

# Rauta-arvot ylös

Yleislääkäri Ville Pöntynen  
Lupaus Health & Nordic Genex

## Rauta-arvot:

- S -Fe + S- Transf =  
S -TrFeSat
  - Raudan määrä
- S -Ferrit
  - Ferritiinin määrä
- E -MCV
  - Punasolujen koko
- S -TfR
  - Raudanpuute anemia

## Muut hyödylliset tutkimukset:

- HLAkeli
  - Gluteeniherkkyys
- F -HepyaAg
  - Helikobakteeri
- F -Elast1
  - Haiman toiminta
- S -hs-CRP
  - Inflammaatio
- GT ja Uraat
  - Hapetusstressi

Ferrit tavoitetaso on 35-55 ug/l.

S -Fe tavoitetaso on yli 20 umol/l.

E-MCV tavoitetaso 85-95 fl.

F -Elast1 tavoitetaso on yli 500 ug/g.

GT tavoitetaso on 10-20 U/l.

Uraat tavoitetaso on  
200/250-300/350 umol/l.

hs-CRP tavoitetaso on 0.5-1.5 mg/l.

Tärkeintä on selvittää,  
miksi rauta-arvot ovat matalat.

Sen jälkeen arvojen nostaminen ja  
voinnin korjaantuminen  
onnistuu paremmin.

# Kolme syytä raudan puutteelle

1. Rautaa **ei syödä** riittävästi

2. Rauta **ei imeydy** tehokkaasti

3. Rautaa **poistuu** liikaa

# Kuusi syytä miksi rauta ei imeydy

Oikotietä ei ole.  
Sinun tulee selvittää, mitkä kuudesta  
raudan imeytymistä estävistä tekijöistä  
**koskee juuri sinua.**

**Kaikki löydetyt ongelmat**  
tulee korjata, jotta raudan  
imeytyminen tehostuu.



Immunologinen reagointi gluteenille ja/tai kaseiinille voi heikentää raudan imeytymistä.

**Kokeile gluteeniton dieetti, jos**

- B -HLAKeli posit
- Ruoka-ainepaneelissa reagointia gluteenille
- Haluat pelata varman päälle

**Kokeile maidoton dieetti, jos**

- Ruoka-ainepaneelissa reagointia kaseiinille
- Haluat pelata varman päälle

Mahalaukun limakalvon helikobakteeri-infektio voi sulkea rautaportit. Joskus infektio on vähäoireinen/oireeton.

**Tarkasta F -HepyaAg, jos**

- Et ole käynyt mahalaukun tähystyksessä (gastroskopia) vuosiin
- Helikobakteeria ei ole poissuljettu muulla tavoin

Hepya-infektio hoidetaan yleensä antibioottikuureilla. Hakeudu lääkäriin, jos tuloksesi on positiivinen.

Mikäli vatsahappojen ja/tai haimaentsyymien tuotanto on riittämätöntä, raudan imeytyminen tuskin on optimaalista.

Kokeile suolahappoja (betaiinihydrokloridi 325 mg -1 300mg/ateria), jos

- Sinulla ei ole todettu/epäilty mahahaavaa tai et käytä verenohennuslääkitystä tai kortisonilääkitystä tabletteina

Kokeile haimaentsyymejä (esim. Creon) aterioilla, jos

- Vatsasi on löysällä tai
- F -Elast1 on alle 500 ug/g

Ohutsuolen mikrobien (bakteerien ja/tai hiivan) liikakasvu voi estää raudan imeytymisen.

**Kokeile antimikrobista valmistetta (esim. Iocidin+, oliivinlehtiute), jos**

- Vatsasi turpoaa aterian jälkeen tai rautavalmisteet eivät sovi sinulle
- Hs-CRP on tavoitetason ulkopuolella

Laktoferriini voi myös olla hyödyllinen. Joskus tarvitaan lisäksi antimikrobista lääkitystä (antibiootti, hiivalääke). Hakeudu tarvittaessa FLT-lääkärin arvioon.

Inflammatio eli tulehdus sulkee rautaportit.

**Kärsit inflammaatiosta, jos**

- Hs-CRP on yli 1.5 mg/l

**Inflammaation voi aiheuttaa:**

- Sisäilmaongelmat
- Suoliston mikrobiongelmat
- Infektio (muista hampaat!)
- Ylipaino ja metabolinen oireyhtymä
- Hapetusstressi

Myös hapetusstressi sulkee rautaportit.

**Kärsit hapetusstressistä, jos**

- GT on yli 20 U/l
- Uraat on yli 300/350 umol/l

**Kokeile silloin:**

- EAA-jauhe x3-4/vrk (eli kolminkertainen annos)
- C-vitamiini 1-2 g/vrk + E-vitamiini
- Q10 eli ubikinoni
- Sinkki ja seleeni
- Laktoferriini ja ehkä myös SOD ja katalaasi -  
entsyymit?

Nämä tekijät voivat estää raudan imeytymisen:

- A. Ruoka-ainereagointi
- B. Helikobakteeri
- C. Heikentynyt ruoansulatus
- D. SIMO eli ohutsuolen mikrobien liikakasvu
- E. Inflammaatio eli tulehdus
- F. Hapetusstressi

Lisäksi varmista riittävä raudan saanti ja hoida runsaat kuukautiset kuntoon.

On tavallista, että  
**ferritiini ensin laskee**  
näiden ohjeiden avulla.

Samaan aikaan raudan määrä ja  
**muut rauta-arvot korjaantuvat.**



# Lisää rautaa?

On turvallista kokeilla  
laktoferriinin ja C-vitamiinin  
raudan imeytymistä parantava vaikutus  
milloin vain.

Rautalisää voi kokeilla (varoen), kun  
mainitut ongelmat on otettu hallintaan.  
Olen erittäin varovainen  
rautainfuusion suhteen.

# Kontrollit

Rauta-arvot, hs-CRP ja hapetusstressin kokeet (GT, Uraat) reagoivat nopeasti oikein valittuun hoitoon.

Sopiva seurantaväli on 2-6 vkoa omasta mielenkiinnosta ja budjetista riippuen. Lopullisen rautatasapainon saavuttamiseen menee yleensä 3-6 kk.

Olen käytettävissä  
sparraajanasi tai hoitavana lääkärinäsi.

Tutustu paljon kiitosta saaneeseen  
Sparriryhmä-konseptiini kotisivuillani  
[www.lupaushealth.fi](http://www.lupaushealth.fi)