

SOKERI KURITTA MAKSAA

Vyötärökummun alla voi piilotella vakava vaiva. Rasvamaksa on yllättävän yleinen ongelma – eikä syynä ole alkoholi.

ANNA KAUHALA KUVAT A-LEHTIEN KUVATOIMITUS

Rasvamaksasta kärsii noin joka neljäs suomalainen. Terve maksa on ruskeanpunakka möhkäle. Jos rasvaa kertyy elimeen liikaa, se muuttuu kellertäväksi tai harmahtavaksi. Jos rasvaa on yli viisi prosenttia, maksa on rasvoittunut.

Ennen ajateltiin, että tila johtuu liiallisesta alkoholinkäytöstä.

Nyt tiedetään, että suuri osa rasvamaksoista ei liity alkoholiin vaan epäterveellisiin elintapoihin ja ylipainoon.

– Rasvamaksaa on hävetty, ja siitä kärsiviä ihmisiä on jopa pidetty piilujuoppoina, sanoo sisätautiopin professori **Hannele Yki-Järvinen** Helsingin yliopistosta.

MAKSA VOI RASVOITTUA ERI TAVOIN.

Kun lihoo, rasvakudosta syntyy lisää, myös maksaan. Geenit vaikuttavat kuitenkin vaivaan. Kaikkien maksa ei rasvoitu yhtä helposti.

Normaalipainoisilla on harvoin rasvamaksaa. Kaikkien ylipainoisten maksa ei myöskään ole rasvoittunut. Ratkaisevaa on, millä ruokavaliolla ylimääräiset kilot on hankittu.

– Tyydyttynyt rasva ja sokeri rasvoittavat maksa eniten.

Hannele Yki-Järvinen tutkimusryhmä selvitti asiaa vuonna 2017

”Tyydyttynyt rasva ja sokeri rasvoittavat maksa eniten.”

julkaistussa tutkimuksessa. Koehenkilöt söivät päivässä tuhat ylimääräistä kaloria kolmen viikon ajan.

Yksi ryhmä söi hyviä rasvoja, toinen tyydyttynyttä rasvaa ja kolmas sokereita ja nopeita hiilihydraatteja. Vähiten rasvoittui niiden maksa, jotka lihoivat hyvillä rasvoilla.

– Rasvamaksa erottaa terveet ja sairastat ylipainoiset. Ihmisillä, joilla on rasvamaksa, on suurempi riski sairastua sydän- ja verisuonitautiin ja kakkostyyppiin diabetekseen.

E erityisen pahaksi maksalle ovat sokereiset ja rasvaiset herkut, kuten fruktoosilla makeutetut limut, vienerit, maitosuklaa, rasvainen punainen liha, makkarat ja juustot.

Joskus maksa voi tulehtua. Pahimmillaan lopputuloksena on maksakirroosi. Silloin maksaan kasvaa sidekudosta, eikä se enää toimi kunnolla. Jos kirroosi todetaan ajoissa, sen voi vielä parantaa. Muuten ainoa vaihtoehto on maksansiirto.

Ilman maksa ei voi elää. Se hajottaa alkoholia, jätteitä ja elimistön tuottamia myrkyjä. Se varastoi vitamiineja, sokeria ja rasvaa, tuottaa proteiineja ja erittää sapetta ruoansulatukseen.

JOS IHMISELLÄ ON metabolinen oireyhtymä, hänellä on hyvin luultavasti myös rasvoittunut maksa. Siksi sitä ei tarvitse diagnosoida erikseen.

Metabolinen oireyhtymä tarkoittaa tilaa, jossa verenpaine, veren sokeriarvot ja triglyseridit ovat koholla. Hyvää HDL-kolesterolia on puolestaan vähän. Rasvoittunut maksa tuottaa triglyseridejä ja laskee HDL-kolesterolin määrää.

Tehokkain tapa hoitaa rasvamaksaa ja metabolista oireyhtymää on korjata elintavat: laihtuttaa, liikkua ja parantaa ruokavaliota.

Tuloksia voi syntyä nopeasti. Useimmilla kaikki muutokset korjaantuvat, jos he laihtuvat kymmenen prosenttia, mutta pienikin painonpudotus auttaa. Rasvamaksa saattaa kehittyä kuukaudessa – ja parantua samassa ajassa.

Eija, 70, Vantaa

Riittääkö, että laihtuin?

” Sairastan kakkostyyppin diabetesta ja olen sen tähden ollut mukana diabeteslääketutkimuksessa.

Osana tutkimusta minulta otettiin koepala maksasta keväällä 2018. Se lähetettiin tutkittavaksi Yhdysvaltoihin. Kun tulokset tulivat, selvisi, että minulla on tulehtunut rasvamaksa.

Ilman tutkimusta en tietäisi, että maksani on rasvoittunut. Rasvamaksa on salakavala sairaus, eikä minulla ollut oireita siihen liittyen.

En ollut kuitenkaan erityisen järkyttynyt tuloksista enkä ole niitä surrut, sillä pääsin mukaan toiseen lääketutkimukseen. Siinä testataan uutta lääkettä diabetekseen ja rasvamaksaan.

Olen saanut lääkettä heinäkuusta lähtien. Painoni on pudonnut seitsemän kiloa sen

jälkeen. Lisäksi diabeteslääkitykseni annos on pienentynyt.

En ole muuttanut ruokavaliotani. Lääke vaikuttaa niin, että kylläisyyden tunne tulee aiempaa nopeammin. En pysty syömään yhtä paljon kuin ennen.

Painan nyt 74 kiloa, mutta voisoin painaa vielä kymmenen kiloa vähemmän.

Olen kuitenkin laihtunut jo niin paljon, että jaksan paremmin lenkkeillä yhdessä koirani kanssa. Olen pidentänyt lenkkejä ja tehostanut niitä ottamalla kävelysauvat mukaan.

Kun lääketutkimus loppuu, maksastani otetaan uusi näyte. Silloin selviää, onko se vielä rasvoittunut.

Mitä muuta voisoin vielä tehdä maksani eteen? Kannattaisiko minun myös muuttaa syömistottumuksiani?”

Parhaiten maksarasvaa hävittää vähähiili-hydraattinen ruokavalio.

ASiantuntija:

Ruokavalio on iso osa hoitoa



Hannele Yki-Järvinen on sisätautiopin professori Helsingin yliopistossa. Hän on johtanut rasvamaksatutkimusta tekevää tutkimusryhmää vuosia.

” Eija on jo laihtunut seitsemän kiloa ja lenkkeilee koiransa kanssa. Se on hyvä, sillä painon pudottaminen on tehokain tapa hoitaa ja ehkäistä rasvamaksaa, joka ei ole tulehtunut.

Koska Eijan maksa on tulehtunut, lääkahoito on myös paikallaan. Koepalalla selvitetään, onko maksa vain rasvoittunut vai myös tulehtunut.

Liikunta ei sinänsä pure kovin tehokkaasti rasvamaksaan, mutta se auttaa pitämään normaalipainon. Tämä taas on erittäin tärkeää.

Ruokavaliolla on myös iso rooli, kun rasvamaksaa hoidetaan. Parhaiten maksan rasvaa hävittää laihdutusvaiheessa vähä-

hiilihydraattinen ruokavalio, jossa on tavallista vähemmän kaloreita ja hyvin vähän hiilihydraatteja.

Kun paino on saatu normaaliksi, paras ruokavalio on Välimeren ruokavalio.

Siinä on paljon kalaa ja terveellisiä rasvoja, kuten oliiviöljyä, sekä runsaskuituisia kasviksia ja palkokasveja. Lihaa ja maitotuotteita käytetään ruokavaliossa perinteisesti vähän.

Sokeripitoisia limonadeja, mehuja ja karkkia kannattaa välttää. Huonolaatuiset hiilihydraatit, kuten vaalea vilja, rasvoittavat myös maksaa.

Kaikkein tärkeintä on kuitenkin pysyä normaalipainoisena.” •