

Rasvamaksa



Munuais- ja maksaliitto
NJUR- OCH LEVERFÖRBUNDET



© Munuais- ja maksaliitto 2026

Kuvat: Mainostoimisto Adams
ja iStockphoto.

Graafinen suunnittelu ja taitto:
Riikka Helakisa/Nettienkelit.

Esitteen asiantuntijana on
toiminut apulaisprofessori
Panu Luukkonen, HUS ja
Helsingin yliopisto.



*Oppaan valmistusta on tukenut
Boehringer Ingelheim.*

Lahjoituksesi on tärkeä

Avustamalla Munuais- ja maksaliittoa voit
tukea eri ikäisiä sairastuneita, elinsiirron
saaneita ja heidän läheisiään sekä parantaa
heidän elämänlaatuaan.



Lahjoita verkossa:
www.muma.fi/lahjoita.

Lahjoita MobilePaylla
numeroon
34450.

Rasvamaksa

Rasvamaksa on Suomen yleisin maksasairaus ja sitä esiintyy noin joka kolmannella aikuisväestöstä. Taustalla on yhteiskunnallinen kehitys. Nykyelämä on monella tapaa hektistä ja stressaavaa. Arjessa tingitään ateriarytmistä ja unesta. Samalla arjen ja työn fyysiset vaatimukset ovat vähentyneet. Päivittäisessä elämässä ei ole fyysistä ponnistelua ilman, että sitä järjestää arkeensa esimerkiksi kuntoilemalla. Nyky-yhteiskunnassa on vaikeaa pysyä normaalipainoisena, mutta tietoisena haasteista voi edistää terveyttään huomioimalla riskitekijöitä.

Nykyisin rasvamaksasairaudesta käytetään nimeä metabolinen rasvamaksa (engl. metabolic dysfunction-associated steatotic liver disease, MASLD). Se tarkoittaa rasvan kertymistä maksaan yhdessä aineenvaihdunnan häiriöiden, kuten ylipainon, diabeteksen, kohonneen verenpaineen tai rasva-aineenvaihdunnan häiriöiden kanssa.

Rasvamaksasta puhutaan, kun yli viisi prosenttia maksakudoksesta on rasvoittunut. Rasvan kertyminen

maksaan aiheuttaa sen laajenemisen. Maksa voi suurentua jopa useita kiloja.

Rasvamaksa jaetaan kahteen tyyppiin: metaboliseen rasvamaksaan ja alkoholin aiheuttamaan rasvamaksaan. Nykykäsityksen mukaan suurin osa rasvamaksatapauksista liittyy aineenvaihdunnan häiriöihin ja kuuluu MASLD-sairauden piiriin. Lähes 70 prosentissa tapauksista rasvamaksa ei johdu runsaasta alkoholinkäytöstä.

Lisäksi on tunnistettu MetALD-tautiluokka, jossa metabolinen rasvamaksa ja alkoholimaksasairaus esiintyvät samanaikaisesti.

Mikäli maksassa on rasvan kertymisen lisäksi tulehdusta, puhutaan metabolisesta steatohepatiitista (engl. metabolic steatohepatitis, MASH).

Rasvamaksan hoidossa ensisijainen keino on painonpudotus. Ylipaino, varsinkin vyötärölihavuus, on merkittävin rasvamaksan aiheuttaja, mutta sitä esiintyy myös normaalipainoisilla.



|||||

Rasvamaksan hoidossa ensisijainen keino on painonpudotus.

|||||

Lihavuutta sairastavista jopa 90 prosentilla on rasvamaksa. Jo pienikin ylipaino voi aiheuttaa rasvan kertymistä maksaan, mutta riski kasvaa suhteessa ylipainon määrään.

Rasvamaksa on yleisempi miehillä, mutta naisilla rasvamaksa etenee miehiä useammin kirroosiasteelle. Eniten rasvamaksaa on ikääntyneillä, joilla on ylipainoa, mutta sitä todetaan myös jo alle kouluikäisillä lapsilla.

Rasvamaksan syyt

Rasvamaksa on yleistynyt viime vuosikymmeninä lihavuuden ja tyypin 2 diabeteksen lisääntymisen myötä. Se myös altistaa tyypin 2 diabetekselle. Rasvamaksa on vahvasti yhteydessä aineenvaihdunnallisiin sairauksiin kuten korkeaan veren glukoosiarvoon (verensokeri), korkeaan veren triglyseridiarvoon, matalaan HDL-kolesteroliarvoon ja verenpaineautiin. Diabetesta ja metabolista oireyhtymää sairastavilla on suuren-

tunut riski saada rasvamaksa. Metabolista oireyhtymää sairastavilla on todettu jopa nelinkertainen määrä rasvaa maksassa verrattuna terveisiin henkilöihin.

Perinnöllisistä syistä alttius rasvan kertymiseen on yksilöllistä. Osa ihmisistä sietää ylipainoa ilman maksan rasvoittumista, mutta koska perinnöllinen taipumus on hyvin yleistä, useimmilla selvä vyötärölle keskittynyt ylipaino alkaa rasvoittaa maksaa. Rasvamaksaa on myös normaalipainoisilla, jos rasva on kertynyt omenamaisesti vyötärön seudulle.

Rasvamaksan voi aiheuttaa myös esimerkiksi raskaus, ravitsemushäiriöt, liiallinen sokerin käyttö, krooniset tulehdustilat ja jotkin lääkkeet.

Tavallisin alkoholin aiheuttama muutos maksassa on maksasolujen rasvoittuminen. Jo yksi suuri alkoholiannos lisää maksan rasvaisuutta, mutta juomisen loputtua maksa palautuu hyvin pian normaaliksi. Vain pieni osa alkoholin riskikäyttäjistä sairastuu alkoholikirroosiin, mutta lähes kaikki riskikäyttäjät saavat rasvamaksan, osa vielä alkoholihepatiitinkin.

Rasvamaksan oireet

Maksan rasvoittuminen ei yleensä aiheuta oireita ennen kuin maksan toiminta on jo heikentynyt.

Huomattavasti suurentunut maksa voi aiheuttaa epämiellyttäviä tuntemuksia ylävatsan oikeassa puoliskossa. Osalla rasvamaksaan sairastuneista on jatkuvaa ylävatsavaivaa ja kroonista väsymystä, erityisesti jos maksassa on tulehdusta.

Myös alkoholin aiheuttama rasvamaksa on oireeton. Alkoholikirroosikin voi kehittyä vähitellen aiheuttamatta oireita ennen komplikaatioiden ilmaantumista.

Maksan vajaatoiminnan ja maksakirroosin merkkejä ovat nesteen kertyminen vatsaan, laskimolaajentumien verenvuoto, keltaisuus, lihaskato, mustelmat, impotenssi ja kuukautishäiriöt.

Sydän- ja verisuoniterveys

Rasvamaksa ei ole pelkästään maksasairaus. Se lisää merkittävästi riskiä sairastua sydän- ja verisuonisairauksiin, kuten sydäninfarktiin, aivohalvaukseen ja sydämen vajaatoimintaan. Sydän- ja verisuonisairaudet ovat yleisin kuolinsyy rasvamaksaa sairastavilla. Rasvamaksa lisää myös muiden aineenvaihduntasairauksien riskiä ja pahentaa niiden kulkua. Siksi

Rasvamaksa lisää myös muiden aineenvaihduntasairauksien riskiä ja pahentaa niiden kulkua.

rasvamaksan hoito on tärkeää koko elimistön terveyden kannalta. Rasvamaksa on itsenäinen sydän- ja verisuonitautien riskitekijä riippumatta muista sairauksista.

Rasvamaksan toteaminen

Rasvamaksa on tärkeä havaita ajoissa, jotta sen etenemiseen voidaan puuttua. Rasvamaksaa ei voi todeta ilman tutkimuksia, mutta henkilöllä, jolla on selvästi ylipainoa, sitä on aina syytä epäillä.

Rasvamaksa todetaan usein, kun terveystarkastuksessa havaitaan koholla olevia maksa-arvoja, esimerkiksi ALAT-arvot. Elintapojen, alkoholin käytön ja lääkityksen kartoituksen lisäksi arvioidaan paino ja vyötärön ympäryys. Nykyisin rasvamaksa voidaan usein epäillä ja todeta jo tavallisilla

verikokeilla ja lääkärin tekemän arvioidon perusteella.

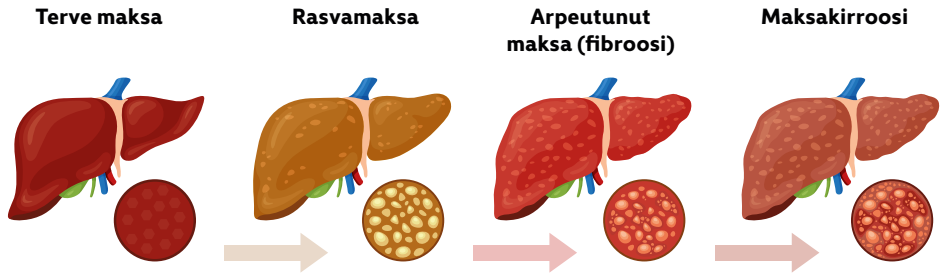
Kun selvitetään kohonneiden maksa-arvojen syytä, on tärkeää sulkea pois esimerkiksi maksan ultraäänitutkimuksella muun muassa autoimmuunisairaus, virushepatiitti, maksan kertymäsairaus ja maksan tai sappiteiden rakenteelliset muutokset.

Ylävatsan ja maksan ultraäänitutkimuksessa rasvamaksa tunnustetaan maksan runsaskaikuisuudesta. Maksan rasvoittumisastetta voidaan arvioida myös tietokonetomografialla ja magneettikuvauksella. Rasvamaksan etenemistä taas voidaan arvioida maksan jäykkyyttä mittaavalla elastografiatutkimuksella. Maksabiopsia eli koepalan ottaminen maksasta on varmin keino diagnoosin varmistamiseen silloin, kun diagnoosi on epäselvä.

Rasvamaksan vaiheet

Rasvamaksa voi johtaa tulehdukseen, sidekudoksen muodostumiseen maksaan ja lopulta maksakirroosiin.

Pelkkä rasvamaksa on ennusteeltaan hyvä. Jos maksassa on rasvan lisäksi tulehdusreaktio eli steatohepatiitti, tilanne on vakavampi. Steatohepatiittia sairastaa noin viisi prosenttia väestöstä. Tällöin maksaan voi muodostua



tulehduksen seurauksena arpi- eli sidekudosta (fibroosia), joka noin yhdellä prosentilla MASLD-potilaista voi edetä maksakirroosiksi. Vaikea maksan rasvoittuminen lisää tulehdusriskiä, mutta myös perinnöllisyys vaikuttaa. Maksakirroosin esiintyminen lähisukulaisella lisää omaa riskiä sairastua merkittävästi, jopa yli 15-kertaiseksi.

Maksakirroosi on maksasairauden loppuvaihe. Suomessa yli 90 prosenttia maksakirrooseista on alkoholin aiheuttamia. Kirroosi voi kehittyä myös niille, joiden rasvamaksan syynä on muu kuin alkoholi. Naiset sairastuvat maksakirroosiin miehiä helpommin. Myös geneettisillä tekijöillä on merkitystä. Maksakirroosiin liittyy merkittävä maksasyövän riski.

Rasvamaksan syntyä voi ehkäistä elintavoilla

- » Pyri terveellisen painon ylläpitämiseen.
- » Vältä varsinkin vyötärölle kertyvää rasvaa.
- » Liikunta hillitsee rasvan kertymistä maksaan, vaikka paino ei putoaisikaan.
- » Vältä rasvaisia ruokia.
- » Vältä liiallista sokerin käyttöä.
- » Pidä alkoholinkäyttö kohtuullisena.



Ennaltaehkäise ja hoida

Rasvamaksan hoidossa ensisijainen tavoite on painonpudotus. Laihduttaminen vähentää nopeasti maksan rasvoittumista, mutta painonpudotuksen tulee olla maltillista. Hoidossa tavoitteena on noin seitsemän prosentin painonpudotus. Laihdutus parantaa rasvamaksaan liittyviä maksamuutoksia, kuten rasvoittumista, tulehdusta ja fibroosia suorassa suhteessa painon laskuun.

Laihtumisen kulmakivenä ovat ruokavaliomuutokset ja liikunnan

lisääminen. Liikunta hillitsee rasvan kertymistä maksaan myös silloin, kun paino ei putoa. Kestävyys- ja voimaharjoittelu ovat yhtä tehokkaita rasvamaksan hoidossa. Liikuntamuodon tulee olla yksilöllinen, jotta harjoittelu on pitkäkestoista ja saavutetaan pysyviä terveyshyötyjä.

Ruokavaliossa suositellaan kohtuullisia annoskokoja, kovien eläinrasvojen vähentämistä ja kasviöljyjen suostamista. Haitallisinta maksalle ovat tyydyttynyt rasva ja runsas sokerin käyttö. Sokeri on haitallista siksi, että

Unohda pikaratkaisut

- » Säännöllinen ateriarytmi pitää nälän ja napostelun kurissa.
- » Lautasmalli on ruokavalion perusta.
- » Liikunta on yksinään huono laihduttaja, mutta se tehostaa ja ylläpitää painonpudotusta yhdessä oikean ruokavalion kanssa.
- » Unohda laihdutuskuurit ja pikaratkaisut.

maksa muuttaa sen tyydyttyneeksi rasvaksi, mikä lisää maksan rasvoitumista.

Rasvamaksan hoitoon on kehitetty myös sairauteen kohdennettuja lääkahoitoja. Ensimmäisille valmisteille on jo myönnetty myyntilupa Euroopassa. Ne on tarkoitettu erityisesti potilaille, joilla sairaus on edennyt tulehdukselliseksi ja aiheuttanut maksavauriota.

Elintapamuutokset säilyvät kuitenkin aina hoidon perustana myös lääkehoidojen rinnalla.

Lisäksi rasvamaksaan liittyvien sairauksien, kuten tyypin 2 diabeteksen, lihavuuden ja rasva-aineenvaihdunnan häiriöiden hoidossa on tärkeää valita hoitovaihtoehdot, jotka ovat maksalle suotuisia. Näiden sairauksien hyvä ja oikein valittu hoito hidastaa rasvamaksan etenemistä tai voi jopa parantaa rasvamaksan tilaa. Hoitovalinnat tehdään yhä useammin siten, että ne hyödyttävät sekä aineenvaihduntaa että maksan terveyttä.

Jos kyseessä on alkoholin käyttöön liittyvä rasvamaksa, alkoholin käyttö on lopetettava. Alkoholi rasittaa maksaa aina ja voi pahentaa rasvamaksan etenemistä, minkä vuoksi sen käyttö on pidettävä hyvin vähäisenä tai lopetettava kokonaan.

Jos rasvamaksa on edennyt kirroosiksi ja on havaittavissa maksan vajaatoimintaa, maksan toipuminen on epätodennäköisempää. Kirroosia sairastavilla on aina lisääntynyt riski saada maksasolusyöpä. Rasvamaksan aiheuttama kirroosi voi joskus johtaa niin vakavaan maksan vajaatoimintaan, että ainoa hoitomuoto on maksansiirto. Maksasolusyöpän hoitona voi olla maksan osapoisto tai maksansiirto.

Syötkö hyvin?

Tarkista alla olevien väitteiden avulla, syötkö terveyttä edistävästi. Mitä enemmän saat rasteja, sitä parempi.

- Tarpeeksi kasviksia**
Tavoitteena on 500–800 g päivässä, mikä vastaa 5–9 annosta. Tästä määrästä noin puolet on hyvä olla kasviksia ja puolet marjoja ja hedelmiä. Yksi annos on esimerkiksi 1,5 dl salaattia, raastetta tai kypsennettyjä kasviksia, 1 keskikokoinen hedelmä tai 1 dl marjoja.
- Kalaa 2–3 kertaa viikossa**
Kala on oiva proteiinin, D-vitamiinin ja jodin lähde. Rasvaisesta kalasta saadaan myös omega-3 rasvahappoja. Pyri syömään vaihdellen eri kalalajeja.
- Tyydyttämättömiä rasvoja**
Pehmeä, tyydyttymätön rasva, on suotuisa vaihtoehto erityisesti sydän- ja verisuoniterveyden kannalta. Leipään päälle margariinia, ruoanlaittoon rypsi-, rapsi- tai oliiviöljyä. Pähkinät ja siemenet ovat myös hyviä pehmeän rasvan lähteitä. Maustamattomia pähkinöitä, manteleita ja siemeniä, noin 30 grammaa eli pieni kourallinen päivässä.
- Täysjyväviljoja suosien**
Leipää, puuroa, muroja, myslää sopivasti ja mieluusti täysjyväisenä. Täysjyvävilja- valmisteet sisältävät runsaasti kuitua, joka on hyväksi suolistolle ja sisältävät runsaasti vitamiineja ja kivennäisaineita. Pyri valitsemaan vähemmän suolaa sisältävät tuotteet.
- Vähärasvaista lihaa**
Siipikarjan (kana, broileri, kalkkuna) liha on vähärasvaista ja sen rasva on laadultaan parempaa kuin naudan, sian ja lampaan lihan rasva. Punaisen tai prosessoitun lihan suositeltava määrä on korkeintaan 350 grammaa viikossa. Kaikessa lihassa on proteiinin lisäksi muun muassa hyvin imeytyvää rautaa. Lihajalosteissa, muun muassa makkarat ja leikkeleet, on paljon suolaa ja kovaa tyydyttymätöntä rasvaa, minkä vuoksi näitä kannattaa syödä harvakseltaan.
- Sopivaa ruokajuomaa**
Ruokajuomaksi suositellaan vettä, kivennäisvettä tai enintään 1 prosentin rasvaa sisältävää maitoa tai piimää. Maitovalmisteet voi myös korvata kalsiumilla, D-vitamiinilla ja jodilla täydennetyillä kasviperäisillä juomilla, esimerkiksi soija- ja kaurajuomilla.

Mahtimaksa korjaa, varastoi ja puhdistaa

Maksa on kehon monitoimikone. Sillä on yli 500 tehtävää. Se paiskii hommia urakalla.

Uupumuksen merkit huomaa usein vasta, kun maksa on jo vaurioitunut. Oireiden ilmaantuessa vajaatoiminta saattaa olla pitkällä.

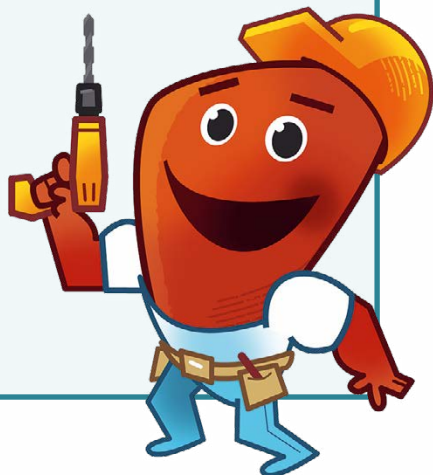
Ole kunnon työnantaja. Huolehdi maksan hyvinvoinnista ennen kuin on myöhäistä. Helpota maksan urakkaa terveillä elintavoilla: vältä ylipainoa, vähennä alkoholia, liiku ja annostele lääkkeit oikein.

Maksan tehtävät

1. Hajottaa lääkkeitä ja alkoholia.
2. Varastoi vitamiineja, sokeria ja rasvaa.
3. Tuottaa proteiinia ja edistää paranemista.
4. Erittää sappea ruuansulatuksen.

Lisää mahtimaksasta:

www.mahtimaksa.fi



Munuais- ja maksaliitto

Munuais- ja maksaliitto tukee sairastuneita ja elinsiirron saaneita sekä heidän läheisiään. Jäsenyhdistyksissä voi tavata muita saman kokeneita. Liittoon kuuluu 18 jäsenyhdistystä, joissa on noin 6000 henkilöjäsentä. Yhdistyksen jäseneksi voi liittyä kuka tahansa toiminnasta kiinnostunut. Liittyminen on paras tapa tukea liiton ja yhdistyksen tavoitteita ja toimintaa.

Tietoa

Sairauteen sopeutuminen vaatii tietoa ja uusien asioiden oppimista. Liitto jakaa luotettavaa tietoa munuais- ja maksasairauksista ja niiden hoidosta sekä elinsiirroista. Liitto tekee sairastuneiden tilannetta tunnetuksi ja poistaa ennakkoluuloja.

Toivoa

Liitto välittää vertaistukea ja mahdollisuuden jakaa kokemuksia. Vapaaehtoistoiminta lisää omaa ja läheisten hyvinvointia sekä luo yhteenkuuluvuutta. Yhdistys antaa elämän suurissa muutoksissa ystävyttä ja paikan toimia.

Tukea

Muuttunut elämäntilanne vaatii uusia keinoja selviytyä arjesta. Liitto tukee kuntoutumista, järjestää ohjattuja ryhmämuotoisia kursseja ja antaa neuvoja sosiaaliturvasta. Yhdistyksen virkistystapahtumissa huvi ja hyöty yhdistyvät.

Liity jäseneksi

Liiton jäsenyhdistyksen jäsenenä voit tavata muita saman kokeneita ja osallistua mukavaan toimintaan. Tule mukaan jo tänään osoitteessa www.muma.fi/liity.

Munuais- ja maksaliitto
www.muma.fi
010 5821810 (klo 10–14)



munuaisjamaksaliitto



munuainenmaksa



Munuais- ja maksaliitto



munuaisjamaksaliitto



Munuais- ja maksaliitto
NJUR- OCH LEVERFÖRBUNDET