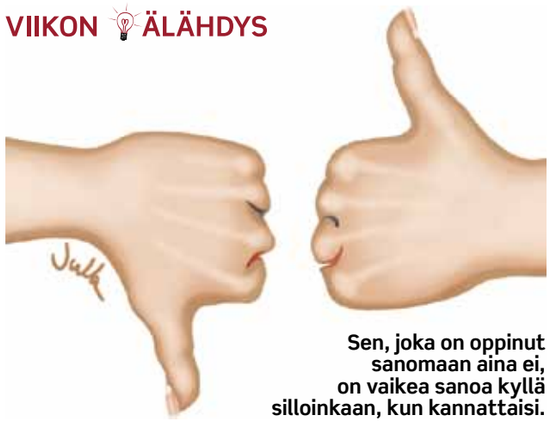
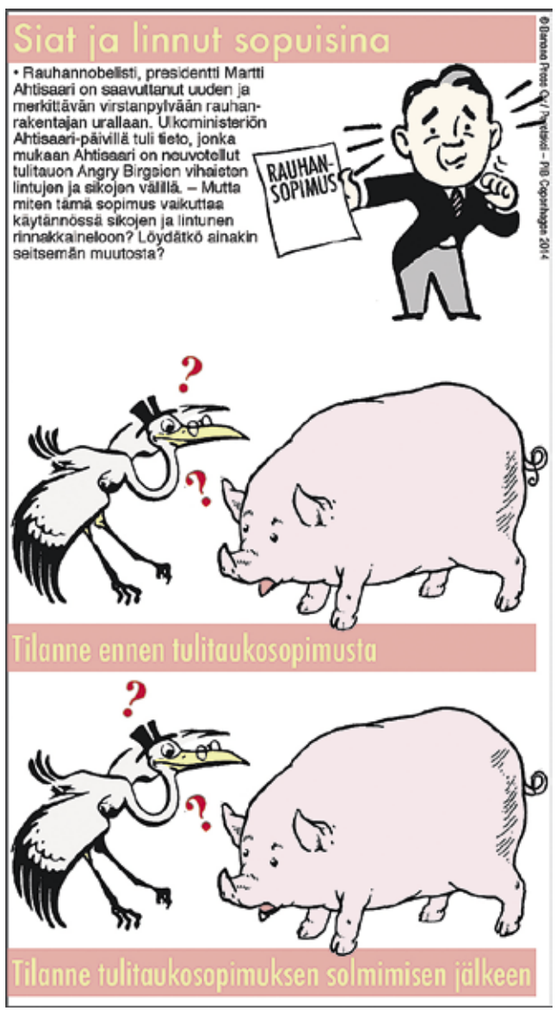
VIIKONVAIHDE

VIIKON ÄLÄHDYS



Sen, joka on oppinut sanomaan aina ei, on vaikea sanoa kyllä silloinkaan, kun kannattaisi.

PÄHKINÄ



SUDOKU

Taso: Helppo

			9		4			7
	7						5	6
2		8		7				4
5		7	1		6		8	
	9	3				4	6	
	2		4		8	5		3
4				5		6		2
1	5						3	
7			6		3			

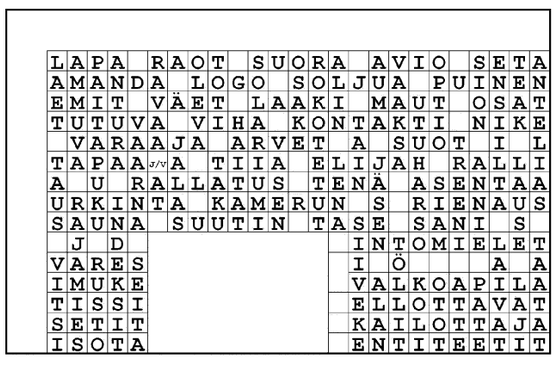
Sudoku-tehtävän 456 ratkaisu.

7	9	2	1	6	8	3	4	5
6	8	3	5	2	4	9	1	7
5	4	1	7	9	3	6	8	2
3	6	4	2	7	9	8	5	1
8	1	7	3	5	6	4	2	9
2	5	9	8	4	1	7	3	6
9	7	5	4	8	2	1	6	3
4	3	6	9	1	5	2	7	8
1	2	8	6	3	7	5	9	4

Tehtävä numero 457.

Täytä ristikko siten, että jokaisella pysty- ja vaakarivillä (ja paksuilla viivoilla rajatuissa 3 x 3 laatikoissa) on jokainen luku yhdestä yhdeksään. Kerran ja vain kerran! Apua Sudokun ratkaisuun osoitteessa: www.sudoku.org.uk

EDELLISEN RISTIKON RATKAISU



Gluteeniherkkyys ei ole luulosairaus

Gluteeni voi aiheuttaa muillekin kuin keliaakikoille vatsanväänteitä, huonoa oloa, nivelkipua, ihottumaa ja muita elämänlaatua heikentäviä oireita. Gluteeniherkkiä arvioidaan olevan enemmän kuin keliaakikkoja.

MARKKU VUORIKARI

Helsingin Kamppiin syyskuussa avattu Gluto Street Food -lounasravintola myy gluteenitonta pastaa, tapaksia ja täytettyjä leipiä. Marco Lembon omistama yritys valmistaa gluteenitonta tuorepastaa ensimmäisenä Euroopassa.

Gluteeniton ruokavalio on yleistynyt vauhdilla. Monet julkkikset ja bloggaajat vannovat saaneensa siitä avun moninaisiin vaivoihin.

Joillekin gluteenin välttäminen on aiheellista. Tutkimusten mukaan se saattaa aiheuttaa oireita niillekin, jotka eivät sairasta keliakiaa. Asiaan on perehtynyt professori **Katri Kaukinen** Tampereen yliopiston keliakiatutkimusryhmästä.

Lääketieteessä käytetään termiä keliakiaan liittymätön gluteeniherkkyys. Silloin lääkäri on sulkenut pois myös vilja-allergian.

Herkkyydestä vähän tietoa

Arviota Suomen gluteeniherkkien määrästä ei ole. Kaukinen pitää todennäköisenä, että vaiva on yleisempi kuin keliakia, jota sairastaa prosentti tai kaksi väestöstä. Yhdysvalloissa gluteeniherkkiä on arvioitu olevan 18 miljoonaa.

”Viljaongelmien yleisyydestä kertoo, että tutkimuksiin on erittäin helppo löytää tutkittavia”, Kaukinen sanoo.

Gluteeni on valkuaisaineseos, joka koostuu gliadiinista ja gluteliineista. Gluteeniherkkyyttä on tutkittu mittaamalla gliadiinivasta-aineita verestä. Luotettava testi herkkyyden toteamiseksi kuitenkin puuttuu.

Keliaakikoilla gluteeni ylläpitää tulehdustilaa, mutta gluteeniherkillä tilannetta ei tiedetä. Se on huomattu, että suolinukan rakenne on normaali.

”Ei myöskään tiedetä, pitäisikö dieetin olla ehdoton, kuten keliaakikoilla, vai riittääkö, että välttelee gluteenia osittain.”

Jotkut välttävät gluteenia saadakseen apua autoimmuunisairauksiin, kuten reumaan tai kilpirauhasen vajaatoimintaan. Ruokavalion tehoa näihin sairauksiin ei ole tieteellisesti todistettu.

Lääkäri arvioi tilanteen

Paitsi gluteeniherkkyys, myös keliakia on lisääntynyt, eikä syytä tiedetä.

”Vilja ei ole tänä päivänä samaa kuin ennen. Jalostuksen myötä esimerkiksi juuri gluteenin määrää on haluttu lisätä, sillä gluteeni tuo leipään sitkon”, Kaukinen pohtii.

Lääkärilehti Duodecimin mukaan oireita voivat aiheuttaa myös viljan disakkaridit, tärkkelys, hiiva tai bakteerit.

Kaukinen korostaa, ettei viljoista oireita saavan pidä ryhtyä kokeilemaan gluteenitonta ruokavaliota omin päin.

”Jos epäilee saavansa viljoista oireita, kannattaa syödä niitä kunnolla ja mennä lääkäriin, jotta keliakia tai vilja-allergia voidaan sulkea pois.”

Kotimaiset viljat pannassa

Kotimaisen ruuantuotannon kannalta gluteeniherkkyys on harmillinen vaiva, koska oireet helpottavat välttelemällä vehnää, ohraa ja ruista.

Kaurassa ei ole gluteenia, mutta seassa saattaa olla jäämiä muista viljoista, ellei osta keliaakikoille tarkoitettua puhdasta kauraa. Moni gluteeniherkkä korvaa kotimaisia viljoja maissilla, riisillä, tattarilla, hirssillä, perunalla ja kvinoalla.

Kaukinen arvelee, että gluteenin välttelyssä on mukana hitunen hypetystäkin, vaikka tutkimukset tukevat gluteeniherkkyyttä.

”Gluteenittomien tuotteiden myynti on noussut taivaisiin maailmalla. Sillä tehdään myös bisnestä, joten täytyy olla kriittinen.”

Kaukinen muistuttaa, että kokojyväviljat ovat hyviä energianlähteitä ja ne sisältävät paljon hivenaineita. Toki niitä paljon jalostetaankin ”pullamössöksi”.

Buumi näkyy kaupoissa

Gluteenin välttely näkyy ruokakaupoissa. Ruokakeskon tiedottaja **Minttu Tirkkonen** kertoo, että gluteenittomien tuotteiden kysyntä on kasvanut hieman.

”Uskomme tämän johtuvan osittain siitä, että asiasta on keskusteltu näkyvästi eri medioissa ja tietoisuus keliakiasta on kasvanut.”

Myös S-ketjun kauppojen gluteenittomien tuotteiden valikoima on laajentunut viime vuosina.

Erityisesti gluteenittomien näkkileipien myynti on kasvanut alkuvuodesta lähes 50 prosentilla.

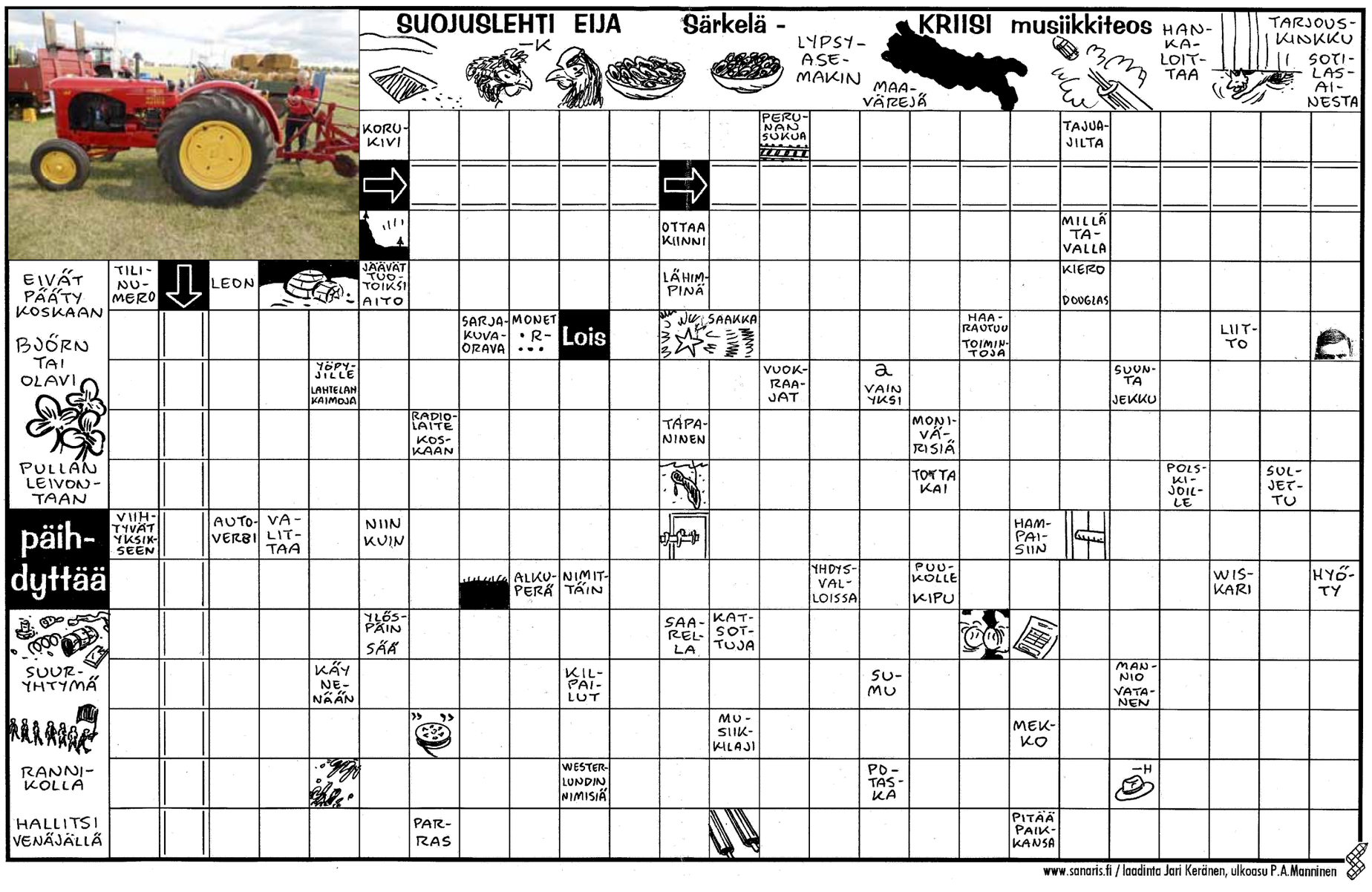
KATJA LAMMINEN

AIHEUTTAJAT

Kolme vaivaa

Keliakia on autoimmuunisairaus, jossa viljatuotteiden sisältämä valkuaisaine gluteeni vaurioittaa ohutsuolen limakalvon nukkaa. Osalla on myös iho-oireita. Todettu noin 2 prosentilla suomalaisista.

Vilja-allergiassa tietyt viljat, yleensä vehnä, ohra ja ruis, aiheuttavat allergisia oireita. Diagnoosi perustuu välttämisaltistuskokeeseen. Lapsuudessa puhjennut allergia paranee useimmiten.

Gluteeniherkälle tulee vatsaoireita viljoista ilman, että kyse on keliakiasta tai vilja-allergiasta. Suolinukka ei vaurioidu gluteenista. Herkkiä voi olla 6 prosenttia väestöstä.

Gluteeniton GlutZero-pasta valmistetaan riisistä ja maissista.