



ÄRTYVÄN SUOLEN RUOKAVALIO-OPAS

Vi-Siblin

Ärtyvän suolen ruokavaliohoito

Toiminnallinen vatsavaiva

Ärtyvän suolen oireyhtymä, IBS (*Irritable Bowel Syndrome*), kuuluu toiminnallisiin vatsavaivoihin, joita esiintyy länsimaissa ajoittain yli puolella väestöstä. Se oirehtii esimerkiksi vatsan turvotteluna, eri puolilla vatsaa tuntuvana vatsakipuna tai löysänä tai kovana vatsana. Oireet tyypillisesti vaihtelevat; ne voivat välillä hävitä ja välillä vaivata tavallista enemmän.

IBS on tämän hetkisen tiedon mukaan naisilla noin kaksi kertaa yleisempi kuin miehillä. Kaiken kaikkiaan ärtyneen suolen oireyhtymästä kärsii noin 10-15 % väestöstä. Oireyhtymän taustalla ei ole yksittäistä selittävää tekijää, vaan oireiden syynä voi olla esimerkiksi tietyn ravinnon hiilihydraatit, suoliston poikkeava liikkuvuus, vatsanalueen alentunut kipu- tai aistimiskynnys, paksusuolen mikrobiomin muutokset, tulehdus (esim. vatsataudin jälkeinen toiminnallinen vaiva), autonomisen hermoston toimintahäiriö tai psykososiaalinen tekijä (esimerkiksi stressi).

Perustana IBS-oireiden hoidossa ruokavaliohoito

Perustana ärtyvän suolen oireyhtymän oireiden hoidossa on ruokavaliohoito, sillä ruokailu pahentaa oireita yli puolella vaivasta kärsiviä. Paksusuolessa fermentoituvien lyhytketjuisten hiilihydraattien (ns. *FODMAP*-hiidihydraatit, *Fermentable Oligo-, Di- and Mono-saccharides and Polyols*) välttäminen on tyypillisin ruokavaliohoito, mutta osalla myös gluteeniton ruokavalio voi helpottaa oireita. Tällä hetkellä ei ole yksimielisyyttä, kumpi näistä ruokavalioista on ensisijainen vaihtoehto. Tärkeää on kuitenkin muistaa ruokavaliohoidon osalta, että ruokavaliokeoilun tulisi kestää vähintään 4-6 viikkoa, jotta sen vaikutusta voitaisiin arvioida.

Ruokavalion osalta on tärkeä muistaa, että ruokavaliokeoilun tulisi kestää vähintään 4-6 viikkoa, jotta sen vaikutusta voitaisiin arvioida.

Vältä FODMAP-hiilihydraatteja

Huonosti imeytyvät fermentoituvat eli ns. FODMAP-hiilihydraatit aiheuttavat pak-susuolessa bakteerikäymisen välityksellä kaasun muodostusta. Osa niistä lisää veden määrää ohutsuolen loppuosassa. Herkistynyt sisäelintunto voimistaa suolen venytyk-sen aiheuttamaa vatsakivun ja turvotuksen tunnetta.

Yksinkertainen keino vähentää FODMAP-hiilihydraatteja on välttää seuraavia elintarvikkeita:

- Viljatuotteet: ruis, vehnä ja ohra
- Hedelmistä ja vihanneksista omena, päärynä, luumu, aprikoosi, kirsikka, vesimeloni kaalit, sipulikasvit, parsa ja artisokka
- Sienet
- Palkokasveista herneet ja pavut
- Makeisia ja tuotteita, joissa ksylitolia, sorbitolia, mannitolia ja maltitolia
- Prebiootit (inuliini, frukto-oligosakkaridit (FOS)), esim. ”vatsajogurtit ja ”terveysjuomat”, joihin lisätty kuitua (FOS tai inuliini)
- Laktoosia eli maitosokeria sisältävät tuotteet
- Hunaja

Jos edellä mainittujen ruokien välttäminen ei vähennä oireita, voi kokeilla ruokavalion tiukentamista. Jos ruokavaliomuutos on radikaali, on syytä kääntyä ravitsemusterapeu-tin puoleen, jolloin varmistetaan ruokavalion turvallisuus.

Suosittelavat ruoka-aineet

FODMAP-ruokavalioon sopivia elintarvikkeita ovat muun muassa:

- Riisi, kaura, peruna, hirssi, tattari, kvinoa, speltti
- Kurkku, tomaatti, lehti- ym. salaattikasvit, paprika, porkkana, kesäkurpitsa, munakoiso, kurpitsa, vihreät pavut kiinankaali
- Marjat (paitsi mustaherukat)
- Sitrushedelmät, banaani, kiivi, viinirypäleet, hunaja- ja cantaloupe-meloni
- Pähkinä (paitsi ei pistaasi- ja cashewpähkinät), siemenet
- Laktoosittomat maitotuotteet, kypsytetyt juustot
- Rasvat ja proteiiniinlähteet kuten liha, kala, kananmunat ja äyriäiset
- Tofu ja tempeh

Vinkki!

Lataa puhelimeesi Monash Univer-sityn tutkijoiden kehittämä **Monash University Low FODMAP Diet -sovellus**. Sovelluk-sesta voit tarkistaa elintarvikkeiden FODMAP-pitoisuudet

Kuidun lisääminen ruokavalioon

Ruokavaliota muutettaessa esimerkiksi FODMAP-ruokavalioon, on tärkeä huomioida ravintoaineiden saatavuus. Kuidun riittävän saannin voi varmistaa kuitulisällä tai lisäämällä ruokavalioonsa kuitua sisältäviä ruoka-aineita. Kuidun merkitys suoliston hyvinvoinnille on ollut jo vuosikymmeniä tiedossa, mutta vasta viime vuosina väestö on alkanut ymmärtää kuidun eroja. Kuidut voidaan jakaa liukeneviin ja liukenemattomiin kuitutyyppeihin, ja niiden toiminnassa on suuriakin eroavaisuuksia.

Liukenevat kuidut lempeitä vatsalle

Liukeneva kuitu sitoo nestettä itseensä ja muodostaa suolen pinnalle voitelevan kerroksen, joka helpottaa suolen toimintaa. Liukeneva kuitu on lempeää vatsalle. Sen lisääminen ruokavalioon on tehokas tapa hoitaa sekä ummetusta että löysää vatsaa pitkäaikaisestikin. Liukenevia kuituja saa muun muassa marjoista, hedelmistä ja psylliumista (esimerkiksi ispagulan siemenkuorta sisältävästä Vi-Siblinistä).

Liukenemattomat kuidut saattavat pahentaa vatsaoireita

Viljojen ja leseiden sisältämä liukenematon kuitu kasvattaa ulostemassaa ja nopeuttaa sen kulkemista suolistossa parantaen siten vatsan vointia. Liukenematon kuitu voi kuitenkin myös pahentaa oireita. Kannattaa siis tarkkailla vointiaan - mikäli ruisleipä ei helpota tai jopa pahentaa vatsaoireita, sen käyttöä on syytä rajoittaa.



Liukeneva kuitu kuten ispaghulansiemenkuoresta koostuva Vi-Siblin on lempeää vatsalle!



Suosi liukenevia kuituja kuten psylliumia



Liukenematon kuitu, kuten ruisleipä, saattaa pahentaa oireita



Aloita kuitulisä pienellä annoksella ja suureнна hiljalleen siten, että hyvä vaikutus säilyy



Ole kärsivällinen: kuitujen vaikutus voi näkyä vasta 2-3 kuukauden kuluttua!

Vi-Siblin vatsan toimintaa tasapainottamaan

FODMAP- tai vähähiilihydraattista ruokavaliota noudattavan on tärkeä huolehtia riittävästä kuidunsaannista. Päivittäisen kuidunsaannin varmistat esimerkiksi apteekista saatavilla kuitulisillä kuten Vi-Siblin-lääkekuitulisällä.

Ispagulan siemenkuoresta (tunnetaan myös nimellä *psyllium*) koostuva Vi-Siblin tasapainottaa sekä kovaa että löysää vatsaa. Se sisältää runsaasti liukenevaa kuitua, joka pystyy sitomaan nestettä jopa 40 kertaa painonsa verran. Turvonneesta kuidusta syntyvä kasvilimamassa muodostaa voitelevan kerroksen. Näin Vi-Siblin kykenee tasapainottamaan löysää vatsaa ja toisaalta helpottamaan liian hidasta vatsaa.

Oranssi vai sininen pakkaus?

Huomaathan, että Vi-Sibliniä on kahdenlaista. Oranssista pakkauksesta löytyvä Vi-Siblin on makeutettu sakkaroosilla, kun taas sinisen pakkauksen Vi-Siblin S:n makeutusaineena on käytetty sorbitolia. Molemmat ovat gluteenittomia.



Oranssista pakkauksesta löytyvä Vi-Siblin on makeutettu sakkaroosilla, joka sopii käytettäväksi FODMAP-ruokavaliassa. 1 annos (6g) Vi-Sibliniä sisältää 3,66g ispagulan siemenkuorta sekä apuaineina 2,26g sakkaroosia ja natriumkloridia.

Sinisen pakkauksen Vi-Siblin S on makeutettu sorbitolilla, jota ei suositella FODMAP-ruokavaliota noudattavalle. 1 annos Vi-Siblin S:ää (4g) sisältää 3,52g ispagulan siemenkuorta sekä apuaineina 0,44g sorbitolia ja natriumkloridia.



Hoito ja annostus

Vi-Siblin-hoito aloitetaan yhdellä annoksella vuorokaudessa. Annostusta suurennetaan vähitellen, kunnes toivottu vaikutus saavutetaan, tavallisesti 1-3 päivän kuluttua. Tämän jälkeen annostusta muutetaan niin, että vaikutus säilyy. Jos on erityisen herkkävatsainen, annostusta tulee suurentaa hyvin hitaasti asteittain 1-2 viikon aikana.

Vaihtoehtoisia tapoja nauttia Vi-Siblin-annos

Vi-Siblin nautitaan sekoittamalla yksi annosmitallinen/annospussillinen rakeita vähintään 110ml:aan (noin lasilliseen) vettä tai muuta juomaa kuten hedelmämehua. Jos koet, että Vi-Siblin-annos on hankalaa nauttia juomalla, voit sekoittaa sen myös ruokaan (esimerkiksi puuroon, villiin, smoothieen tms.) tai sirotella sen kiinteän ruoan päälle, kunhan nautit sen yhteydessä myös vaadittavan määrän nestettä (110ml). Vi-Siblin-annos tulee nauttia heti juomaan tai ruokaan sekoittamisen jälkeen. Vi-Siblin-annos on otettava vähintään 0,5 - 1 tuntia ennen muita lääkevalmisteita tai niiden jälkeen.

Kenelle Vi-Siblin ei sovi?

Älä käytä Vi-Sibliniä, jos sinulla on yli 2 viikkoa kestänyt suolen toiminnan äkillinen muutos, hankalahoitoinen diabetes, nielemisvaikeuksia tai maha-suolikanavan tukoksia tai vuotoa. Hoidon alussa saattaa ilmetä ohimeneviä vatsavaivoja, kuten vatsan nipistelyä ja lisääntyntä kaasun muodostumista.



*Vi-Siblin-annoksen
voi nauttia myös esimerkiksi
raikkaaseen smoothieen
sekoitettuna!*

*Lisätietoa Vi-Siblinistä,
ärtyvän suolen oireyhtymästä
sekä FODMAP-ruokavalio-
hoidosta löydät osoitteesta
HYVÄVATSA.FI*

Lähteet:

- Voutilainen M. Toiminnalliset suolistovaivat ja ärtyvä suoli - oireyhtymä (IBS).
Lääkärin käsikirja. 5.11.2018
- Hillilä, M, Laatikainen R. Auttaako FODMAP-hiilihydraattien vähentäminen ärtyvän suolen oireyhtymään? Duodecim. 2015;131(12):1119-21
- De Giorgio R, Volta U, Gibson PR. Sensitivity to wheat, gluten and FODMAP in IBS: facts or fiction? Gut2016;65(1):169-78.
 - the Monash University Low FODMAP Diet App
- Aro A. Ravintokuitu. Kustannus Oy Duodecim. 15.10.2015.
 - Vi-Siblin valmisteyhteenveto 11/2016

Vi-Siblin / Vi-Siblin S rakeet, ispagulan siemenkuori. Lääke toistuvan ummetuksen hoitoon sekä päivittäisen kuidunsaannin lisäämiseen. Yli 12-vuotiaille yksi annos rakeita sekoitettuna noin lasilliseen nestettä 0,5–1 tuntia ennen muita lääkevalmisteita tai niiden ottamisen jälkeen. Ei sovellu käytettäväksi: yliherkkyys ispagulan siemenkuorelle tai lääkkeen jollekin muulle aineelle, nielemisvaikeudet, mahan tai suolen toiminnan yli 2 viikkoa kestänyt muutos, ahtauttava diagnosoitu maha-suolikanavan sairaus tai diagnosoimaton verenvuoto peräsuolesta. Sopii käytettäväksi raskauden ja imetyksen aikana. Apteekista ilman reseptiä. Tutustu huolellisesti pakkausselosteeseen ennen käyttöä. Markkinoija Pfizer.

