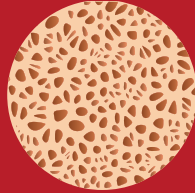


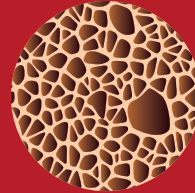


Mitä on osteoporoosi?

Osteoporoosi on tila, jossa luun lujuus heikkenee, mikä tekee niistä herkemmin murtuvia.



Normaali luu



Osteoporoottinen luu



Murtunut luu

Mikä on keliakia?

Keliakia on geneettisesti välittyvä autoimmuunisairaus, jolle on ominaista gluteeni-intoleranssi. Gluteenia on vehnässä, rukiissa ja ohrassa. Keliakiaa sairastaville gluteeni vaurioittaa ohutsuolen pintaa, mikä heikentää mm. mineraalien ja vitamiinien imeytymistä ravinnosta sekä aiheuttaa ripulia ja laihtumista. Keliakiaa hoidetaan tarkalla loppuiän kestoisella gluteenittomalla ruokavaliolla, minkä seurauksena ohutsuolen pinnan ja ravintoaineiden imeytyminen alkaa parantua.



Mikä on keliakian yhteys osteoporoosiin?

Keliakiaa sairastavien osteoporoosin taustalla ovat ensisijaisesti häiriöt kalsiumin, D-vitamiinin, proteiinin ja muiden ravintoaineiden imeytymisessä ja tästä johtuva alipaino. Laajan tutkimuksen mukaan murtumien esiintyvyys on keliakiaa sairastavilla korkeampi verrattuna sitä sairastamattomiin ollen 90 % korkeampi lonkkamurtumien ja 80 % korkeampi rannemurtumien osalta.

Johdonmukainen gluteenittoman ruokavalion noudattaminen turvaa todennäköisesti luuston terveyden.

Keliakian riskitekijöitä

Seuraavat keliakiaan liittyvät riskitekijät voivat lisätä myös luun heikkenemiseen liittyviä osteoporoosiperäisiä murtumia:

- Vaihdevuosiin liittyvä alentunut estrogeenipitoisuus
- Myöhemmin aikuisiässä diagnosoitu keliakia
- Gluteenittoman ruokavalion noudattamatta jättäminen
- Laktoosi-intoleranssi yhdessä keliakian kanssa
- Alipaino
- Säännöllinen tupakointi
- Kilpirauhasen liikatoiminta yhdessä keliakian kanssa

Olenko vaarassa?

Väestön keliakiaseulontoihin ei ole olemassa erityisiä suosituksia. Keliakiaa sairastavien tulisi kuitenkin keskustella lääkäriinsä kanssa tarpeesta arvioida luustonsa tiheys. Myös FRAX®-murtumariskilaskuria voi käyttää ennustamaan 10 vuoden murtumariskiä yksittäisten riskitekijöiden perusteella.

”Keliakia voi aiheuttaa osteoporoosia, masennusta, hedelmättömyyttä, toistuvia keskenmenoja ja jopa joitain syöpiä”

(Hallituksen puheenjohtaja Tunde Koltai Association of European Coeliac Society)



Tärkeät neuvot keliakiaa sairastaville luuston terveyden säilyttämiseksi

Varhainen keliakian diagnoosi on erittäin tärkeää terveellisten elintapojen lisäksi. Seuraavat keinot voivat auttaa keliakiaa sairastavia ihmisiä säilyttämään luustonsa terveenä:

Täysin gluteeniton ruokavalio, joka sisältää runsaasti kalsiumia ja D-vitamiinia

Monissa elintarvikkeissa on kalsiumia ja erityisen paljon sitä on maitotaloustuotteissa. Vaikka kalsiumin saantisuosituksot vaihtelevat maailmanlaajuisesti ja iän mukaan, riittävä aikuisen saantisuositus on usein noin 1000 mg / vrk. D-vitamiinia muodostuu ihmisen iholla, kun se altistuu auringonvalolle. Monet voivat saada riittävästi D-vitamiinia luonnollisesti auringonvalosta ja Suomessa maitotaloustuotteisiin lisäystä D-vitamiinista. Ikääntyneet ovat kuitenkin usein D-vitamiinin puutteessa mm. vähäisen ulkoilun vuoksi, minkä vuoksi he saattavat tarvita D-vitamiinilisää varmistamaan riittävä päivittäinen saanti. Myös ylipainoisilla henkilöillä D-vitamiinin puutoksen riski on suurempi. Keliakialiiton (2016) mukaan toisinaan voi olla tarpeen kuitulisän tai kalsium- tai D-vitamiinivalmisteen käyttö. Ruokavaliohoidon alkuvaiheessa tukena voi olla monivitamiinivalmiste.

Muita elintapoihin liittyviä tekijöitä, jotka ovat keliakiaa sairastaville tärkeitä luuston terveyden säilyttämiseksi:

- **Säännöllinen luuta vahvistava liikunta**

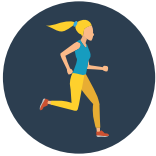
Säännöllinen painoa kannatteleva ja lihaksia vahvistava liikunta auttaa ehkäisemään osteoporoosia. Kaatumisia ja luunmurtumia voidaan ehkäistä tasapainoa ja liikkuvuutta lisäävällä liikuntaharjoittelulla.

- **Terveet elämäntavat**

Tupakoinnin ja liiallisen alkoholinkäytön välttäminen sekä normaalipainon ylläpito ovat tärkeitä myös luuston terveydelle.

- **Minimoi kaatumisvaara**

Kaksi tärkeää kaatumisvaaraa vähentävää tekijää ovat pitävät jalkineet ja kodin helppokulkuisuus. Kodin vaaroja voi vähentää asentamalla kaiteen portaikkoon ja kylpyhuoneeseen sekä poistaa kulkureiteiltä mahdolliset esteet.



En tunne kipua luissani. Tarkoittaako se, että minulla ei ole osteoporoosia?

Osteoporoosi on kivuton sairaus, kunnes murtuma tapahtuu. Joten jos sinulla ei ole kipua, se ei välttämättä tarkoita, ettet sairastaisi osteoporoosia. Henkilöllä voi olla osteoporoosi vaikka hänellä ei ole ollut murtumaa.



Suojaako kalsiumin ja D-vitamiinin nauttiminen luitani?

Kalsium ja D-vitamiini ovat tärkeitä luuston terveydelle. Riittävä kalsiumin saanti voidaan turvata ravinnosta ja tarvittaessa kalsiumlisän avulla. Suurin osa D-vitamiinista saadaan altistamalla iho auringonvalolle ja Suomessa maitotaloustuotteista, joihin on lisätty D-vitamiinia. Lisäravinteet ovat joskus tarpeen, erityisesti vähän ulkoilevilla henkilöillä. D-vitamiinia on saatavilla luontaisesti myös joissakin elintarvikkeissa.

Maaailman Osteoporoosisäätiö IOF suositaa D-vitamiinilisää yli 60-vuotiaille suojaamaan kaatumisilta ja murtumilta. Vaikka on tärkeää varmistaa, että saat tarpeeksi kalsiumia ja D-vitamiinia, lääkäri saattaa määrätä myös lääkehoitoa osteoporoosin hoitoon.

