Laiminlyöty vitamiini

Teksti: Saija Kivimäki

Foolihappoa eli B9-vitamiinia suositellaan kaikille raskautta suunnitteleville, raskaana oleville ja imettäville naisille. Kansallisia suosituksia foolihapon määrästä päivitetään parhaillaan. CP-lehden haastattelema lääkäri sanoo suositusten laahanneen tutkimustiedon jäljessä jo vuosia.

”Erittäin harva raskautta suunnitteleva tai raskaana oleva nainen saa Suomessa ravinnosta riittävästi foolihappoa.”

Helsingin yliopistollisen keskussairaalan Naistenklinkan lääkäri, dosentti Vedran Stefanovic on varsin ehdoton. Stefanovic on erikoistunut naistentauteihin, synnytyksiin sekä äidin ja lapsen syntymänaikaiseen terveyteen ja on jo vuosia puhunut foolihapon eli B9-vitamiinin merkityksestä sikiön kehitykseen.

Foolihapon käytöllä voidaan tehokkaasti estää hermostoputken sulkeutumishäiriöitä, kuten MMC-vammaa, lisäksi foolihapon puutteella näyttäisi olevan vaikutusta ennenaikaisiin synnytyksiin ja sikiön sydänvikoihin, Stefanovic kertoo.

Tilastojen mukaan foolihapon riittämätön saanti juuri ennen raskautta ja raskauden ensimmäisten kuukausien aikana johtaa Suomessa 25 raskaudenkeskeytykseen vuosittain. Suurin piirtein saman verran syntyy lapsia, joiden kehityshäiriöt voitaisiin estää foolihapolla.

”Lukumäärä on pieni, mutta se ei oikeuta lyömään laimin foolihapon hyötyjä”, Stefanovic sanoo.

CP-lehti kyseli MMC-lasten vanhemmilta, kuinka tieto foolihaposta oli tavoittanut heidät. Moni kertoi, ettei asiaa oltu terveydenhuollossa otettu puheeksi edes silloin, kun perheeseen oli syntynyt vammainen lapsi. Saman on huomannut myös Stefanovic.

”Tieto ei vain tunnu menevän perille toivotusti.”

”Ymmärtäisin, että käyttöä rajoitettaisiin, jos lääke olisi hyvin kallis tai se aiheuttaisi sivuoireita. Mikään lääke ei kuitenkaan ole yhtä halpa, tehokas ja vaaraton kuin foolihappo.”

Luontevasti puheeksi gynekologin vastaanotolla

Suomessa foolihappolisän käyttöä suositellaan tällä hetkellä vain riskiryhmille, kuten diabeetikoille ja epileptikoille, ja äideille, joiden aikaisemmassa raskaudessa sikiöllä tai lapsella on todettu hermostoputken sulkeutumishäiriö.

Suurin osa raskautta suunnittelevista on kuitenkin normaaleja, terveitä naisia, jotka niin ikään tarvitseva foolihappolisää jo raskautta suunnitellessaan, Stefanovic muistuttaa.

Maailmalla hermostoputken sulkeutumishäiriön esiintyvyyttä on onnistuttu pienentämään erilaisin kampanjoin. Stefanovic oli itse mukana eurooppalaisessa työryhmässä, jonka tavoitteena oli saada lisättyä tarvittava määrä foolihappoa e-pillereihin. Silloin foolihapon pitoisuus olisi kohdallaan oikeaan aikaan.

Lääkäriksi opiskelevat tuntevat Vedran Stefanovicin ”herra foolihappona”.

Foolihappo

Foolihappo (folaatti) on B9-vitamiini, joka on välttämätön mm. punasolujen muodostumiseen.

Folaattia saa esimerkiksi vihreistä vihanneksista, sitrushedelmistä ja maksasta. Määrät ovat kuitenkin niin pieniä, että jokaisen raskautta suunnittelevan tulisi syödä foolihappolisää.

Raskauden aikana foolihapon puute lisää keskenmenon ja sikiön hermostoputken sulkeutumishäiriön vaaraa. Puute näyttäisi lisäävän myös raskausmyrkytyksen ja ennenaikaisten synnytysten vaaraa.

Foolihapon vaikutuksia terveyteen on tutkittu paljon. Sillä on nähty olevan yhteys esimerkiksi muisti- ja mielenterveysongelmiin, joihinkin syöpiin ja verisuonitauteihin. Tutkimusnäyttö ei kuitenkaan kaikissa tapauksissa ole kiistatonta.

”Moni tulee raskaaksi parin kuukauden sisällä pillereiden lopettamisen jälkeen. Foolihapon syöminen pitäisi kuitenkin aloittaa jo kaksi kuukautta ennen raskaaksi tuloa”, Stefanovic kertoo.

Työryhmän yritys kompastui EU:n lääkelainsäädäntöön. Yhdysvalloissa foolihappoa sisältäviä e-pillereitä on myynnissä, siitäkin huolimatta, että maassa asuva saa todennäköisesti suomalaisen naisen verrattuna enemmän foolihappoa ravinnosta: sikäläisen lainsäädännön mukaan foolihappoa on lisättävä viljatuotteisiin. Vedran Stefanovic ei lämpene Yhdysvaltain mallille.

”Foolihapon lisääminen ruokaan tavoittaakseen hyvin pienen määrän ihmisiä on paitsi kallista myös eettisesti arveluttavaa.”

Stefanovicin mukaan foolihappoasiat voisi ottaa luontevasti puheeksi esimerkiksi gynekologin vastaanotolla tai apteekissa ehkäisyä hankittaessa. Näin on tehty esimerkiksi Hollannissa, jossa apteekkeja on ohjeistettu neuvomaan e-pillereitä ostavia asiakkaita syömään foolihappoa, jos aikovat lopettaa ehkäisyn.

”Foolihaposta voisi muistuttaa myös e-pilleripakkauksen kylkeen liimatulla tarralla”, Stefanovic visioi.

Vedran Stefanovic on mukana Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen johtamassa kansallisessa asiantuntijaryhmässä, joka on hionut foolihappolisän käyttösuosituksia. Uusien suositusten on tarkoitus astua voimaan vielä tämän vuoden aikana. Nykyiset, sosiaali- ja terveysministeriön työryhmän suositukset vuodelta 2004 laahasivat tutkimustiedon jäljessä jo ilmestyessään, Stefanovic sanoo.

Stefanovic katsoo, että tieto foolihaposta pitäisi tulla ensisijaisesti terveydenhuollon ammattilaisilta.

Tietoa pitäisi saada googlaamattakin

”Minusta ei ole hyväksyttävää, että ihmiset joutuvat googlaamaan ja kyselemään toisilta. Potilaalla ei pitäisi olla mitään velvollisuutta etsiä itse faktatietoa, ei varsinkaan netistä.”

Omalla työllään Stefanovic on onnistunut iskostamaan foolihapon ainakin joidenkin mieleen. Kollegojen kesken hänet tunnetaan varsinaisena tohtori foolihappona.

”Vedin kurssia Helsingin yliopistossa lääkäriksi opiskeleville ja kysyin, mitä lääkettä potilaalle tulisi määrätä. Oikea vastaus oli tuossa tapauksessa jotain aivan muuta, mutta salin perältä huudettiin salamannopeasti, että foolihappo.”

Voisi kuvitella, että vuosia foolihapon hyödyistä puhunut lääkäri olisi itse B9-vitamiinin suurkuluttaja. Todettiinhan Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen Finravinto-tut-

kimuksessakin vuonna 2007, että suomalaisten foolihapon saanti jää alle suositusten.

”En syö foolihappoa ollenkaan. Syön monipuolisesti ja normaalisti, olen terve enkä suunnittele raskautta. Minulle siitä ei olisi mitään hyötyä.”

”Tulipa tämäkin paljastettua”, Stefanovic toteaa.

Suositukset foolihappolisän käytöstä

Terveet naiset	0,4mg/vrk kaksi kuukautta ennen raskautta, 12 ensimmäisen raskausviikon ja imetyksen aikana
Äidit, joilla on aiemmassa raskaudessa todettu sikiön tai lapsen hermostoputken sulkeutumishäiriö	4mg/vrk kaksi kuukautta ennen raskautta, 12 ensimmäisen raskausviikon ja imetyksen aikana
Diabeetikot, epilepsialääkkeitä käyttävät, ylipainoiset, runsaasti tupakoivat, runsaasti alkoholia käyttävät	4mg/vrk kaksi kuukautta ennen raskautta, 12 ensimmäisen raskausviikon ja imetyksen aikana

Suositukset perustuvat ajantasaiseen tutkimustietoon. Kansallista suositusta päivitetään parhaillaan asiantuntijaryhmässä.

Vammaisetkin tekevät sitä

Jos terveydenhuollossa ei ohjeisteta syömään foolihappolisää, siihen tuskin ohjeistetaan vammaisiakaan. Näin ainakin voisi päätellä CP-liiton Naisten päivillä käydyissä keskusteluissa. Moni kertoi törmänneensä terveydenhuollon ammattilaisten ennakkoluuloon, ettei vammaisilla ole seksielämää eivätkä seksuaaliterveyttä koskevat palvelut siksi kuulu heille.

”Nyt jo edesmenneellä miehelläni oli lihastauti. Kun aikoinaan odotin esikoista, lääkäri ihmetteli, miten raskaus oli saanut alkunsa. Vastasin hölmistyneenä, että ihan tavallisella menetelmällä.”

”Pyysin lähetettä Papa-kokeeseen. Terveyskeskuslääkäri vastasi, ettei lähetettä tarvita, kun ei ole seksielämääkään. Lääkäri kertoi vastauksen odotustilassa, jossa sen kuuli moni ulkopuolinenkin.”

”Menin vastaanotolle hakemaan e-pillerireseptiä. Lääkäri kysyi, onko minulla todellakin seksielämää.”

Naisten päivillä vammaisjärjestöjen naisverkoston edustajana puhunut Sari Laiho muistutti, että vammaisilla naisilla on täysi oikeus seksuaalisuuteen, kuten kaikilla muillakin.

”Olen valitettavan usein törmännyt ilmapiiriin, jossa ajatellaan, ettei vammaisella ole oikeus haaveilla kumppanista tai perheen perustamisesta.”

Laiho kertoi esimerkin omasta nuoruudestaan kuinka hän 14-vuotiaana, kaikkien kahdeksasluokkalaisten lailla, sai kotiinsa Väestöliiton kirjeen, jossa kerrottiin sukupuoliasioista ja ehkäisystä.

”Kotona ihmettelin, miksei minun kirjeessäni ollut mukana kondomia, kun kaikki kaverit olivat sen saaneet. Äiti näytti hyvin vaivaantuneelta ja sanoi, että oli ottanut sen pois. Hän oli ajatellut, ettei minulla kuitenkaan ole mitään käyttöä sille.”

CP-liiton aikuistoiminta järjesti Naisten päivät Tampereen kylpylässä 8.–9. maaliskuuta. Lue lisää tapahtumasta sivulta 33.

Tiedon ei pitäisi jäädä vertaistuen varaan

Foolihappolisää suositellaan kaikille raskautta suunnitteleville naisille. Aina ei foolihappo kuitenkaan auta, tietää 2-vuotiaan MMC-pojan äiti Sanna Kekki.

”Lapsi oli ollut toiveissa niin pitkään, että olin ehtinyt selvittää raskaaksi tulemisesta kaiken mahdollisen. Tiesin, että foolihappoa olisi hyvä käyttää, ja söinkin sitä suositellun määrän.”

Kekki ei muista, missä tai milloin olisi kuullut foolihaposta ensimmäisen kerran.

”Ehkä olin lukenut jostain tai kuullut kavereilta. Terveydenhuollon puolelta tieto ei ainakaan tullut.”

Raskauden puolivälissä rakenneultrassa huomattiin, ettei kaikki ollut kunnossa. Syyskuussa varmistui, että kyse on neuraaliputken sulkeutumishäiriöstä. Vanhemmat jäivät tiedon kanssa yksin. Poika syntyi tammikuussa.

”Kun saa kuulla odottavansa vammaista lasta, tietoa tilanteesta ja mahdollisuuksista on vähän. Saatavilla olevat tieto on hyvin lääketieteellistä ja ongelmakeskeistä.”

”Vammojen kirjo on laaja, joten ymmärrän hyvin, etteivät lääkärit lähde ennustamaan esimerkiksi lapsen liikkumiskykyä.”

Kekki pitää ongelmallisena myös sitä, etteivät naiset saa ohjeistusta raskauteen. Lisääntymisikäisten naisten lääkärikäynnit hoitutvat usein työterveyshuollon kautta, eikä gynekologikäynneilläkään juuri keskustella raskaaksi tulemisesta, vaikka juuri ehkäisyasioiden yhteydessä foolihappoasian voisi ottaa luontevasti puheeksi, Kekki pohtii.

”Jos lapsi syntyy vammaisena ja vanhemmat saavat kuulla, että foolihapolla olisi mahdollisesti voitu estää vamma, niin tilanne on äärimmäisen kurja. Vammaisen lapsen vanhemmat käyvät joka tapauksessa läpi syyllisyydentunteita ja pohtivat, olisivatko itse voineet tehdä jotain toisin.”

Kekki sanoo, ettei hänen kanssaan ole otettu puheeksi neuraaliputken sulkeutumishäiriön ja foolihapon yhteyttä missään vaiheessa raskautta eikä edes MMC-lapsen syntymän jälkeen.

”Kukaan lääkäri tai hoitaja ei kysynyt asiasta, ei edes vastasyntyneiden teholla.”

”Tällaista tietoa ei kannattaisi jättää vertaistuen varaan”, Kekki sanoo.

Vastauksia raskausajan kysymyksiin

Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirin Teratologinen* tietopalvelu antaa tietoa lääkkeiden ja muiden tekijöiden vaikutuksista hedelmällisyyteen, raskauteen ja imetykseen. Valtakunnallinen palvelu on vapaasti käytettävissä normaalin puhelumaksun hinnalla.

Teratologinen tietopalvelu päivystää arkisin 9–12 numerossa (09) 4717 6500.

Lue lisää HUS:n verkkosivuilta:
www.hus.fi/sairaanhoito/sairaanhoitopalvelut/teratologinen-tietopalvelu/ Sivut/default.aspx

*Teratologia tarkoittaa oppia synnynnäisistä epämuodostumista ja niiden syistä.