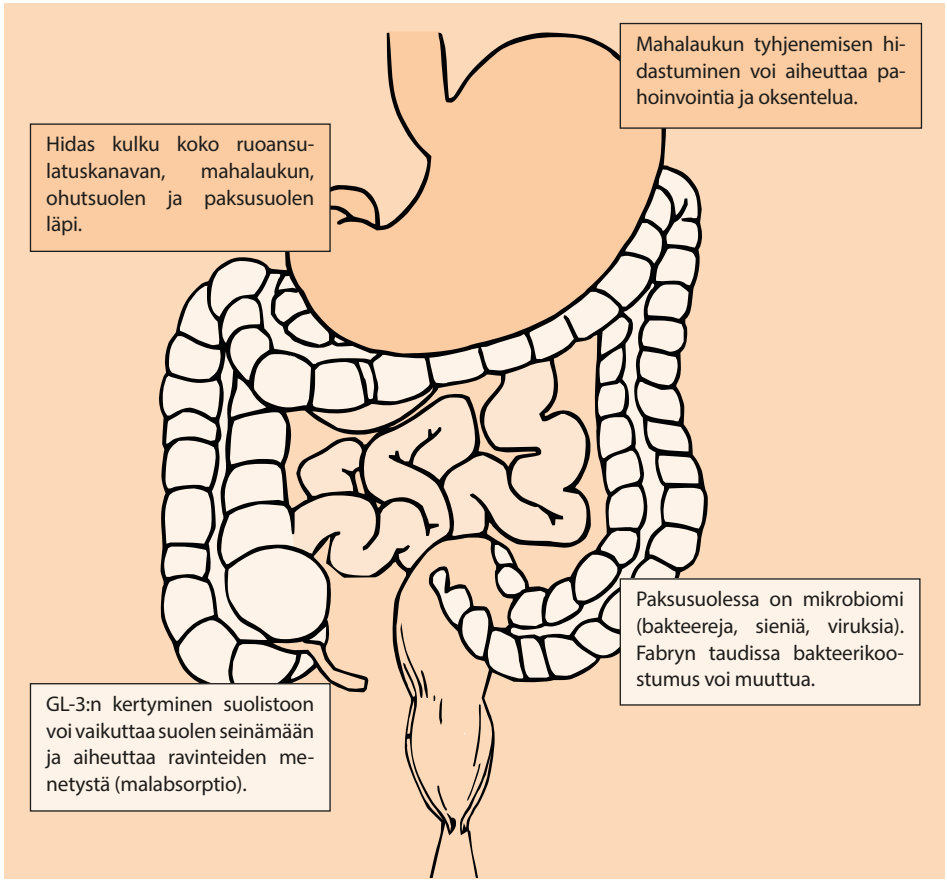


Parempi arki Fabryn taudin kanssa

Fabryn tauti voi vaikuttaa moniin kehon osiin, mukaan lukien hermosto, munuaiset, sydän ja ruoansulatuskanava. Monille Fabryn tautia sairastaville ruoansulatuskanavan oireet, kuten vatsakipu, ripuli, ummetus, pahoinvointi, turvotus ja varhainen kylläisyyden tunne, voivat vaikuttaa jokapäiväiseen elämään.

Tasapainoinen ja monipuolinen ruokavalio voi auttaa ylläpitämään energiatasoa, voimaa ja kokonaisvaltaista hyvinvointia. Yleisesti suositellaan kasvipainotteista ja monipuolista ruokavaliota, joka sisältää runsaasti vihanneksia, hedelmiä ja täysjyväviljaa. Mahdollisten ruokavaliomuutosten tulisi kuitenkin olla käytännöllisiä ja sopia arkeen sekä perhe-elämään.



Mikä on FODMAP-niukka ruokavalio?

FODMAP-hiilihydraatit ovat ryhmä fermentoituvia hiilihydraatteja, jotka voivat joillakin ihmisillä aiheuttaa tai pahentaa ruoansulatuskanavan oireita. Esimerkiksi sipuli, valkosipuli, tietyt palkokasvit, omenat ja päärynät voivat aiheuttaa oireita joillekin henkilöille.

Fabryn tautia sairastavilla tehdyissä tutkimuksissa on havaittu, että FODMAP-niukkoihin periaatteisiin perustuva ruokavalio voi auttaa vähentämään oireita, kuten vatsakipua, turvotusta, ilmavaivoja ja ripulia. Tiukan ruokavalion pitkäaikaisen noudattamisen sijaan monille on hyödyllistä tunnistaa juuri ne ruoka-aineet, jotka aiheuttavat heidän omia oireitaan.

Jos ruoansulatuskanavan oireet heikentävät elämänlaatuasi, keskustele lääkärisi tai ravitsemusterapeutin kanssa.

Verkkosivustolta löydät linkin, jonka kautta voit ladata kolme FODMAP-niukkojen periaatteiden inspiroimaa reseptiä, jotka on kehitetty Fabryn tautia sairastaville henkilöille.

References:

Muscogiuri et al. Diet and Physical Activity in Fabry Disease: A Narrative Review. Nutrients. 2024;16:1061.

Gugelmo et al. Gastrointestinal Manifestations and Low FODMAP Protocol in a Cohort of Fabry Disease Adult Patients. Nutrients. 2023;15:658.

Kirjasta "Parempi arki Fabryn taudin kanssa", kirjoittanut Mette Borre.

Kirja on julkaistu yhteistyössä Fabryn taudin potilasjärjestöjen kanssa Norjassa, Tanskassa, Suomessa ja Ruotsissa sekä Chiesi Pharma AB:n kanssa.

Chiesi

Chiesi Pharma AB
infonordic@chiesi.com
ID-number: 25656-19.10.2026