



## Keliakia

Päivitetty 18.2.2019

**Keliakia on autoimmuunisairaus, jossa vehnän, rukiin ja ohran sisältämä valkuaisaine, gluteeni, vaurioittaa ohutsuolen limakalvoa niin, että suolinukka tuhoutuu osittain tai kokonaan. Tästä johtuen ravintoaineet eivät imeydy elimistöön kunnolla. Keliakia on elinikäinen, mutta gluteenittomalla ruokavaliolla sen oireet saadaan hallintaan.**

Keliakiaan voi sairastua minkä ikäisenä tahansa, eikä sitä voida ehkäistä. Suomessa keliakiaa esiintyy noin kahdella prosentilla väestöstä.

### Oireet monenlaisia

Keliakian oireet voivat olla monenlaisia, eikä mikään yksittäinen oire tai löydös ole taudille tyypillinen.

Keliakiaepäily kuitenkin herää, jos potilaalla on

- erilaisia suolistoon liittyviä oireita, kuten pitkäaikainen ripuli, löysiä ulosteita, vatsakipua, turvotusta, ilmavaivoja, ummetusta tai laihtumista, ja/tai ilmenee imeytymishäiriöitä (esimerkiksi raudanpuute) tai
- suoliston ulkopuolisia oireita, kuten kutisevaa pienirakkulaista ihottumaa, hampaiden kiillevaurioita tai kasvuhäiriöitä.

### Riskiryhmät

Tavallista suuremmassa vaarassa sairastua keliakiaan ovat muun muassa keliakikon lähisukulaiset ja potilaat, joilla on autoimmuunitauti, kuten esimerkiksi tyypin 1 diabetes.

## Positiivisen tuloksen varmistukseen ei enää välttämättä tarvita koepalaa kuten aiemmin

Mikäli keliakiaepäily herää, aloitetaan tutkimukset yleensä laboratoriotutkimuksilla. Verinäytteestä määritetään ns. transglutaminaasivasta-ainepitoisuus. Suuri vasta-ainepitoisuus viittaa siihen, että kyseessä on keliakia, mutta diagnoosi varmistetaan vielä toisella tutkimuksella (endomysiumvasta-aineet).

Jos näiden kokeiden tulos on epävarma, tulos varmistetaan ottamalla ohutsuolesta koepala mahalaukun tähystyksen eli gastroskopian yhteydessä.

Sekä verikokeet että mahdollinen koepala tulee ottaa ennen kuin siirrytään gluteenitomaan ruokavalioon, jotta tulos on luotettava.

## Hoitona elinikäinen gluteeniton ruokavalio

Gluteeniton ruokavaliohoito aloitetaan, kun keliakidiagnoosi on varmistettu. Ravitsemusterapeutti antaa ohjauksen ruokavaliohoitoon, joka on elinikäinen.

Ruokavaliosta jätetään pois vehnä, ruis ja ohra sekä kaikki näitä viljoja ja gluteenia sisältävät elintarvikkeet.

Tilalla käytetään luontaisesti gluteenittomia viljalajeja, kuten riisiä, tattaria, hirssiä tai maissia. Myös gluteenittomat vehnä-täkkelystä sisältävät tuotteet sekä kaura ovat sallittuja, mutta kauran kohdalla on tarkistettava, että keliakikoille sopivissa valmisteissa on merkintä ”gluteeniton kaura”.



Hoidon tavoitteena on poistaa potilaan oireet, korjata ohutsuolen limakalvovaurio ja ehkäistä mahdollisia muita keliakiaan liittyviä sairauksia, kuten luukatoa eli osteoporoosia tai tiettyjä harvinaisia syöpämuotoja.

## Seuranta

Seuranta suositellaan aikuisten kohdalla tehtäväksi viimeistään vuoden kuluttua sairauden toteamisesta. Jos tilanne on hyvä, seurantaa voidaan harventaa, ja lääkärin-tarkastus ja vasta-ainetutkimukset voidaan tehdä esimerkiksi 2–3 vuoden välein.

Lapsilla seuranta toteutetaan tapauskohtaisesti.

## Ihokeliakia

Keliakian harvinaisempaa muotoa, ihokeliakiaa (*dermatitis herpetiformis*), sairastaa noin 10 prosenttia aikuisista keliakikoista. Lapsilla se on selvästi harvinaisempi.

Ihokeliakiassa esiintyy voimakkaasti kutiavaa, pienirakkulaista ihottumaa tyypillisesti kyynärpäissä, polvissa, pakaroissa ja hiuspohjassa. Ihottumaa voi olla myös muualla.

Mikäli epäillään ihokeliakiaa, terveeltä iholta läheltä ihottumaa otetaan näyte. Ohutsuolikoepalaa ei tarvita. Ihokeliakian osalta diagnoosin tekee ihotautilääkäri. Myös ihokeliakiaa hoidetaan gluteenittomalla ruokavaliolla. Ruokavaliohoito on elinikäinen, ja ravitsemusterapeutti antaa siihen ohjeet.

Ihokeliakikon hoitona on ruokavalion lisäksi ainakin taudin alkuvaiheessa ihotautilääkärin määräämä reseptilääke dapsoni. Lääkitys rauhoittaa ihokeliakian oireet nopeasti, jopa muutamassa päivässä. Lääkitystä vähennetään, kun gluteeniton ruokavalio alkaa tehotta, ja myöhemmin lääkitys voidaan usein jättää pois kokonaan.

Ihokeliakian kohdalla seuranta toteutetaan tapauskohtaisesti.

## Kelasta haettavissa alle 16-vuotiaalle taloudellista tukea

Kela myöntää asianmukaisesti varmistettua keliakiaa tai ihokeliakiaa sairastaville lapsille perusvammaistukea 16-vuotiaaksi asti (ks. [Alle 16-vuotiaan vammaistuki](#)).

Tuen saaminen edellyttää keliakia-kriteereiden täyttymistä ja C-lausuntoa, josta ilmenevät diagnoosin perusteet ja hoitosuunnitelma.

Lasten kohdalla diagnoosin ja lausunnon tekee lastentautien erikoislääkäri.

## Mistä saa lisätietoa?

[Keliakialiitto](#) – Gluteenittoman arjen asiantuntija; keliakikkojen oma järjestö, joka tarjoaa neuvontaa, vertaistukea, sopeutumisvalmennuskursseja ja apua arkipäivän ongelmissa.

## Tekijät

Potilasversion tekstin on Lääkäriseura Duodecimin Käypä hoito -suosituksen pohjalta päivittänyt potilasversioista vastaava toimittaja **Kirsi Tarnanen**.

Tekstin ovat tarkistaneet Käypä hoito -suositustyöryhmän puheenjohtaja, professori, sisätautien ja gastroenterologian erikoislääkäri **Katri Kaukinen** Tampereen yliopistosta ja TAYS:sta, kokoava kirjoittaja, lastentautien erikoislääkäri **Kalle Kurppa** Tampereen yliopistosta ja TAYS:sta ja Käypä hoito -toimittaja, terveydenhuollon erikoislääkäri **Katriina Kukkonen-Harjula** Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveyspiiristä.



### Vastuun rajaus

Käypä hoito - ja Vältä viisaasti -suositukset ovat asiantuntijoiden laatimia yhteenvetoja yksittäisten sairauksien diagnostiikan ja hoidon vaikuttavuudesta. Ne eivät korvaa lääkärin tai muun terveydenhuollon ammattilaisen omaa arviota yksittäisen potilaan parhaasta mahdollisesta diagnostiikasta, hoidosta ja kuntoutuksesta hoitopäätöksiä tehtäessä.