



Marja Ruuti

Ravitsemusterapeutti

*Ravitsemustieteen maisteri, laillistettu
ravitsemusterapeutti ja luontaishoitaja*

www.marjaruuti.fi



Rasvamaksan luonnollinen hoito

Mihin kaikkeen maksan toiminta vaikuttaa?

Maksalla on suuri merkitys kokonaisvaltaiseen terveyteen. Maksalla on valtavasti eri tehtäviä elimistössä kuten sokeriaineenvaihdunta, rasva-aineenvaihdunta, proteiinien tuotanto ja erittäin tärkeänä veren puhdistaminen. Ympäristömyrkkujen, lääkeaineiden ja hormonien käsittely tapahtuu myös maksassa.

Rasvamaksa on yleistynyt paljon ja eikä mitään varsinaista ratkaisua tai lääkettä ole löydetty lääketieteen puolelta. **Hyvät elämäntavat vaikuttavat hoitoon eniten.**

Saamme yhä enemmän tietoa siitä miten maksan rasvoittuminen vaikuttaa terveyteen. Se on todella haitallista aivoille, edesauttaa sydän- ja verisuonisairauksien kehittymistä, altistaa aivoinfarkteille ja eteisvärinälle sekä vaikuttaa muistisairauksiin, kuten Alzheimerin taudin syntymiseen.

Rasvamaksan juurisyyt

Noin neljäsosalla suomalaisista on rasvamaksa ja vain pienellä osalla heistä syynä on alkoholin suurkulutus. Syynä ovat enimmäkseen virheellinen ruokavalio, liikunnan puute ja ylipaino. Erityisen haitallista on vyötärölihavuus, jossa rasva on kerääntynyt sisäelinten ympärille.

Vyötärön ympäröityä laajeneminen kertoo usein rasvamaksan kehittymisestä. Riski on jo suurempi kun vyötärön ympäryys ylittää naisilla 90 cm ja miehillä yli 100 cm. Tiukemmat kriteerit ovat naisilla 80 cm ja miehillä 90 cm. Riski on pienempi jos ylipaino ei ole kertynyt vatsan alueelle.

Vaikka henkilöllä olisi reilustikin ylipainoa niin painoa pudottaessa ensimmäiset kilot lähtevät maksan rasvasta. Joten jo pienempikin painonpudotus auttaa.

Rasvamaksan ensimmäiset oireet

Rasvamaksassa esiintyy usein metabolisen oireyhtymän oireita, joita voidaan lähteä tutkimaan laboratoriotutkimuksella. Muita selkeitä merkkejä ovat mm. kolesteroliarvojen, verensokerien, triglyseridien ja verenpaineen nouseminen.

Maksa saattaa voida huonosti myös ilman että huomaamme sitä. Maksa on hiljainen puurtaja eikä esimerkiksi osoita kivulla selkeästi että se voi huonosti. Moni ei huomaa edes alkavaa kirroosia. **Oireet tulevat usein hiipien** koska ihminen tottuu ja sopeutuu helposti vallitsevaan olotilaan.

Runsas ylipaino ja vyötärölihavuus eivät ole keholle normaaleja. Muun muassa luonnonkannoilla ylipainoisuus on ollut harvinaista. Nykyään suurin osa ihmisistä on ylipainoisia. Suomalaisten painoindeksi on yli 30. Tämä johtuu mm. elintapojen muuttumisesta ja virheellisistä ravintotottumuksista.

Ruokakauppavinkit

Osta perusruokaa, värikkäitä vihanneksia ja hedelmiä. Kasviksia tulisi nauttia vähintään puoli kiloa päivässä. Suosi peruselintarvikkeita kuten lihaa, kalaa, papuja, siemeniä, pähkinöitä, papu- ja kauravalmisteita, tofua, täysjyväviljaa, täysjyväleipää ja perus maitotuotteita. Pakasteet ovat myös hyviä sekä esimerkiksi kalafileet ja jauhelihat joista on helppo tehdä itse pikaruokaa. Vältä ostamasta eineksiä koska ruuan laatu kärsii prosessoinnissa.

Suosi villivihanneksia kuten nokkosta, maitohorsman versoja ja voikukan lehtiä. On tärkeää osata tunnistaa kasvit, joita poimii. Muista myös kuivatut villivihannekset.

Yrttien runsas käyttö on suositeltavaa ympäri vuoden. Mm. oregano, rosmariini, timjami ja salvia ovat hyväksi ruuansulatukselle ja verenkierrolle. Ne myös puhdistavat maksaa ja vahvistavat immuuniteettia. Jauha niitä tehosekoittimella vaikkapa salaatin kastikkeen joukkoon.

Uusia tutkimustuloksia

Esimerkiksi liikunnasta on tullut uutta tutkimusta siitä miten tehokasta ja tärkeää se on estämään maksan rasvoittumista ja hävittämään maksaan jo syntynyttä rasvaa. **Voimakas liikunta on tarpeen** ja mm. sauvakävelyn on todettu olevan tehokas tapa saada vyötärön alueen rasvaa pois.

Erilaisten ruokavalioiden merkitys

Ketogeenisestä ruokavaliosta on tullut vakuuttavaa tutkimusnäyttöä ja sen on todettu olevan kaikkein tehokkain keino poistamaan maksasta rasvaa nopeasti. On kuitenkin tärkeä muistaa kasviksien nauttiminen jotta saadaan kaikki antioksidantit, vitamiinit, mineraalit ja kuidut. Nautitaan monipuolisesti vesipitoisia kasviksia kuten salaattivihanneksia, tomaatteja, kesäkurpitsaa, parsaa- ja kukkakaalia sekä salaattifenkolia. Hyvien rasvojen monipuolinen käyttö on todella tärkeää kuten esimerkiksi tuoreen kylmäpuristetun oliiviöljyn jossa on paljon antioksidantteja ja polyfenoleja.

Suomalaisilla ilmenee paljon Apoe 4 geeniä, joka lisää Alzheimerin taudin riskiä. Geenin omaavat eivät siedä kovin suuria rasvamääriä mutta tämä on yksilöllistä.

Kalaöljyä nautitaan kohtuudella, tärkeä on myös kasvikkunnan omega 3, jota saadaan mm. siemenistä ja pähkinöistä. Ketogeenisessä ruokavaliossa energia tulee ketohapoista eikä glukoosista. Rasvan saanti on tällöin merkittävää. Tutkimukset osoittavat että mukana on hyvä olla reilusti pehmeitä rasvoja kuten kasviöljyjä, siemeniä, pähkinöitä ja kalan rasvaa eikä vain voita ja kookosöljyä.

Rasvamaksa ja hiljainen tulehdus

Kun henkilöllä on rasvamaksa, niin hänellä on myös hiljainen tulehdustila elimistössä. Vyötärölihavuus eli sisäelinten ympärille kertynyt rasva on täynnä tulehduksen välittäjäaineita eli se ei ole tervettä rasvaa. Tämä aiheuttaa hiljaisen matala-asteisen tulehduksen joka ei näy tavallisessa CRP-arvossa. Se ei nosta kuumetta eikä ole samanlainen tulehdus kuin vaikka infektio mutta rasittaa kuitenkin koko elimistöä.

Vinkit suoliston hyvinvointiin

Suoliston terveys on todella merkittävä tekijä maksan kannalta. Suolistossa paksua verisuonta eli porttilaskimoa myöten veri kulkeutuu maksaan. Jos suolistossa on virheellinen mikrobisto niin haitalliset mikrobit tuottavat endotoksiineja. Nämä kulkeutuvat maksaan ja myrkyllisinä aineina rasittavat sitä.

Suoliston ja erityisesti siellä olevien mikrobien tila liittyy kaikkeen elimistössä. Virheellisen ruokavalioiden, antibioottien käytön tai stressin takia mikrobisto on voinut mennä suolistossa huonommaksi. Tämä vaikuttaa koko kehoon ja maksan toimintaan paljon.

Ravinto on suoliston hoidossa keskeisin. Ruuan kuidulla on tärkeä merkitys. Hyvät mikrobit tarvitsevat ruuan kautta kuitua jotta ne voivat tuottaa lyhytketjuisia rasvahappoja. Nämä taas ravitsevat suolen seinämäsoluja ja huolehtivat että suolen seinämät pysyvät kunnossa. Ne myös ylläpitävät hyvää mikrobistoa.

Ravintolisät

- Probiotit, varsinkin antibioottien rasittamalle suolistolle
- Kurkumiinivalmisteet avuksi mm. hiljaiseen tulehdustilaan
- Viherjauheet, orasmehujauhe
- Kalaöljy
- Fosfolipidi valmisteet
- Monivitamiini- ja hivenainevalmisteet
- Seleen

Suosi kasvisvoittoista ruokavaliota, lisää kuitujen, kasvisten, hedelmien ja erityisesti marjojen määrää. Vähennä sokereita, valkoisia jauhotuotteita ja perunavalmisteita. Lisää monipuolisesti hyviä rasvoja mahdollisimman puhtaassa ja käsittelemättömässä muodossa. Hyviä ovat mm. oliiviöljy ja rasvainen kala.