

Keliakia sairautena

Keliakia on autoimmuunivälitteinen sairaus, jossa perimältään alttiilla henkilöllä vehnän, rukiin ja ohran sisältämä gluteeni vaurioittaa ohutsuolen suolinukkaa. Hoitamattomana keliakia lisää osteoporoosin ja sitä kautta luumurtumien riskiä, huonontaa muun muassa raudan sekä muiden ravintoaineiden imeytymistä, huonontaa elämänlaatua ja lisää terveydenhuollon kustannuksia. Lisäksi on viitteitä siitä, että riski imusoluperäisiin syöpiin suoliston alueella on lisääntynyt verrattuna keliakiaa sairastamattomiin. **Keliakian ainoa hoito on elinikäinen gluteeniton ruokavalio, eli vehnän, rukiin ja ohran poistaminen ruokavaliosta, ja näiden korvaaminen gluteenittomilla viljatuotteilla.**

Keliakia on sairautena ainutlaatuinen, sillä se on ainoa autoimmuunisairaus, jossa on selvä taudin aikaansaava tekijä, jonka poistamalla tauti saadaan liki kaikilla potilailla hyvin hallintaan. Muissa autoimmuunisairauksissa, kuten reumasairauksissa ja MS-taudissa, joudutaan turvautumaan puolustusjärjestelmää hillitseviin, Kelan perus- tai erityiskorvaamiin lääkkeisiin. Keliakian ruokavaliohoito on sairastuneelle kallista ja rajoittavaa, koska erityisesti vehnällä on olennainen osa länsimaisessa ruokakulttuurissa. Onnistuessaan se on kuitenkin kustannustehokasta ja ehkäisee hoitamattomaan keliakiaan liittyviä lisäsairauksia.

Keliakia ja allergia eroavat toisistaan

Ruoka-aineallergiassa allergisoivan ruoan proteiinit saavat elimistön puolustusolot vapauttamaan välittäjäaineita, jotka aiheuttavat allergialle tyypilliset oireet, kuten nokkosihottuman tai kielen ja huulten turvotuksen. **Allergia ja keliakia eroavat toisistaan sekä reaktion vaikutusten että hoidon periaatteiden suhteen.** Valtaosa ruoka-aineallergioista on lieviä ja oireet väistyvät melko nopeasti allergeenin poistuessa, aiheuttamatta pitkäkestoista vahinkoa. Reaktiota voidaan myös lievittää lääkkeillä. **Allergiassa hoito määräytyy oireiden vakavuuden mukaan; täydellistä allergisoivan ruoka-aineen välttämistä tarvitaan ainoastaan, jos reaktio on ollut hengenvaarallinen.** Muutoin suositellaan allergisoivan ruoka-aineen käyttöä oireiden sallimissa rajoissa. Valtaosa allergioista esiintyy lapsilla ja väistyy tai lieventyy iän myötä. Ruoka-aineallergioihin on myös kehitteillä siedätyshoitoja. **Keliakiassa sitä vastoin ohutsuolen limakalvo vaurioituu jo hyvin pienestä määrästä gluteenia, minkä vuoksi ruokavalion on oltava tiukka.** Limakalvovaurio korjautuu tarkalla ruokavaliollakin hitaasti, keskimäärin noin 1–2 vuoden kuluessa. Usein toistuvat pienetkin altistumiset gluteenille voivat estää suolinukan korjaantumisen.

Gluteeni on keliakikolle yhtä haitallista riippumatta siitä, kuinka vakavia oireita hän gluteenille altistuessaan saa. **Keliakiassa gluteenin aiheuttama reaktio ei lievennä tai poistu ajan myötä.** Tutkimustyöstä huolimatta toistaiseksi ei ole näköpiirissä läpimurtoa keliakian mahdollisen lääkehoidon suhteen.

Gluteeniton ruokavalio on keliakian ainoa hoitomuoto

On olemassa myös muita sairauksia, joissa ruokavalio-ohjeet ovat osana hyvän hoidon periaatteita. Tällaisia sairauksia ovat esimerkiksi aikuistyyppin diabetes sekä sydän- ja verisuonisairaudet. Valtaosin näihin sairauksiin liittyvät ruokavaliosuositukset ovat kuitenkin yhteneväisiä väestön yleisten ruokavaliosuositusten kanssa eli kyseisiä ohjeita voi suositella kaikille osana elintapasairauksien ehkäisyä. **Tämän tyyppinen ruokavalio-ohjanta ei ole rinnastettavissa keliakiaan, jossa rajoittava ruokavalio on ainoa keino saada sairaus hallintaan ja estää sairauden tuottamat jälkiseuraamukset.** Myös keliakikon tulee yhtä lailla huolehtia monipuolisesta ja terveystä edistävästä ruokavaliosta gluteenittoman ruokavalion ohella.

PILVI LAURIKKA

Lääketieteen tohtori, keliakiatutkija
26.1.2020

Lisätietoa:

Käypä hoito -suositus: Keliakia

Käypä hoito -suositus: Ruoka-allergia (lapset)

Terveyskylä.fi (Allergia- ja astmatalo ja Vatsatalo)