

1) Naisella ovulaatio ja kuukautiset vaikuttavat vatsan toimintaan ikävällä tavalla. Millä mekanismeilla hormonitoiminnan ja suoliston yhteys toimii ja miksi?

2) Millä tavalla hormonaaliset valmisteet voivat vaikuttaa suolistoon (yhdistelmäehkäisytabletit, keltarauhashormonivalmisteet)? Vaikuttavatko nämä valmisteet muiden elinten toimintaan esim. maksan tai sapen toimintaan?

3) Olisiko suoliston hyvinvoinnin kannalta ihanteellisin tilanne olla käyttämättä hormonaalisia valmisteita? Entä onko mitään keinoja, joilla pystyisi itse vaikuttamaan ovulaation ja kuukautisten aikaan ilmeneviin vatsavaivoihin?

(Naisen hormonitoiminta ja suolisto)

Satu Pekkala ja Sanna Lensu:

1) Hormonikierto, estrogeenin ja progesteronin tasovaihtelut, vaikuttavat kaikkeen muuhunkin naisen fysiologiaan kuin "vain" kuukautiskiertykseen ja ovulaatioon. Se kuinka paljon ja missä kaikessa vaikutuksia on, on yksilöllistä, aivan kuten mm. kuukautiskivut tai vaihdevuosisoireet. Esimerkkinä tästä voisi mainita kahvin sisältämän kofeiinin aineenvaihdunnan, joka muuttuu raskauden alkuvaiheessa raskauteen liittyvien hormonimuutosten takia. Tästä syystä raskaaksi tulleille kahvi ei enää yht'äkkiä maistukaan, kun kofeiini ei hajoa elimistössä samalla tavoin kuin ei-raskaana ollessa.

Suolistomikrobiston on osoitettu vaikuttavan myös estrogeenin aineenvaihduntaan, mutta toisaalta hormonitasojen vaihtelu vaikuttaa suoraan muiden elimistön hormonien ja aineenvaihdunnan tasoihin, ja näin ollen on mahdollista, että vaikutuksia näkyy myös suoliston, suolen limakalvon ja suolistomikrobien toiminnassa. Monilla eläimillä naarailla hormonikierto vaikuttaa ruokahaluun ja makumieltymyksiin, mikä taas osaltaan voi vaikuttaa ravintoon, suolistomikrobistoon ja mikrobiston toimintaan. Näin voi tapahtua (tiedostamattakin) myös ihmisillä. Tärkeintä on tiedostaa, että aineenvaihdunnan säätelyssä on aina kyse kokonaisuudesta, jossa kaikki vaikuttaa kaikkeen. Elimistö useimmiten sopeutuu joustavasti muutoksiin, mutta kaikilla ihmisillä sopeutuminen on yksilöllistä.

Emme ole kumpikaan tutkineet tätä aihealuetta, joten lisätietoa voi hankkia tieteellisistä julkaisuista lisää, mikäli aihe enemmän kiinnostaa!

2) Hormonaaliset valmisteet vaikuttavat sekä elimistön omaan hormonituotantoon että kehon hormonipitoisuuksiin. Kaikki nautitut lääkeaineet hajotetaan elimistössä ja suurin osa lääkeaineenvaihdunnasta toimii maksan kautta. Estrogeeni esimerkiksi vaikuttaa luun aineenvaihduntaan ollen osana säätelemässä D-vitamiinin ja kalsiumin imeytymistä. Kaikki lääkeaineet kuormittavat maksan toimintakykyä, ja siksi ehkäisyvalmisteiden käyttäjienkin maksa-arvoja seurataan säännöllisesti. Tiedetään, että hormonaaliset valmisteet voivat vaikuttaa suolistomikrobiston koostumukseen, mutta tutkimuksia aiheesta on verrattain vähän. Eläinkokeissa on osoitettu, että suolistomikrobisto välittää estrogeenin suotuisia vaikutuksia matala-asteiseen tulehdukseen.

3) Kokonaisuuden kannalta suoliston hyvinvointiin vaikuttavat hyvin monet tekijät, ja hormonaaliset valmisteet eivät ole siinä suhteessa varmastikaan merkitsevin häirtatekijä. Hormonaalisista valmisteista on naisen terveydelle sekä hyötyä että haittaa, ja näiden välinen tasapaino täytyy jokaisen itse puntaroida oman hoitavan lääkärinsä kanssa yhdessä.

Suoliston toiminnan kannalta ei liene yksiselitteistä vatsavaivojen hoitokeinoa, kannattaa välttää ainakin ruoka-aineita joiden tietää lisäävän vaivaa. Liikunta auttaa poistamaan suolistosta ilmaa. Ravitsemuksen on hyvä olla monipuolista, jotta se tukee suolistomikrobien hajotustyötä ja siten

edelleen toimivaa ruuansulatusta. Mikäli ilmavaivat johtuvat ummetuksesta, voi sitä helpottaa hyvien kuitupitoisten kasvien syöminen. Lisäksi probioottiset valmisteet eli maitohappobakteerit voivat olla avuksi.