

Ruoansulatuskanavan ongelmat -osion lähdeluettelo (päivitetty 3.12.2020)

De Oliveira EP, Burini RC, Jeukendrup A. Gastrointestinal Complaints During Exercise: Prevalence, Etiology, and Nutritional Recommendations. *Sports Med.* 2014; 44(Suppl 1): 79–85.

Halmos E et al. Diets that differ in their FODMAP content alter the colonic luminal microenvironment. *Gut.* 2015 Jan.

Ilander O, Laaksonen M, Lindblad P, Mursu J. Liikuntaravitsemus - tehoa, tuloksia ja terveyttä ruuasta. Lahti: VK-Kustannus 2014.

Käypä hoito –suositus: Ylävatsavaivat ja refluksoireet (julkaistu 10.4.2019)

https://www.kaypahoito.fi/hoi50093#s15_2

Mustajoki P. Ärtyvän suolen oireyhtymä (IBS). Lääkärikirja Duodecim 2018.

https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00068

Männikkö R, Antikainen A. Ärtyvän suolen oireyhtymän ravitsemushoito. Lääkärikirja Duodecim 2020.

https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01265

Santz Y. Effects of gluten-free diet on gut microbiota and immune function in healthy adult humans. *Gut Microbes.* 2010 May-Jun; 1(3):135-137.

Scheiman, et. al. Meta-omics analysis of elite athletes identifies a performance-enhancing microbe that functions via lactate metabolism. *Nat Med* 25, 1104–1109 (2019).

Steege, Kolkman. Review article: the pathophysiology and management of gastrointestinal symptoms during physical exercise, and the role of splanchnic blood flow. *Aliment Pharmacol Ther.* 2012 Mar;35(5):516-28.