

IKÄÄNTYNEIDEN RAVITSEMUS

Geräy

1/2016

Voimaa ruuasta

Vatsan
hyvinvointi
vaikuttaa
arjessa **4**

Ravitsemusterapeutti
vastaa **s. 7**

Kotivara auttaa
poikkeuspäivinä **s. 8**

Kokonaisvaltaista
kuntoutusta **s. 20**

Erityisruokavaliot ovat osa hyvää hoitoa **4**



8



16



20

Sisältö

- 04 Vatsan hyvinvointi vaikuttaa arjessa
- 07 Ravitsemusterapeutin vastaanotolla
- 08 Kotivara auttaa poikkeuspäivinä
- 10 Lukulamppu
- 12 Hyvä ravitsemus alkaa keittiöstä
- 14 Lyhyesti tutkimuksista
- 15 Kadulta kuultua
- 16 Aivoterveys ja ravinto
- 18 Erityisruokavaliot ovat osa hyvää hoitoa
- 20 Kokonaisvaltaista kuntoutusta
- 23 Maukkaat reseptit arkeen



Julkaisija
Gerontologinen ravitsemus Gery ry
Society for Gerontological Nutrition
in Finland

**Juttuideat ja palaute
toimitukseen:**
info@gery.fi

Graafinen suunnittelu
Rohkea Ruusu Oy
Kristina Sarivaara AD

Painopaikka
Lönnberg Print & Promo

Tilaukset ja osoitemuutokset:
info@gery.fi
Tilaushinta 25 €/vuosi

Lehden päätoimittaja
Merja Suominen
puh. 050 584 1995

Toimitus
Tajja Puranen
puh. 050 555 6619

Teemanumero
**RAVITSEMUS ERITYIS-
TILANTEISSA**

Lehti on Voimaa ruuasta
-projektin julkaisu. Projektissa
tuotetaan ikääntyneiden hyvin-
vointia tukevaa materiaalia.

”

Geryn Voimaa ruuasta -lehdessä kerrotaan lukijalle ikääntymiseen, ravitsemukseen ja liikuntaan liittyvistä tärkeistä asioista.

Ravitsemus on tärkeä osa toipumista ja kuntoutusta

Yli 90-vuotias rouva tuli lääkärin vastaanotolle uusimaan lääkkeitään. Hän asui yksin omassa kodissaan, mutta omaiset asuivat lähellä ja autoivat tarvittaessa. Rouva vaikutti heiveröiseltä ja hänellä oli useita sairauksia ja niihin lääkityksiä. Hänellä ei ollut painonlaskua, mutta jalkakrampit vaivasivat ja haittasivat liikkumista. Toimintakykytestissä hän ei jaksanut nousta tuoliilta viittä kertaa ja ravitsemustilan arvioinnin perusteella hänellä oli aliravitsemusriski.

Lääkärin ohjeiden ja omaisten avulla ruokailuun saatiin parannuksia. Päiväruokailu oli kotipalveluaterian seurauksena kunnossa. Tytär laittoi ruoka-annoksia pastimeen ja siten varmistui monipuolinen iltaruokailu. Lääkäri suosittelee proteiinipitoisia välipaloja ja täysjyväviljan lisäämistä ruokavaliioon ummetuksen hoitoon. Sovittiin, että omaiset auttavat ulkoilussa.

Vuoden kuluttua seurantakäynnillä rouva kertoi, että hän oli harjoitellut tuoliilta nousua ja jaksoi nyt nousta tuoliilta aamuin illoin viisikymmentä kertaa. Ulkoilu oli omaisen avustamana päivittäistä ja hän oli virkeämpi kuin pitkään aikaan.

Hyvän ravitsemuksen ja sopivan liikunnan avulla iäkäs ihminen voi kuntoutua ja asua omassa kodissaan pitkään. Varsinkin sairaustilanteiden yhteydessä ja niiden jälkeen on tärkeää pitää huolta riittävästä ravinnonsaannista. Toipuminen nopeutuu, ihon kunto paranee ja infektiot vähenevät. Myös kustannukset pienenevät.

Silloin kun kuntoutusta aloitetaan, pitää ensin huolehtia, että iäkkäällä kuntoutettavalla on ravitsemus riittävän hyvällä tasolla. Varsinaista laihduttamista on hyvä välttää, vaikka painoindeksi olisi korkeakin, ettei lihadteta lihaksia. Voi sanoa, että ensin lihakset kuntoon kulutusta vastaavalla energian ja runsaalla proteiinin saannilla



”

Tavoitteemme Gery ry:ssä on edistää ikääntyneiden ihmisten elämänlaatua ravitsemuksen, liikunnan ja sosiaalisen toiminnan avulla.

sekä lihaskuntoharjoittelulla ja sen jälkeen maltillista laihtumista, jos siihen on syytä.

Tavoitteemme Gery ry:ssä on edistää ikääntyneiden ihmisten elämänlaatua ravitsemuksen, liikunnan ja sosiaalisen toiminnan avulla. Tuotamme materiaalia, julkaisemme tätä lehteä, järjestämme koulutuksia ja tulevaisuudessa toivottavasti pienryhmäneuvontaa. Yhdistyksen jäseneksi voi liittyä nettisivuillamme www.gery.fi. Tervetuloa mukaan toimintaan!

Merja Suominen
Voimaa ruuasta -projekti



LEENA
PUTKONEN

Vatsan hyvinvointi vaikuttaa arjessa

Vatsa- ja suolisto-ongelmat vaivaavat monia. Ylävatsavaivoista kärsivä tietää, miltä tuntuu, kun rintalastan alla tuntuisi olevan pieni tulipalo ja miten ikävältä tuntuu, kun hapanta nestettä nousee suuhun. Suolistovaivat taas voivat vaivata monella tapaa: ummettaa, on ripulia tai tila vaihtelee päivästä toiseen – joskus saman päivän sisälläkin. Lisäksi voi olla ilmavaivoja, turvotusta ja kipua. Monesti mielikin on apea ja olo vetämätön. Osalla vaivat ovat vähäisempiä ja satunnaisempia.

TEKSTI LEENA PUTKONEN, LAILLISTETTU RAVITSEMUSTERAPEUTTI, TTM, TMI RAVITSEMUSRATKAISUT LEENA PUTKONEN, FODMAP-ASiantuntija

Syitä vatsa- ja suolistovaivoille on monia: elämäntavat, lääkkeet, ruoka-allergiat ja -yliherkkyydet sekä sairaudet. Suoliston hermosto voi olla ylivirttynyt ja reagoi ärsykkeisiin turhan herkästi. Elämäntapoihin liittyvistä seikoista keskeisimpiä ovat liiallinen istuminen, liikunnan vähyys, kiireinen elämäntyyli ja stressi. Stressitila heikentää ruoansulatusta ja monesti jotkin ruoka-aineet tuntuvat sopimattomilta.

Joskus syntyy hankala noidankehä: vatsa- ja suolisto-oireet huolettavat, mikä pahentaa stressiä ja se taas lisää oireita.

Ummetuksen ehkäisy kannattaa

Ruokavalio voi olla keskeinen syy suoliston vaivoihin. Esimerkiksi ummetuksen ennaltaehkäisy hillitsee muitakin vaivoja, kuten turvotusta ja mahakipua. Ummetus on yleistä kaikenikäisillä, mutta kun ikää tulee enemmän, vähenee aktiivisuus, mikä voi laiskistaa suolistoa entisestään.

Suolisto tarvitsee rutiineja, joista tehokkaimpia lienee aamupala ja kahvi sen kanssa. Moni pelkää sen aiheuttavan närästystä. Ylävatsavaivoista kärsivä saattaa huomata, että nykyään yleistyneet tumma- ja vaaleat kahvit voivat sopia paremmin ja eivät aiheuta yhtä herkästi närästysvaivaa. Kahvi saa monella suoliston tyhjentymään, mikä on mukava aloitus päivälle.

Ruokavaliossa on hyvä huomioida, että syö riittävästi kasviksia, hedelmiä ja marjoja sekä sopivasti täysjyväviljaa puurojen, leipien sekä muiden leipomusten muodossa. Kuitupitoinen ruoka lisää massaa, joka venyttää suolistoa, mikä on samalla sille viesti tyhjentyä. On myös tärkeä muistaa, että tarvitaan riittävästi nestettä, jotta kaikki se kuitupitoinen massa tulisi ulos. Kahdeksan lasillista nestettä, josta suurin osa olisi hyvä olla vettä, on sopiva määrä monelle.

Kuitujakin on monenlaisia: osa on vesiliukoisia ja osa veteen liukenemattomia. Molemmat ovat hyviä, mutta jos on kovin herkkävatsainen, voivat vesiliukoiset olla paremmin siedettyjä. Tällaisia kuituja saat

”

Ruokavalio ja riittävä juominen on tärkeää, mutta suolisto tarvitsee myös liikettä, jotta toimisi kunnolla. Päivittäinen rivakka kävely tai juoksu auttavat monella, samoin jumppailu. Liikuntaa kannattaa harrastaa omien voimien ja kunnan mukaan.



Lue lisää FODMAP-ruokavaliosta ja herkästä vatsasta Leena Putkosen kirjasta **Superhyvää suolistolle!** Herkkävatsaisen elämä kuntoon sekä netistä leenaputkonen.fi

erityisesti marjoista, kaurasta ja pellavan-siemenistä. 1–2 ruokalusikallista pellavan-siemeniä päivässä riittää. Ne toimivat erityisen hyvin, kun liotat ne yön yli vedessä tai vaikkapa tuorepuuron joukossa.

Kuitulisiä käytetään paljon, mutta on hyvä muistaa, että ne eivät välttämättä sovi kaikille. Osa kuitulisistä, kuten laktuloosi- ja psyllium-valmisteet, voivat kyllä auttaa suolta toimimaan, mutta voivat samalla tehdä ikäviä ilmavaivoja, jotka voivat pahimmillaan olla kivuliaita. Ensimmäisenä kuidun lähteenä onkin hyvä pitää kuutta kourallista kasviksia, hedelmiä ja marjoja sekä ainakin neljää viittä annosta viljaa päivässä. Annos viljaa vastaa esimerkiksi yhtä leipäsiivua tai 1 dl keitettyä täysjyväohraa tai makaronia.

Ruokavalio ja riittävä juominen on tärkeää, mutta suolisto tarvitsee myös liikettä, jotta toimisi kunnolla. Päivittäinen rivakka kävely tai juoksu auttavat monella, samoin jumppailu. Liikuntaa kannattaa harrastaa omien voimien ja kunnan mukaan.

Pidä ikävät bakteerit loitolla!

Tiesitkö, että hyvä hygienia voi olla mainio apu hankalampien vatsavaivojen ehkäisyyn? Mahataudit voivat aiheuttaa pidempiaikaiseksi kiusaksi myös ärtyvän suolen. Taudin saa kyllä nujerrettua, mutta muut vatsa- ja suolistovaivat jatkuvat parantumisen jälkeenkin. Hyvä uutinen kuitenkin on, että useimmilla suolisto rauhoittuu

vuosien saatossa. Aikaa tosin saattaa vie- rähtää 5–7 vuotta.

Erityisesti ulkomailla voi tulla syöneeki- si ruokaa, jonka mukana saa parasiitti- eli alkueliötartunnan. Oireet vastaavat pitkälti vatsataudin oireita: ulosteiden koostumuksen muutoksia, usein ripulia, vatsakramppeja ja ilmavaivoja.

Vatsatautien ennaltaehkäisy siis kannattaa. Pidä huolta matkoilla ollessasi, että ruoka on huolella kypsennetty ja tarjoil- tessa kuumaa – näin erityisesti kaukokoh- teissa. Eipä silti, ei ole täysin poissuljettua, etteikö tartuntaa voisi saada esimerkiksi kotimaassa huonosti pestyn ulkomailta tuodun ruoan mukana. Niin ulkomailla kuin koto-Suomessa kannattaa olla tarkkana erityisesti vatsatauti-epidemioiden aikaan käsihygienian kanssa. Huolellinen pesu saippualla ja hyvä kuivaaminen ovat tehok- kaimmat keinot pitää itsensä terveenä.

Ärtyvä suoli rauhoittuu FODMAP-ruokavaliolla

Taudit ja antibiootit selittävät vain osan ärtyvän suolen tapauksista. Arvioidaan, että ärtyvästä suolesta kärsi noin 10–15 % vä- estöstä ja tätäkin useampi kutsuu itseään herkkävatsaiseksi. Ikävimmillään ärtyvä suoli vaikuttaa elämään päivittäisillä tai ai- nakin viikoittaisilla oireilla. Ärtyvän suolen hoito on ollut melko heikkoa vuosikymme- net, mutta viimeisen kymmenen vuoden aikana olemme saaneet lisätietoa sen

taustoista ja hyödyllisistä hoitokeinoista. Yksi keskeisimmistä apukeinoista nykyisin on oireita hillitsevä FODMAP-ruokavalio. Siitä hyöty noin kolme neljästä.

FODMAP on lyhenne, joka tulee eng- lanninkielisistä sanoista Fermentable Oligo- and Disaccharides and Polyols, eli suomeksi fermentoituvat eli suolistos- sa käyvät lyhytketjuiset hiilihydraattiyh- disteet. Paksusuolen bakteerit käyttävät nämä ruosta saatavat yhdisteet mielel- lään ravinnokseen, eli ne ovat kyllä hyviä ja terveellisiä aineita. Sen sijaan ärtyvä- tä suolesta kärsiville suolistomikrobien FODMAP-yhdisteillä herkuttelu voi saada aikaan tyypilliset ärtyvän suolen oireet. Herkkävatsaisella kun suolistomikrobit tuottavat enemmän kaasua ja kaasu ei oi- kein pääse etenemään suolistossa. Tämä suoliston venytys tietysti aiheuttaa kipua.

FODMAP-ruokavalio voi alkuun kuu- lostaa epäloogiselta ja vaikealta, mutta se perustuu eri ruoka-aineiden tutkittuihin FODMAP-pitoisuuksiin ja hyvällä ravitse- muserapeutin ohjauksella ei ole lainkaan vaikea toteuttaa. Ennen herkkävatsaista kehoitettiin välttämään oireita aiheutta- via ruokia, mutta monen oli mahdotonta nimetä ruokia tarkasti. Siksi on hyvä, että FODMAP-ruokavalio perustuu tutkittuun tietoon.

Esimerkkejä paljon FODMAP-yhdisteitä sisältävistä ruoista ovat vehnä, ruis, ohra, sipuli, valkosipuli, omena, päärynä sekä jotkin mehut. Myös kuitulisät, kuten inu- liini ja oligofruktoosi, joihin voi törmätä esimerkiksi ruoansulatusjogurteissa ja ke- vytmehukeitoissa. Hyviä korvaavia ruokia ovat viljatuotteista kaura, kvinoa ja hirssi sekä hedelmistä sitruhedelmät, monet marjat ja välipaloista maustamattomat ha- panmaito- tai soijatuotteet, kuten jogurtit, viilit ja piimä.



RAIJA PARTANEN

Ravitsemusterapeutti *vastaa*

TEKSTI RAVITSEMUSTERAPEUTTI RAIJA PARTANEN

Kysymys:

Kysyjä on 65-vuotias ja ollut lonkan tekonivelleikkauksessa. Hän haluaa tietää, voiko ruokavaliolla nopeuttaa tai varmistaa optimaalisen kuntoutumisen. Leikkaus on rasittanut kysyjää. Kuntoutusta jatketaan kotona fysioterapeutin opastamana.

Vastaus:

Vuosittain lonkan tekonivelleikkauksia tehdään noin 5000 potilaal- le. Suurin osa osuu 60–70 ikävuosien väliin. Lonkkaleikkaus on suuri rasitus elimistölle. Koska on vaikea ennustaa kuka leikkauk- seen joutuu, tulisi ennakoita leikkauksen mahdollisuus. Liikunta ja riittävästi ravintoaineita sisältävä ruokavalio ovat kulmakivet, joihin fyysinen kunto perustuu. Hyvä ravitsemustila jo ennen leikkausta on hyvä perusta leikkauksen jälkeiseen toipumiseen.

Tekonivelen luutumiseen ja luun toipumiseen leikkauksesta tarvitaan tavanomaista enemmän kalsiumia, noin 1000–1500 mg ja D-vitamiinia valmisteena vähintään 20–30 mikrogrammaa vuorokaudessa. Kalsiumin parhaita lähteitä ovat maitovalmisteet. Kalsiumia saadaan myös pähkinöistä, manteleista, siemenistä ja vaikkapa mustaherukoista. Ilman maitovalmisteita tai kalsiumia sisältävää soijavalmistetta kalsiumin riittävä saanti ilman kalsium- valmistetta voi olla vaikeaa. Kalsiumin määrään lasketaan ruoan sisältämät ja mahdollisesti valmisteiden sisältämät määrät.

Proteiinia tarvitaan solujen uusiutumiseen sekä luun ja lihas- ten ylläpitämiseen. Proteiinia kannattaa syödä leikkauksen jäl- keen 4–6 kuukauden ajan tavanomaista enemmän, noin 1.5 g pai- nokiloa kohti. Pienipainoiset enemmänkin, 1.8 g /painokg. Voidaan

arvioida, että määrä grammoissa olisi vähintään noin 90–120 g/ vrk. Hyviä proteiinilähteitä ovat kala, kana, liha ja juusto ja muut maitovalmisteet. Osa proteiineista voi hyvin olla soijaproteiinia.

Haavan paranemiseen tarvitaan C-vitamiinia ja sinkkiä. Kos- ka C-vitamiini tuhoutuu helposti valon, kuumentamisen ja ilman vaikutuksesta, kannattaa kasvikset ja hedelmät syödä mahdolli- simman tuoreina. Pakastaminenkin säilyttää ravintoaineita hyvin. Kahdesta appelsiinista tai kiivistä ja 1–2 dl mustaherukoita saa runsaasti C-vitamiinia. Riittävästi sinkkiä saadaan kun syödään päivittäin täysjyvävalmisteita sekä kanaa, lihaa tai kalaa. Rasvaa ei ole syytä unohtaa. Kalan ohella se on hyvä energian ja välttämät- tömien rasvahappojen lähde. Energiaa tarvitaan, jotta proteiinia ei käytettäisi energian lähteenä.

Yksikään ruoka-aine ei ole ravintoainesällöltään täydellinen. Kun perustana on monipuolinen ruokavalio saadaan ravintoaineet turvallisimmin. Kun vielä panostetaan edellä esitettyjen leikkauk- sen jälkeen tärkeiksi mainittujen ravintoaineiden riittävään saan- tiin, saadaan parhaiten toipumista edistävä ruokavalio. Valmisteita käytetään tarpeen mukaan tukihoidona.



FODMAP on lyhenne, joka tulee englanninkielisistä sanoista Fermentable Oligo- and Disaccharides and Polyols, eli suomeksi fermentoituvat eli suolistossa käyvät lyhytketjuiset hiilihydraattiyhdisteet.



KAISA
HÄRMÄLÄ



Kotivara auttaa poikkeuspäivinä

Kotona oleva varasto poikkeuspäivän varalle on nimeltään kotivara. Kotivara tarkoittaa paitsi ruokaa ja juomaa, myös muita kodin päivittäistarvikkeita. Kotivara on osa laajempaa omatoimista varautumista, jossa hankitaan tietoja ja taitoja poikkeustilanteen varalle.

TEKSTI KAISA HÄRMÄLÄ, MARTTALIITTO RY KUVAT SHUTTERSTOCK

Kotona kannattaa aina pitää muutaman päivän ruokavarasto, jos kauppaan ei pääse esimerkiksi sairastumisen tai sähkökatkon vuoksi. Hyvin säilyviä ruokia voi huoletta pitää varastossa poikkeuspäivän varalle. Hyvin säilyvät esimerkiksi säilykkeet, lastenruoat, näkkileivät, korput, keksit ja mehut. Iskukuumennettu maito (UHT) säilyy huoneen lämmössä kuukausia. Kotivarana on hyvä pitää myös ruokia, jotka maistuvat kylminäkin. Esimerkiksi myslistä tai puurohiutaleista, kuivatuista hedelmistä, pähkinöistä ja iskukuumennetusta maidosta voi valmistaa herkullisen tuorepuuron. Kalasäilykkeitä voi käyttää esimerkiksi salaattiin tai levittää leivän päälle. Kannattaa etukäteen miettiä millaista ruokaa omasta kotivarasta voi valmistaa.

Kotivaraan kannattaa valita sellaisia elintarvikkeita, joita muutoinkin perheessä kuluu. Elintarvikkeita käytetään normaalisti ja ostetaan tilalle aina uutta, näin varasto säilyy tuoreena. Jos perheessä on erityisruokavaliota noudattavia, heille on hyvä pitää sopivaa ruokaa reilusti varalla. Sopivia ruokia ei ehkä löydy kaupasta pitkän sähkökatkon aikana tai heti sen jälkeen. Kotivaraan kuuluvat myös henkilökohtaiset lääkkeet, joita on hyvä olla varalla viikon annos. Kylmässä säilytettävät lääkkeet pysyvät kylminä tavella ulkona, varo lääkkeiden jääytymistä. Apteekista on hyvä kysyä etukäteen ohjeet lääkkeiden säilytyksestä mahdollisen sähkökatkon aikana.

Vaikka kotivara onkin tarkoitettu poikkeustilanteisiin, se helpottaa myös arkista ruoanlaittoa, kun ruokaa on varastossa ja niistä voi valmistaa ruokaa ilman kaupassakäyntiä.

Pidä kotona pieni varasto hyvin säilyviä ruoka-aineita, joista on helppo tehdä ruokaa retkikeittimellä tai jotka maistuvat kylminäkin. Kannattaa varata myös vähän herkkuja, sillä ne pitävät yllä varsinkin lasten hyvää mieltä.

Hanki kotivaraan esimerkiksi:

- liha-, kala-, vihannes-, ja hedelmäsäilykkeitä
- lastenruokia
- näkkileipää, keksejä, riisikakkuja ym.
- iskukuumennettua maitoa (UHT)
- juotavaksi valmista mehua ja pullotettua vettä
- pikariisiä, linssejä, pastaa, nuudeleita, pussikeittoja, valmiskastikkeita, kastikejauheita, muusijauhetta, soijarouhetta
- pähkinöitä, siemeniä
- kuivattuja hedelmiä
- erityisruokavalioliselle sopivaa ruokaa
- herkkuja lapsille ja aikuisille
- lemmikeille ruokaa



Tuorepuuro

4 annosta

- 2 banaania
- 5 dl maustamatonta jogurttia
- 2 dl kaurahiutaleita
- 1 prk ananasmurskaa nesteineen
- 2 rkl kuivattuja hedelmiä pieninä paloina, esim. rusinoita, papaijaa tai aprikoosia
- 1 rkl auringonkukan siemeniä

Kuori ja pilko banaanit. Sekoita jogurtin joukkoon hiutaleet, ananasmurska sekä pilkottu banaani, kuivatut hedelmät ja siemenet. Anna seoksen turvota hetki ennen syömistä.

Lisää tietoa Kotivarasta

osoitteista martat.fi

Varautumisesta

lisätietoa osoitteista

Spek.fi sekä

Varaudu.info.

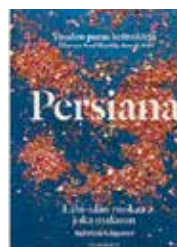
LUKULAMPPU – tutustu, löydä, innostu, oivalla!

Lukeminen alkaa ensimmäisestä kirjaimesta.

Kirjat

LUKIJANA MARJA KRONS.

MARJA KRONS ON ENTINEN PÄÄTOIMITTAJA JA NYT ELÄKE-LÄISENÄ TIETOKIRJAILIJA.



LÄHI-ITÄ LAUTASELLA

SABRINA GHAYOUR: Persiana. Lähi-idän ruokaa joka makuun. Gummerus 2016. 240 s.

Kerrankin hyviä uutisia Lähi-idästä! Britti Sabrina Ghayour aloitti ruuanlaiton jo kuusivuotiaana ja järjestää nykyään illalliskerhoja eri puolilla Lontoota. Osa hänen resepteistään on autenttisia "oman mummon ohjeita", mutta suurin osa on onneksi yksinkertaistettuja, joita on helppo soveltaa arkeen. Sisältö on jaettu perinteisen keittokirjan tapaan eli alkuun mezet, sitten keitot, muhennokset ja taginet, pääruuat, salaattit ja jälkiruuat. Lähes kaikki käytetyt mausteetkin löytyvät helposti lähikaupoista.

Keittokirjalla voi virittäytyä matka- ja makumuistoihinsa esimerkiksi Turkista, Jordaniasta, Egyptistä, Tunisiasta tai Marokosta. Kirja on varustettu perusteellisella raaka-aine- ja ruokalajihakemistolla. Ei ihme, että Observer-lehti valitsi sen pari vuotta sitten vuoden parhaaksi keittokirjaksi. Oma suosikkini oli kirjan salaattien ja kasvisruokien osuus. Salaatteihinhan tulee kaukomailla ehkä suhtaututtua varauksellisesti, mutta nämä uuden makuyhdistelmät ovat kyllä mieleen Tuhannen ja yhden yön tarinat.

TERVEYTTÄ TAKAPIHALTA

SINIKKA PIIPPO: Villivihannekset. Minerva 2016. 256 s.

FT Sinikka Piippo on kasvitieteilijä ja ruokakirjailija, joka nyt on tehnyt aarteen niille, jotka haluavat tietää, millainen terveyskauppa pihoilla, pientareilla ja lähimetsässä piilee.

Syötäväksi, mausteeksi ja rohdoksi kelpaavia kasveja tunnetaan Suomessa satoja, ja Piippo esittelee niistä 50 tärkeintä.

Villivihannekset ovat Piipon mukaan Suomessa aliarvostettuja, kun esimerkiksi Baltian maissa tutkimustyö on jo pitimmällä. Villivihannekset kun ovat todellista superruokaa, keventävät kukkaroa, edistävät ekoilua ja opettavat liikkumaan luonnossa. Piippo kertoo kunkin villivihanneksen tai -yrtin kohdalla tietoruuduissa ainesosat, antaa ruuanvalmistusohjeita ja varoittaa luonnollisesti väärinkäytöstä. Valokuvat ovat selkeitä ja konstailemattomia. Tämä kirja on tarpeellinen jokaiselle luonnossa liikkujalle.



KIPUA VOI HALLITA

HELENA MIRANDA: Ota kipu haltuun. Otava 2016. 256 s.

Helena Miranda on lääketieteen tohtori ja työterveyden dosentti, joka on itsekin kipujen tuttava. Niinpä hän antaa uutta toivoa ja käytännön neuvoja kivunhallintaan. Työkalujen lisäksi jokainen luku on varustettu Miten edetä -osiolla, josta saa konkreettisia eväitä. Mirandan kirjasta saa kuvan, että kivun hallinta on mielen ja kropan yhteistyötä: on muistettava nukkua, kehittää myönteistä ajattelua, valvoa painoa, puhua tunteistaan, liikkua iloisesti, voimaantua kulttuurista ja kokeilla joogaa tai akupunktiota. Miranda ei unohda myöskään lääkehoitoa, vaan painottaa, miten kipu on hoidettava lääkkeillä ennen kuin akuutti kipu kroonistuu. Teoksen loppuun on sijoitettu vakuuttava luettelo tutkimuksista, joihin kirjassa viitataan.

LIIKETTÄ IKÄ KAIKKI

JAN SUNDELL: Ikiliikkujan lihaskunto- ja ravitsemusopas. Tammi 2014 (1. painos). 184 s.

Nyt on seniorien vuoro, julistaa yliääkäri ja fitnessurheilija Jan Sundell oppaassaan, jossa hän kertoo lihaskuntoharjoittelusta ja ravitsemuksesta kypsillä kymmenillä. Harjoitteluohjelmat ovat tosin melko vaativia sohvaperunalle, mutta esimerkiksi lihasten venyttelyohjeet ovat oivallisia – juuri tälle sohvaperunalle. Venyttelyä voi tehdä kotona ja siitä annetaan selkeät, kansantajuiset kuvaohjeet. Senioreille tarkoitettujen ateriamallit ja ravintolisätaulukot täydentävät kokonaisuutta, mutta rohkenen epäillä, että ruokailun seurantalomake ja annostaulukko saattavat jäädä käyttämättä. Seniorihan kuuluu sitä paitsi sukupolveen, jota on opetettua olemaan tuhrimatta kirjoja. Liitteenä oleva päivitetty kaloritaulukko proteiinimäärineen sen sijaan on varmasti tarpeen.



UNTA VAIN

LEENI PELTONEN: Valvomo. Kuinka uneton oppi nukkumaan. Otava 2016. 240 s.

Kotiliesi-lehden entinen päätoimittaja Leeni Peltonen on laittanut kissan pöydälle ja paljastanut, miten hän on kärsinyt unettomuudesta, hävennyt sitä ja ahdistunut. Peltonen ei ole yksin, sillä uniongelmiä kärsii noin miljoona suomalaista. Peltonen sanookin tehneensä tarinansa antamaan lohtua niille, jotka tänä yönäkin valvovat.

Peltonen antaa paljon tietoa uniongelmiä ja niiden ratkaisuisista oman kokemuksensa kautta. Jos tuntuu siltä, ettei jaksa kahlata läpi koko kirjaa, jossa kirjoittajan unettomuusongelmia vatvotaan, kannattaa siirtyä kirjan loppuun sijoitettuun Paremmun unen manifestiin. Kymmenen kohdan ohjelman kirjoittaja on kerännyt Nuku paremmin -Facebook-ryhmässä yhdessä muiden unettomien kanssa.



SAFKAVIIDAKOSSA VOI EKSYÄ

FREDU SIRVIÖ, ANNO SIRVIÖ, PESSI PEURA (TYÖRYHMÄ): Safkatutka. Like Kustannus 2016. 265 s.

Safkatutka.fi -sivusto perustettiin syksyllä 2013 ja se on tekijöidensä mukaan kasvanut nopeasti ruokamediana. Nyt sivun materiaalia on myös kansien välissä. Tekijät toteavat kunnianhimoisesti selvittävänsä, mitä ruokamme sisältää ja mistä se tulee. Kirjoittajat moittivat prosessoitua ruokaa, joka väännetään maistuvaksi. Maidon terveystien kyseenalaistetaan, sen sijaan sisäelinten ja roskakalan puolesta liputetaan. Kirjoittajan varoittavat useiden elintarvikkeiden sisältävän transrasvoja – vaikka käsittääkseni niistä on luovuttu Suomessa jo 1990-luvulla.

On tietysti totta, että elinvoimaisen ruuan syöminen auttaa kohti elinvoimaisempaa elämää, ja että ruuasta saa elämäniloa. Mutta perin hatarasti ja mutu-tuntumalla aiheita lähestytään. Onneksi sentään lähdeluettelo on kunnioitettava, joskaan ei kovin vakuuttava sekään.



Hyvä ravitsemus alkaa toimivasta keittiöstä

TEKSTI OUTI HIMANEN, FOREME OY. FYSIOTERAPEUTTI, GERIATRISEN FYSIOTERAPIAN ERIKOISOSAAJA JA ESTEETTÖMYYSKARTOITTAJA. ERITYISENÄ KIINNOSTUKSEN KOHTEENA ON YMPÄRISTÖN VAIKUTUS IKÄÄNTYNEEN TOIMINTA- JA LIIKKUMISKYKYYN TUKEMISESSÄ.

Keittiö on kodin sydän. Näin kuuluu vanha sanonta, joka pätee hyvin pitkälti vielä tänäkin päivänä. Keittiön toimivuudella on suuri merkitys ruuanlaiton onnistumiselle, mielekkyydelle ja sujuvuudelle. Ruokalistamme karsiutuu kovin niukaksi, mikäli keittiössä toimiminen tuottaa haasteita. Niukka ruokalista vuorostaan tarkoittaa muun muassa vähäisempää ravintoaineiden saantia. Hyvin suunnitellulla keittiöllä, ennakkoinnilla ja keittiön pienapuvälineitä rohkeasti kokeilemalla, voi yhteistyö keittiön kanssa jatkua sujuvana vastamäistä huolimatta.

Isot linjat kuntoon

Keittiön isot linjat luovat pohjan onnistuneelle toiminnalle yhdessä kotimme tärkeimmistä paikoista. Näitä ovat kalusteiden ja toiminnallisten pisteiden sijoittelu, kalusteiden ominaisuudet, materiaali- ja värivalinnat sekä vapaan tilan määrä. Hyvällä keittiösuunnittelulla ja sopivilla keittiön pienapuvälineillä on keittiössä mahdollista toimia liikunta- tai toiminta-

kyvyn haasteista huolimatta. Oleellista on muistaa, että yksilöllisyyden huomiointi on avain toimivaan keittiöön, siten se palvelee käyttäjänsä tarpeita. Ympäristöme on muokattavissa, ihminen ei.

Mieti, mitä ominaisuuksia keittiöltäsi haluat? Mitkä ovat mahdolliset haastealueet nyt ja/tai tulevaisuudessa? Ennakoi ja valitse pitkäjänteisiä ratkaisuja, vaikka varsinaista toiminnanrajoitetta ei tällä hetkellä olisikaan.



KEITTIÖN KALUSTEIDEN ASETTELU

- Suunnittele työpisteiden, ruokapöydän ja kalusteyksiköiden väliset etäisyydet mahdollisimman lyhyiksi, välttyä kuljettamiselta.
- Uunin, astianpesukoneen, jääkaapin ja liedon eli kaikkien toiminnallisten pisteiden ympärillä on hyvä olla heti lähettyvillä laskutilaa.
- Suunnittele tasot niin, että voit tarvittaessa liu'uttaa tavaroita sitä pitkin.
- Pohdi keittiön tason ja komeroitten korkeus käyttäjän mittojen mukaan. Markkinoilla on saatavilla myös laskeutuvia hyllyjä, kartoita rohkeasti vaihtoehtoja tai käänny ammattilaisen puoleen.
- Varmista, että mahdut tarvittaessa kulkemaan näpprästi apuvälineen kanssa. Nyrkkisääntönä voidaan pitää, että rollaattorin kanssa pyörähtävälle riittävä tila kalusteiden välissä on 1200x1200mm. Pyörätuoli vie tilaa hieman enemmän, 1500x1500mm.

Viimeistele yksityiskohdilla

Keittiön värimaailma vaikuttaa paljon siihen, kuinka hahmotamme tilan ja siellä sijaitsevat toiminnot. Tärkeää on kiinnittää huomiota etenkin värien keskenään muodostavaan tummuuskontrastiin. Näön haasteiden tai muistisairauden kohdatessa voit värivalinnoilla vaikuttaa suuresti keittiön hahmotettavuuteen ja sitä kautta käytettävyyteen. Muista myös hyvä valaistus!



Sijoita uuni, astianpesukone ja jääkaappi sinulle helposti käytettävissä olevalle korkeudelle. Huomioi laskutila heti kodinkoneen vieressä.
Kuva: Erkko Mäenpää.



Työpisteiden lähellä on hyvä olla taso, jotta vältetään tavaroiden pitkältä kuljettamiselta
Kuva: Erkko Mäenpää

Painalluksella toimiva avausmekanismi on näppärä heille, joilla tarttuminen vetimestä on haasteellista.
Kuva: Erkko Mäenpää.



Teknologia on tullut maapallollemme jäädäkseen ja sillä on paljon annettavaa myös keittiöratkaisuihin. Älykäs uuni tai liesitaso on varustettu ajastimella ja automaattisella aikakatkaisulla. Erillisesti asennettava liesivahti taas sammuttaa automaattisesti alkavan palon, jos paistinpannu sattuu jäämään liedelle turhan pitkäksi toviksi.

Pirstävät pienapuvälineet

Keittiön pienapuvälineiden tarkoitus on helpottaa toimimista arjen tuoksinassa. Ne siirtävät työn pois yksittäisiltä pieniltä lihaksilta ja niveliltä siten, että useammat lihasryhmät ja nivelet toimivat yhtäaikaan. Pienapuvälineiden käyttö vähentää hienomotoristen taitojen tarvetta, jolloin arkisten pienten asioiden tekeminen helpottuu. Pienapuvälineistä löytyy myös automatisoituja malleja kuten sähköinen kuorimaveitsi ja sähköinen tölkinavaaja.

Arjen teot tuovat toimintakykyä

On tärkeää, että kotimme tukee perusliikkumista ja sitä kautta pitää yllä toiminta- ja liikkumiskykyämme. Esimerkiksi pys-

tyasennon säilyttämiselle ja sitä kautta kävelyille yksi oleellisimmista asioista on hyvä keskivartalon hallinta. Kun keskivartalon hallinta alkaa iän myötä heikentyä, painumme etukumaraan ja alamme tarata tukea ympärillä olevista esineistä. Tarraaminen taas itsessään heikentää keskivartalomme hallintaa aina vain; työn tekeminen siirtyy yläraajojemme lihaksille ja laiskistuttaa yhä enemmän keskivartalomme lihaksia. Kokeile siis arjen pieneksi teoksi kuvassa esiintyvää harjoitetta yhdistettynä päivittäisiin askareisiin kuten tiskaamiseen.

Tähän pohjatan näen tärkeänä puhua ennemmin aktiivisesta kuin esteettömästä kodista tai keittiöstä. Pitkälle pohditut yksilölliset ratkaisut lisäävät ihmisen toimintakykyä, kun pystymme toimimaan mahdollisimman paljon itse tukien perusliikkumisen oikeita malleja.

Ei ole olemassa esteetöntä keittiötä – on olemassa yksilöllisesti suunniteltuja ja toimivia ratkaisuja.



MINKÄLAISET YKSITYSKOHDAT PALVELISIVAT JUURI SINUA?

- Muodostavatko lattia, kaapit ja välitila riittävän kontrastin keskenään? Onko liesi selkeästi erotettavissa alustasta?
- Minkälaista liedon tai uunin ohjausta sinun on helppo käyttää?
- Pohdi, minkälaiset kaappien avausmekanismit ja/tai vetimet palvelisivat sinua parhaiten.
- Minkälaisen vesihanavan valitset, jotta se on helposti käytettävissä?
- Mikä olisi käytettävyydeltään paras paikka pistorasioille?

On tärkeää, että kotimme tukee perusliikkumista ja sitä kautta pitää yllä toiminta- ja liikkumiskykyämme.

Luusto lujaksi ja suonet sileiksi k2-vitamiinilla



K-VITAMIINI ON RASVALIUKOINEN VITAMIINI, jonka pääasialliset muodot ovat K1-vitamiini eli fyllokinoni sekä K2-vitamiini eli menakinoni. K1-vitamiinia saadaan mm. parsakaalista, lehtikaalista, pinaatista ja muista vihreistä lehtikasviksista. K2-vitamiinia on esimerkiksi lihassa, kypsytetyissä juustoissa ja kananmunankeltuaisessa. Suolisto bakteerit muodostavat K2-vitamiinia, mutta sen imeytyminen ja hyväksikäyttö on melko huono.

K-vitamiinien tunnetuin vaikutus liittyy veren hyytymiseen, mutta nykyisin K2-vitamiini tiedetään tärkeäksi myös luuston ja verisuonten terveydelle. Luukudosta rakentava osteokalsiini-proteiini tarvitsee K2-vitamiinia avuksi kiinnittämään kalsiumin luukudokseen. K2-vitamiinilla saattaa pienentää lonkkamurtumariskiä ja vähentää ikääntymiseen liittyvää luukatoa. K2-vitamiini aktivoi verisuonissa toimivan matriksi Gla proteiinin, joka estää kalsiumin kiinnittymistä verisuonten seinämään. K2-vitamiinilla voi siten parantaa verisuonten joustavuutta sekä ehkäistä valtimoiden kovettumista.

Antibioottihoidot, suolistosairaudet ja imeytymishäiriöt, vähärasvainen ruokavalio, lääkkeet ja runsas alkoholin käyttö voivat johtaa piilevään K2-vitamiinin puutteeseen. Asiantuntijoiden mukaan K2-vitamiinin saanti ja tarve tulisikin arvioida uudestaan etenkin osteoporoosin sekä valtimokovettumataudin ehkäisyn ja hoidon kannalta.

Kananmuna päivässä

TUOREEN SUOMALAISTUTKIMUKSEN MUKAAN runsas kolesterolin saanti ruokavaliosta tai kananmuna päivässä ei näytä kohottavan sydäninfarktin riskiä edes perinnöllisesti alttiilla ihmisillä. Suomessa on erityisen paljon ihmisiä, joilla on elimistön kolesteroliaineenvaihduntaan vaikuttava APOE4-geenimuoto. Yksi kananmuna päivässä näyttäisi siis olevan turvallista useimmille. Rasvan laadulla on kuitenkin edelleen tärkeä merkitys sydänterveydelle eli pehmeitä rasvoja tulee suosia.



Gerontologinen ravitsemus Gery ry

Liity jäseneksi:

Lähetä yhteystietosi www.gery.fi -sivuston kautta. Jäsenmaksu on 30 € vuodessa. Eläkeläisille, opiskelijoille ja työttömille jäsenmaksu on 20 €.

Saat jäsenetuina Gery – Voimaa ruuasta -lehden, proteiiniesitteen ja myöhemmin julkaistavat lehdet ja esitteet. Keskellä vuotta liittyneet saavat kaksi viimeisintä lehteä ja proteiiniesitteen.

Kadulta kuultua TEKSTI JA KUVAT MERJA SUOMINEN JA TAIJA PURANEN



IINES LINDEGREN, YLI 80 VUOTTA, HELSINKI

– Olen varautunut.

– Pakastimesta löytyy vihanneksia ja itse kerättyjä marjoja. Kaapissa on aina myös kuiva- tarvikkeita ja säilykkeitä; papuja ja hernesoppaa. Lihaa ei ole varastossa, en syö lihaa juuri lainkaan.

Monet kaupat ovat auki nykyisin yötä myöden. Mitä jos sairastuu, eikä kauppaan pääsekään. Kotivaralla tarkoitetaan ruokaa, juomaa ja muita päivittäistarvikkeita, joilla voidaan varautua esimerkiksi siihen, ettei kaupassakäynti onnistu sairastumisen vuoksi.

Kysyimme Hakaniemen hallin asiakkailta, ovatko he varautuneet erityistilanteisiin.



SARI MERILÄINEN, 47 VUOTTA, HELSINKI

– Pärjäisin monta kuukautta, vastaa Sari Reinin liha Oy:stä myyntityönsä lomasta.

– Minulla on kolme pakastinta täynnä lihaa, marjoja, vihanneksia. Myös kuivatarvikkeita löytyy runsaasti. Kun on kolme lasta, ruokaa täytyy olla.



TUOMAS ARO, 55 VUOTTA, HELSINKI

– Ei ole kotivaraa, en ole edes juuri ajatellut moista. Ehkä makaronia löytyy.

– Pärjäisin ehkä kaksi päivää kotoa löytyvillä ruoilla, tätä olisi ehkä hyvä miettiä, myös Reinin liha Oy:ssä työskentelevä Tuomas miettii.

Merja Mäkisalo-Ropponen
Kansanedustaja
Muistiliiton puheenjohtaja



Aivoterveys ja ravinto

Tietoisuus aivoille terveellisestä ravinnosta on levinnyt melko hyvin kansalaisten keskuuteen. Itse käyn erityisesti ikäihmisille kertomassa, miten aivoterveyttä edistetään ja korostan erityisesti ravitsemuksen ja liikunnan merkitystä. Samalla kuitenkin korostan myös sitä, että riittää hyvin, että 80 % ruuasta on terveellistä, eikä kaikkia asioita tarvitse kerralla laittaa kuntoon. Ravitsemus- ja liikuntatottumuksiaan voi muuttaa myös vähitellen ja pienikin muutos terveellisempään suuntaan on aivoille hyväksi. Myös herkuttelu on luvallista ja toivottavaa, sillä aivot tarvitsevat myös mielihyvän kokemuksia ja niitä saa erityisesti hyvin maistuvasta ruoasta ja miellyttävistä ruokailutilanteista.

Minulla on 13 lastenlasta ja kyselin kuudelta heistä, mitä on hyvä ruoka ja millainen on mukava ruokailuhetki. Vastaukset olivat seuraavanlaisia:

LYDIAN (3 v.) mielestä spagetti on hyvää ruokaa ja ”mukava ruokailuhetki on sellainen, kun ei lauleta vaan syödään” (Lydian äiti kertoi joutuneensa usein Lydialle sanomaan tämän)

ELSA (3 v.) haluaa syödä makaronilaatikkaa ja pizzaa. Hyvä ruokailuhetki on rauhallinen ja sellainen, ettei pikkuveli huuda.

JUSA (5 v.) pitää makaronista ja hänen mielestään hyvä ruokailuhetki on hiljainen.

EETULLE (6 v.) maistuu pinaattikeitto ja ”ruokalassa kavereiden kanssa on kiva syödä”.

ERIN (7 v.) pitää lihamurekkeesta ja perunavellistä ja toivoo, että ruokailuhetket olisivat hiljaisia ja rauhallisia.

EMILIALLE (10 v.) maistuu ranskalaiset ja nugetit ja hänen mielestään hyvä ruokailuhetki on ”semmoinen, kun illalla kaikki valot on sammutettu ja on kynttilöitä”.

**TEKSTI MERJA MÄKISALO-ROPPONEN,
KANSANEDUSTAJA, MUISTILIITON
PUHEENJOHTAJA**

Lastenlasteni ruokatoiveisiin kuuluu terveellistä ruokaa ja vähän myös herkuttelua. Lapset haluavat, että ruokailuhetki olisi rauhallinen ja hiljainen. Emilia kaipasi myös tunnelmaa ja Jusa kavereiden läsnäoloa.

Entä jos kysyisimme myös palvelutaloissa ja ikäihmisten yhteisökodeissa useammin asukkailta, mitä he haluavat syödä. Ravintoarvojen ja kaloreiden laskeminen on varmasti tärkeää, mutta yhtä tärkeää on, että ruoka maistuu hyvältä. Myös ruokailuhetkiin kannattaa kiinnittää huomiota, sillä ne ovat parhaimmillaan arjen pieniä ”kukkaishetkiä”. Kaunis kattaus, miellyttävä ympäristö, rauhallinen tunnelma ja mukava seurustelu toisten kanssa tekevät ruokailuhetkestä miellyttävän. Hyvä tunnelma on aivoille terveellistä. Keskeinen kysymys on myös se, miten myös yksin kotona asuvat paljon apua tarvitsevat ikäihmiset (joilla esimerkiksi on ateriapalvelu) voisivat kokea edes joskus yhteisöllisen ruokailuhetken?

Monelle ikäihmiselle sunnuntaipäivä on erityinen päivä ja siksi sunnuntaina myös ruokaan ja ruokailuhetkien järjestämiseen tulisi panostaa enemmän. Monelle muistisairautta sairastavalle pyhän erottaminen arjesta auttaa myös orientaatioissa. Jokainen meistä tarvitsee myös erityisiä juhlahetkiä elämäänsä. Juhlapyhiin sekä syntymä- ja nimipäivien viettäminen on tärkeä osa hyvää elämää. Tarvitaan hetkiä, jolloin Emilian sanoin: ”valot sammutetaan ja on kynttilöitä.”

Aivot eivät tarvitse siis vain ravintoa, ne tarvitsevat myös nautintoa. Pidetään huolta, että tämä mahdollistuu myös ikäihmisille, asuivatpa he missä tahansa.

RAVITSEMUSHOIDOLLA TUKEA KOTONA ASUVALLE IKÄÄNTYNEELLE

Suomalaisen tutkimuksen mukaan **vajaaravitsemus on vakava ongelma.** 75 vuotta täyttäneistä lähes yhdeksän kymmenestä (86 %) on vajaaravitsemusriskissä tai vajaaravittuja.*

Nutridrinkin avulla voidaan lisätä ravinnonsaantia tehokkaasti.



Nutridrink on kliininen ravintovalmiste vajaaravitsemuksen ruokavaliohoitoon. Sitä käytetään terveydenhuollon ammattilaisen ohjauksessa.

*Kaipainen T. et al. Prevalence of risk of malnutrition and associated factors in home care clients, Jour Nursing Home Res 2015;1:47-51

Haluatko lisätietoa tuotteistamme ja kotihoidon koulutusohjelmasta?
Ota yhteyttä: infosuomi@nutricia.com

NUTRICIA
Advanced Medical Nutrition



MERJA SUOMINEN



Erityisruokavaliot ovat osa hyvää hoitoa

Erityisruokavalion ja ruokarajoitusten tarpeellisuutta on harkittava tarkkaan. Niiden noudattaminen saattaa olla vaikeaa ja rajoitukset voivat heikentää ruokavalion laatua.

TEKSTI MERJA SUOMINEN KUVITUS SHUTTERSTOCK

Useampi kuin yksi erityisruokavalio rajoittaa jo huomattavasti ruokien valintaa, mutta hyvillä ohjeilla ja asiantuntemusta hyväksi käyttäen ruoasta saadaan nautittavaa ja ravitsevaa rajoituksista huolimatta. Onkin suositeltavaa, että turhista ruokarajoituksista luovutaan.

Keliakiassa vältetään gluteenia

Keliakia on autoimmuunisairaus, jossa rukiin, vehnän ja ohran sisältämä gluteeni aiheuttaa ohutsuolen limakalvolla tulehdusreaktion ja suolinukka vaurioituu. Suolinukan vaurioituminen estää ravintoaineiden imeytymistä suolistosta. Suomessa keliakiaa sairastaa noin 2% väestöstä, mutta vain osa tautia sairastavista on saanut diagnoosin. Keliakia on elinikäinen sairaus, jonka ainoa hoito on gluteeniton ruokavalio. Ruokavaliota noudattamalla keliakikko voi elää normaalia elämää.

Keliakikon ruokavalio sisältää gluteenittomia elintarvikkeita. Kotimaisista viljoista keliakikko voi käyttää gluteenitonta kauraa, johon ei ole tuotantoprosessin aikana sekoittunut muita viljoja.

Luontaisesti gluteenittomia viljoja ovat kauran lisäksi tattari, riisi, amarantti, quinoa, hirssi ja maissi.

Pieni määrä laktoosia sopii monelle

Useimmat laktoosi-intolerantit sietävät pieniä määriä laktoosia (5–10 g) varsinkin ruokailun yhteydessä nautittuna. Tällöin henkilölle sopii vähälaktoosinen ruokavalio, jota on helppo noudattaa ja soveltaa aivan tavallisesta ruokavaliosta. Esimerkiksi perunamuhennoksessa, laatikoissa ja kastikkeissa voidaan käyttää laktoosittomia tai vähän laktoosia sisältäviä maitovalmisteita. Täysin laktoositon ruokavalio on harvoin tarpeen. Hapanmaitovalmisteita siedetään yleensä paremmin kuin maitoa. Suoliston hyvinvointia kohentavat maitohappobakteerit voivat helpottaa laktoosi-intoleranssin oireita.

Laktoosi-intoleranssi voi olla myös ohimenevä tila ja parantua, kun suolisto on kuntoutunut muusta sairaudesta. Kyse ei ole allergiasta, vaan kiusallisia oireita aiheuttavasta imeytymishäiriöstä. Pienten laktoosimäärien nauttiminen on jopa suositeltavaa, sillä laktoosin hyväksikäyttö saattaa näin parantua. Laktoosi voi toimia myös ummetuksen hoidossa.

Ruoanvalmistukseen soveltuvat parhaiten laktoosittomat maitovalmisteet. Täysin laktoosittomassa ruokavaliossa munamaidon voi korvata munalla ja laktoosittomalla maitojuomalla tai liha-, kala- tai kasvisliemellä. Leivän tai pullan voi leipoa veteen tai laktoosittomaan maitojuomaan. Kerman voi korvata laktoosittomalla kermalla tai soija- ja kaurapohjaisella kasvirasvasekoitteella.

Kypsytytetyt, kovat juustot (esim. emmental) ja niistä valmistetut sulatejuustot eivät sisällä laktoosia ja sopivat laktoosittomaan ruokavalioon. Monissa puolivalmisteissa käytetään valmistusaineena maitojauhetta. Elintarvikepakkausten tuoteselosteet on syytä lukea. Hera ja herajauhe sisältävät myös laktoosia.

Ärtyvän suolen oireyhtymä aiheuttaa samantyyppisiä vatsaoireita kuin laktoosi-intoleranssi, joten epäselvissä tapauksissa lääkärin diagnoosi on tarpeen. Kyse voi olla myös maitoallergiasta, jota arvellaan olevan noin 2 %:lla aikuisista. Oireet ovat samantyyppisiä kuin ärtyvän suolen oireyhtymässä ja laktoosi-intoleranssissa. Maitoallergikko ei siedä maitoa tai maitovalmisteita lainkaan.

Kihti- ja sappiruokavaliot ovat yksilöllisiä

Kihtipotilaan ruokavalion tarkoituksena on alentaa veren virtsahappopitoisuutta ja vähentää virtsahapon suolojen kiteytymistä. Kiteitä saattaa kertyä nivelonteloihin aiheuttaen näin tulehduksen, eli kihtihohtauksen. Ravinnon suuri puriiniaineiden määrä kohottaa ja vastaavasti ravinnon pieni puriiniaineiden määrä alentaa veren virtsahappopitoisuutta. Lähes joka toiselle potilaalle ruokavalio riittää ainoaksi hoidoksi kihtiin. Sillä hoidettuna tauti voi pysyä oireettomana vuosikausia.

Kihtioreita saavien on syytä välttää runsaasti puriineja sisältäviä ruokia kokonaan. Tällaisia ovat sisäelimet, pienet kalat tuoreena ja säilykkeenä sekä vehnänalkiot ja hiivavalmisteet. Hiivalla kohotettu leipä sopii kihtipotilaille. Kohtalaisesti puriineja sisältäviä ruoka-aineita voi sisältyä ruokavalioon oireiden mukaan. Tällaisia ovat kala, mäti, äyriäiset, liha, lihavalmisteet, pavut, linssit, herneet, soijavalmisteet ja sienet. Jos kihti on pitkään ollut oireeton, näitä ruoka-aineita ei ole syytä välttää.

Sappivaivoja aiheuttavat ruoka-aineet vaihtelevat eri ihmisillä.

Ikäännytynyt tietää itse parhaiten, mitkä ruoat eivät sovi hänelle. Useimmiten suuri määrä jotain ruoka-ainetta aiheuttaa oireita, mutta pieniä määriä siedetään paremmin. Joidenkin tutkimusten mukaan sappipotilailla ei ole sen enempää ongelmia ruokien siedossa kuin muillakaan. Ravitsemussuositusten mukainen perusruokavalio sopii kihti- ja sappivaivoista kärsiville.

Diabeetikoille samanlainen ruokavalio kuin muillekin

Ruokavalion merkitys diabeteksen hoidossa on muuttunut vuosien aikana. Diabetestutkimus on edennyt ja tiedot erityisesti aikuistyyppin diabeteksen ehkäisystä ja hoidosta ovat tarkentuneet ja monet käsitykset ovat muuttuneet. Ruokailuun voi hoitojen kehittymisen ansiosta suhtautua aiempaa vapaammin. Nykyinen diabeetikon ruokavalio ei enää poikkea terveiden ihmisten ruokavaliosuosituksista. Diabeetikko voi käyttää kohtuullisesti myös sokeria.

Diabeetikoille suositellaan samanlaista ruokavaliota kuin koko väestölle. Energiaravintoaineiden eli hiilihydraattien, rasvojen ja proteiinien osuus ruokavaliossa voi hiukan vaihdella yksilöllisten mieltymysten mukaisesti. Rasvojen laatu on kuitenkin tärkeää ja ruokavalioon valitaan pehmeitä rasvoja, kuten kasviöljyjä ja kasvimargariineja. Hiilihydraateissa on hyvä suosia runsaasti kuitua sisältäviä tuotteita, kuten täysjyväviljaa.

Suurin osa 2-tyyppin diabeetikoista on ylipainoisia. Ruokavaliossa on tärkeää riittävä proteiinin saanti, rasvan laatu ja runsaskuituisuus. Ruokavalion korjauksella saavutettu muutaman kilon painonpudotus saattaa tasapainottaa verensokeria. Painonpudotuksen yhteydessä lihasvoimaharjoittelu ja riittävä proteiinin saanti suojaavat ikääntyneitä sarkopenian eli lihaskadon etenemiseltä. Jos veren rasva-arvot ovat koholla, diabeetikolle on hyvä tarjota ruokaa, jossa rasvana on käytetty rypsi- tai oliiviöljyä.

Päivän ruoka jaetaan 4–5 aterialle. Aterioiden välissä tulee olla 2–3 tuntia. Viimeinen iltapala nautitaan kello 20–21 tai myöhemmin, ettei iltapalan ja aamupalan väliin jäisi liian pitkä aika. Tärkeintä on, että ruoan päivittäinen kokonaismäärä on hallinnassa. Jos aterioiden välillä on liian pitkä aika, voi ruokamäärien hallinta olla vaikeaa. Ylimääräisiä välipaloja ei kuitenkaan välttämättä tarvita.



Diabeetikoille suositellaan samanlaista ruokavaliota kuin koko väestölle.

Alun perin sotainvalidien ja sotiemme veteraanien hoitoa ja kuntoutusta varten rakennetun **Oulunkylän kuntoutussairaalan** omistaa ja sitä ylläpitää Oulunkylän sairaskotisäätiö. Sotiemme veteraanien palveluilta on enää alle puolet kuntoutussairaalan palveluista.

Kokonaisvaltaista kuntoutusta

Akuutista sairaudesta tai leikkauksesta kuntoutuminen saattaa kestää pitkään. Tutustuimme kuntoutujan päivään Oulunkylän kuntoutussairaalassa.

TEKSTI JA KUVAT TAIJA PURANEN, RAVITSEMUSSUUNNITTELIJA, ETM, GERY RY

Anja Pajari muistelee marraskuista päivää kun hän oli palaamassa kotiin lounasravintolasta. Katua ylittäessään risteyksestä kääntyvä kuorma-auto lähestyi uhkaavasti, ja lopulta ajoi Anjan päälle. Kuorma-auton kuljettaja ei ollut yksinkertaisesti nähnyt Anjaa. Onneksi vauhti ei risteysalueella kuitenkaan ollut kova. Kuorma-auton töytäisy rikkoi polven, mikä leikattiin Töölön sairaalassa. Akuuttivaiheen jälkeen Anja siirtyi Oulunkylän kuntoutussairaalaan kuntoutukseen, jossa hän on yhä, yli kaksi kuukautta itse onnettomuudesta.

Pienin askelin eteenpäin

”Kyllä tämä kuntoutus työstä käy”, Anja kuvailee tämän hetkistä oloaan. Hän ei pystynyt käyttämään jalkojaan kahteen ja puoleen kuukauteen, ja ensimmäiset askelet tuntuivat huterilta. Kävelyharjoitukset

aloitettiin kolme päivää sitten fysioterapeutin avustuksella. Mutta erilaisia harjoitteita Anja on tehnyt ensimmäisestä Oulunkylässä viettämästään päivästä lähtien. ”Kipuja tuntui joka puolella, jalkapohjissakin”.

Kokonaisvaltaista kuntoutusta

Asiakkaan saapuessa Oulunkylän kuntoutussairaalaan lääkärin tulotarkastuksen lisäksi fysioterapeutti tarkistaa kunkin liikkumiskyvyn. Jos jalka on loukkaantunut eikä sillä pysty astumaan, liikutaan pyörätuolilla. ”Kuntoutujat pyritään saamaan liikkeelle mahdollisimman nopeasti”, fysioterapeutti Tuula Kujala toteaa. Kuntoutujat liikkuvat myös itse osaston ruokasaliin tai alakerran ravintola Veljeshoviin syömään, tämä kaikki on osa kuntoutusta. Monelle tilanne on uusi ja kaikkea pitää harjoitella: pyörätuolilla liikkumista ja WC:ssä käymistä.

Fysioterapeutti ohjaa kullekin kuntoutujalle erilaisia harjoitteita kunkin vam-

masta riippuen ja kannustaa itsenäiseen harjoitteluun. Kuntoutussairaalassa asiakasta huolehtivat lisäksi sairaanhoitajat ja lääkärit.

Ruokailu rytmittää päivää

Aamuisin Anja herää usein jo varhain. Aamupala tarjoillaan puoli kahdeksan ja kymmenen välillä. Aamupalalla on tarjolla monipuolisesti puuroa, leipää, kananmuna, leikkeleitä ja kahvia. Anja on ollut kasvissyöjä jo vuodesta 1979. Hän ei ole täysin vegaani kuitenkaan, vaan maitotuotteet ja kananmuna kuuluvat ruokavalioon. ”Täällä ollessani olen syönyt myös kalaa, ja ruoka maistuu ihmeellisen hyvin”, Anja kertoo. Anjan painokaan ei ole laskeutunut, vaan päinvastoin noussut muutaman kilon, mikä onkin hyvä asia aina hoikkana pysyneelle Anjalle.

Oulunkylän kuntoutussairaalassa ymmärretään ruoan ja ravitsemuksen tärkeys kuntoutumisessa. ”Tarjolla on täydennys-

Oulunkylän kuntoutussairaala tarjoaa monipuolisia kuntoutuspalveluja kaikille senioreille – hoito- ja kuntoutusjaksoja mm. leikkauksen tai muun sairauden jälkeen tai omaishoitajan loman ajaksi, päiväkuntoutuspaketteja, fysioterapiaa, fyysisen toimintakyvyn arviointia sekä ohjattua kuntosaliharjoittelua. www.okks.fi



Anja harjoittelee kävelyä fysioterapeutti Tuula Kujalan avustuksella.

ravintovalmisteita ja välipaloja. Ja aamupuuro keitetään maitoon, jotta saadaan siihen enemmän energiaa ja proteiinia. Myös muiden aterioiden proteiinipitoisuuteen kiinnitetty huomiota”, Tuula tietää kertoa.

Miten sairaalassa saa ajan kulumaan?

”Yllättävän hyvin”, Anja vastaa. Hänellä on mukana useita kirjoja, ja lisäksi kuntoutussairaalassa on kirjasto, josta hän on hakenut lisää luettavaa. Talossa järjestetään muutakin ohjelmaa; yhteislaulua, konsertteja ja tansseja sekä ”aivojumbaa”. Lisäksi vierailijat piristävät päivää.

Anjan omalla osastolla järjestetään tuolijumbua kerran viikossa, sitä Anjakin on kokeillut. Oman fysioterapeutin kanssa Anja on käynyt kuntosalilla ohjauksessa. ”Kuntosaliharjoittelu ei ollut minulle aiemmin lainkaan tuttua, mutta nyt olen harjoit-

tanut käsien lihaksia”, Anja kertoo. Alakerassa on senioreille suunniteltu kuntosali, jossa on nykyaikaiset älykorteilla toimivat laitteet, sekä uima-allasosasto hierovine porealtaineen.

Kotiutuminen mietityttää

Kolmen päivän kävelyharjoitusten jälkeen Anja huomaa itsekin edistyneensä huomasti. Kotiin olisi jo kiva päästä, mutta kieltämättä siellä pärjääminen jännittää kovasti.

”Kotiutuminen on näissä tapauksissa aina jännittävä ja mietityttävä asia”, Tuula tietää kokemuksesta. Kotiutumispäätöksen tekee lääkäri, mutta kotiutumisaikaa arvioidaan myös muun hoitotiimin kanssa. Fysioterapeutin ja sairaanhoitajan lisäksi hoitotiimiin kuuluvat tarvittaessa toimintaterapeutti ja sosiaaliohjaaja. Kuntoutussairaalaan ollaan yhteydessä ko-

tihoitoon, jos asiakkaalla sellainen on jo aiemmin ollut, tai tarvittaessa järjestetään arviointikäynti. Kuntoutujat voivat osallistua ennen kotiutusta fysioterapeutin ohjaamaan vertaistukiryhmään ja jakaa siellä kokemuksiaan.

Anja on aiemmin pärjännyt täysin itsenäisesti kotona, ja nyt tilanne on aivan uusi. Onnettomuus mietityttää myös edelleen; ”Miten ihmeessä näin pääsi tapahtumaan!”.

Kuntoutussairaalassa vuosia työskennelleenä Tuula ymmärtää asian hyvin; ”Fyysisten ruhjeiden lisäksi onnettomuudesta jää aina henkinenkin jälki”, Tuula kertoo.

Haastattelun tulevaa valokuvaa varten Anja nousee Tuulan avustuksella pyörätuolistaan ylös useita kertoja niin reippaasti, ettei uskoisi, hänen olleen liikkeellä vasta kolme päivää! Tästä on hyvä jatkaa.

VAHVISTA LUUSTOASI

Kalsium, D- & K-vitamiini



500 mg kalsiumia,
joka on tärkeä luuston
rakennusaine.

25 mikrog D₃-vitamiinia,
joka varmistaa kalsiumin
imeytymisen.

45 mikrog K₂-vitamiinia,
joka ylläpitää luuston
normaalia rakennetta.



APTEEKISTA



Uusi, monipuolinen
kalsium luustosi tueksi!

www.minisun.fi

Reseptit Leena Putkosen Superhyvää
Suolistolle. *Otava 2016.*
Kuvat: *Mirva Kakko*

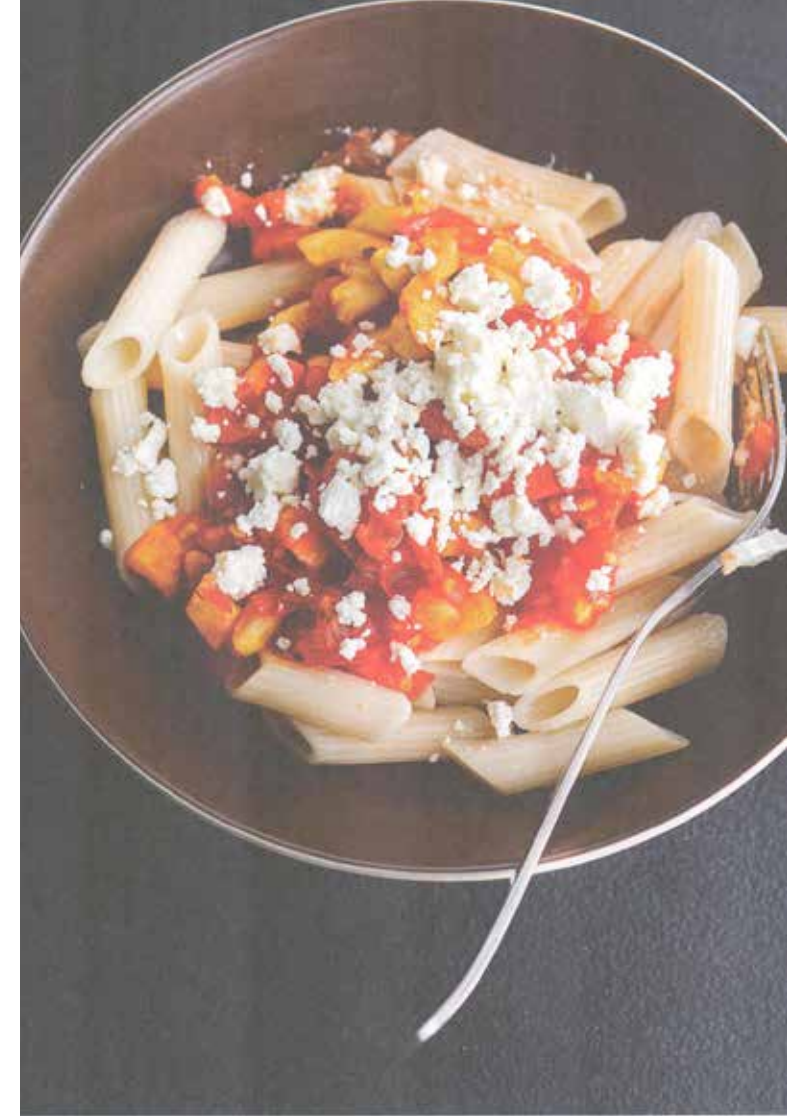
Nopea tomaatti-fetapasta

3 kypsää tomaattia tai 4 säilyketomaattia tölkestä
1 dl fenkolia silputtuna
valkosipuliöljyä
korianterinsiemeniä huhmareessa hienonnettuna
(valmiiksi jauhettu käy myös)
1 cm pala tuoretta chiliä silputtuna
1,5 rkl kurpitsansiemeniä
1 rkl appelsiinimehua tai 1/2 tlk sokeria
1/2 rkl valkoviinietikkaa
jodioitua suolaa

Lisäksi:

1 rkl fetaa tai salaattijuustoa murustettuna
täysjyväreisi- tai kaurapastaa keitettynä pakkauksen ohjeen mukaan

Kuutioi tomaatti pieniksi paloiksi ja leikkaa fenkoli, ensin ohuiksi siivuiksi ja sitten silpuksi. Kuumenna valkosipuliöljy ja lisää joukkoon korianterinsiemenet sekä chilisilppu ja kurpitsansiemenet. Lisää tomaattikuutiot ja fenkolisippu pannulle. Anna nesteen haihtua muutamien minuuttien ajan. Mausta appelsiinimehulla/sokerilla ja valkoviinietikalla. Kuumenna kastike. Annostele lautaselle ensin keitetty pasta, sen päälle tomaattikastike ja lopuksi juustomurut.



**OULUNKYLÄN
KUNTOUTUSSAIRAALA
& KunnanSeniorit**

HYVÄ RAVITSEMUS TUKEE KUNTOUTUMISTA!

Palveluja, yksilöllisesti:

- Fysioterapia, lymfaterapia, akupunktio
- Toimintaterapia, jalkaterapia
- Geriatrian erikoislääkärit
- Sairaanhoido
- Toimintakykyarviointi (WELMED), KunnanStartti
- KunnanTreenaajat kuntosaliryhmä, muut liikuntaryhmät
- Sauna-uima-allasosasto
- Runsas vapaa-ajanohjelma
- Hyvät ulkoilumahdollisuudet ja ulkoliikuntapuisto
- Monipuolista toimintaa viihtyisissä tiloissa

- Kunnan Päivä -paketit
- Kuntoutusjakso täysihoidolla
- Sairaalasoinen toipilasajan kuntoutus
- **Ravintola Veljeshovi palvelee**

Ajanvaraus: puh. (09) 7527 1046 tai ajanvaraus@okks.fi



Käskynhaltijantie 5, 00640 Helsinki

Puh. (09) 752 712

www.okks.fi

Punainen marjatalkkunapiirakka

2 kananmunaa
2 dl sokeria, miel. muscovadoa
1/2 Hirvelän uunitalkkunaa
1 3/4 dl Virtasalmen Viljatuotteen vaaleaa jauhoseosta
2 tl leivinjauhetta
1 dl sulatettua voita tai margariinia
5 dl (300 g) marjoja (esim. vadelmia, puolukoita ja mansikoita tuoreina tai pakastettuina, jätä muutama marja kokonaisuena koristeluun)

Vatkaa munat ja sokeri vaahdoksi. Lisää varovasti joukkoon keskenään sekoitetut kuivat aineet ja sulatettu rasva. Levitä taikina pyöreään vuokaan ja ripotte marjat pinnalle. Paista 200-asteisessä uunissa noin 30 minuuttia.

Vinkki: Jos haluat piirakkaan kivan kookoksen aromin, korvaa rasva sulatetulla neitsytkookosöljyllä.



Gery ry:n tarkoituksena on edistää ikääntyneiden terveyttä, toimintakykyä ja hyvinvointia ravitsemuksen, liikunnan ja sosiaalisen toiminnan avulla. Yhdistys järjestää koulutusta sekä tarjoaa ohjausta, neuvontaa ja ryhmätoimintaa ikääntyneille.

GERY GERONTOLOGINEN RAVITSEMUS

*Liity
jäseneksi!*

LIITY JÄSENEKSI! Jäsenmaksu on 30 € vuodessa, opiskelijoille, eläkeläisille ja työttömille 20 €. Yhteisöjäsenille jäsenmaksu on 150 € vuodessa. Voit jättää yhteystietosi myös nettisivujen kautta.

www.gery.fi.

**TILAA LEHTI 25 € VUODESSA,
YHTEENSÄ NELJÄ LEHTEÄ.**

Nimi _____

Osoite _____

Postinumero ja postitoimipaikka _____

Sähköpostiosoite _____

Jäsenmaksu 30 €

Jäsenmaksu 20 €

Yhteisöjäsenmaksu 150 €

Lehtitilaus 25 €, neljä numeroa

Vastaanottaja
maksaa
postimaksun

Gery ry

Tunnus 5020892

00003 VASTAUSLÄHETYS

Jäsenedut

Henkilöjäsenille Voimaa ruuasta –lehti neljä kertaa vuodessa ja muut yhdistyksen esitteet.

Yhteisöjäsenille liittymisetuna yksi koulutuskerta paikan päällä tai verkkoluontona sekä yhteisön jäsenille Voimaa ruuasta –lehti erikseen sovittuna ajankohtana.