

## Tärkkelysintoleranssi

Turvotus, runsas kaasunmuodostus, voimattomuus, jatkuva ripuli, ripulin ja ummetuksen vaihtelu, ripulia aamuisin, esimerkiksi heti tee- tai kahvikupposen jälkeen. Jos kärsit näistä vaivoista, sinulla saattaa olla tärkkelysintoleranssi.

Tätä intoleranssin muotoa aiheuttaa paitsi sulamaton viljatärkkelys, myös tärkkelysten erilaiset hajoamistuotteet. Viljatärkkelyksestä muodostuva mannoosi on samankaltainen sokeri kuin laktoosi maidossa.

Tärkkelysintolerantit ongelmat eivät siis tässä tapauksessa aiheudu viljojen gluteenista, vaan siemenien sisältämästä varastosokerista eli tärkkelyksestä. Myös perunan tärkkelys voi aiheuttaa samanlaisia oireita kuin vehnän tärkkelys. Kysymys on lähinnä yksilöllisestä tärkkelyksen sietokyvystä suhteessa syötyyn tärkkelysmäärään.

Tärkkelysintolerantti ongelma tiedostettiin jo 1940-luvulla, mutta 1970-luvulle tultaessa laktoosi-intoleranssi ja keliakia veivät päähuomion. Nyt ollaan huolestuneita niistä suolistoon liittyvistä toiminnallisista vaivoista, joihin gluteeniton tai laktoositon dieetti ei auta ja jotka ovat kovasti lisääntyneet 1990-luvulta lähtien.

### Tärkkelysintoleranssin oirena voi olla:

- hypoglykemiaa
- epämääräisiä vatsakipuja
- vatsan turvotusta
- ripulia
- pahanhajuiset ulosteet
- kaasunmuodostusta
- oksentelua
- rakkulamaista ihottumaa
- suutulehduksia, aftoja
- hiivan liikakasvua
- kiillevaurioita
- diabetesta
- astmaa
- heinänuhaa
- kilpirauhasen sairauksia
- aivosähkötoiminnan ja mielialan häiriöitä

### Ruoansulatus antautuu liiallisen tärkkelyksen edessä

Kun ruoansulatusjärjestelmän entsyymit eivät pysty tai eivät ehdi muuttaa kaikkea tärkkelystä - jota tulee perunasta, leivästä, pastasta jne., sellaiseen muotoon, että se imeytyisi ohutsuolesta, alkaa muodostua ongelma jota luontaistuotealan pioneeri, fytoterapeutti ja kouluttaja Tapani Lahti (Biosori, NaturaMedia) kutsuu tärkkelysintoleranssiksi. "Olen 2000-luvun alusta pyrkinyt kartoittamaan sitä, mitkä muut sokerit kuin laktoosi, voisivat olla syynä laktoosi-intoleranssin kaltaisiin oireisiin silloin, kun laktoosi-intoleranssi tai keliakia on poissuljettu". Sienien trehaloosi on tiedetty jo aikaisemminkin sellaiseksi sokeriksi, että se pilkkoutuu heikosti ihmisellä. Myös viljojen tärkkelyksestä vapautuvat sokeriset pilkkoutumistuotteet ovat osoittautuneet sellaisiksi. Tärkkelysylimäärä ja siitä muodostuneet lyhytketjuisemmat sokerit kulkeutuvat paksusuoleen "kakkabakteerien" elatuspohjaksi, jolloin ruoka tai sen jäänteet eivät enää imeydy, vaan mätänävät ja alkava käydä. Mätänemistä aiheuttavat putrefaktoivat mädättäjäbakteerit, ja käymistä fermentoivat bakteerit sekä hiivat. Mätäneminen tuottaa ammoniakkiyhdisteitä, jotka imeytyvät paksusuolen verenkierron mukana maksaan ja aivoverenkiertoon. Ihmisen oma proteiiniaineenvaihdunta tuottaa toki itsekin näitä ammoniumyhdisteitä, mutta paksusuolen "kakkabakteerit" voivat tuottaa niitä yhtä paljon kuin ihminen itse. Tämä merkitsee kahdenkertaista kuormitusta. Veren liiallinen ammoniakki aiheuttaa aivojen kiihtymystilaa, unettomuutta, nukahtamishäiriöitä, ylivilkkautta, hermostuneisuutta ja muita aivosähkötoiminnan häiriöitä. Liiallista ammoniakia voidaan eliminoida ornitiini nimisellä aminohapolla.

Tärkkelysintoleranssin helpoimmin todettavat oireet, jos muu etiologia on poissuljettu, ovat paksusuolen turpoaminen, vatsan turvottelu, röyhtäilyt, närästys, vaihteleva ripuli, aamuinen äkillinen vessantarve jne.

Syövän ja hiivanpelko valtaa mielen, jos monista tutkimuksista huolimatta ei selitystä jatkuville oireille löydy. Väärä diagnoosi johtaa riutumiseen ja elimellisten toimintojen kuihtumiseen. Näin varsinkin, jos potilas alkaa

välttää yksinkertaisia hiilihydraatteja, esimerkiksi glukoosia hiivojen lisääntymisen pelosta. Pitäisi muistaa, että glukoosi on ihmisen aivo- ja lihasenergiaa. Jos tätä ei saada riittävästi ravinnosta aletaan kärsiä hypoglykemiasta. Se taas voi lisätä diabetesriskiä myöhem-mässä vaiheessa. Ilman hiilihydraattien saantia ihmisen aineenvahdunta alkaa muutenkin muistuttaa diabeetikon aineenvaihduntaa.

### Heikko entsyymiaktiivisuus

Tärkkelysintoleranssin oireet aiheutuvat haiman ja ohutsuolen loppupään, niin sanottujen viimeistelyentsyymien, puuttesta tai niiden heikosta toiminnasta. Myös laktoosi-intoleranssi on laktoosia pilkkovan entsyymin puutos. Tässä suhteessa nämä intoleranssit vastaavat toisiaan. Kysymys on vain eri sokereista ja eri entsyymeistä.

Ruoansulatuksen entsyymiaktiivisuutta voi tehostaa NaturaMedian Inulac- ja Monizym-entsyymeillä, jotka yhdessä heikentävät mädättäjäbakteerien ja hiivojen vaikutusvaltaa suolistossa tehostamalla ruoansulatustoimintaa. Inulac-jauhe sekoitetaan veteen suhteessa 10 g jauhetta ja 1 dl raikasta vettä. Tämä nektari nautitaan "jälkiruoaksi" kerran päivässä, pääaterian jälkeen.

Jos vatsa on aamuisin löysällä, otetaan Diarrex® -bifidum- ja thermophilusbakteereita, jotka ovat erikoistuneet vastustamaan "pahoja" mikrobeja.

Entsyymien saanti voidaan turvata Monizym-kapselilla, joita otetaan 1-2 kapselia aterian alussa tai sen yhteydessä. Tämä on mikrobien avulla tuotettu vahva entsyymivalmiste, joka on tarkoitettu juuri tärkkelysintoleranttisiin tapauksiin. Jos suolisto on ylihapan, ripuloiva, ja ulosteessa on oksennuksen hajua, voi syynä olla liiallinen sapen erityys. Tällöin entsyymit eivät toimi kunnolla. pH:n korjaamiseen suositellaan Monizym®:in lisäksi Magnesiumkarbonaattia jauheena (Magnesium carbonat 150 g), jota sekoitetaan veteen 1 tl ja juodaan pieni lasillinen aterioiden välillä kerran tai pari päivässä. Kun samalla välttää perunan ja leivän, erityisesti ruisleivän, ja kaalin runsasta käyttöä, entsyymien vaikutus tehostuu. - Tapani Lahti 10.2.2008

Linkit artikkelissa mainittuihin tuotteisiin:

[Inulac maitohappobakteerit - jauhe](#)

[Inulac maitohappobakteerit - tabletit](#)

[Monizym ruoansulatusentsyymit](#)

[Diarrex probiootti-maitohappobakteerit](#)

[Magnesiumkarbonaatti](#)