroa kuukaudessa eli 744 euroa vuodessa. Erityisen haasteellista gluteenittomien tuotteiden kalleus on pienituloisille, työttömille ja opiskelijoille, joilla ei ole varaa hoitaa sairauttaan.

Keliakiaa sairastavalle koituu sairauden hoidosta myös muita lisäkustannuksia, kuten ylimääräisiä matkakustannuksia, koska lähikauppojen valikoimat ovat usein suppeat. Tarjouksia ei voi hyödyntää, sillä gluteenittomia tuotteita ei juuri ole tarjouksessa. Keliakiaa sairastava joutuu käyttämään tavallista enemmän aikaa ostosten tekemiseen, sillä hänen pitää aina tarkistaa elintarvikkeiden ainesosaluettelot gluteenittomuuden varmistamiseksi. Lisäksi kodin ulkopuolella ruokailtaessa gluteenittomat ruoka-annokset ovat usein tavanomaisia kalliimpia. Keliakia kuormittaa myös henkisesti, koska keliakian ruokavaliohoito edellyttää jatkuvaa syömisten tarkkailua, vaivaa ja huolta ruoan gluteenittomuudesta.

Lisätietoja asiasta saa Keliakialiitosta: www.keliakialiitto.fi tai p. 03 2541 300.