

ALKUSANAT

TEKEVÄTKÖ VEHNÄ JA MUUT VILJAT IHMISEN SAIRAAKSI?

USKONNOLLINEN PERINNE KUTSUU SITÄ ”ELÄMÄN LEIVÄKSI”. Useimmat meistä syövät sitä joka päivä. Se on vieläpä osana hyvin tunnetussa rukouksessa: ”Anna meille tänä päivänä jokapäiväinen leipämme.” Kasvava ja kiistämätön joukko tutkimuksia kertoo kuitenkin mm. sellaista, että tuo jokapäiväinen leipämme (tarkemmin sanottuna vehnästä ja vastaavista viljoista valmistettuna) saattaa vaikuttaa vahingollisesti jopa 90 miljoonaan amerikkalaiseen ja voi olla sairauden perussyynä jopa 10 miljoonalla heistä. (Tässä kirjassa noita tutkimuksia tarkastelevat ystäväni ja kollegani, lääk. tri James Braly sekä fil. maist. Ron Hoggan.)

Miten tämä voi olla mahdollista? Eikös meille ole yhä uudelleen ja uudelleen vakuuteltu, että viljatuotteet, varsinkin täysjyväiset, ovat olennainen osa terveellistä ruokavaliota ja että niitä pitäisi syödä joka päivä? Eikö tämä uskomus olekin osa nykypäivän ”Hyvän Ravitsemuksen Evankeliumia”?

On kiistatonta, että täysjyvätuotteet ovat toisille meistä oivalista ravintoa. Mutta vielä tärkeämpää on se, ettei kerta kaikkiaan ole ruokaa, joka olisi hyväksi kaikille. Jo tuhansia vuosia sitten on muotoutunut käsitys: ”Toisen ruoka on toiselle myrkkyä.”

On ollut jo vuosikaudet tiedossa, että tietyt kokojyväviljat (vehnä, ruis, ohra, speltti, ruisvehnä, kamut-vilja ja mahdollisesti

kaurakin) aiheuttavat keliakiaa. Tämä suolistoperäinen sairaus voi vaihdella lievästä (ilmavaivoja, turvotusta, löysät ulosteet) hengenvaaralliseen (imeytymishäiriöt, painonmenetys, vajaaravitseminen). Sitä voidaan ehkäistä tai hoitaa poistamalla ruokavaliosta täydellisesti em. viljat. Mutta eikö keliakia olekin harvinaista? Vain vähemmällä kuin yhdellä sadasta amerikkalaisestakaan on todettu tämä ongelma. Miksi me muut siis välittäisimme koko jutusta pätäkääkään?

Viimeisten kahden- tai kolmenkymmenen vuoden aikana tutkijat ovat yhä enenevästi havainneet, että näiden viljojen vahingolliset proteiinit (ml. gluteeni, gliadiini ja gluteniini) voivat aiheuttaa oireita ja joskus sairauksiakin lähes mihin kehon osaan tahansa *ilman minkäänlaista suolistoperäisyyttä!* Näitä ongelmia kutsutaan usein ”ei-keliakisiksi gluteeniyliherkkyyden oireiksi ja sairauksiksi”, ”gluteenille herkistyneisyyden oireiksi ja sairauksiksi” tai vain ”gluteeniherkkydeksi”. Viimeinen termi pitää sisällään myös keliakian muttei rajoitu siihen. Se käsittää niin ikään sellaisille viljaproteiinien fraktioille kuin gliadiinille ja gluteniinille herkistymisen aiheuttamat ongelmat.

Ongelman mittasuhteet ovat paljon suuremmat kuin mitä kuviteltiin vaikkapa vain kymmenen tai kaksikymmentä vuotta sitten. Yli 150 sairautta ja oiretta yhdistyy herkkyyteen gluteiinille ja muille viljaproteiineille. Niitä on kerätty liite D:hen tunnettujen tutkijoiden erittelyn pohjalta.

Törmäsin ensi kertaa gluteenille herkistymisen laaja-alaisuuteen 80-luvulla, kun luin teoksen *Relatively Speaking*, joka oli ensin julkaistu Australiassa ja ilmestyi uudelleen Yhdysvalloissa nimellä *Your Family Tree Connection*. (Valitettavasti tämän jokaisen terveydenhuoltoalan ammattilaisen tai terveystiedon vakavan opiskelijan klassisen peruslukemiston painos on nyt loppuunmyyty. Sitä on yhä saatavilla käytettyjen kirjojen nettikauppailta.) Tri Christopher Readingin ja Ross Meillonin kirjoittama teos kuvaa Readingin salapoliisityötä hänen paljastaessaan ”diagnostisoimattomien” oireiden syitä – hän tutki tiiviisti sukujen terveyshistoriaa.

Minulla oli tilaisuus vierailla tri Readingin toimistossa Sydneyn esikaupungissa ollessani Australiassa 80-luvun lopulla. Seiniällä oli lista, joka nykyäänkin hämmästyttäisi ketä tahansa terveydenhuollon ammattilaista. Se oli yli sadan henkilön luettelo. Nämä olivat alun perin tulleet Readingin vastaanotolle vaivan takia, jota he olivat pitäneet punahukkana (systeminen lupus erythematosus, SLE). Kaikilla oli ollut Readingin luo tullessaan oireita (kuume, nivelkivut ja ihottuma yleisimpinä) sekä positiiviset verikokeiden tulokset. Mutta hänen vastaanotollaan käytyään jokainen heistä oli ollut oireeton ja saanut negatiiviset tulokset vähintään viiden vuoden ajalta! Kuulit aivan oikein. Ylisata henkeä *parani* punahukasta 1980-luvulla. Vielä 2000-luvulla kuka tahansa amerikkalainen lupus-spesialisti olisi voinut sanoa meille, että se on mahdotonta, ja jatkaa Prednison-reseptien kirjoittamista, tuon luonnon kortisonimolekyylin vaarallisen syntetettisen version määräämistä potilailleen.

Kuinka tri Reading sitten onnistui siinä? Hänen ohjelmaansa kuului kaiken viljan *täydellinen poistaminen* ruokavaliosta, lukuun ottamatta riisiä ja maissia. (Siihen liittyi myös maidon ja meijerituotteiden poistaminen yhdistyneenä voimakkaaseen ravinnelisäykseen sekä suun kautta että suonensisäisesti.)

Palattuani Yhdysvaltoihin suuntasin yliopiston lääketieteelliseen kirjastoon, missä löysin lyhyen mutta hyvin kiehtovan artikkelin brittiläisestä lääketieteellisestä aikakauslehdessä *Lancetista*. Kirjoittaja tähdensi, että monilla autoimmuunisairauksilla oli yhteisenä yleinen geenimerkki, nimeltään ”HLA-B8”, paljon yleisemmin kuin mitä olisi voinut odottaa sattuman tuomana. HLA-B8:n lista liittyi seuraavanlaisiin sairauksiin:

- Addisonin tauti
- Autoimmuuninen hemolyyttinen anemia
- Basedowin eli Gravesin tauti
- Haavainen paksunsuolentulehdus
- Ihokeliakia

- Ihon kovettumatauti
- Insuliiniriippuvainen diabetes (tyyppi 1)
- Keliakia
- Krooninen autoimmuunihepatiitti
- Lapsuusajan astma
- Lihasheikkoustauti
- Lihastreuma
- Myrkkystruuma
- Pernisiöosi anemia
- Punahukka (systeminen)
- Sjögren-Larssonin oireyhtymä
- Sokeritauti
- Valkopälvi

Kirjoittajan varsinainen sanoma oli, että kaikki nämä sairaudet keliakiaa lukuun ottamatta ovat autoimmuunitauteja, joiden ajatellaan aiheutuvan sisäisestä ”reaktiosta itseään vastaan”. Keliakian on kuitenkin ajateltu aiheutuvan ulkoisesta tekijästä, gluteenista (joka käsittää myös gliadiinin ja gluteniinin). Kirjoittaja kysyi: Voisiko tämä ulkoinen tekijä, herkistyminen gluteenille, olla osallisena muissakin näissä HLA-B8:aan liittyvissä sairauksissa?

Mielestäni Reading on osoittanut tämän todeksi systeemisen lupus erythematosuksen, SLE:n, tapauksessa. Hänhän auttoi yli sataa ihmistä parantamaan ”lupuksensa” (muun ohella) täydellisesti eliminoimalla kaikki viljatuotteet ruokavaliosta. Niinpä minäkin olen 80-luvulta lähtien suosittanut ehdotonta pidättymistä gluteenipitoisesta viljasta aina kun joku on kääntynyt puoleeni näiden tautitilojen vuoksi. (Neuvon myös kokonaan välttämään maitoa ja meijerituotteita sekä suosittelen laajamittaisia allergiatestejä, poishermostamista, mahalaukun tutkimista, omega 3-rasvahappoja isoina annoksina, monenlaisia vitamiini- ja kivennäisliä sekä suun kautta että suonensisäisesti ja lisäksi DHEA- ja testosteronitutkimuksia ja -hoitoja. Tässä yhteydessä emme voi käydä näitä seikkoja läpi tämän yksityiskohtaisemmin.)

Tulokset ovat olleet fantastisia verrattuna ”tavanomaisiin hoitoihin”, jotka yleensä käsittävät Prednisonin ja muiden immuunijärjestelmää tuhoavien patenttilääkkeiden kirjoittamista potilaalle. Vaikka kaikki eivät olekaan parantuneet näistä HLA-B8-liitännäisistä sairauksista, hyvin korkea prosenttiosuus heistä on kokenut huomattavaa parantumista tai aivan täydellisen toipumisen. Poikkeuksena on ollut tyyppin 1 diabetes, missä jo tuhoutuneita saarekesoluja ei voida enää elvyttää gluteenittomallakaan ruokavaliolla, ja insuliinihoitoja on tarpeen jatkaa. Mutta ilman pysyvää gluteenien pois karsimista ei ohjelman muukaan osuus toimi läheskään yhtä hyvin missään näistä ongelmatapauksista.

Tämä kirja on palauttanut mieleeni, että gluteenille herkistyminen ei ainoastaan ulotu pitkälle keliakian ja edellä mainittujen HLA-B8-peräisten autoimmuunisairauksien tuolle puolen. Braly ja Hoggan arvioivat, että jopa 90 miljoonalla amerikkalaisella saattaa olla ei-keliaakista gluteeniherkistymistä. He kirjoittavat, että diagnostisoimaton herkkyys gluteenille, gliadiinille ja muille viljaproteiineille on

perussyynä moniin syöpiin, autoimmuunitauteihin, neurologisiin sairauksiin, kroonisiin kiputiloihin, psykiatriisiin ja muihin aivohäiriöihin sekä ennenaikaisiin kuolemiin. On olemassa myös selkeä syy-yhteys jonkin tyyppin epilepsiaan, oppimisvaikeuksiin, keskittymishäiriöihin, hedelmättömyyteen, keskenmenoihin, ennenaikaisiin syntymiin, kroonisiin maksasairauksiin sekä pienikasvuisuuteen.

He esittelevät myös monipuolisen luettelon muista gluteeniherkyyteen liittyvistä oireista ja tautitiloista. Vaikka teos on kirjoitettu tavallista lukijaa silmälläpitäen, se sisältää myös 383 huolella valittua tutkimussitaattia terveydenhuollon ammattilaisia ja opiskelijoita varten.

Tri Braly on pitkän linjan kliininen tutkija, aihealueinaan allergia, herkkyydet ja terveys. Hän tähdentää, että jokaisella gluteenille herkistyneellä on myös muita herkistymisiä ruokaa kohtaan – säännöllisesti useitakin. Yhdyn täysin hänen näkemykseensä, että gluteeni-/gliadiini-/gluteniiniherkkyydet (yhdessä maito-/meijerituoteherkkyyden kanssa) ovat usein ”peruserkkyyksiä”, jotka sitten johtavat monien muiden allergioiden ja herkkyyksien kehittymiseen. Kun on löydetty gluteeniherkkyys (tai maito-/meijerituoteherkkyyys), on aina suoritettava kattava allergiatestaus. Mutta vaikka poisherkistämismenetelmillä voidaan menestyksellisesti eliminoida muut allergiat ja herkkyydet, kenenkään ei pitäisi yrittää poisherkistää gluteeni-/gliadiini-/gluteniiniherkkyyksiä hyvinvoinnin nimissä. Jokaisen niille herkistyneen on pysyvästi poistettava nuo aineet ruokavaliostaan.

On muistettava, että gluteeniherkkyys pitää sisällään keliakian muttei rajoitu siihen. Keliakiasairauden arvioinnin ”kultaisena käytänteenä” on ollut suolikudoksen biopsia, koepalan ottaminen, minkä jälkeen on mitattu näytekudoksen tunnusomaiset muutokset. Monet gluteeniherkkyyteen liittyvät oireet ja sairaudet, joita on mainittu tässä teoksessa, *eivät* kuitenkaan tuo mukanaan mitään suolistomuutoksia. Valitettavasti konventionaalinen lääketiede ei vielä hyväksy tätä tutkimuksin todennettua faktaa, vaikka sen ensimmäisinä havaitsivat konventionaalisen lääketieteen harjoittajat vuosia sitten tutkiessaan ”ihokeliakiaa” (toinen HLA-B8:aan liittyvä sairaus). Joskin suolistonäytteet ovat ihokeliakiaa potevilla usein normaaleja, ongelma poistuu aina tiukalla gluteeniviljojen eliminoinnilla.

Onneksi gluteeniherkkyyden toteamiseksi on kehitetty erittäin tarkkoja verikokeita, jotka ovat suuresti helpottaneet diagnostisointia ja tutkimuksia. Näitä verikokeita käsitellään yksityiskohtaisesti jäljempänä, mutta ennen sitä on pantava merkille, että tri Chris Reading selvitti monia gluteeniherkkyyteen liittyviä sairauksia ja oireita tutkimalla suvuissa ilmenneitä erilaisia oireita

ja tautitiloja. Kun meillä on käytössämme käsillä olevan teoksen kattava luettelo sairauksista ja oireista, voimme laatia oman sukupuumme lääketieteellisen historian ja tehdä oman arviomme siitä, onko meillä riski herkistyä gluteenille.

Herkin ja tarkin nykyään saatavilla oleva verikoe gluteeni-/gliadiiniherkkyyden selvittämiseksi on ”kudostransglutaminaasi-vasta-aine” (tTG). Olen käyttänyt sitä aina siitä asti, kun se tuli saataville vuonna 1999. Muita ovat ”endomysiumvasta-ainemittaus” (EMA), joka lähinnä etsii ”lyhytikäisiä” vasta-aineita, ja ”gliadiinivasta-ainemittaus (AGA), joka etsii ”pitkäikäisiä” IgG-vasta-aineita sekä IgA-vasta-aineita.

On hyvin tärkeätä muistaa, ettei meillä ole vasta-aineita millegään, jollemme ole altistuneet sille! Jos ihminen on välttänyt kaikkia ”gluteeniviljoja”, testit ovat negatiivisia, vaikka hän olisi tosiasiaassa herkistynyt gluteenille.

MIKSI VILJA OLISI NIIN PAHA ONGELMA?

Kuten edellä totesimme, viljasta tehtyä leipää on kutsuttu ”elämän leiväksi”. Tutkimukset kuitenkin osoittavat, että maanviljelystä ja viljankasvatusta on ollut olemassa korkeintaan kymmenestä viiteentoista tuhanteen vuotta, kun taas ihmisuku on asuttanut tätä planeettaa paljon kauemmin. Meidän kaukaiset metsästävät ja keräilevät esivanhempamme eivät missään tapauksessa syöneet lainkaan viljaa yli kahteen miljoonaan vuoteen! Maataloutta ja viljansyöntiä on esiintynyt korkeintaan ½ prosentin verran ihmisen historian kestosta, eivätkä monet meistä ole vielääkään omaksuneet viljan syöntiä, varsinkaan gluteenipitoisen viljan (maissilla ja riisillä on sitten taas omat ongelmansa).

Tämä ei ole mitään ”pelkkää teoriaa”. Arkeologit ja muut tutkijat ovat havainneet, että gluteenipitoisen viljan syönti sai alkunsa Lähi-idästä (Mesopotamiasta) ja levisi länteen Välimeren seudulle ja pohjoisemmaksi Eurooppaan. Gluteeniherkkyy-

voi aiheuttaa tai olla mukana synnyttämässä hedelmättömyyttä, toistuvia itsestään kehittyviä keskenmenoja, amenorrhea (kuukautiskierron puuttumista) sekä alhaista syntymäpainoa. Niinpä HLA-B8:n geneettiset piirteet omaavia ihmisyksilöitä olisi täytynyt selviytyä vähemmän eloon alueilla, joilla ensimmäiseksi (ja siis pisimpään) altistuttiin gluteeni-gliadiiniviljoille. Tosiasia on kuitenkin tämä: Korkein prosentuaalinen osuus yksilöistä, joilla yhä on HLA-B8:n (ja muiden gluteeniherkkyysien) geenimerkkejä, asuu niillä Euroopan alueilla, jotka sijaitsevat kauimpana gluteeniviljojen alkuperäisiltä syntysijoilta.

Jos jätämme huomiotta ihmisen geneettisen virheen gluteeniviljojen suhteen (muistaen, ettei tuo virhe esiinny kaikilla meillä, vain isolla osalla), kestäisi paljon kauemmin kuin toiset kymmenen tuhatta vuotta, ennen kuin gluteeniviljojen kulutus muuttaisi kaikki meistä niille herkistyneiksi geenistöltämme. Silmä välin tulisi olemaan paljon enemmän sairauksia, kärsimystä ja ennen aikaista kuolemaa kuin olisi tarpeen jopa nykyisen tietämyksemme valossa.

Jos sinulla on vähäisinkin epäily, että gluteeniviljat voisivat olla aiheuttamassa oireitasi tai sairauttasi, *lue tämä kirja loppuun!* Käy sitten läpi pätevän ja tietävän terveydenhuollon ammattilaisen kanssa sekä ravintolääketieteelliset seikat että allergiat. Muista kuitenkin ottaa tämä kirja mukaasi lainataksesi sen lääkärille (paitisi jos lääkäri sattuu olemaan tri Braly itse), koska hän todennäköisesti tulee oppimaan siitä paljon, aivan niin kuin minäkin.

Jos huomaat itselläsi gluteeniherkkyyteen viittaavia oireita tai sairautta ja voit paremmin poistettuasi ruokavaliosta gluteenia sisältävät viljat (ja selvitettyäsi muut ruoka-allergiat ja herkistymiset), anna tämä kirja sukulaiselle. Muistamme, että tri Reading ”selvitti kaiken” ilman suolibiopsioita tai verikokeita. Hän vain tutki tarkasti sukupuita.

Your Family Tree Connection toi ensimmäisenä julkisuuteen tärkeää tietoa gluteenia sisältävän viljan terveysvaaroista (monille meistä). Käsillä olevassa kirjassa James Braly ja Ron Hoggan ovat

antaneet meille paljon kaivatun, laajan ja ajantasaisen kuvan gluteenia sisältäviin viljoihin liittyvistä ongelmista. Nuo ongelmat vaikuttavat niin moniin, mutta niistä tiedetään kovin vähän.

Jonathan V. Wright, lääk. tri
johtava lääkäri, Tahoma Clinic
Kent, Washington

Julkaisuja:

Why Stomach Acid Is Good for You (2001, fil. tri Lane Lenardin kanssa)
Maximize Your Vitality and Potency (1999, fil. tri Lane Lenardin kanssa)
The Patient's Book of Natural Therapy (1999, lääk. tri Alan R. Gabyn kanssa)
Natural Hormone Replacement for Women over 45 (1997, John Morgenthalerin kanssa)
Nutrition & Healing Newsletter (1-800-851-7100, www.tahomaclinic.com)