

## *Gluteenin välttäminen vai gluteeniton ruokavalio?*

**Kiitämme Reijo Laatikaista** hänen tärkeästä kommentistaan, joka koskee gluteeniherkkyyttä ilman keliakiaa. Otimme kirjoituksessamme varovasti kantaa siihen, että gluteenittomassa ruokavaliossa voidaan gluteenin lisäksi välttää muitakin tuotteita, mikä saattaa helpottaa potilaan kokemia oireita. Aihe kiinnostaa tiedemaailmaa melkoisesti, ja pääkirjoituksemme lähettämisen

jälkeen asiasta on tullut uutta kriittistä tietoa, kuten Laatikainen huomauttaa.

Vazquez-Roque ym. (2013) osoittivat satunnaistetussa tutkimuksessa, että gluteeniton ruokavalio muuttaa suoliston läpäisevyyttä ripulipainotteisessa ärtyneen suolen oireyhtymässä. Tutkijoiden yksiselitteisen johtopäätöksen mukaan gluteeni on syytä läpäisevyyden lisää-

tymiseen ja oireisiin. Tätä ovat kommentissaan kritisoineet australialaistutkijat Peter R. Gibson ja Jane G. Muir (2013), koska FODMAP-hiilihydraattien vähentäminen saattaa olla oireiden lievittymisen syytä. He raportoivat myös, että gluteenipitoiset tuotteet sisältävät enemmän FODMAP-ainesosia kuin gluteenittomat tuotteet.

Kokemus on osoittanut, että **2403**

## KIRJEITÄ JA MIELIPITEITÄ

moni kokee suolisto-oireiden helpottuvan gluteenittomalla ruokavaliolla. Vain pienellä osalla heistä on keliakia (Kaukinen ym. 2000), joka tulee sulkea pois tai varmistaa ennen mahdollisia hoitokeiluja. Muuhun kuin keliakiaan liittyvän gluteeniherkkyyden takana ei ehkä olekaan itse gluteeni (Vanga ja Leffler 2013). Tämän ilmiön selvittämiseksi tarvitaan paitsi lisää kliinisiä tutkimuksia, myös perustutkimuksia ja uusia biomerkkiaineita. Tähän mennessä tehdyt tutkimukset osoittavat kuitenkin, että tietyillä tarkoin määritellyillä ruokava-

liomuutoksilla voidaan keliakian lisäksi hoitaa muitakin suolisto-peräisiä oireita.

**KATRI KAUKINEN, professori, ylilääkäri**  
TAYS, gastroenterologian vastuualue  
Tampereen yliopisto  
Seinäjoen keskussairaala

**MARKKU MÄKI, professori, ylilääkäri,**  
TAYS lasten terveyden tutkimuskeskus  
Tampereen yliopisto

**PEKKA COLLIN, dosentti, ylilääkäri**  
TAYS, gastroenterologian vastuualue

### KIRJALLISUUTTA

- Gibson PR, Muir JG. Not all effects of a gluten-free diet are due to removal of gluten. *Gastroenterology* 2013;145:693.
- Kaukinen K, Turjanmaa K, Mäki M, ym. Intolerance to cereals is not specific for coeliac disease. *Scand J Gastroenterol* 2000;35:942–6.
- Vanga A, Leffler DA. Gluten sensitivity: not celiac and not certain. *Gastroenterology* 2013;145:276–7.
- 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.