

Gluteeniherkkyys, ärtyvän suolen oireyhtymä ja FODMAP-hiilihydraatit

Kiitan Katri Kaukista ym. tärkeän aiheen esiin nostamisesta Aikakauskirjan 17/2013 pääkirjoituksessaan. Aiheeseen törmää sekä vastaanottotyössä että sosiaalisessa mediassa tiuhaan.

Merkille pantavaa pääkirjoituksessa mainituissa kahdessa sokkoutetussa tutkimuksessa on se, että niihin on valikoitu Rooman kriteerit täyttäviä ärtyvän suolen oireyhtymästä (IBS) kärsiviä poti-

laita. Toinen merkittävä seikka on, että toisessa näistä tutkimuksista tutkittiin vehnää (Carroccio ym. 2012) ja toisessa puhdasta gluteenia (Biesiekierski ym. 2011). Vehnä sisältää gluteenin lisäksi myös inuliinia ja oligofruktoosia, jotka ovat nopeasti fermentoituvia oligosakkaridien ryhmään kuuluvia hiilihydraatteja eli niin sanottuja FODMAP-hiilihydraatteja (Laatikainen ja Hillilä 2012).

Pääkirjoituksessa referoitujen tutkimusten jälkeen vuonna 2013 on ilmestynyt vielä kaksi sokkoutettua IBS-potilaiden gluteeniherkkyystutkimusta. Yhdysvaltalaisessa tutkimuksessa Vazquez-Roque ym. (2013) osoittivat, että tavanomainen gluteeniton ruokavalio vähensi ripulipainotteisesta IBS:stä kärsivien potilaiden ripulioireita sekä ohutsuolen läpäisevyyttä verrattuna viljoja si-

sältävään ruokavalioon. Kummallista kyllä yhdysvaltalaisutkijat eivät pohtineet lainkaan fermentoituvien hiilihydraattien vaikutusta tuloksiin. Gluteenittomissa viljoissa on merkittävästi vähemmän FODMAP-hiilihydraatteja kuin kotimaisissa viljoissa, ja niiden käytön myötä vähenevällä FODMAP-kuormalla on siten voinut olla huomattava merkitys ryhmien välillä havaittuihin eroihin.

Uudessa australialaisessa sokkoutetussa tutkimuksessa taas osoitettiin, että puhdistettu gluteeni ei aiheuta IBS-potilaiden oireilua (Biesiekierski ym. 2013). Tämä uusi tutkimus eroaa saman työryhmän aiemmas- ta tutkimuksesta (Biesiekierski ym. 2011) muun muassa siinä, että koehenkilöiden piti uudessa tutkimuksessa noudattaa fermentoituvien hiilihydraattien rajoitusta (FODMAP-rajoitus) koko gluteeni-lume-altistusten ajan. Tämä havainto yhdessä FODMAP-hiilihydraatteja koskevien havaintojen (Laatikainen ja Hillilä 2012) kanssa viittaa siihen, että IBS-oireet saattavat viljoja vältettäessä lievittyä paitsi gluteenin myös FODMAP-hiilihydraattien mukaan. Olipa

syy kumpi tahansa, rukiin, ohran ja vehnän vaihtaminen kauraan, kvinoaan, tattariin ja muihin gluteenittomiin viljoihin vähentää paitsi gluteenin myös FODMAP-hiilihydraattien saantia ja siten lievittänee IBS-potilaiden oireilua.

Sokkoutetuissa tutkimuksissa olisikin tärkeä tutkia gluteenin itsenäistä roolia eikä käyttää tavanomaista gluteenitonta ruokavaliota tai vehnää sellaisenaan, jos aiheena on selvittää gluteenin itsenäinen rooli ilman FODMAP-hiilihydraattien tai muiden viljojen ainesosien kuten lektiinien sekoitettavaa vaikutusta. Kaukisen ym. mainitsevat disakkaridit, tärkkelys ja hiiva voivat toki nekin olla oireiden takana, mutta niitä koskeva näyttö fermentoituviin oligosakkareihin (inuliini ja oligofruktoosi) nähden on käsittääkseni vähäinen. Gluteeniherkkyydessä riittää tosiaan tutkittavaa, mutta myös FODMAP-hiilihydraatit kannattaa muistaa IBS-oireiden taustalla (Camilleri 2012).

REIJO LAATIKAINEN, laillistettu ravitsemusterapeutti, THM, MBA
Aava Gastrolääkärit
ja Docrates Syöpäsairaala

KIRJALLISUUTTA

- Biesiekierski JR, Newnham ED, Irving PM, ym. Gluten causes gastrointestinal symptoms in subjects without celiac disease: a double-blind randomized placebo-controlled trial. *Am J Gastroenterol* 2011;106:508–14.
- Biesiekierski JR, Peters SL, Newnham ED, ym. No effects of gluten in patients with self-reported non-celiac gluten sensitivity after dietary reduction of fermentable, poorly absorbed, short-chain carbohydrates. *Gastroenterology* 2013;145:320–8.
- Camilleri M. Peripheral mechanisms in irritable bowel syndrome. *N Engl J Med* 2012; 367:1626–35.
- Carroccio A, Mansueto P, Iacono G, ym. Non-celiac wheat sensitivity diagnosed by double-blind placebo-controlled challenge: exploring a new clinical entity. *Am J Gastroenterol* 2012; 107:1898–906.
- Kaukinen K, Mäki M, Collin P. Gluteeniherkkyys ilman keliakiata – Faktaa vai fiktiota? *Duodecim* 2013; 129:1742–3.
- Laatikainen R, Hillilä M. Onko ärtyvän suolen oireyhtymän ruokavaliohoito selkiytymässä? Fermentoituvien hiilihydraattien rajoitukset lupaavia tuloksia. *Suom Lääkäril* 2012;67:2377–82.
- Vazquez-Roque MI, Camilleri M, Smyrk T, ym. A controlled trial of gluten-free diet in patients with irritable bowel syndrome-diarrhea: effects on bowel frequency and intestinal function. *Gastroenterology* 2013;144:903–11.