

Ruuansulatuskanavan toiminnan merkitys terveydelle ja ruokaintoleranssit

Vatsan ja suoliston moitteeton toiminta on oleellinen koko muun elimistön terveyden kannalta. Vatsan turvotus aterian jälkeen, epäsäännöllinen suolen toiminta, erilaiset kivut, yleisväsymys, migreeni, allergiasairaudet, niveloireet jopa ihotumat ja depressiot voivat johtua suoliston toimintahäiriöstä ja ruoka-aineyliherkkyksistä. Jotta elimistö saisi ruuasta kaiken tarvitsemansa, tarvitsee ruuansulatuksen toimia hyvin. Tarpeellisten ravinteiden ja hivenaineiden täytyy päästä elimistöön ja toisaalta haitallisten aineiden ei pidä päästä suolen seinämän läpi. Jos vatsan tai suoliston limakalvo on jostain syystä ärtynyt-tulehtunut, tai vaurioitunut, ei ravinnon käsittely enää suju optimaalisesti.

Ruuansulatukseen vaikuttavat useat tekijät, joten asia on monimutkainen. Vaikuttavia tekijöitä ovat suoliston bakteeriston oikea koostumus, väärät bakteerit, sienet ja loiset haittaavat toimintaa ja tulehduttavat limakalvon, joka sitten läpäisee elimistöön haitallisia aineita, joita vastaan elimistö joutuu taistelemaan. Yksi esimerkki on hyvin tunnettu helikobakteeri ja sen aiheuttama tulehdus mahalaukussa. Toinen melko tavallinen tulehduksen aiheuttaja on loinen nimeltään Giardia. Se jää usein löytämättä puutteellisten laboratorio-tekniikkoitten takia.

Ruuansulatusentsyymien puutos tai vähäisyys haittaa myös toimintaa. Ruuan sulatusprosessi alkaa jo suussa syljen sekoituessa ruokaan. Sittenmin tarvitaan vatsassa happoja, sen jälkeen sappi- ja haimaentsyymejä ja oikeanlaisia suolistobakteereita, jotta elimistö saa ravinnosta kaikki tarpeelliset aineosat.

Erikoislääkärien tutkimukset tähytyksineen ja koepaloi-neen ovat tärkeitä vaan eivät aina löydä selvää syytä vaivoi-

hin, tai vain osasyyn. Vatsalaukun haponeritystä on vaikea tutkia ja hapon puute on luultua yleisempää (suomalaisen Gastropaneeli tutkimuksen mukaan). Silti monet näistäkin potilaista saavat edelleen haponestolääkitystä vatsaoireisiinsa.

Yliherkkyys erilaisille ruoka-aineille, sekä ruuan lisäai-neille, on melko yleistä ja tieteellisesti hyväksytty tosiasia. Sen lisäksi aiheuttavat monet ruokaan lisäävät kemikaalit ja ympäristömyrkyt myös ongelmia. Yliherkkyys tai allergia aiheuttaa suoliston limakalvojen jatkuvan ärsytystilan, ja eli-mistön puolustusmekanismit ovat jatkuvassa työssä yrittäen eliminoida ei-toivottuja aineita, joita tulehtunut suoli läpäisee.

Ongelmana on näiden asioiden vaikea ja työläs diag-nosointi. Varsinaisiin ruoka-allergioihin on olemassa klassinen ihotesti, joka mittaa IgE-vasta-aineita, sekä RAST-verikoe. Kumpikaan ei ole täysin luotettava. Muunlaiset yliherkky-ydet kuin suoranaiset allergiat eivät kuitenkaan näy ihotestil-lä. Yleisimmät ovat laktoosi- ja gluteeniyliherkkyudet, joihin on olemassa laboratoriotestejä, vaikkakin ne ovat hieman epäherkkiä eivätkä löydä lievempiä tapauksia. Muihin yliherk-kyysiin ei ole vielä luotettavaa verikoetta tai muuta testiä, vaikka jotkut laboratoriot mittaavat vasta-aineita verestä, ei tuloksiin voi luottaa.

Ainoa varma menetelmä on eliminaatiodieetti ja siihen liittyvä provokaatio testi: epäilty ruoka-aine jätetään pois 2-3 viikoksi ja sitten syödään yhtenä päivänä runsaasti kyseistä ainetta. Radikaalimpi versio on syödä noin viikko pelkkää riisiä ja sitten 2-3 päivän välein lisätä yksi uusi ruoka-aine, kunnes tulee oireita ja syyllinen ruoka-aine tai -aineet paljastuvat.

Dr. PENTTI RAASTE

General Medicine and Myofascial Pain

Hammashoidot ja suuhygienia

Olemme uudistaneet ja laajentaneet toimitilojamme.

Tervetuloa tutustumaan uudistuneisiin tiloihimme perjantaina 13.04.2012 klo 12.00-14.00. Samalla voitte kysyä hammaslääkäreiltämme implantti-hoidoista (maksuton hoitosuunnitelma ja kustannusarvio) tai suuhygienistiltämme valkaisuhoidoista.

Tervetuloa!

VARAA AIKASI:

952 476 662

CLINICA SCANDENTAL

Avda. de Los Boliches 80 / 1. krs. 29640 Fuengirola



Farmacia La Concha

AVOINNA JOKA PÄIVÄ
klo 9.30-22.00

Salón Cristal

- Kampaamo ja -kauneushoitola -

FOREVER SLIM

CAVI-LIPO Kivuton, ultraääni "rasvaimu"
POISTAA RASVAÄ JA SELLULIITTIA PYSYVÄSTI
MISTÄ HALUAT. ESIM. VATSA, REIDET, MIESTEN RINNAT, JNE. LISÄTIETOJA GOOGLESTA



Restylane
Natural beauty from within

RESTYLANE, maailman, myydyin, tutkituin ja turvallisin pitkäkestoinen rätteaine rypyyihin ja juonteisiin (vain lääkärin ja sairaanhoitajan käyttöön)

Restylan terapeutti
14 vuoden kokemuksella
kirurgian erik. soir. hoitoja
Ritva Allenius 628 635 301

Kauneus- ja nuorennushoidot

- RESTYLAN
- Rypyyjen ja huulien täyttö
- Ultrafone-lifting
- Timanttikuorinta/ultraääni
- Fotodepilaatio

Tarjous!
Varin ja leikkauksen yhteydessä
Hoitotuote ilmaiseksi!