

## Keliakialiiton asiantuntijaneuvoston yleisohje gluteenialtistuksesta

Tämä yleisohje on tarkoitettu ammattihenkilöiden käyttöön niiden henkilöiden ohjaukseen, jotka ovat noudattaneet gluteenitonta ruokavaliota ilman keliakian poissulkemista. Ohjetta voi myös soveltaa tilanteen mukaan, mutta se ei korvaa lääkärin tekemää potilaan yksilöllistä tilanteen arviointia.

Keliakian poissulkemiseksi voidaan tutkia kokoverestä keliakiaan viittaavan geenin mahdollisuus. Mikäli tästä saadaan negatiivinen tulos, ei keliakia ole todennäköinen. Mikäli geenitestiä ei tehdä, tutkitaan keliakian mahdollisuus gastroskopian ja ohutsuolibiopsian avulla. Jos henkilö on noudattanut gluteenitonta ruokavaliota vain osittain tai lyhyen aikaa (alle 4 kk), voidaan tähtystutkimus tehdä ilman gluteenialtistusta. Jos limakalvo osoittautuu normaaliksi tai jos henkilö on ollut pidempään gluteenittomalla ruokavaliolla, tulee gluteenille altistaa uudelleen keliakian mahdollisuuden tutkimiseksi.

Gluteenipitoista ruokavaliota tulee noudattaa vähintään kolmen (3) kuukauden ajan. Gluteenia ruokavaliossa tulee olla päivittäin vähintään kolme (3) grammaa. Oireiden siedon mukaan määrää tulisi pyrkiä suurentamaan. Gluteenin saantilähteellä ei ole merkitystä. Keliakiavasta-aineet määritetään kolmen (3) kuukauden kuluttua gluteenialtistuksen aloittamisesta. Mikäli vasta-aineet ovat koholla, ohjataan potilas ohut-

suolibiopsiaan, jossa diagnoosi varmistetaan. Myös henkilölle ilmaantuvat oireet antavat viitettä oikeasta biopsian ajankohdasta. Vasta-aineet voidaan määrittää myös aiemmin, jos gluteenin aiheuttamia oireita tai ongelmia ilmenee. Gluteenia sisältävää ruokavaliota tulee kuitenkin jatkaa, kunnes ohutsuolikoepalat on otettu.

Mikäli oireita tai vasta-aineita ei ilmaannu kolmessa kuukaudessa, jatketaan altistusta. Jos oireita ilmaantuu myöhemmin, ottaa potilas itse yhteyttä lääkäriin jatkotutkimuksia varten. Jos taas potilas pysyy gluteenipitoista ruokavaliota noudattaessaan kuitenkin terveenä ja oireettomana, voidaan vasta-aineet tarkistaa vuoden ja kahden (2) vuoden kuluttua. Mikäli keliakiaepäily on alun perin ollut vahva, suositellaan gastroskopiaa ohutsuolibiopsioineen kahden (2) vuoden kuluttua, vaikka oireita tai vasta-aineita ei ilmaantuisikaan. Joillakin ohutsuolen limakalvo voi tuhoutua myös ilman havaittavia oireita ja muutoksia vasta-aineissa ja keliakia voi kehittyä vuosienkin jälkeen.

### Riittävä päivittäinen gluteenialtistus

Vähintään kolmen kuukauden ajan:

väh. 3 g  
gluteenia/pv

- 2–3 viipaletta leipää TAI
- 1 viipale leipää + pikkupulla

Tuote	Gluteenipitoisuus, %	Annoskoko, g/kpl tai dl	Gluteenia annoksessa, g
Vehnä- ja ruisjauho	10		
Vehnä- ja ruisleipä (vesipitoisuus 40 %)	7–8		
Ruisnäkkileipä (vesipitoisuus 7 %)	10		
Esimerkkejä			
• Leipäviipale		20–30	1,5–2
• Näkkileipäpala		12–15	1,2–1,5
• Pullaviipale/pikkupulla		40–60	3–4
• Ohrapuuro		100	0,9