

Pfizer



ÄRTYVÄN SUOLEN RUOKAVALIO-OPAS

Vi-Siblin[®]

Kun elämä ja vatsa vaativat.

ÄRTYVÄN SUOLEN OIREYHTYMÄN RUOKAVALIOHOITO

Ravitsemusterapeutti Reijo Laatilainen ja asiantuntijalääkäri Janne Kytö (4.11.2010)

Ärtyvän suolen oireyhtymä, IBS (*Irritable Bowel Syndrome*), on toiminnallinen suolistovaiva, jonka pääoireita ovat vatsakipu, turvotustai-pumus, ilmavaivat sekä ummetus tai ripuli. Vaiva on erittäin yleinen: sitä esiintyy 10-20 prosentilla väestöstä.

Oireyhtymästä kärsivä voi vaikuttaa omaan hyvinvointiinsa merkittävästi ruokavalion avulla. Ruoka-aineet voidaan jakaa kolmeen eri ryhmään: niihin, joita IBS-oireista kärsivän kannattaa välttää, niihin, joita kannattaa suosia sekä niihin, joilla ei ole havaittu olevan merkittävää vaikutusta vatsaoireisiin.

SUOSITELTAVAT RUOKA-AINEET

Viime vuosina on todettu, että kun suoliston terveyttä edistävien bakteerikantojen kasvua tuetaan, IBS-oireet, erityisesti turvottelu ja ilmavaivat, voivat helpottua. Suun kautta otetut probiootit kuten *Lactobacillus* ja *Bifido*-suvun bakteerit ovat tutkitusti auttaneet lievittämään vatsaoireita.

Muita suositeltavia ruoka-aineita ärtyvän suolen oireyhtymästä kärsivälle ovat liukenevaa kuitua sisältävät valmisteet. Liukenevaa kuitua on kaurassa, pellavansiemenissä, hedelmissä ja kasviksissa. Näistä kannattaa suosia erityisesti kauraa, pellavansiemeniä ja psylliumia, sillä tietyt kasvikset ja hedelmät, erityisesti omena ja sipuli, yleensä pahentavat ärtyvän suolen oireita. Pellavansiemeniä ei suositella raskaana oleville, imettäville tai lapsille niiden sisältämän kadmiumin ja syaanivedyn vuoksi. Aikuinen voi saada haitallisen määrän syaanivetyä jo 2-4 ruokalusikallisesta pellavansiemeniä.

Psyllium-kuitu on liukoisen kuidun lähteistä parhaiten tutkittu. Psyllium on *Plantago ovata* -kasvin, eli ratamon, siemenen kuivattua ja jauhettua kuorta. Sen säännöllisen saannin on osoitettu vähentävän suolen ärsytysoireita sekä ripuli- että ummetustyypissä IBS:ssä.

Ummetuspainotteisessa IBS:n hoidossa psyllium vaikuttaa olevan tehokkaampi kuin vehnälese. Kuituvalmisteen käyttö kannattaa aloittaa pienellä annoksella, jota suurennetaan vähitellen esimer-



kiksi parin viikon välein, koska kuidun lisääminen voi aluksi pahentaa vatsan turvottelua ja ilmavaivoja.

Teen juominen, etenkin makeuttamattomana, saattaa myös lievittää oireita. Erityisesti piparminttu- ja vihreän teen hyödyistä on kokemuksia. Tutkimusnäyttöä teen vaikutuksista ärtyvän suolen oireistoon ei tosin juuri ole.



VÄLTETTÄVÄT RUOKA-AINEET

Viime vuosina on vahvistunut, että paksusuolella fermentoituvat lyhyt-ketjuiset hiilihydraatit (*ns. FODMAP-hiilihydraatit, Fermentable Oligo-, Di-, and Mono-saccharides And Polyols*) voivat aiheuttaa merkittäviä kipu- ja turvotusoireita IBS-potilaille. Siksi ärtyvän suolen oireyhtymästä kärsivän kannattaa kokeilla näiden hiilihydraattien välttämistä. Jopa kolme potilasta neljästä on tutkimuksien mukaan saanut lievitystä oireistoonsa välttämällä FODMAP-hiilihydraatteja. Välttämisyksion jälkeen ruoka-aineita lisätään ruokavalioon yksi kerrallaan, sillä myös IBS-ruokavaliossa on syytä välttää turhia rajoituksia.

FODMAP-hiilihydraatteja sisältävät muun muassa: fruktoosi, sorbitoli, ksylitoli, laktoosi (esim. makeiset, kurkkupastillit, purukumit, mehut, maidot), **prebiootit** (esim. oligosakkaridit ja inuliini, joita on mm. kevyt- ja ”terveysjogurteissa”), **pulla, valkoinen leipä, keksit, ruisleipä, paprika, lanttu, kaalit, sipuli, purjo, parsat, omena, päärynä, sienet, pavut, hunaja, luumut, vesimeloni, rusinat, keinotekoiset makeutusaineet** (kuten aspartaami, sakariini, sykramaatti, asesulfaami K, neohesperidiini ja taumatiini)

Myös kofeiinipitoiset juomat ja ravintolisät sekä runsas rasvan käyttö voivat pahentaa suolisto-oireita. Viljojen ja leseiden sisältämä liukenematon kuitu voi myös pahentaa oireita, joten sitä on usein syytä välttää. Joillain ihmisillä myös runsasrasvaiset ateriat aiheuttavat oireita.

LIUKENEVAN KUIDUN MERKITYS SYDÄNTERVEYDELLE

Liukeneva kuitu on lempeää vatsalle. Se on tehokas ja suhteellisen turvallinen tapa hoitaa ärtyvän suolen oireyhtymään liittyvää ummetusta pitkäaikaisestikin. Lisäksi liukeneva kuitu vähentää triglyseridejä noin 7 prosenttia. Liukenemattomaan kuituun verrattuna psyllium lisää 7 prosenttia hyvän HDL-kolesterolin pitoisuutta. Liukenevan kuidun tiedetään myös hidastavan hiilihydraattien imeytymistä ja tasoittavan siten verensokerin vaihteluita. Liukeneva kuitu tukee siis myös sydämen ja verisuonten hyvinvointia.



LIUKENEVA KUITU VÄHÄHIILIHYDRAATTISEN RUOKAVALION TUKENA

Vähähiilihydraattisesta ruokavaliosta on tullut suosittu vaihtoehto vähärasvaiselle ruokavaliolle painonhallinnassa. On mahdollista, että kuitujen ja etenkin FODMAP-hiilihydraattien saanti jää vähähiilihydraattisen ruokavaliion aikana vähäiseksi. Tämä on IBS-oireiden kannalta hyvä asia, mutta saattaa aiheuttaa ummetusta. Vähähiilihydraattisen ruokavaliion aikaisen ummetuksen hoitoon sopii hyvin liukeneva kuitu, jota saa esim. psylliumista tai pellavansiemenistä. Pellavansiemeniä ei kuitenkaan suositella raskaana oleville, imettäville tai lapsille niiden sisältämän kadmiumin ja syaanivedyn vuoksi.

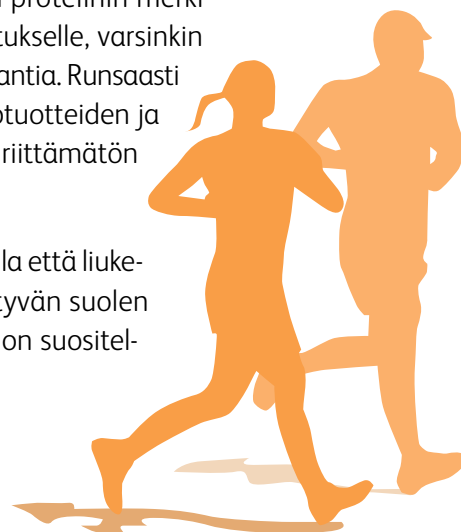
Jos vähähiilihydraattisen ruokavaliion noudattajalla on ollut epämääräisiä vatsaoireita tai hänellä on todettu ärtyvän suolen oireyhtymä, on suositeltavampaa käyttää liukenevaa kuin liukenematonta kuitua. Liukenevan kuidun käyttö tehostaa vähähiilihydraattisen ruokavaliion myötä tapahtuvan laihtumisen aiheuttamia veren rasva-arvojen suotuisia muutoksia. Riittävä kuidun saanti on yleensäkin yhteydessä onnistuneeseen painonhallintaan.

LIUKENEVAA KUITUA MYÖS LIIKUNTAA HARRASTAVILLE

Urheilijan vatsan toiminnassa pätevät samat lait kuin muillakin. Runsaan urheilu ei aina pelasta vatsantoiminnan häiriöiltä, mutta riittävä liikunta ja nesteen saanti ovat hyviä ummetuksen ehkäisy- ja hoitokeinoja.

Urheilijoiden ravitsemuksessa korostetaan runsaan proteiinin merkitystä. Runsaan proteiinien saanti voi altistaa ummetukselle, varsinkin jos samalla vähennetään FODMAP-hiilihydraattien saantia. Runsaasti urheilevilla ummetusta voivat aiheuttaa myös maitotuotteiden ja varsinkin juuston runsas käyttö sekä runsas hikoilu ja riittämätön juominen.

Urheilijan ummetusta voidaan hoitaa sekä liukenevalla että liukenemattomalla kuidulla, mutta jos urheilijalla on ärtyvän suolen oireyhtymälle tyypillisiä oireita, liukenematon kuitu on suositeltavampi vaihtoehto



PREBIOOTTI VAI PROBIOOTTI?

Probiootti Suoliston hyvinvointia tukeva elimistöön siirrettävä bakteerikanta, saatavana ravintolisänä ja osana funktionaalisia elintarvikkeita (jogurtit, mehut, juustot jne.). On bakteeri. Voi lievittää IBS-oireita.

Prebiootti Ruuan tai ravintolisän mukana nautittava paksusuolella fermentoitava hiilihydraattien sukulaissaine (esim. inuliini), joka kiihdyttää suoliston omien hyvälaatuisten bakteerien kasvua. Ei ole bakteeri. Voi mahdollisesti pahentaa IBS-oireita.

KANNATTA Kokeilla

Ennen kuin ärtyvän suolen oireyhtymästä kärsivä alkaa välttää tiettyjä ruoka-aineita, kannattaa kokeilla probioottien ja psyllium-kuidun lisäämistä ruokavalioon, sillä turhat ruokavaliorajoitukset voivat johtaa puutteelliseen ravitsemukseen ja hankaloittaa merkittävästi arkielämää. Ravitsemusterapeutista voi olla apua sopivan ruokavalion suunnittelemisessa.

NAUTI KUIDUISTA!

Vi-Siblin on liukeneva kuituvalmiste, jossa elimistön tarvitsema kuitu on tiivistetyssä muodossa. Ruokavalion lisänä käytetty Vi-Siblin auttaa ruoansulatusta toimimaan paremmin. Se sopii vatsan toimintahäiriöiden hoitoon sekä päivittäiseen käyttöön. Kuitupitoisen ruokavalion noudattaminen on helppoa ja hauskaa. Vi-Siblin kestää kuumentamisen ja sopii hyvin päivittäiseen käyttöön. Lisää annospussi vaikkapa herkulliseen smoothieen!

Muistathan, että Vi-Sibliniä on kahdenlaista. Tavallinen Vi-Siblin on maultaan neutraali ja makea. Siksi se soveltuu parhaiten jälkiruokiin tai muihin sellaisiin ruokiin, joihin kaivataan makeutta. Vi-Siblin S taas on sokeriton eikä siinä ole makeaa makua. Käytä sitä pääruokiin ja ruokiin, joihin et kaipaa makeutta.





MANSIKKASMOOTHIE

- mansikoita
- banaania
- vaniljajogurttia
- 1 annos Vi-Sibliniä

TROPICANA

- banaania
- kiiviä
- ananasmurskaa
- ananasmehua
- 1 annos Vi-Sibliniä

SUOMEN MARJAT

- mustikoita
- puolukoita
- juoksevaa hunajaa
- vaniljajäätelöä
- maustamatonta jogurttia
- 1 annos Vi-Sibliniä

**LISÄÄ TIETOA
JA RESEPTEJÄ OSOITTEESTA:**

www.vatsantoiminta.fi



Pfizer Oy
Tietokuja 4
00330 Helsinki
puh. 09 430 040
www.pfizer.fi

VI-SIBLIN Vi-Siblin tasapainottaa sekä kovaa että löysää vatsaa ja auttaa ruoansulatusta toimimaan paremmin. Vi-Siblin sopii vatsan toimintahäiriöiden hoitoon ja päivittäiseen käyttöön. **Kasvipiperäinen lääkekuitu** Vi-Siblin on kasvipiperäinen kuituvalmiste, jossa elimistön tarvitsema kuitu on tiivistetyssä muodossa. Vi-Siblinin vaikuttava aine on ispaghulansiemenkuori, joka koostuu Plantago Ovata -kasvin siemenen kuitupitoisimmasta osasta. **Lempeä mutta tehokas** Vi-Siblin-lääkekuitu sisältää runsaasti veteen liukenevaa eli geeliytyvää kuitua. Siksi se ei lisää kaasun muodostusta eikä pahenna vatsakipuja, kuten tavalliset ravintokuidut. Vi-Siblin pystyy sitomaan itseensä nestettä jopa 40 kertaa painonsa verran. Turvonneesta kuidusta syntyvä kasvilimamassa muodostaa voitelevan kerroksen. Näin Vi-Siblin kykenee tasapainottamaan löysää vatsaa ja toisaalta nesteen kanssa nautittuna helpottamaan luonnollisella tavalla liian hidasta vatsaa. **Vi-Siblin-hoito** Vi-Siblin-hoito aikuisille ja yli 6-vuotiaille lapsille aloitetaan yhdellä annoksella vuorokaudessa. Annostusta suurennetaan vähitellen, kunnes toivottu vaikutus saavutetaan, tavallisesti 3-7 päivän kuluttua. Tämän jälkeen annostusta muutetaan niin, että vaikutus säilyy. Jos olet erityisen herkkävatsainen (esim. ärtyvän paksusuolen oireyhtymää sairastava), annostusta tulee suurentaa hyvin hitaasti asteittain 1-2 viikon aikana. **Miten annos otetaan?** Sekoita yksi annosmittallinen / annospussillinen rakeita vähintään 110 ml:aan (noin lasilliseen) vettä, maitoa, hedelmämehua tai muuta juomaa. Sekoita nopeasti ja nauti heti. Raemuotonsa ansiosta Vi-Siblinin voi nauttia myös ruokaan (esim. viiliin, puuroon jne.) sekoitettuna tai kiinteään ruoan päälle siroteltuna, kunhan sen yhteydessä nautitaan myös vaadittava määrä nestettä (110 ml). Vi-Siblin / Vi-Siblin S on otettava vähintään 0,5-1 tuntia ennen muita lääkevalmisteita tai niiden jälkeen. Ärtynneen suolen oireyhtymää hoidettaessa on hyvä huomata, että kuitujen vaikutus ei näy heti, hoitokokeilun tulee kestää 2-3 kuukautta. **Vi-Siblin ja Vi-Siblin S** Molemmissa valmisteissa vaikuttava aine on ispaghulansiemenkuori. –1 annos (6 g) *Vi-Sibliniä* sisältää ispaghulansiemenkuorta 3,66 g sekä apuaineina sakkaroosia 2,26 g ja natriumkloridia. Vi-Siblin on gluteeniton. –1 annos (4 g) *Vi-Siblin S* valmistetta sisältää ispaghulansiemenkuorta 3,52 g sekä apuaineina sorbitolia 0,44 g ja natriumkloridia. Vi-Siblin S on gluteeniton ja sokeriton. **Milloin Vi-Sibliniä ei pidä käyttää?** Älä käytä Vi-Sibliniä, jos sinulla on nielemisvaikeuksia, mahasuolikanavan tukoksia tai mikäli olet allerginen jollekin valmisteen aineosalle. **Mitä haittavaikutuksia Vi-Siblin voi aiheuttaa?** Hoidon alussa saattaa ilmetä ohimeneviä vatsavaivoja, kuten vatsan nipistelyä ja lisääntyneitä kaasun muodostumista. **Pakkaukset:** Vi-Siblin-rakeet: 250 g:n ja 500 g:n pakkaukset. Pakkaus sisältää annosmitan. Vi-Siblin-rakeet annospussissa: 50 kpl 6 g:n annospusseja. Vi-Siblin S -rakeet: 250 g:n ja 450 g:n pakkaukset. Pakkaus sisältää annosmitan. Vi-Siblin S -rakeet annospussissa: 50 x 4 g:n annospusseja. Tutustu huolellisesti pakkausselosteeseen.

Urpo Nieminen. Ärtynyt suoli. Terapia Fennica-nettisivusto. <http://www.terapiafennica.fi>, www.terapiafennica.fi, [siteerattu 04.11.2010]

Hillilä M. Toiminnalliset vatsavaivat. Duodecim 2009;125:1279-84

Hasunen K, Kalevainen M, Keinonen H, Lagström H, Lyytikäinen A, Nurtila A, Paltola T, Talvia S.

http://www.stm.fi/julkaisut/nayta/_julkaisu/1057581 Lapsi, perhe ja ruoka. Imeväisikäisten ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2004:11

Bijkerk CJ, de Wit NJ, Muris JW, Whorwell PJ, Knottnerus JA, Hoes AW. Soluble or insoluble fibre in irritable bowel syndrome in primary care? Randomised placebo controlled trial. BMJ 2009; 339:b3154

Brandt LJ, Chey WD, Foxx-Orenstein AE, Schiller LR, Schoenfeld PS, Spiegel BM, Talley NJ, Quigley EM. An evidence-based position statement on the management of irritable bowel syndrome. American College of Gastroenterology Task Force on Irritable Bowel Syndrome. Am J Gastroenterol. 2009; 104 Suppl 1:S1-35.

Gibson PR, Shepherd SJ. Evidence-based dietary management of functional gastrointestinal symptoms: The FODMAP approach. J Gastroenterol Hepatol 2010;25:252-8

Solà R, Godàs G, Ribalta J et al. Effects of soluble fiber (Plantago ovata husk) on plasma lipids, lipoproteins, and apolipoproteins in men with ischemic heart disease. Am J Clin Nutr 2007; 85:1157-63

Wood RJ, Fernandez ML, Sharman MJ et al. Effects of a carbohydrate-restricted diet with and without supplemental soluble fiber on plasma low-density lipoprotein cholesterol and other clinical markers of cardiovascular risk. Metabolism 2007;56:58-67

Tucker LA, Thomas KS. Increasing total fiber intake reduces risk of weight and fat gains in women. J Nutr 2009;139:576-81