

Ravinnolla ja painonhallinnalla apua selkäkipuun

Noin miljoona suomalaista kärsii kroonisesta kivusta, joista suurin osa on selkäkipuja. Noin 90 % selkävaikeuksista luokitellaan idiopaattiseksi, jolloin kivulle ei löydetä syytä. Kroonisen selkävaikeuden taustalla on yleensä monia kipuun vaikuttavia tekijöitä. Yksi niistä voi olla niinkin yllättävä kuin ruokavalio.

RUOKA VOI OLLA MERKITTÄVÄ matala-asteista tulehdusta lisäävä tekijä, ja tulehdus puolestaan lisää kipuja aktivoimalla kipuhormonipääteitä ja kivun välittäjäaineita. Myös ylipaino lisää useimpia kiputiloja ja järkevä painonpudotus ja -hallinta onkin äärimmäisen tärkeää kaikille kroonisia kipuja omaaville.

Ruokavaliolla on yhteyttä kipuun

Ruokavaikeus ja kivun yhteydestä puhutaan vielä melko vähän, vaikka aiheesta on jo saatavilla tutkimustietoa ja käytännössä yhteys on hyvin havaittavissa. Useimmat tutkimukset osoittavat, että kroonisten kiputilojen taustalla on tärkeiden antioksidanttien puutetta ja oksidatiivista stressiä eli voimakasta tulehduskuormitusta.

Kehoon voi syntyä matala-asteinen tulehdustila vähitellen ja monesta eri syystä: liian vähäisestä liikunnasta, tupakoinnista, keskivartalon ylipainosta tai tulehdus-soluja aktivoivista ravintotekijöistä, kuten voimakkaasta kuumentamisesta tai antioksidanttipitoisten ruoka-aineiden niukasta saannista. Aktiivinen ja haitallinen tulehduspesäke voi löytyä suusta, suolistosta tai keskivartalokiloista, ja nämä tulehdusolot lähtevät hyvin herkästi vaeltamaan ympäri kehoa monenlaisia haittoja aiheuttaen.

Miten ravinnolla voidaan vaikuttaa matala-asteiseen tulehdukseen?

Kiinnostuin matala-asteisen tulehduksen, kivun ja ravinnon yhteydestä jo vuosia sitten kirjoittaessani rasva-aiheista kirjaani. Taustatyötä tehdessä oli todellinen ahaa-elämys havaita, että syömämme ruoka aiheuttaa kehoon aterian jälkeisen tulehduksen, ja kuinka ravintotekijöillä voidaan joko sammuttaa tai voimistaa tulehdusta. Ravitsemusneuvontatyö sekä omat krooniset selkävaikeudet ja taipumus lihas- ja nivelkipuihin saivat minut tutkimaan aihetta pintaa syvemmillä. Tämän tuloksena syntyi muun muassa matala-asteista tulehdusta käsittelevä

kuudes ravintokirjani, joka ilmestyy tammikuussa 2019.

Miten ravinnolla sitten voidaan vaikuttaa kiputiloihin ja matala-asteiseen tulehdukseen? Ravinnossa on monta tekijää, joilla on merkitystä. Yhtenä tärkeimmistä ovat kotimaiset antioksidanttipitoiset marjat, jotka sammuttavat tehokkaasti tulehdusta ja vaikuttavat suotuisasti tulehdukseen ja kipuun. Marjoissa on lukuisia vaikuttavia aineita, joista tärkeimpiä ovat marjojen polyfenolit, joilla on voimakas tulehdusta hillitsevä vaikutus.

Tulehdukseen vaikutetaan myös suoliston kautta, lisäksi ruoanvalmistusmenetelmillä on tärkeä merkitys. Syömme usein tietämättämme todellista tulehdusruokaa, jota saattaa syntyä liian kuumissa valmistuslämpötiloissa, huonosti kuumuutta kestäväillä rasvoilla tai liian suuresta annoskoosta johtuen.

Terveellinen ruoka antaa kehollemme paljon tärkeitä ravintoaineita ja energiaa, ja se auttaa meitä painonhallinnassa. Syömämme ruoka voi aiheuttaa myös paljon terveyshaittoja ja paino-ongelmia, jos teemme huonoja valintoja. Esimerkiksi lievä aterian jälkeinen tulehdus ei ole haitallista, mutta jos syömme usein itsellemme voimakkaan aterian jälkeisen tulehduksen valmistamalla tulehdusruokaa eli syömme liian suuria annoskokoja tai käytämme huonolaatuisia rasvoja, on tällä

” On tärkeää löytää mieluisa, turvallinen ja käytännössä toteutettava painonpudotusruokavalio.”

Kuva: Unsplash



koko kehon kroonista tulehdusta lisäävä vaikutus. Sitä kautta lisäämme helposti myös omia kiputilojamme.

Pienkin painonpudotus voi auttaa kipuun

Monen kivun taustalla on ylipainosta johtuvaa tulehduskuormitusta. Erityisesti keskivartalolla oleva ylipaino on aktiivinen tulehduspesäke, ja keskivartalon rasvasolut tulehtuvat herkästi. Ylipaino itsestäänkin aiheuttaa usein lisääntyviä kiputiloja. ”Väärässä” kohdassa oleva liisäpaino voi muuttaa selkärangan asentoa haitallisella tavalla, jolloin virheasennon myötä aikaansaadaan selkään jatkuvaa kudosärsytystä tai hermopuristusta. Jo pienelläkin painonpudotuksella voi olla suuri merkitys kipuun, sekä rangan asentomuutoksen että tulehduskuormituksen vähenemisen myötä.

Painonpudotus ei kuitenkaan saisi olla stressaavaa eikä se koskaan saisi tapahtua suoliston mikrobikannan kustannuksella, kuten usein tapahtuu, kun laihdutetaan huonoilla poppaskonsteilla. Stressi jumittaa kehoa entisestään ja tutkimusten mukaan lisää kipuja myös itsenäisesti.

Suolisto puolestaan on tärkeässä roolissa sekä tulehduksen että koko terveyden kannalta. On tärkeää löytää mieluisa, turvallinen ja käytännössä toteutettava painonpudotusruokavalio.

Parhaiten painonpudotus ja -hallinta onnistuu, kun keskittyy laihtuttamisen sijaan tasaiseen verensokeritasoon. Tähän päästään monia asioita tarkastelemalla. Oleellisimpana ovat säännöllinen syöminen, riittävän kuitupitoinen ruokavalio, oikea yksittäisen aterian koostaminen ja maltillinen hiilihydraattimäärä, josta on paljon hyötyä useimmille painonhallitsijoille. Kaikille hyödyllisiä asioita ovat runsas kasvien ja marjojen käyttö, joiden avulla ruoka-annosten kalorimäärä laimenee ja annoskoko kasvaa.

Elintavoilla on merkitystä

Selkäkipua ja kroonista kipua on hyvä miettiä kokonaisvaltaisesti. Sopivan liikuntamuodon löytäminen on tärkeää. Päivittäinen varovainen venyttely, omalle selälle muokattu jooga- ja pilatesharjoitus, työn tauottaminen ja rentoutumisen opettelu ovat kaikki tekijöitä, joilla aikaansaadaan paljon hyvää.

Ja viimeisimpänä muttei vähäisimpänä: oikeat ravintotekijät ja painonhallinta. Ruoalla on merkittävä vaikutus myös kipuun. Monien ravitsemusneuvonta-asiakkaiden tavoin olen tämän itsekkin kokenut. Oikean tiedon, painonhallinnan ja tulehdusta sammuttavan ruokavaikeuden myötä kiputilas voi elää kivuttomampaa ja laadukkaampaa elämää.

Pirjo Saarnia
laillistettu ravitsemusterapeutti,
terveystieteiden maisteri, ravintokirjailija
Ravintomaailma.fi

