

Arki sappihappojen imeytymishäiriön kanssa



Essi Heinola
Isa Ala-Kyyny



IBD ja muut
suolistosairaudet ry

Sappihappojen imeytymishäiriö

Sappi

Sappirakko sijaitsee oikean kylkikaaren alla, maksan päällä. Se on pussimainen elin, jonka tilavuus on noin 50 millilitraa. Sappirakko toimii tilapäisenä säiliönä sappinesteelle, jota maksa erittää. Sappineste kulkeutuu sappitiehyitä pitkin sappirakosta sapenjohtimeen. Se on 6-8 senttimetriä pitkä putki, jonka kautta sappinesteet kulkevat myös maksasta suoraan ohutsuoleen.

Sappihapot

Sappihapot syntyvät maksan aineenvaihdunnan tuotoksena kolesterolista. Sappineste on väkevää ja se sisältää suuria pitoisuuksia aineita kuten kolesterolia ja sappisuoloja, joita tarvitaan ohutsuolessa ruuansulatuksessa. Sappihappoja tarvitaan erityisesti rasvojen pilkkoutumisessa, sekä kolesterolin imeytymisessä. Sappinesteeseen erittyy esimerkiksi sappipigmenttejä, jotka muodostuvat punasolujen hajoamistuotteina. Yhtenä hajoamistuotteena muodostuu bilirubiinia, jotka antaa sappinesteelle kellertävän värin. Sappirakon erityispiirteenä on, että se varastoi sappinestettä aterioiden välillä. Ruokailun yhteydessä sappirakko supistuu ja ruiskuttaa sappinestettä ohutsuoleen sappitiehyistä, kun ruoka kulkeutuu ohutsuoleen.

Sappihappojen imeytymishäiriö

Sappihappojen imeytyminen

Sappihapot ovat välttämättömiä rasvaliukoisten vitamiinien, kolesterolin ja rasvojen imeytymisen kannalta. Jäljelle jääneet ylimääräiset sappihapot kulkeutuvat ohutsuolen loppuosaan ja imeytyvät sieltä suurimmaksi osaksi takaisin, kulkeutuen maksaan, jonka jälkeen erittyvät uudelleen sappinesteeseen. Maksasolut tuottavat sappisuoloja korvaamaan menetettyjä molekyylejä vain tarpeen mukaan, jolloin puhutaan negatiivisesta palautteesta.

Samat sappisuolamolekyylit saattavat kiertää jopa 5–15 kertaa vuorokaudessa ohutsuolen ja maksan välillä.

Sappihappojen imeytymishäiriö

Sappihappojen imeytymishäiriössä sappihappojen imeytyminen on häiriintynyt ja sappihappoja päätyy liikaa paksusuoleen. Normaalisti vapaasti kulkevat sappihapot imeytyvät 95 prosenttisesti takaisin ohutsuolessa.

Paksusuoleen päätyneet liialliset sappihapot aiheuttavat ärsytykseen johtavaa ripulia sekä muita oireita.

Sappihappojen imeytymishäiriö

Oireet

- Keskeisin oire on pitkittynyt krooninen vesiripuli, johon liittyy äkillinen ulostamistarve ja pidätyskyvyttömyys, joka sijoittuu useasti yöaikaan. Sappihappojen imeytymishäiriötä kutsutaankin toisella nimellä sappihapporipuliksi.
- Ripulin lisäksi, uloste voi olla pahanhajuista, kellertävää ja rasvaista ulkonäöltään. Ripuliin ei liity verenvuota.
- Muita tyypillisiä oireita sappihappojen imeytymishäiriössä ovat voimakkaat ilmavaivat, turvotus vatsassa, kivuliaat vatsakrampit, pahoinvointi ja ruuansulatushäiriöt.
- Sappihappojen imeytymishäiriö aiheuttaa usein myös väsymystä ja energiatason alentumista. Myös kolesterolin ja rasvojen imeytymisessä voi esiintyä häiriöitä.
- Sappihappojen imeytymishäiriöön voi liittyä lisääntynyt sappikivien muodostuminen.



Sappihappojen imeytymishäiriön vaikutukset arkeen

Vatsavaivat osana arkea

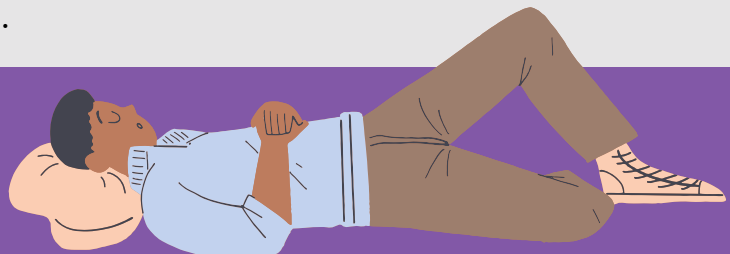
- Sappihappojen imeytymishäiriö voi aiheuttaa kivuliaita vatsavaivoja kuten kramppeja, voimakkaita ilmavaivoja, pidätyskyvyttömyyttä, vatsan turvotusta sekä pahoinvointia ja ruuansulatushäiriöitä. Ne voivat aiheuttaa tukalaa oloa, sekä kipua.
- Oireet ja kipu ovat yksilöllisiä, erilaiset kivut ovat monelle sairastuneelle arkipäivää. Naisilla kipu on yleisempää kuin miehillä. Kipu vaikuttaa kokonaisvaltaisesti ihmiseen ja tämän arkeen, sekä myös lähipiiriin. Kipu voi vaikuttaa ihmisen itsetuntoon, mielialaan, sosiaalisiin suhteisiin ja uneen.
- Vatsavaivat, muut oireet sekä toistuvat wc-käynnit voivat vaikuttaa sairastuneen työ- tai opiskelukykyn. Siksi olisi tärkeää, että työpaikat ja koulut saisivat lisää tietoa sairaudesta, jotta ymmärrettäisiin paremmin millaista arki sairauden kanssa voi olla ja yksilölliset tarpeet voitaisiin huomioida paremmin.
- Avoimuus on tärkeä osa ymmärryksen lisäämistä. Joustavuudella on vaikutus työntekijän tai opiskelijan toimintakykyyn. Esimerkiksi etätyömahdollisuus sekä liukuva työaika edistävät työntekoa ja toimintakykyä.



Sappihappojen imeytymishäiriön vaikutukset arkeen

Uni ja jaksaminen

- Sappihappojen imeytymishäiriön aiheuttama ripuli voi johtaa useisiin ulostuskertoihin vuorokaudessa, etenkin yöaikaan. Yöllinen heräily voi johtaa väsymykseen ja heikkoon energiatasoon arjessa.
- Vähäinen unenmäärä tai huono unenlaatu synnyttää univajetta. Jos univaje jatkuu pitkään, alkaa kertyä univelkaa. Kun keho ja mieli alkavat kaipaamaan lepoa, arkiaktiivisuus vähenee ja elimistön puolustusjärjestelmä heikkenee.
- Väsymys heikentää suorituskkyä ja tarkkaavaisuutta.
- Pitkäaikaiseen sairauteen, kuten sappihappojen imeytymishäiriöön voi liittyä myös hoitoväsymystä. Käsitteenä hoitoväsymys tarkoittaa väsymystä ja uupumista, joka on peräisin jatkuvasta sairauden hoidosta, joka ei parane levolla tai nukkumisella.
- Sappihappojen imeytymishäiriö saatetaan useasti diagnosoida virheellisesti ärtyvän suolen oireyhtymäksi eli IBS:ksi.
- Virheellinen diagnoosi viivästyttää potilaan terveysongelman oikeaa sekä oikea-aikaista selitystä ja hoitoa, joka puolestaan vaikuttaa jaksamiseen.



Sappihappojen imeytymishäiriön vaikutukset arkeen

Mielen hyvinvointi arjessa sappihappojen imeytymishäiriön kanssa

- Sappihappojen imeytymishäiriöön sairastuminen voi aiheuttaa usein myös mielialassa muutoksia. Sairastuminen voi olla henkisesti rankkaa, etenkin nuorella iällä diagnoosin saaneille.
- Sairastuminen on usein vaikeasti käsiteltävä aihe. Sairauden seurauksena muuttunut elämäntilanne sekä sairauteen liittyvät pelot ja hoidot voivat olla mieltä kuormittavia. Hyvä hoito edistää myös mielenterveyttä ja ehkäisee mielenterveysongelmia.
- Sairauden kanssa elämiseen sopeutuminen riippuu eri tekijöistä, kuten sairastavan omasta persoonallisuudesta, sairauden vaikeusasteesta ja muusta elämäkokemuksesta. Toisille sairauteen sopeutuminen on helpompaa, toisille hyvinkin haastavaa ja raskasta. Arki alkaa sujumaan yleensä alun hankaluuksien jälkeen ja asiat jäsentyvät uudestaan.
- Läheisten voi olla välillä vaikea ymmärtää sairastunutta ja hänen tunteitaan sekä asioita mitä sairauteen liittyy, sillä sairaus ei näy ulospäin. Siksi on erityisen tärkeää, että sairastunut puhuu läheisten kanssa sairaudestaan ja tuo esiin tunteuksiaan. Saatavilla on myös vertaistukia, tukea voi saada IBD ja muut suolistosairaudet ry:ltä, niin sairastunut kuin hänen läheisensä myös.

Sappihappojen imeytymishäiriön vaikutukset arkeen

Lääkehoito

- Sappihappojen imeytymishäiriö diagnosoidaan yleisimmin lääkehoitokokeilulla. Mikäli sappihappoja sitova lääkehoito tehoaa oireisiin, voidaan hyvin luotettavasti tämän perusteella tehdä diagnoosi sappihappojen imeytymishäiriöstä.
- Sappihappojen imeytymishäiriötä hoidetaan lääkehoidolla, joka sitouttaa sappihappoja estäen ripulia.
- Tällä hetkellä eniten imeytymishäiriössä käytettävä lääke on kolestyramiini. Kolestyramiinin annostelu on yksilöllistä, annosta säädellään saadun hoitovasteen mukaan.
- Kolestyramiinihoidolla on ollut tutkimusten mukaan potilaan elämänlaatua parantava vaikutus, esimerkiksi päivittäiset WC-käynnit ovat hoidon myötä vähentyneet.



Sappihappojen imeytymishäiriön vaikutus arkeen

Ruokavalio

- Monipuolinen ja terveellinen ruokavalio on tärkeää, sillä ravinnolla on vaikutusta elimistön ja suoliston terveyteen. Tärkeänä kulmakivenä on kohtuulliset annoskoot ja säännöllinen ateriarytmi. Riittävästä nesteestä ja suolojen saannista on huolehdittava, sillä ripuli lisää niiden menetystä.
- Tietyillä ruoka-aineilla on vaikutusta esimerkiksi sappihappojen eritykseen, sekä sappirakon toimintaan. Runsasrasvainen ruoka lisää sappirakon voimakasta supistelua, joten runsasrasvaista ruokaa on hyvä välttää. Esimerkiksi prosessoitu liha sisältää runsaasti tyydyttyynyttä rasvaa, joka vaikuttaa sappihappoihin.
- Runsaskuituinen ruokavalio edesauttaa vatsan toimintaa, sekä alentaa veren kolesterolia. Liukoinen kuitu sitoo itseensä sappihappoja, jotka muodostuvat kolesterolista. Liukoinen kuitu tasoittaa ravintoaineiden imeytymistä ja hidastaa vatsalaukun tyhjentymistä. Liukenematon kuitu edistää vatsan aaltomaista liikettä, joka vaikuttaa suoliston toimintaan ja terveyteen liikuttamalla ruokamassaa eteenpäin.
- On yksilöllistä mitkä ruoka-aineet vaikuttavat oireiden vähenemiseen tai lisääntymiseen. Yksittäisiä ruoka-aineita, jotka aiheuttavat oireita voi välttää. On tärkeää kuitenkin huolehtia riittävästä ravintoaineiden saannista.

IBD ja muut suolistosairaudet ry



IBD ja muut
suolistosairaudet ry

IBD ja muut suolistosairaudet ry on valtakunnallinen järjestö suolistosairautta sairastaville ja heidän läheisilleen.

Yhdistys tarjoaa tietoa ja esimerkiksi sosiaaliturvaneuvontaa, mahdollistaa vertaistukea ja ajaa suolistosairauden etuja.

Puhelin: 075 325 4400, päivystämme puhelimessa
maanantaisin ja torstaisin klo 14 – 17.
Puhelinpäivystyksessä vastaamme jäsenyyteen liittyviin
asioihin ja neuvomme esimerkiksi vertaistoiminnasta.

www.ibd.fi

VESSAPASSI



Vessapassi on kortti, joka helpottaa sairauden kanssa vessaan pääsyä julkisilla paikoilla. Näyttämällä passia toimipaikkojen henkilökunnalle, esität pyynnön päästä vessaan välittömästi. Vessapassi on IBD ja muut suolistosairaudet ry:n jäsenetu.

www.vessapassi.fi

TEKIJÄT

Essi Heinola
Isa Ala-Kyyny

Tampereen ammattikorkeakoulu
2025

Opas on tehty yhteistyössä IBD ja muut suolistosairaudet ry:n kanssa

Logot ja kuvakkeet: IBD ja muut suolistosairaudet ry
Kansikuva: Isa Ala-Kyyny

Lähteet

Ala-Kyyny, I. Heinola, E. (2025). Arki sappihappojen imeytymishäiriön kanssa. [opinnäytetyö Tampereen ammattikorkeakoulu].

DiBaise, J. K. 2020. Does your patient have bile acid malabsorption? *Practical Gastroenterology*, 44(5), 12-14.

Ehlers, P. Lisää potilasturvallisuutta diagnostiikkaa parantamalla- Oikea diagnostiikka on turvallisuuden tae. Lääketeollisuus ry. Verkkosivu.

Hölmström, P., Korhonen, L., Kuusisto, M., Lätti, A., Rintamäki, R. & Tauriainen, M. 2022. Sisätaudit. 8. uud.painos. Helsinki: Sanomapro Oy.

Guts UK. 2024. Bile Acid Diarrhoea. Guts Charity UK. Verkkosivu

IBD ja muut suolistosairaudet ry. n.d. Sappihapporipuli. Verkkosivu.

Keliakialiitto. 2023. Kuitu on tasapainoisen ruokavalion kulmakivi. Verkkosivu.

Kårhus, M., Brønden, A., Røder, M., Salvatore, L., Sonne & D. Knop, F. 2019. Remission of Bile Acid Malabsorption Symptoms Following Treatment With the Glucagon-Like Peptide 1 Receptor Agonist Liraglutide. *Gastroenterology*. 157(2), 569 – 571.

Leppäluoto, J. Ristimäki, H. Vaakkuri, O. Vierimaa, H. Lauri, T. & Mäkelä, K. 2024. Anatomia ja fysiologia- rakenteesta toimintaan. 14. uud. painos. Helsinki: Sanoma Pro oy.

Manninen, I. 2013. Monisairaana naisen pitkittynyt ripuli. Verkkosivu.

Pajari, A-M. Kolehmainen, M. Laatikainen, R. Salonen, A. 2023. Ravitsemus ja suolistomikrobit ruuansulatuskanavan ja metabolisen terveyden ylläpitäjinä. Aikakauskirja *Duodecim* 139(18):1465-71.

Potilaan Lääkärilehti. 2014. Sappikivet ja Sappitulehdus.

Suomen kipu ry. n.d. Mitä kipu on?. Verkkosivu.

Suvanto, U. n.d. Tulehdukselliset suolistosairaudet vaikuttavat sairastuneen elämään kokonaisvaltaisesti. *Kansanterveys*. Verkkosivu.

Terveyskylä. n.d. Riittävän unen merkitys. Verkkosivu.

Terveyskylä. 2022a. Ravitsemus osana tulehduksellisen suolistosairauden (IBD) hoitoa. Verkkosivu.

Terveyskylä. 2022b. Sappivaivat ja ruokavalio. Verkkosivu.

Terveyskylä. 2022c. Tulehduksellinen suolistosairaus (IBD): voimavarat. Verkkosivu.

Terveyskylä. 2023. Runsaasti kuitua. Verkkosivu.

Valtanen, T. n.d. Sappihappojen imeytymishäiriö -syy hankalien ripulioireiden taustalla?. Ravitsemustalo. Verkkosivu.