

Ikäntyneiden ravitsemus

¹
2019

Voimaa ruuasta

Gery

**Aivot kaipaavat
toimintaa**
s. 12

**Muutos lautasella-
valmennuksesta
väriä lautaselle**
s. 16

TEEMA

Aivoterveys

Reijo Laatikainen
tarjoaa faktaa
ruokapöytään

S.4



© TUOMAS SUOMINEN



© HELI SALMENIUS-SUOMINEN

Sisältö

- 4** Rasvakattilassa kiehuu
- 7** Kolumni: Liikunta on parasta aivojumppaa
- 8** Välipalat
- 9** Ravitsemusterapeutti vastaa
- 10** Kenelle sopii kananmuna?
- 11** Aivopulma
- 12** Aivot kaipaavat toimintaa!
- 14** Välimeren ruokavalio edistää terveyttä ja muistia
- 16** Ravitsemusvalmennuksesta hyvää oloa ja väriä lautaselle
- 18** Helpot smoothiet tuovat väriä välipaloille
- 20** Lukulamppu
- 21** Muistiaktiivit haluavat luotettavaa tietoa ravitsemuksesta
- 22** Onko B₁₂-vitamiini muistivitaminii?
- 23** Kohtaamispaikkana Korttelikeittiö
- 24** Ajankohtaista Gerystä

Voimaa ruuasta Gery

1/2019

TEEMANUMERO
Aivoterveys

Lehti on Voimaa ruuasta -toiminnan julkaisu. Tuotamme ikääntyneiden hyvinvointia tukevaa materiaalia.

Aikakauslehtien liiton (Aikakausmedia) jäsenlehti.

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

Julkaisija
Gerontologinen ravitsemus Gery ry
Society for Gerontological Nutrition in Finland

ISSN 2343-3760 (painettu)
ISSN 2343-3779 (verkkojulkaisu)

Juttuideat ja palaute toimitukseen:
info@gery.fi

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

Lehden päätoimittaja
Merja Suominen, puh. 050 584 1995

Toimituspäällikkö
Maija Soljanlahti, puh. 044 980 9358

Senior Adviser
Marja Krons, puh. 0400 606 162

Kannen kuvaaja: Veikko Somerpuro

Taitto: Taittotoimisto Åsa Åhl

Paino: Painotalo Plus Digital Oy





Voimaa ruuasta aivoille ja toimintakyvylle

Ravitsemuskeskustelu on käynyt kiivaana viime vuosien aikana. Terveysteen liittyvän tutkimuksen määrä on lisääntynyt. Julkaisujen tuloksia jaetaan sosiaalisessa mediassa myös ahkerasti. Monella on mieleen hiipinyt hämmennys: mitä erilaiset tutkimustulokset oikein tarkoittavat ja mitä voin tehdä oman terveyteni hyväksi ruokavalinnoillani.

Tämän lehden haastattelussa ravitsemusterapeutti, FT **Reijo Laatikainen** kertoo uusimmasta kirjastaan ”Pötyä pöydässä”. Hän on siinä avannut erilaisia näkemyksiä ja uskomuksia ravitsemuksesta. Ei kannata uskoa kaikkea, mitä ravinnosta sanotaan. Kirjan lisäksi Laatikaisen perusteellisiin teksteihin voi tutustua Pronutritionist-nettisivuilla.

Muutama vuosikymmen sitten aivoterveysteen ja ravitsemuksen yhteyteen ei juurikaan kiinnitetty huomiota. Tänä päivänä on toisin. Erityisesti muistisairauksien ennaltaehkäisy ja jo sairastuneen mahdollisimman hyvä hoito ja vielä siinä vaiheessa tehdyt elintapamuutokset kiinnostavat selvästi. Taudin eteneminen voi hidastua oikeilla ruokavaliolla ja liikunnalla.

Tarkemmin ruokavaliion vaikutuksia aivoterveysteen on tutkittu PREDIMED-tutkimuksessa, jossa perinteisen Välimeren ruokavaliion on todettu

” **Gery ry järjestää Voimaa ruuasta -viikon ensimmäisen kerran helmikuun toisella viikolla. Teemaviikon aikana kannustamme kutsumaan eläkkeelle jääneen kollegan voimalounaalle.**

edistävän muistia ja terveyttä. Ruokavaliioon kuuluu silloin runsaasti kasvikunnan tuotteita kuten vihanneksia, juureksia, hedelmiä, marjoja, palkokasveja, pähkinöitä ja siemeniä sekä oliiviöljyä. Siinä on vain vähän punaista lihaa ja rasvaisia maitovalmisteita. Kala, äyriäiset, vaalea liha ja täysjyvävilja kuuluvat tähän ruokavaliioon. Tämä ruokavaliio on hyvin paljon meidän ravitsemussuosituksen kaltainen.

Gery ry järjestää Voimaa ruuasta -viikon ensimmäisen kerran helmikuun toisella viikolla. Teemaviikon aikana kannustamme kutsumaan eläkkeelle jääneen kollegan voimalounaalle. Myös palvelukohteissa voi järjestää yhteisiä ruokailuhetkiä yli sukupolvien. Yhdessä syöminen voimistaa meitä kaikkia!

Merja Suominen

Toiminnanjohtaja, Gery ry

Rasvakattilassa kiehuu

Tiedätkö, mitä ja ketä uskoa ruoka- ja ravitsemuskeskustelussa?

Tätä on pohtinut laillistettu ravitsemusterapeutti FT **Reijo Laatikainen**, joka tarttui ravitsemuspuhetta sarvista ja julkaisi viime syksynä aiheesta kirjan Pöytä pöydässä. Reijo lupautui avaamaan huuhaata, joka pyörii rasvakeskustelussa.

Pehmeä on parasta

Fiksuilla rasvavalinnoilla voi tehdä sekä sydämelleen että aivoilleen hyvää. Viitteitä on, että myös mielen terveydelle ja lihaskunnan ylläpitämiseen sopivat samat kasvi- ja kalaperäiset rasvat. Reijo kertoo, että aivoinfarkteja, Alzheimerin tautia ja masennusta esiintyy vähemmän heillä, jotka käyttävät kasviöljyjä ja kalaa sekä pähkinöitä ja kasviksia.

Käytännössä terveyttä hellitään parilla ruokalusikallisella kasviöljyjä ja kahdesta kolmeen ruokalusikallisella pähkinöitä tai siemeniä päivässä sekä kahdesta kolmeen kala-aterialla viikossa. Kala-allergikot sekä pähkinäallergikot voivat nauttia teelusikallisen pellavansiemenöljyä tai camelinaöljyä päivittäin.

- Erytisyruokavaliota noudattaville löytyy yleensä korvaava tuote, vaikka oma keho ei jotain ruoka-ainetta sie-

däkään. Siksi laillistetun ravitsemusterapeutin juttusilla kannattaa käydä hakemassa vaihtoehtoista vinkkiä, jos oma ruokavalio on kovin rajoittunut ja yksipuolinen.

Aivoilleen ja sydämelleen tekee hyvää vähentämällä ruokavaliossaan kermaa, pekonia ja muita rasvaisia lihatuotteita, jäätelöä ja rasvaista jogurtta. Tilalle Laatikainen neuvoo ottamaan kaurakermaa, täyslihaa ja vaikkapa marjoja sisältäviä rahka-herkkuja.

Koko ajan tutkitaan

Tutkimusta ravinnon vaikutuksista aivoterveysteen tehdään paljon. Vasta kun tietoa on runsaasti kerrytetty laajoista väestötutkimuksista, mahdollisesti koe-eläin asetelmista, kunnollisista interventiotutkimuksista, voidaan antaa tarkempia ravitsemussuosituksia.

Ruokavalioita on haastavaa tutkia. Ravitsemuksen vaikutusten pohdinta eri näkökulmista aiheuttaa epäietoisuutta ja tunnetta, että suositukset muuttuvat koko ajan. Myös median kirjoittelu uusista ”superfoodeista” tai selviytymistarinoista ja äkkilaihduksista hämmentää.

- Tutkittua tietoa saadaan koko ajan lisää, mutta suurimmaksi osaksi se tu-

kee nykyisiä ravitsemussuosituksia. Ravitsemussuositukset laaditaan vahvalle tieteelliselle näytölle, jota ei hetkauteta muutamalla uudella tutkimuksella, saati henkilökohtaisilla ihmiskokeilla, jotka nekin tuntuvat saavan runsaasti palstatilaa lehdissä.

Moni onkin ihmeissään, kehen luottaa. Tarvitaan asiantuntijoita, jotka osaavat arvioida uusia tutkimustuloksia ja asettaa ne käytännön raameihin. Luotettavia tahoja on Suomessa monia. Heidät tunnistaa siitä, ettei puheissa ole yliampuvia lupauksia, myytäviä ravintolisiä tai erikoisia mittauksia, eivätkä he esitä vastaväitteitä yleisesti hyväksytyjä hoitolinjauksia kohtaan.

Mikä on luonnollista rasvaa?

Eräs sitkeästi elävä ruokaan ja terveyteen liittyvä myytti koskee rasvoja, ja erityisesti voin luonnollisuutta ja ravintoarvoja. Luonnollisuus on väite, jota on vaikea määrittää. Niin kutsuttua Rasvasotaa käydään monesti voin ja rypsiöljyn kannattajien välillä.





© VEIKKO SOMIERPURO

Vastikään väitellyt FT Reijo Laatikainen seuraa aktiivisesti tutkimusrintamaa. Hän jakaa tietoaan mieluusti asiakkailleen vastaanotollaan, lehtien palstoilla sekä verkossa. Siellä häntä voi seurata eri kanavissa nimellä Pronutritionist. Suomessa tarvitaan ravitsemuksen asiantuntijoita, joiden puoleen kääntyä, kun omat aivot ovat huuhaata täynnä.

öljyssä on myös enemmän E- ja D-vitamiinia kuin voissa.

Kalaa rasvaisena ja vähärasvaisena

Moni haluaa paistaa kalansa voissa, eikä Laatikainen näe siinä mitään ongelmaa.

- Makuaistejaan voi helliä voilla, jos siihen on tottunut. Kalan syöminen on monelta kannalta katsottuna hyvin terveellistä, jota voissa paistaminen ei vähennä.

Kala sisältää samoja rasvahappoja kuin kasviöljyt. Jotain viitteitä on myös siitä, että runsaalla kalansyömisellä on aivoterveyttä edistäviä vaikutuksia. Samaa tulokseen ei päästä tutkimuksissa, jossa koehenkilöt ovat käyttäneet kalaöljyvalmisteita, siksi lautaselle suositellaan kalaa vähintään kahdesti viikossa. Myös vähärasvainen kala sopii aivoterveelliseen ruokavalioon.

- Monipuolisuus on valttia kalatiskilläkin. Ei pelkkää lohta vaan myös muita kaloja lautaselle.

Mikä öljy on paras?

Yksi vannoo neitsytoliiviöljyn nimeen, toinen valitsee rypsiöljyn. Ruokavalintojen takana on tietoa ja terveystuoksia mutta myös makumieltymyksiä ja muita arvoja, kuten kotimaisuuden suosimista sekä hintakysymyksiä.

- Kotimainen tai lähellä tuotettu rypsi- tai rapsiöljy on edullista ja terveellistä. Kotimainen camelinaöljy sisältää todella runsaasti ome-

ga-3-rasvahappoja, mutta on hintavaa. Neitsytoliiviöljy taas tuotetaan toisilla leveysasteilla eikä siinä ole omega-3-rasvahappoja kuin vähän. Mutta sen sijaan siinä on bioaktiivisia polyfenolisia yhdisteitä, jotka ovat terveydelle edullisia.

Superruoka hämää

Kun ilmoille nostetaan eri öljyjen tai vaikkapa pähkinöiden erinomaisuuksia, se tuntuu sekoittavan suomalaisten päähän. Joskus esiin nostetaan mustikka, sen jälkeen avokado, sitten parsakaali ja ehkä saksanpähkinä.

- On totta, että saksanpähkinässä on eniten omega-3-rasvahappoja mutta monipuolisuus ja vaihtelevuus on pähkinöiden ja siementenkin käytössä hyvä asia. Mustikat ovat erinomaisia marjoja, joita kannattaa syödä, kuten muitakin marjoja. Sama pätee parsakaaliin, joka on helppo valmistaa monen ruuan kylkeen. Ja nämä kaikki yhdessä ovat hyviä aivoterveydelle.

Lähes kaikissa kasvikkunnan tuotteissa on jotain hyvää ja monesti myös jotain erinomaista. Kun ruokavalioon kuuluu kasvikkunnan tuotteita monipuolisesti, ei muutamalla superruudalla ole vaikutusta. Eikä yksi superruoka pelasta muuten kehoa kokonaisruokavaliota oli kyse sitten rasvan lähteestä, kuiduista tai antioksidanttisista polyfenoleista.

Reijo Laatikainen nostaa esiin avokadon, jonka mausta ja terveellisyydestä kohistiin runsaasti. Siitäkään ei

- Sekä voi että rypsiöljy ovat prosessoituja tuotteita, sillä mistään ei saa niitä suoraan. Voi valmistetaan maidosta ja rypsiöljy rypsikasvista. Luonnollisuutta korostavissa väitteissä johdetaan monesti harhaan.

Voin ja rypsiöljyn sisältö on erilainen, sillä niiden rasvahappokoostumukset eroavat paljon. Voi on pääosin kovaa rasvaa, rypsiöljy pehmeää.

- Se, mitä voi ei sisällä, ovat elimistölle välttämättömät rasvahapot, monitydyttymättömät omega-3 ja omega-6 -rasvahapot. Niitä on runsaasti rypsiöljyssä. Sen sijaan elimistö kykenee valmistamaan kaikki voissa olevat rasvahapot, ja monella niitä on varastossa ihon alla rasvakerroksessa.

Joskus kuulee väitteen, että voi tekee hyvää silmille, sillä siinä on A-vitamiinia. Laatikainen ampuu voin erinomaisuuden alas faktoilla.

- Voissa on pieniä määriä A-vitamiinia, saman verran kuin margariineissa. Rypsiöljyssä ja siitä valmistetuissa margariineissa on runsaasti karotenoideja, joista elimistö voi tarpeen tullen valmistaa A-vitamiinia. Rypsi-



© VEIKKO SOMERPURO

Aivot toimivat parhaiten kun syö säännöllisesti, päivässä on runsaasti liikettä ja yöllä tarpeeksi lepoa. Reijo Laatikainen muistuttaa, että aivojaan voi helliä käyttämällä kasviöljyjä, pähkinöitä ja siemeniä sekä syömällä kalaa.

vaurioituneet aivot pysty käyttämään energiakseen veren sokeria yhtä hyvin kuin terveellä, mutta pystyvät käyttämään ketoaineita, joita näiden rasvojen syöminen tuottaa vereen. Terveiden aivojen toimintaan MCT-öljy ei vaikuta. Tämä teollisesti valmistettu kallis öljy on apteekkituote.

MCT-öljyillä on havaittu pienen pientä vaikutusta myös kehon nopeutuneeseen aineenvaihduntaan ja sitä kautta energiankäyttöön, joka teoriassa voisi tarkoittaa tukea laihduttamisen yhteydessä. Näitä kalliita keskipitkiä rasvahappoja löytyy edullisemmin luontaisesti neitsytkookosöljyistä. Laihdutusvinkit ja tuotteet ovat iso bisnes Suomessa ja maailmalla.

- Tämä sai innokkaat kauppareiheet myymään kookosöljyä. Kookosöljyä tulisi kuitenkin käyttää todella runsaasti, jotta saisi saman määrän MCT-öljyä kuin mitä tutkimuksissa on käytetty. Kookosöljyssä on myös runsaasti tyydyttynyttä rasvaa, jonka käyttöä ei voi suositella. On myös huomioitava, että jos käyttää mitä vain rasvaa runsaasti, saa helposti liikaa energiaa tai vähentää muiden tärkeiden ravintoaineiden saantia.

Ravitsemustutkimusta tarvitaan edelleen, sillä elintavat muuttuvat ja tutkimusmenetelmät tulevat yhä tarkemmiksi. Ja erityisesti tarvitaan luotettavien tutkimustulosten kääntämistä meidän jokaisen arkeen. ▣

ole huonon ruokavalion pelastajaksi.

- Avokado ei ole mitään erityistä superruokaa, mutta maistuu monelle. Siinä on vähän omega-3-rasvahappoja, mutta kuitua mukavasti. Nämä tiedot saa jokainen, jolla on pääsy nettiin. Terveyden ja hyvinvoinnin laitosten ylläpitää www.finel.fi -palvelua, josta voi tarkistaa monen elintarvikkeen ravintosisällön.

Fineli-palvelun käyttäminen vaatii hieman harjoittelua, mutta Reijo antaa siihen kirjassaan käytännön neuvoja. Kaikkien ruokien ravintoainesisältöjä ei ole Finelissä, mutta useamman valmisruuan ainesosaluettelot löytyvät myös valmistajien nettisivuilta sekä pakkauksista. Kaupassa hyvät valinnat tunnistaa Sydänmerkistä.

Rasvatutkimusta tarvitaan edelleen

Reijo Laatikainen mainitsee keskipitkät rasvahapot, niin kutsutun MCT-öljyn, jota käytetään ravitsemushoidossa henkilöille, joilla on vakavia ruuan imeytymishäiriöitä.

Aivan alustavia, viitteellisiä tutkimuksia on ilmestynyt siitä, että Alzheimerin tautia sairastavien aivot toimivat paremmin sen jälkeen kun heille on annettu puhdasta MCT-öljyä. Vaikutus perustuu siihen, etteivät

Terveillä ihmisillä hyvää valtimoterveyttä ennakoivat seuraavat plasman kolesteroli- ja triglyseridiarvot:

Tutkimus	Lyhenne*	Suositusarvo (mmol/l)
Kokonaiskolesteroli	fP-Kol	alle 5,0
LDL-kolesteroli ("huono")	fP-Kol-LDL	alle 3,0
HDL-kolesteroli ("hyvä")	fP-Kol-HDL	naisilla yli 1,2 miehillä yli 1,0
Triglyseridit	fP-Trigly	alle 1,7

* Etuliite f tarkoittaa 12 tunnin paaston jälkeen otettua näytettä ja P (veri)plasmaa

Jyrkkää rajaa "hyvän" ja "huonon" välillä ei ole. Suositusarvot ovat kompromisseja ihannetilän ja vallitsevan tilanteen välillä.

Kolesteroliin vaikuttaa edullisesti ravinnon kovan rasvan vähentäminen ja pehmeiden rasvojen lisääminen.

Lähde: www.sydan.fi

Kolumni

MINNA SÄPYSKÄ-NORDBERG
SUUNNITTELIJA, KM, FT
IKÄINSTITUUTTI/VOIMAA VANHUUTEEN -OHJELMA

Liikunta on parasta aivojumppaa



Osuipa silmiini uutuuskirja Aivovoimaa, jossa ruotsalainen lääkäri **Anders Hansen** kannustaa nuorentamaan aivojaan liikunnalla. Ikuista nuoruutta ei tarvitse tavoitella, mutta on lohdullista tietää, että aivoja voi helposti ja tehokkaasti treenata liikunnalla. Toivon, että voisin käyttää aivojani moneen mukavaan asiaan vielä vanhanakin. Aivoista kannattaa pitää huolta. Se, mikä on hyvää sydämelle, on hyvää myös aivoille. Muistetaan siis kolme pointtia: liikunta, ruoka ja sosiaaliset suhteet.

Mikä liikunnassa sitten on hyödyllistä? Tutkimukset ovat kiistatta osoittaneet, että liikunnalla vaikutetaan juuri niihin riskitekijöihin, jotka ehkäisevät muistisairauksiakin: verenpaine, sokeritasapaino, hapenottookyky, lihasvoima ja unen laatu, mielen hyvinvointia unohtamatta. Liikunnan sivuvaikutuksena saa myös tärkeitä ihmiskontakteja. Kävellessä näkee ehkä tutun koiran ulkoiluttajan tai vanhan naapurin, jonka kanssa voi vaihtaa kuulumisia. Ryhmäliikunnassa usein tärkeintä onkin juuri mukava porukka.

Lääkäri Hansen kannustaa hikoilemaan kolme kertaa viikossa. Koehenkilöillä, jotka harrastivat vuoden ajan kolmesti viikossa reipasta kävelyä 40 min, aivojen muistikeskus eli hippokampus kasvoi, kun verrokkiryhmällä se kutistui ikääntymisen

verran. Liikunta rakentaa myös uusia yhteyksiä aivolohkojen välillä, jolloin aivot toimivat tehokkaammin. Aloitekyky, tehtävien suunnittelu ja keskittyminen parantuvat.

Kansainväliset suosituksetkin kehottavat harrastamaan puoli tuntia reipasta kestävyysliikuntaa viidesti viikossa. Pihatyöt, pyöräily tai kävely -rollaattorillakin - on hyvää liikuntaa ja puoli tuntia voi koostua myös lyhyemmistä pätkistä. Raitis ilma ja pieni hengästyminen tuovat aivoille happea, veri kiertää paremmin ja ajatus kulkee.

Kannattaa valita itselle mieluisa laji ja kokeilla rohkeasti uuttakin. Ikäihmiselle lihasvoima- ja tasapainoharjoittelu on erityisen tärkeää, sillä vahvat jalat pitävät pystyssä ja antavat mahdollisuuden toteuttaa omia aivoituksia. Kuntosaliharjoittelu on tehokasta ja turvallista. Monelle sopii vesijumppa, ja sauna allasjumpan jälkeen rentouttaa mukavasti. Luontoliikunta ruokkii aisteja. Liikunta, jossa käytetään laajempaa osaa aivoista, on hyväksi muistille. Tanssissa liikettä saavat sekä kroppa että aivot. Askelkuvioiden opettelu, mukava porukka ja musiikin voima saavat aivotkin voimaan paremmin.

Muistetaan siis kolme pointtia, jotka ovatkin: liikunta, liikunta ja liikunta!

Geryn yhteisöjäsenet ja hallituksen jäsenet kirjoittavat Voimaa ruuasta -lehteen kolumneja, joita julkaistaan myös osoitteessa www.gery.fi/blogi.



Foodduck näyttää ufolta, mutta on helppo käyttää ja säästeliäs.

Levitettä ekoillen

● Ikämessuilla voi törmätä vaikka mihin. Esimerkiksi Foodduckiin, joka ei nimestään huolimatta ole ruoka-ankka, vaan jotain muuta. Se on ekologinen ja hygieeninen vaihtoehto, kun leivälle tarvitaan levitettä. Koneen liiketunnistin annostelee automaattisesti halutun määrän levitettä.

Foodduck annostelee levitteen suoraan leivälle, eli hävikkiä ei tule. Pakkausmateriaalia on kymmenesosa nykyisestä ja pakkaus on kierrätettävä ja hävitettävä. No, ravintolan leipäpöydällä se ehkä hymyilyttäisi, mutta esimerkiksi muussa joukkoruokailussa, kuten kouluissa tai vanhustenruokailussa helppokäyttöinen laite on varmasti lyömätön: ekoilun lisäksi saadaan kustannussäästöjä. Laite on Suomessa kehitetty ja sitä valmistetaan myös vientiin.



© MARITA KOIVISTO / TURUN KAUPUNGINTEATTERI

Juha Mujetta ja Marja-Leena Koukia voi nähdä Turussa koko kevätkauden ajan.

Ikäasiaa näyttämöllä

● Ikäasiaa alkaa olla kohtuullisesti myös teatterinäyttämöillä. Nyt vuorossa on Turun Kaupunginteatteri ja **Satu Rasilan** kirjoittama ja ohjaama *Katoava maa*. Se on tarina ikääntyvästä avioparista, jossa vaimo saa Alzheimer-diagnoosin. Puolisolle tulee kiire, kun hän tajuaa, että on viime hetket puhua vaietuista asioista ja samalla muistella menneisyyttä. Edessä on tunteiden vuoristorata.

Rasilan näytelmää on aikaisemmin esitetty ainakin Kajaanissa, Jyväskylässä, Lohjalla ja Tampereella eli tilausta on. Nyt Turussa esiintyvät huippuosajat **Juha Muje** ja **Marja-Leena Kouki**.

Rasila sanookin tuntevansa itsensä etuoikeutetuksi saadessaan työskennellä

elävien legendojen kanssa. Päähenkilöitä nuorina esittävät **Miila Virtanen** ja **Joonas Snellman**.

- Kun tein näytelmän 2010, oltiin vielä uuden asian äärellä ja tein paljon tauditutkimusta. Nyt sairastuminen on yhä ajankohtaisempaa. Ovatkohan muistisairaudet seuraava kansantauti? tuumii Rasila. Aihe on ajankohtainen, koska teatterin kautta katsoja, jota muistisairaus kenties koskettaa, saa tarvitsemaansa vertaistukea. Välttämistä ja vastuunottoa läheisestä ei ole koskaan liikaa. Nyt muistisairaita on Suomessa 200 000 ja vuonna 2050 jo yli puoli miljoonaa.

Sesongin apuneuvo

● Kylmät jalat? Villasukka on hankala pukea ja useimmat tossut taas luistavat jaloista. Puhlan lämpötossuissa on liukuesto ja kaksi tarranauhaa, jotka pitävät tossun paikallaan. Materiaali on tekoturkis eli lämpöä riittää.



Suuri suuaukko ja tarrat varmistavat, että tossut on helppo pukea ja ne pysyvät jaloissa vaikka makoillessa.



Ravitsemusterapeutti VASTAA

Laillistettu ravitsemusterapeutti Johanna Rapo • Gery ry

Sain järjestyttävän kihtikohtauksen, kun olin ulkoiluttamassa koiraani. Päässä ja polvessa kipinöi ja kuumotti. Olen 67-vuotias ja saanut aiemminkin kihtikohtauksen, mutten koskaan näin kivuliasta. Ensimmäisen kohtauksen jälkeen ja olen vähentänyt muikkujen ja maksalaatikon syömistä. Miten estän kohtaukset?

- Veikko

VASTAUS

Hei Veikko! Todella ikävää, että kihti-kohtaus on päässyt yllättämään. Kihdissä on kyse virtsahapon erityksen häiriintymisestä, minkä seurauksena sitä kertyy normaalia runsaammin elimistöön. Nivel tulehdus aiheutuu virtsahapon kiteytymisestä nivelessä, missä kiteet aiheuttavat mekaanisen ärsytyksen ja tulehduksen aktivaation. Nivel kuumottaa, punoittaa ja on käsittelyarka.

Kihti-kohtauksen taustalla voi usein olla nivelen rasitus, alkoholin käyttö ja runsas puriini-pitoisuus ateriassa. Tässä tapauksessa nivel on voinut ärsytyä koiran ulkoilutuksen myötä rasituksesta. Myös säänvaihtelut voivat aiheuttaa niveloireita ja etenkin nivelen viilentäminen voi selittää kohtauksen.

Ruokavalio voi vaikuttaa keskeisesti kihti-kohtauksen ehkäisyyn ja syntyyn. Runsaasti puriineja sisältävä ruokavalio tai ateria sekä alkoholi, erityisesti olut, ovat usein kihti-kohtauksen taustalla. Paras keino ehkäistä kihti-kohtauksia on noudattaa kihti-potilaalle suositeltua ruokavaliota, jossa keskeistä on vähentää sekä puriinien

kokonaissaantia että yksittäisten aterioiden puriini-pitoisuutta.

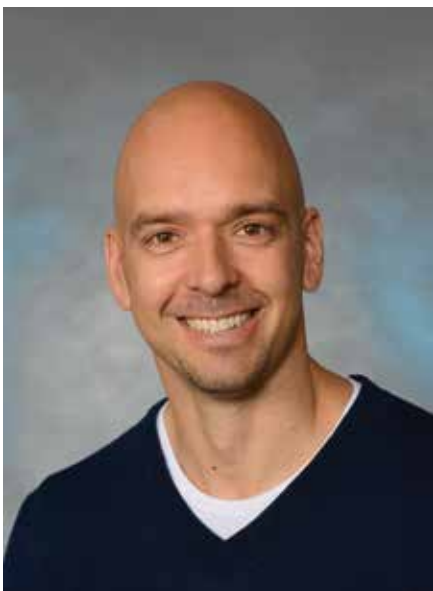
Ruoka-aineet voidaan jaotella puriini-pitoisuuden mukaan kokonaan vältettäviin, kohtuullisesti sallittaviin ja vapaasti syötäviin. Hyvin runsaasti puriineja saadaan kalan ja siipikarjan lihasta, pienistä kaloista sekä tuoreena että säilykkeenä, sisäelimestä ja vehnänalkioista. Näitä ruoka-aineita olisi hyvä pyrkiä välttämään kokonaan. Fruktoosi on ainoa virtsahappotasojen nostava sokeri, joten fruktoosilla makeutettuja mehuja, virvoitusjuomia ja makeisia tulisi välttää. Haitallista ovat kaikki alkoholi-juomat, erityisesti olut.

Runsaasti puriineja sisältäviä ruoka-aineita, kuten kalaa, äyriäisiä, lihaa, lihavalmisteita, palkokasveja (pavut, linssit, herneet), soija- ja hiivavalmisteita, sienia, kukkakaalia ja pinaattia voi nauttia kohtuullisesti, noin 100-150 g/vrk. Vapaasti voi syödä viljatuotteita (vehnänalkioita lukuun ottamatta), maitovalmisteita, kananmunaa, rasvaa, sokeria, hedelmiä, useimpia kasviksia, perunaa, kahvia, kaakaota, teetä. Nesteitä suo-

sitellaan nautittavan paljon, 2-3 litraa/päivä, sillä runsas juominen edistää virtsahapon poistumista. Painonhallinta on eduksi, jotta elimistön kyky poistaa virtsahappoa paranisi ja nivelen rasitus pieneni.

Ruokavalioon kannattaa kiinnittää huomiota jo ensimmäisen kihti-kohtauksen jälkeen. Jo pelkkä kihti-potilaalle suositeltu ruokavalio voi auttaa selviämään ilman lääkkeitä, mutta mikäli tämä ei riitä voidaan lääkehoito aloittaa.

Edellä mainitut rajoitukset huomioiden ruokavaliossa on hyvä kiinnittää huomiota monipuolisuuteen, jotta saadaan riittävästi tarvittavia ravintoaineita. Ikääntymisen myötä ruokavalion laatu korostuu entisestään, sillä ravintoaineet eivät imeydy yhtä tehokkaasti ja joidenkin ravintoaineiden tarve voi jopa kasvaa. Erityisen tärkeää on pitää huolta riittävästä D-vitamiinin ja proteiinin saannista, jotta voidaan ehkäistä lihaskatoa. Ikääntyneen näkökulmasta tärkeää on myös riittävä nesteen saanti.



MAIJA SOLJANLAHTI

Kenelle sopii kananmuna?

Osana monipuolista ruokavaliota kananmuna sopii kaikille, erityisruokavaliota, kuten allergioita ja veganismia, lukuun ottamatta.

Ravitsemusepidemiologian dosentti Jyrki Virtanen Itä-Suomen yliopistosta on tutkinut kuopiolaisia miehiä, joiden terveydentilaa on seurattu jo yli 30 vuotta. Tutkimuksen perusteella voidaan todeta, että kohtuullinen kananmunan käyttö ei ole sydäninfarktin, tyyppin 2 diabeteksen tai muistisairauden riskitekijä.

Riskigeeni ApoE:n tyyppi 4

Apo-E4 on sydän- ja verisuonisairauksien ja muistihäiriöiden riskitekijä. Noin kolmasosalla suomalaisista on perimässään apolipoproteiini-E:n tyyppi 4 (Apo-E4). Se on poikkeuksellisen suuri osuus kansasta maailmanlaajuisesti tarkasteltuna. Heillä ruuan kolesteroli vaikuttaa enemmän veren kolesterolipitoisuuteen. Noin kolmella prosentilla väestöstä on Apo-E4/4 -tyyppi, eli he ovat erityisen herkkiä ruuan kolesterolille.

Mitä kananmuna sisältää ja kuinka paljon?

Kananmuna painaa noin 55 grammaa, ja siitä saa noin 7 grammaa proteiinia. Kananmunassa on hyvälaatuista proteiinia, joista puolet on valkuaisessa. Keltuaisessa on erilaisia vitamiineja, kuten A-, D- ja B12 -vitamiineja, sekä hivenaineita, kuten jodia ja seleeniä. Keltuaisessa on myös rasvoja ja kolesterolia. Energiaa yhdessä kananmunassa on noin 75 kcal. Kananmunassa on myös bioaktiivisia yhdisteitä, kuten koliinia ja luteiinia, joiden vaikutuksia terveyteen tutkitaan.

Sopiiko kananmuna päivittäiseen käyttöön?

Suurimmalle osalle suomalaisista yksi kananmuna sopii joka päivä, sillä uusimpien Suomessa tehtyjen tutkimusten mukaan kohtuullisella kananmunan käytöllä, eli muna päivässä, ei ole yhteyttä sydän- ja verisuonitautien, muistihäiriöiden tai 2 tyyppin diabeteksen riskiin.

Olemme erilaisia sen suhteen, miten kehomme reagoi kananmunan kolesteroliin. Osa suomalaisista kantaa perimässään riskigeenejä. Näillä

henkilöillä ruuasta saatava kolesteroli nostaa herkemmin veren kolesterolia, ja heillä on korkeampi riski sairastua esimerkiksi sydän- ja verisuonisairauksiin ja muistihäiriöihin.

Korkea LDL-kolesterolipitoisuus veressä on riski sairastua muun muassa sydän- ja verisuonisairauksiin ja muistihäiriöihin. Veren LDL-kolesteroliarvoja nostavat runsas tyydytynen, eläinperäisen rasvan käyttö, vähäinen täysjyväviljan ja kasvien käyttö sekä liikkumattomuus ja runsas ylipaino.

Miksi kananmuna joutui 1980-luvulla pannaan?

Aiemmin arveltiin ruokavalion kolesterolin lisäävän veren kolesterolipitoisuutta ja siten lisäävän varsinkin sydän- ja verisuonisairauksien riskiä. Sittenkin osoittautui, että ruokavalion kolesterolin vaikutus veren kolesterolipitoisuuteen on suurimmalla osalla ihmisistä hyvin pieni, eikä väestötutkimuksissa havaittu kananmunan syönnin yhdistyvän suurempaan sydänsairauksin riskiin. Joissain, varsinkin USA:ssa tehdyissä tutkimuksissa kananmunan syönti on






©ISTOCK.COM/KATERYNA BIBRO

tosin yhdistynyt suurempaan tyyppiin 2 diabeteksen riskiin, mutta näissä tutkimuksissa kananmunia runsaasti käyttävät ovat olleet muilta tavoiltaan riskiryhmää: he tupakoivat ja syövät pekonia ja makkaroituja muuta enemmän ja liikkuvat vähemmän. Kananmuna oli ikään kuin merkki heikommista valinnoista, ilman, että sen käytöllä oli välttämättä itsenäistä vaikutusta sairastumisriskiin.

Mikä kananmunassa nyt kiinnostaa?

Itä-Suomessa tehdyn tutkimuksen mukaan näyttäisi siltä, että kananmunan syönti on yhteydessä parempaan aivotoimintaan verrattuna heihin, joiden kananmunan syönti oli vähäistä. Jatkotutkimuksena ollaan selvittämässä kananmunan keltuaisen koliini-nimisen bioaktiivisen yhdisteen merkitystä. Sillä vaikuttaa olevan myönteistä vaikutusta aivotoimintoihin ja muistiin. 

Kysymyksiin vastauksia antoi FT, laillistettu ravitsemusterapeutti dos. Jyrki Virtanen Itä-Suomen yliopistosta.

AIVOPULMA

Etsi tekstistä 10 piilotettua numeroa väliltä 1–9. Sama numero voi löytyä useampaan kertaan ja numerot ilmenevät tekstissä sattuman varaisessa järjestyksessä.

Numerot ovat perusmuodossa, esim. **yksitoikkoinen**. Järjestyslukuja ei oteta huomioon, esim. ensimmäinen. Numerot saattavat muodostua myös kahdesta tai useammasta peräkkäisestä sanasta, esim. **”Seit se män** hakemaan pakastealtaasta”.

Alleiviivaa löytösi tekstiin.

Kesken aivan tavallisen torstain soitti Risto Tapiolle:

”Siellä on iltasella mukavat iltamat seurantalolla!”

Tapio toppuutteli, etteihän hän tunne sieltä ketään ja ilmakin on tuommoinen huononlainen.

”Viis ilmast! Joukol mennään, niin loppujen kanssa tulet tutuksi.

En minä yksinään viitsisi lähteä”, houkutteli Risto.

”No, jos tulisit ensin luokseni kahville, niin lähdetään tästä yhdessä”, myöntyi Tapio.

Puhelun jälkeen Tapio mietti, mikä yksinkertainen ja helppo resepti sopisi nopeasti kahvileivän tekoon. Jokin sellainen, johon saisi käytetyksi kananmunat ennen viimeistä käyttöpäivää. Reseptivihkon yhdeksänneltä sivulta Tapio löysi etsimänsä: muffinssit.

”Senpä ehdin pyöräyttää tähän väliin. Ensin vain neljä munaa ja puolitoista desiä sokeria napakaksi vaahdoksi.”

Eipä aikaakaan kun suussa sulava kahviherkku oli valmis.

Tapio vielä järkeili, että leipomukset jakamalla kahdeks, antaa se helpotusta myös huomenna tulevien vieraiden kahvittamiseen.

Tämän jälkeen hän jäi odottelemaan Ristoa saapuvaksi ja oli hyvin tyytyväinen, kun ei tarvinnut yksikseen iltaa viettää.

Etsi tekstistä numerot oheisilla säännöillä. Siirrä numerot symbolien mukaisille paikoille paperin toisella puolella sijaitsevaan reseptiin.



Numero,
joka ilmenee tekstissä
toisena



Numero,
joka ilmenee tekstissä
4 kertaa



Numero,
joka ilmenee tekstissä
kolmanneksi viimeisenä

AIVOPULMA

Vadelma-mustaherukkamuffinssit (12 kpl)

resepti: www.sydänmerkki.fi

-  muna
-  dl sokeria
-  ½ dl vehnä jauhoja
-  dl kauraleseitä
-  tl leivinjauhetta
-  tl vaniljasokeria
-  rkl pullomargariinia
-  ½ dl maustamatonta jogurttia
-  dl vadelmia
-  dl mustaherukoita

VALMISTUSOHJE

1. Vaahdota muna ja sokeri. Sekoita kuivat aineet keskenään ja lisää vaahdon joukkoon jogurtin ja rasvan kanssa varovaisesti sekoittaen. Lisää lopuksi marjat.

2. Jaa taikina kaksinkertaisiin muffinssivuokiin ja paista 200 asteessa noin 15-20 minuuttia.

Haasta itseäsi oheisella aivopulmailutehtävällä, josta saat ratkaisun jälkeen terveellisen kahviherkun ohjeen. Anna aivoillesi lisää hyvinvointia ja kutsu ystäväsi muffinssikahveille.

Sosiaalinen kanssakäyminen:

- ennaltaehkäisee mm. stressiä, yksinäisyyttä ja mielen alakuloa
- virkistää, antaa iloa sekä elämään merkitystä
- harjaannuttaa ajattelu- ja muistitoimintoja



Keski-Suomen Muistiyhdistys ry | Keski-Suomen Sydänpiiri ry



iskak : OIMLOK - isky : ÄRYPMY - emlok : ÖILEN



Aivot kaip TOIMI

*Apetta aivoille
-hankkeessa jaetaan
aivoterveiden
avaimia Keski-
Suomessa. Vinkeistä
hyötyvät kaikki.*



© JOHANNA LAHTINEN/APETTA AIVOILLE

aavat NTAA!

Kaksi vuotta käynnissä ollut Apetta aivoille – avaimia aivoterveysteen on löytänyt innostavat tavat hoksauttaa ihmiset pohtimaan omia arkivalintojaan.

- Tapaamme erilaisissa tapahtumissa ja ryhmissä yli 50-vuotiaita maaseutumaisella alueella asuvia keski-suomalaisia. Heille ja heidän kanssaan yhdessä kehitämme tapo-

Toimintaa, arkeen viemistä, hoksaamista ja omakohtaista tekemistä kannustavassa ilmapiirissa. Niin annetaan avaimia aivoterveysteen Keski-Suomessa. Paula Tuomilehto saa Marianna Ikoselta vinkkejä.

ja aivoterveysteen valimiseen. Olemme toiminnan ihmisiä ja myös yleisömmme on lähtenyt hyvin mukaan toiminnalliseen tapaan tutustua aivoterveysteen elintapoihin. Kannustamme ja tuemme jo tuttuja hyviä valintoja ja vinkkaamme, miten muuten aivojaan ja muistiaan voi helliä.

Näin kertovat hankkeen työntekijät **Johanna Lahtinen** ja **Marianna Ikonen**, jotka keskittyvät ravitsemukseen, liikkumiseen, uneen ja lepoon sekä sosiaalisten suhteiden luomiseen ja ylläpitoon kertoessaan vinkkejä aivoterveysteen vaalimiseen. Muistisairauksien sekä sydän- ja verisuonisairauksien ennaltaehkäisyyn pätevät samat vinkit ja samanlainen toiminta. Siksi hanketta tehdäänkin Keski-Suomen muistiyhdistyksen ja Keski-Suomen Sydänpiirin yhteistyönä.

- Teemme työtä, jolla on vahva tutkimustieto taustalla mutta viemme tiedon toiminnaksi. Finger-tutkimus, jossa saatiin hyviä tuloksia elintapohjauksen vaikutuksista aivotoimintoihin, viitoittaa meitä. Ikääntyneiden ravitsemussuosituksiin nojaamme ravitsemusasioissa.

Johanna ja Marianna uskovat yhteistyöhön. Kalenterit täyttyivät työkeikoista heti kun hanketta käynnisteltiin, ja innostus toiminnallisten välineiden käyttöön on pysynyt ja kalenterit ovat edelleen täynnä.

- Meillä on tiivis ja toimiva yhteistyöverkosto, ja myönteinen palaute toiminnastamme on levinnyt mukavasti. Olemme kohdanneet yleisöä sekä paikallisyhdistysten aktiivien että erilaisten muiden kerhojen ja järjestöjen kautta. Vierailimme ryhmissä mutta koulutamme myös vapaaehtoi-


sia ja ammattilaisia käyttämään kehitettävää materiaalia ja vinkkaamme muusta toimivasta materiaalista. Omiin tilaisuuksiimme pyydämme aina kumppanit mukaan, jotta osallistujia saa mahdollisimman rikkaan kokemuksen.

Materiaalit jaossa

Hankkeen materiaalit ovat vapaaehtoisten ja ammattilaisten käytössä. Ne löytyvät kevään aikana muun muassa vahvike.fi -sivustolta sekä Muistiliiton sivuilta. Myös Geryn verkkosivuilla voi pureskella muutamaa aivopähkinää, kuten tässä lehdessäkin.

- Olemme paketoineet kehitettämämme materiaaleita Aivomatkalaukun, jossa on erilaisia toiminnallisia tehtäviä, jotka liittyvät liikkumiseen, uneen, ravitsemukseen ja mielekkäiseen yhdessä tekemiseen. Aivomatkalaukussa on pelejä, kortteja, kuvallisia tehtäviä ja liikuntaharjoitteita, joilla pääsee rassaamaan aivojaan tai herättämään keskustelua hyvistä teoista aivojen hyväksi.

Kyyhkylän kuntoutuskeskuksen ravitsemusterapeutti **Tanja Kääriäinen** Mikkelistä on käyttänyt Aivomatkalaukua ja on ollut siihen ihastunut.

- Materiaali on ollut tykätty ohjaamissani veteraaniryhmissä. Tapaan heitä kahtena päivänä viikossa 45 minuutin ajan. Meillä jutunjuurta on riittänyt koko ryhmän ajaksi usein pelkästään kuva-sana-vihje -kuvista. Olen päässyt itsekin kuin aikamatkalle ja oppinut paljon entisajan ruokavaliosta. Ikäihmiset ja veteraanit kun ovat aika heterogeenistä porukkaa, jota ei perinteinen luentotyyppinen ryhmä oikein tavoita, Tanja kertoo. 

Välimeren ruokavalio edistää terveyttä ja muistia

Mitä espanjalaisesta Predimed-tutkimuksesta (PREvención con Dieta MEDiterránea) tutkittiin ja miksi?

Perinteinen terveystieteellinen Välimeren ruokavalio sisältää runsaasti kasvikunnan tuotteita kuten vihanneksia, juureksia, hedelmiä ja marjoja sekä palkokasveja, pähkinöitä ja siemeniä. Rasvanlähteenä käytetään pääasiassa neitsytoliiviöljyä. Lisäksi ruokavalioon kuuluu kalaa ja äyriäisiä, vaaleaa lihaa ja täysjyväviljatuotteita. Ruokavaliossa käytetään vähän punaista lihaa, prosessoituja lihatuotteita ja rasvaisia maitotuotteita. Ruokavalio sisältää runsaasti vitamiineja, kivennäisaineita, terveellisiä rasvahappoja, antioksidanteja, polyfenoilisia yhdisteitä kuten flavonoideja ja muita terveyttä edistäviä, fytokemikaaleja.

Tutkimuksissa perinteisen Välimeren ruokavalion noudattaminen on edistänyt terveyttä monin tavoin. Perinteinen Välimeren ruokavalio on edistänyt sydän- ja aivoterveyttä, mie-

lenterveyttä sekä vaikuttanut myönteisesti tyypin 2 diabeteksen ennaltaehkäisyyn. Useissa seurantatutkimuksissa on havaittu yhteys perinteisen Välimeren ruokavalion ja pienemmän muistisairausriskin ja kognitiivisen heikkenemisen välillä. Ruokavaliota noudattavilla myös aivohalvausriski on ollut pienempi. Terveyttä edistävä Välimeren ruokavalio on valittavan kaukana nykyään Välimeren maissa tarjottavasta ruuasta.

Predimed-tutkimus

Predimed-tutkimuksessa (PREvención con Dieta MEDiterránea) tutkittiin muun muassa Välimeren ruokavalion vaikutusta sydänpotilaiden sydäntapahtumiin. Lisäksi tutkimuksessa selvitettiin ruokavalioiden vaikutusta tutkittavien kognitioon eli muistiin sekä aivojen tietojenkäsittelykykyyn ja masennusriskiin.

Tutkimuksessa verrattiin perin-



Terveyttä edistävä Välimeren ruokavalio sisältää

- Runsaasti ja monipuolisesti vihanneksia, juureksia, hedelmiä ja marjoja
- Pähkinöitä ja siemeniä
- Palkokasveja
- Täysjyväviljatuotteita
- Kalaa ja äyriäisiä
- Vaaleaa lihaa
- Pienen määrän alkoholia, yleensä viiniä ruuan yhteydessä
- Rasvan lähteenä käytetään pääasiassa neitsytoliiviöljyä

Yhtä terveellisesti voi syödä itämerellisesti. Silloin käytetään enemmän paikallisia elintarvikkeita, kuten marjoja, kaaleja, herneitä ja papuja, juureksia, sieniä sekä täysjyväleipää ja puuroja, silakkaa ja lohta, hapatettuja rasvattomia maitotuotteita, ja oliiviöljyn tilalla rypsiöljyä.



©ISTOCK.COM/SOLSTOCK

teisen välimerenruokavalion ja vähärasvaisen ruokavalion vaikutusta sydäntapahtumiin ja aivoterveeseen. Tutkimukseen rekrytoitiin 7447 korkean sydän- ja verisuonitautiriskin omaavaa ihmistä. Heistä noin 500 osallistui muistia ja aivojen tietojenkäsittelyä koskevaan tutkimukseen. Tutkittavat ihmiset satunnaistettiin kolmeen erilaiseen ryhmään. Ensimmäinen ryhmä sai välimerenruokavalion ruokavalio-ohjausta ja päivittäisen oliiviöljylisän. Toinen ryhmä sai myös Välimeren tyylistä ruokavalio-ohjausta ja päivittäisen 30 gramman pähkinälisän, joka sisälsi saksanpähkinää, hasselpähkinää ja mantelia. Kolmas ryhmä toimi vertailuryhmänä, ja ryhmään kuuluvat tutkittavat saivat ohjeistuksen vähärasvaisen ruokavalion noudattamisesta. Tutkittaville ei asetettu energiarajoitusta, eikä heille annettu liikuntaohjeistusta. Tutkimuksen piti alun alkaen kestää yli

Välimeren perinteisessä ruokavaliossa on paljon terveyttä edistäviä ruokia. Yhdessä syöminen on tärkeä osa perinteistä ruokailua. Välimerellisen ruokavalion voi kääntää myös itämerelliseksi ja syödä hyvää kotimaista ruokaa yhdessä ystävien ja läheisten kanssa.

kuusi vuotta, mutta hyvien tulosten selvittyä, se lopetettiin hieman aikaisemmin ja se kesti keskimäärin hieman alle viisi vuotta.

Vaikutuksia sydän- ja verisuonisairauksiin

Tutkimuksessa sydän- ja verisuoniriskitapahtumien riski väheni 31% oliiviöljyryhmässä ja 28% pähkinäryhmässä verrattuna vähärasvaisen ruokavalio-ohjeistuksen saaneeseen ryhmään. Lisäksi aivohalvausten määrä väheni 46 % pähkinäryhmässä ja 33 % neitsytoliiviöljyryhmässä.

Useat sydänterveyteen liittyvät riskitekijät osoittivat parannusta. Muun muassa sekä oliiviöljy- että pähkinäryhmässä olleiden verenpaine aleni, insuliiniherkkyys parani ja kolesteroliarvot paranivat, matala-asteinen tulehdus sekä oksidatiivinen stressi vähenivät.

Vaikutuksia muistiin ja masennusriskiin

Aivojen muistia ja tietojenkäsittelyä mittaavaan osuuteen osallistui yhteensä noin 500 tutkittavaa. Tutkimuksessa havaittiin, että oliiviöljy- ja pähkinäryhmillä oli parempi kognitio eli aivojen tietojenkäsittelykyky verrattuna vähärasvaisen ruokavalio-ohjeistuksen saaneeseen ryhmään tutkimuksen lopulla. Lisäksi havaittiin, että etenkin tyyppin 2 diabetesta sairastavat hyötyivät pähkinälisästä, ja heidän riskinsä sairastua masennukseen oli huomattavasti pienempi kuin vähärasvaisella ruokavaliolla olleilla tyyppin 2 diabetesta sairastavilla.

Mistä terveyttä edistävät ominaisuudet johtuvat?

Perinteinen Välimeren ruokavalio sisältää runsaasti välttämättömiä suojaravintoaineita. Runsaan ja monipuolisen kasvisten käytön myötä ruokavalio sisältää muun muassa paljon C-vitamiinia, foolihappoa, muita B-ryhmän vitamiineja, kivennäisaineita, antioksidanteja, polyfenoleihin kuuluvia yhdisteitä ja muita terveyttä edistäviä fytokeemikaaleja. Kalasta saadaan tulehdusta ehkäiseviä omega-3 rasvahappoja, neitsytoliiviöljystä muita hyvälaatuisia rasvahappoja sekä polyfenoleihin kuuluvia yhdisteitä, pähkinöistä ja siemienistä rasvahappoja sekä rasvaliukoista E-vitamiinia ja muita antioksidanteja kuten seleeniä.

Predimed-tutkimuksessa selvitetiin myös matala-asteiseen tulehdukseen, aineenvaihduntaan ja diabetekseen vaikuttavien geenien ja ruokavalion yhteisvaikutuksia. Tutkimuksessa havaittiin, että ruokavalio ja sen rasvahappokoostumus vaikutti myönteisesti geenien välityksellä terveyteen.

Perinteisestä Välimeren ruokavaliosta saatavat terveelliset rasvat ovat avain hyvään mielialaan. Aiemmissa tutkimuksissa on havaittu, että ruokavaliolla oli yhteys etenkin hermokasvutekijä BDNF:n tasoihin. Hermokasvutekijä BDNF:n alhainen pitoisuus voi vaikuttaa muun muassa masennuksen syntyyn. Välimeren ruokavaliota noudattavilla BDNF-tasot ovat tutkimuksissa olleet korkeampia kuin vertailuruokavaliota noudattaneilla. ■

Ravitsemus- valmennuksesta hyvää oloa ja väriä lautaselle

Rehellinen pysähtyminen omien ruokailutottumusten ääreen avaa mahdollisuuden muutokseen.



O dottavin tunnelmin **Hanna Immonen**, 57 v., **Tarja Järvinen**, 59 v. ja **Lea Haapala**, 55 v. lähtivät mukaan kolme kuukautta kestäneeseen Muutos lautasella -valmennukseen. Valmennuksessa kuvataan omat ateriat Meallogger-älypuhelinsovelluksen avulla ja saadaan ohjausta ravitsemuksen asiantuntijalta. Sovellus on osa ryhmävalmennusta, josta saa vertaistukea.

- Lähdin mukaan valmennukseen, koska se tarjosi ainutlaatuisen tilaisuuden oman ruokavalion pidempiaikaiseen seurantaan ammattilaisen ohjauksessa, Hanna kertoo.

Hanna on sairastanut lievää ihopsoriaasia lapsesta saakka, ja nivelpsoriaasin puhkeaminen pari vuotta sitten on tuonut omat haasteensa, koska se on vaikuttanut liikuntatottumuksiin. Tarja taas on sairastanut kilpirauhasen vajaatoimintaa 26 vuotta.

- Minulla on ollut painon kanssa haasteita koko elämäni ajan. Vuosikymmenien aikana olen pudottanut

pariin kertaan reilusti painoa, mutta se on noussut aina takaisin. En jaksa enää laihdutuskuurien kovaa rääkkiä ja yksipuolista ruokavaliota, ja siksi halusin lähteä mukaan Muutos lautasella -valmennukseen. Eläkevuodet lähestyvät, ja haluan pitää itseni hyvässä kunnossa ja toimintakykyisenä, Tarja sanoo.

Myös Lea sairastaa kilpirauhasen vajaatoimintaa ja halusi haasta itsensä kohti terveellisempää elämää.

- Kaikesta tiedosta huolimatta tarvitsin ammattilaisen apua ja vertaistukea. Ihan hävettää tunnustaa, kuinka retuperällä syömiseni, ruokarytmini sekä nukkuminen oli, Lea toteaa.

Muutokset näkyvät hyvänä olona

Ryhmän valmentajan tuella Hanna, Tarja ja Lea lähtivät suunnittelemaan omia muutostokkeiluja.

- Projektin aikana paino lähti laskusuuntaan ilman laihduttamista. Muutoksista tärkein on kuitenkin se, että olen itsevarmempi ruokavalioni



Tarja Järvinen

suhteen ja uskallan luottaa intuitioni syömisessä. Olennaista oli, että seuranta oli nimenomaan pidempiaikaisista. On jopa vähän ihmeellistä, miten pienestä se voikin olla kiinni, Hanna kertoo ja lisää iloisena:

- Muutokset näkyvät koko perheen ruokavaliossa: kasviksia on tarjolla entistäkin enemmän sekä tuoreina että kypsennettyinä. Mieheni halusi myös kokeilla MealLogger-sovellusta, joten meillä on nyt oma kahden hengen ryhmä. Valmennuksen aikana muut ryhmän jäsenet ja valmentaja tulivat tutuiksi ja suorastaan läheisiksi.

Tarja alkoi syödä säännöllisemmin ja monipuolisemmin. Samalla löytyi intoa ruuanlaittoon ja uusien ruoka-



Hanna Immonen

© HANNA IMMONEN



Lea Haapala


© ANNE-MARIA HAAPALA

Muutos lautasella Gery

ja omasta hyvinvoinnista. On ehkä yllättävääkin, kuinka jotkin asiat löytävät tiensä lautasellemme.

Valmentaja iloitsi ryhmäläisten onnistumisista

Ryhmien valmentajana toimi laillistettu ravitsemusterapeutti **Johanna Rapo** Gerystä. Hän on tyytyväinen ryhmäläisten saavutuksiin ja oivaluksiin.

- Kaikki ryhmäläiset menivät hienosti kohti omia tavoitteita valmennuksen aikana. Arvostan kovasti heidän rehellisyyttään ja avoimuuttaan. Rehellinen pysähtyminen omien ruokailutottumusten, toimintamallien ja ajatusten ääreen auttaa tiedostamaan niitä paremmin ja avaa samalla mahdollisuuden aktiiviseen toimimiseen tavoiteltavien muutosten hyväksi. Oman kehon ja olon kuuntelu on keskiössä ja sitä kautta omaan elämään sopivien valintojen ja muutosten tekeminen. Omaan toimintaan on osattu suhtautua myös joustavasti. Kun keskitytään mahdollisuuksiin, nähdään lisää mahdollisuuksia. Näillä eväillä pärjätään hienosti jatkossakin, Johanna summaa. 

Geryn Muutos lautasella -valmennuksessa etsitään terveellisiä elämäntapoja yhdessä ravitsemuksen ammattilaisen, ryhmän tuen ja älypuhelinsovelluksen avulla. Lisätietoja www.muutoslautasella.fi.

reseptien kokeiluun. Kävelylenkit pidentyivät myös pikkuhiljaa. Muutokset ovat näkyneet kokonaisvaltaisena hyvänä olona ja saavutettu hyvä olo kannustaa jatkamaan samalla tiellä.

- Olen lisännyt kasvien käyttöä ja syönyt niitä monipuolisemmin. Säännöllinen ruokarytmi ja aterioilla kyläläiseksi syöminen ovat vähentäneet makeanhimoa ja painoni on laskenut. Oivalsin sen mitä en aikaisemmin uskonut: tavallisella monipuolisella kotiruualla sekä liikuntaa lisäämällä saavutetaan hienoja tuloksia.

Lea lisäsi kasviksia lautaselle ja söi säännöllisesti. Aikaisemmin herkkuja ja pientä syötävää tuli naposteltua pitkin päivää, ilman näläntunnetta.

- Napostelu loppui ja lautaselle löy-

tyi värit. Kasvikset kuuluvat nyt jokaiseen ateriaan. Löysin itsestäni edelleen tunnesyöjän, joka välillä nosti päätään. Valmennukseen liittyvien tehtävien avulla näistä tekijöistä pystyi sukeltamaan vähitellen pintaan ja lopulta pääsi lähes eroon. Säännöllinen ja terveellinen ruokailu sekä riittävä lepo muuttivat arkeni. Olen huomattavasti virkeämpi ja energisempi. Opin katsomaan lautastani täysin eri näkökulmasta jo kaupassa. Kylkiäisenä tippui vähitellen myös paino, Lea kertoo ja tiivistää vielä merkittävimmän oivalluksensa:

- Ruokalautasemme on sitä, mitä on korviamme välissä. On asioita, joista pystyy työstämään itsensä pois ja se on palkitsevaa. Kyse on **tahdosta**



HELI SALMENIUS-SUOMINEN

Helpot smoothiet tuovat väriä välipaloille

Smoothie on helppo tapa lisätä kasvien käyttöä ja niiden valmistus onnistuu kokemattomaltakin kotikokilta.

Smoothien valmistuksen ABC

Smoothieita voi nauttia aamu- ja välipaloilla tai vaikka jälkiruokana. Valmistusta varten tarvitaan teho- tai sauvasekoitin. Smoothieissa olisi hyvä olla mukana aina kasviksia, proteiinia ja kuituja. Marjoja, hedelmiä ja vihanneksia voi käyttää oman maun ja sesongin mukaan. Kasvikset sisältävät monipuolisesti vitamiineja ja erityisesti voimakkaan väriset marjat antioksidantteja, jotka kaikki ovat hyväksi aivoille ja keholle. Kasvikset sisältävät lisäksi ravintokuituja, mutta runsaammin kuituja saa erilaisista hiutaleista

© HELI SALMENIUS-SUOMINEN



Nopea smoothie 2 annosta

- 1 annospussi smoothiehedelmäsekoitusta pakasteesta (voit myös käyttää marjasekoitusta)
- 1 ½ dl maustamatonta jogurttia
- (1 rkl cashewpähkinöitä)

Anna pakastehedelmien (tai marjojen) sulaa hetki huoneen lämmössä. Lisää loput ainekset ja soseuta tasaiseksi tehosekoittimessa tai sauvasekoittimella. Makeuta tarvittaessa pienellä määrällä hunajaa tai sokeria. Kaada lasiin ja tarjoa heti.

© TUOMAS SUOMINEN

ja leseistä. Täysjyväviljatuotteiden kuitu ylläpitää tasaista verensokeritasoa ja hellii vatsaa.

Rakennetta smoothieen tuovat banaani, avokado ja pähkinät. Pähkinät ja avokado sisältävät myös hyvälaatuisia rasvaa. Lihakset ja vastustuskyky kaipaavat proteiinia ja sitä tuovat smoothieihin maustamaton jogurtti, piimä, maito tai rahka. Kasvipohjaisista tuotteista soijajogurtti tai maito sisältävät parhaiten proteiinia. Lisäproteiinia annokseen saa sujauttamalla proteiinijauhetta smoothien sekaan. Tuoreita yrttejä, esimerkiksi minttua voi käyttää maustamiseen, ja jos kaipaa makeutta, voi lisätä pienen määrän hunajaa, vaniljasokeria, sokeria, kuivattuja hedelmiä tai marjoja. Monet marjat ja hedelmät sisältävät hedelmäsokeria sen verran, että lisämakeutta kannattaa lisätä maltillisesti. ☐



Pirteä smoothie

2 annosta

- 1 dl mansikoita (pakaste)
- 1 banaani
- 1 appelsiini
- 2 dl maustamatonta jogurttia tai piimää
- (2 tl limen mehua ja
- 1 tl hunajaa)

Pilko kuorittu banaani. Kuori ja pilko appelsiini sekä poista valkoiset kalvot. Laita kohmeiset mansikat, pilkotut hedelmät ja jogurtti tehosekoittimeen ja soseuta. Voit valmistaa smoothien myös sauvasekoittimella. Mausta halutesasi limen mehulla ja hunajalla. Kaada laseihin ja tarjoa heti.



© TUOMAS SUOMINEN

Puolukkainen smoothiekulho

2 annosta

- 200 g (1 pakastepussi) puolukoita tai oman maun mukaan muita marjoja
- 2 banaania
- 2 dl piimää
- 1 dl kaurahiutaleita
- 1-2 rkl hunajaa

Koristeluun tuoreita tai pakastemarjoja sekä siemeniä, pähkinöitä tai leseitä oman maun mukaan.

Mittaa puolukat, kuoritut ja paloittelut banaanit, piimä ja kaurahiutaleet tehosekoittimeen ja surauta tasaiseksi. Smoothien voi valmistaa myös sauvasekoittimella. Tarkista maku ja lisää halutesasi hunajaa. Kaada paksuhko smoothie kahteen annoskulhoon ja koristele marjoilla, pähkinöillä ja leseillä. Nauti aamu- tai välipalaksi. Kulhoon valmistettu lusikoitava smoothie on ruokaisampi ja siinä on purutuntumaa.



Kahvista teeheen

Petri Leppänen – Lari Salomaa:

Kahvivallankumous.

239 s. Like 2018.

Luomu ja laatu ovat kaksi eri asiaa, ainakin kahvialalla. Eivätkä Reilun kaupan tunnuksetkaan välttämättä tarkoita, että voisimme hyvällä omallatunnolla nautiskella kahvikupposesta tai erikoiskahveista.

Kirjoittajat ovat perehtyneet kestävään kahvinviljelyyn brasilialaisella kahviviljelyllä, mutta jakavat kuvauksen ohessa paljon uutta ja järjestyttävääkin kahvitetietoa. Esimerkiksi ilmastonmuutos saattaa olla todella kohtalokasta kahvin ystäväille, koska viljelyalat ja sadot pienenevät. Samalla teoksesta selviää kansantajuisesti kahvinkasvatuksen monipuolinen ja epäreilu prosessi: kun kahvikilo maksaa 10 euroa, jää siitä välikäsille 9 euroa. Oikeasti kahvikupin hinta on 6 senttiä. Ja usein meille tarjotaan myös kehoitusta bulkkilaatua, vaikka paketissa muuta sanottaisiin.



Joanna Farrow:

Mahtava matcha.

Japanilainen superfood.

129 s. Minerva 2018.

Matcha on hienoksi jauhettua japanilaista vihreää teetä, jonka viljely ja valmistus poikkeaa muista teelaaduista. Koska se on jauhettua, sitä voidaan käyttää superfood-lisukkeena smoothiesissa, pääruuissa, salaateissa, jälkiruuissa, kakuissa, pikkuherkuissa ja mehuissa sekä cocktaileissa. Näistä Farrow esittää lukuisia – tosin ei kovin nopeasti ja helposti valmistettavia esimerkkejä.

Parasta kirjassa on kasvitieteilijä, professori Sinikka Piipon laatima johdanto, joka valottaa teen ja teeseremonian tuhatvuotista historiaa meditaatioineen. Piippo myös kertoo tiedenäisenä, mutta kansantajuisesti matcha-jauheen terveysvaikutuksista. Ja niitähän Piipon mukaan on muitakin kuin antioksidantit. Tosin reseptuurin puolella on niin paljon kermaa ja voita, että herkkusuuta hirvittää.



Julia Thurén:

Kaikki Rahasta.

325 s. Gummerus 2018.

Thurénin kirjan alaotsikko on Näin säästin kymppitonnin vuodessa. Ja sen hän todella keskituloisena toimittajana teki. Oman talouden voi ottaa haltuun, kun tekee realistisen budjetin itselleen ja säästää sekä sijoittaa. Sijoittaa voi nimittäin pienistäkin tuloista.

Kymmenet julkisuuden henkilöt ja tavalliset suomalaiset kertovat omasta suhteestaan rahaan. Esimerkiksi juontaja Vappu Pimiällä on aina noin 5000 euron suuruinen puskurirahasto. Näyttelijä Kristiina Halkola on elänyt elämää, jossa oli paljon lapsia, iso talovelka, köyhyyttä ja työttömyyttä. Erilaiset elämänvaiheet opettivat säästämään sukanvarteen – jota tarvittiinkin, ennen kuin jompikumpi vanhemmista sai taas töitä. Rosa Meriläinen on nykyään liitossa, jossa rahat ovat täysin yhteiset. Rakkaus ei hänen mielestään asu olosuhteissa, joissa toinen laskee, ostaako metwurstia tai tarjouskinkkua ja toinen latten ja aikakauslehden.

Kari Martiala – Helena Lylynharju:

Makkara.

190 s. Gummerus 2018.

Makkarasta ilmestyy säännömukaisin väliajoin kirjoja. Nyt aihe on päivitetty, eikä suotta. Makkaran historiasta kerrotaan suppeasti, mutta mielenkiintoisesti, ja mukaan on otettu myös ohjeita erilaisten makkaroiden valmistamisesta kotiloissa, kalamakkarasta poron verimakaraan ja vegemakkararaan. Rotissöörikirjailijat ovat täyttäneet suurimman osan kirjasta erilaisilla makkararesepteillä, joita kaikkia kannattaisi kokeilla. Makkaranhän saa taipumaan salaattiin, pizzaan, vokkiin ja vohvelipannulle. Kirjaa täydentää hyvä sanasto ja makkara-Suomen kartta.



MUISTIAKTIIVIT

haluavat luotettavaa tietoa ravitsemuksesta

Kun muistisairausdiagnoosin saa, on monen asian kanssa ihmeissään. Miten ruokavalinnat vaikuttavat sairauteen tai sen etenemiseen?

Paikalliset muistiyhdistykset järjestävät muistisairauteen sairastuneille ja heidän omaisilleen muun muassa vertaistoimintaa. Paikallisyhdistysten aktiiviset kokemusasiantuntijat ovat perustaneet omia Muistiaktiivit-ryhmiä, joiden tarkoitus on tuoda sairastuneiden ja omaisten ääntä kuuluville ja vaikuttaa heitä koskeviin asioihin sekä Muistiliitossa että laajemmin yhteiskunnassa.

Muistiaktiivien puheenjohtajana toimii **Petri Lampinen** ja mukana aktiiveissa on hänen vaimonsa **Nina**. Petri sai otsa-ohimolohkorappeuma-diagnoosin noin kolme vuotta sitten.

- Diagnoosin jälkeen pohdin kotona asiaa kaksi päivää, ja sen jälkeen lähdin pää pystyssä ulos. Oireilleni löytyi selitys, ja se helpotti. Olen saanut paljon siitä, että olen käynyt puhumassa sairaudestani ja pidän muistisairaiden asioita esillä uusissa verkostoissani. Olen puhunut päättäjille ja päässyt vahvistamaan eurooppalaista verkostoa muistisairaiden ja heidän läheisten tueksi.

Sairaus näkyy keittiössä

Osa muistisairauden oireista liittyy keittiössä toimimiseen ja syömiseen.

- Olen innokas ruuanlaittaja. Ensioireet tulivat esiin myös kokatessa: tartuin kuumaan kattilaan ilman patalappua ja poltin käteni. Nyt kun oireet ovat tiedossa, keskityn tarkasti ja käytän muistilistoja. Näiden avulla en enää lähde kauppaan kesken perunoiden keittämisen.

Petri kertoo myös, että otsa-ohimolohkorappeumaa sairastavat voivat olla impulsiivisia ruuan valinnan ja syömisessä. Siksi hän on kehittänyt keinoja pärjätä kaupassa ja välttää herkkuhyllyjä. Impulsiivisella syömisellä on myös vakavampia riskejä, nimittäin tukehtumisvaara.

- Saatan syödä viisi banaania päivässä kun makeanhimo iskee. Mutta en syö suklaata tai kakkuja, sillä valitsen banaanit. Rauhoitan myös ruokailutilanteen, jotten hotkisi, kertoo Petri keinoistaan.

Monipuolinen ravinto vahvistaa

Vaikka muistisairauksien riskiä voi vähentää elintavoillaan, se saattaa silti osua omalle kohdalle. Taudin eteneminen voi kuitenkin hidastua, jos lievästi muistisairas saa kaikki tarvitsemansa ravintoaineet ruokavaliostaan.

Muistiaktiivit ovat pohtineet, mitä



Muistiaktiivi Petri Lempinen ja hänen vaimonsa Nina kertovat, että ravitsemusneuvontaa ja tukea ravitsemusongelmissa tarvitsevat niin muistisairaajat itse kuin heidän omaisensa.

tarpeita heillä on ravitsemustiedon ja sen käytäntöön viemisen suhteen. He kirjoittivat sen viime vuoden lopulla kannanotoksi.

- Muistiaktiivien huolena on, että tieteellisesti tutkittu tieto ravinnosta ja ravintovalmisteista hukkuu

markkinahumuun. Toiveenamme on, että jokaisella oli pääsy luotettavan ravitsemustiedon lähteelle. Puhelinmyynti tai aggressiivinen kauppakeskusten käytävillä tapahtuva myynti on välillä epäeettistä. Erilaisia ravintolisiä myydään mitä hohdokkaimmilla argumenteilla. Muistisairaus ei näy päällepäin, mutta vaikeuttaa mahdollisuuksia tehdä itselleen parhaita päätöksiä, pohtivat Petri ja Nina.

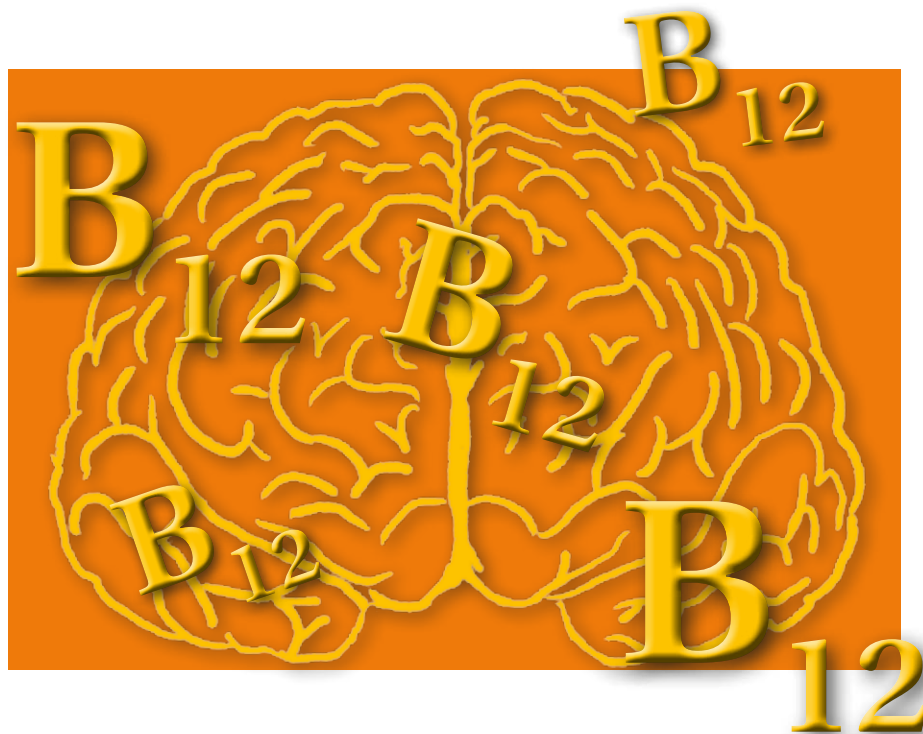
- Osalle on hyötyä joistain valmisteista, osalle taas ei lainkaan. Esimerkiksi Souvenaid-juomalla on saatu varhaisen vaiheen Alzheimerin tauti hidastumaan. Sillä ei kuitenkaan ole osoitettu mitään vaikutusta minun sairastamaani muistisairauteen. Siksi olisi tärkeää, että sairastuneet pääsisivät ravitsemusterapeutin puheille, Petri toteaa.

Yhteistyön tarve

Muistiaktiivit kannustavat järjestöjen väliseen yhteistyöhön ravitsemusaiheissa.

- Turha meidän kaikkien järjestöjen on tehdä itsekseen näitä juttuja. Olemme nostaneet esiin tarpeen järjestää ruuanvalmistuskursseja, joita tarjota muistisairaiden omaisille: kaikilla ei ole keittotaidot hallussa tai terveelliset valinnat päällimmäisenä mielessä. Kurseilla saa samalla myös vertaistukea. Fiksua yhteistyötä voisi olla esimerkiksi paikallisten Martta-järjestöjen kanssa.

Muistiliitto on Geryn yhteisöjäsen, ja yhteistyö ravitsemuskysymyksissä on jatkuvaa. Tämän vuoden Aivoviikolla surautetaan Geryn vinkkaamia muistipirtelöitä, joiden valmistusohjeet löytyvät sekä Muistiliiton että Geryn verkkosivuilta. ■



MAIJA SOLJANLAHTI

Onko B₁₂-vitamiini muistivitamiini?

Suomalaiset saavat tavallisesti riittävästi B₁₂-vitamiinia ravinnosta kun he käyttävät lihaa ja liha-
valmisteita, broileria, kananmunia tai maitotuotteita. Sen saantisuositus on aikuisilla 2 mikrogrammaa päivässä. B₁₂-vitamiini on poikkeuksellinen vesiliukoinen vitamiini, sillä se varastoituu maksaan.

B₁₂-vitamiinin puutos voi kestää yli 10 vuotta ilman, että henkilö itse huomaa sitä. Puutos johtuu tavallisesti imeytymishäiriöstä, jota esiintyy yleisimmin ikääntyneillä. Jos henkilöllä on B₁₂-vitamiinin imeytymishäiriö, tulee vitamiinia silloin olla ravinnossa tavallista enemmän. Jos ruokavalio on erittäin yksipuolinen esimerkiksi veganismin, muistisairauden tai alkoholin liikakäytön takia, tai joidenkin

lääkkeiden käytön takia voidaan myös suositella vitamiinilisää.

Ennaltaehkäisy ja puutoksen havaitseminen varhaisessa vaiheessa on tärkeää, sillä B₁₂-vitamiinin puutoksen on todettu lisäävän muistisairauksien riskiä ja aiheuttavan muistiongelmia. Pitkäaikainen vaje vitamiinin saannissa on merkittävä terveysriski, sillä se voi aiheuttaa pysyviä neurologisia vaurioita.

B₁₂-vitamiinin puutosta on lähes mahdoton havaita ilman verikoetta tai jo selkeitä neurologisia oireita. Oman B₁₂-vitamiinin tason voi nähdä verikokeesta. Verikokeeseen saa lähetteen oman lääkärin vastaanotolta. Hoidona puutteelle ovat joko normaalia suuremmat annokset B₁₂-vitamiinia tablettina tai pistoshoitona. ■

Yhdessä tehty ruoka maistuu

Risto (vas.) ja Hannu toimivat vapaaehtoisina Porvoon Yhteisen keittiön korttelikeittiössä. Tänään ruokalistalla on lihamakaronilaatikkoa, sienimakaronilaatikkoa, salaattia ja jälkiruuksi hedelmärahkaa.



Keskiviikkoisin Porvoon Gammelbackassa sijaitsevassa korttelikeittiössä käy kuhina. Viihtyisän ruokasalin pöydillä on kauniit pöytäliinat, kynttilät ja lähestyvistä joulusta kertovia koristeita. Keittiössä valmistuu herkullista ja monipuolista ruokaa, jota tarjoillaan maksutta kaikille paikalle tulijoille. Ruokailijoita onkin riittänyt, ja parhaimmillaan paikalla on ollut 50-60 henkilöä. Ruuanvalmistukseen saavat myös osallistua kaikki halukkaat.

Risto Salama ja **Hannu Almartin** ovat olleet mukana vapaaehtoisina korttelikeittiön toiminnassa ja toteavat sen olevan viikon kohokohta. Hannu ja Risto pitävät ruuanlaitosta

ja muiden kanssa yhdessä touhuamisesta. Monelle ruokailijallekin parasta on juurikin yhdessä syöminen ja muiden tapaaminen.

- Tämä on mainio tapa eläkeläisille kohdata muita ihmisiä ja samalla nauttia kunnan ateria. Moni saa täältä myös vinkkejä omaan ruuanlaittoon ja ruokareseptejä kysellään paljon, kertoo Risto.

Mielikuvitusta tarvitaan

Ristolla on aikaisempaa työkokemusta ravintola-alalta ruokasalin puolelta ja Hannu on taas opetellut itse ruuanlaittoa. Korttelikeittiössä työskenteleminen on opettanut molemmille miehille ruuanlaitosta paljon uutta.

- Korttelikeittiössä ruuanvalmistus

vaatii hyvää mielikuvitusta, sillä päivän ruokalista päätetään vasta saman päivän aamuna. Saamme lähikaupoilta lahjoituksena elintarvikkeita ja niistä raaka-aineista pääosin taotaan ateriakokonaisuus. Aina olemme onnistuneet valmistamaan maistuvan aterian, Hannu ja Risto toteavat tyytyväisinä. ▣

Korttelikeittiö on osa hallituksen rahoittamaa Yhteinen keittiö -hanketta, jossa edistetään terveyttä ja hyvinvointia sekä vähennetään eriarvoisuutta. Korttelikeittiön pyörittämisestä Porvoossa vastaa Tatsi - Työttömien ay-jäsenten tukiyhdistys ry.

Ajankohtaista
GERYSTÄ

**Liity Geryn
jäseneksi!**



eryllä on noin 300 jäsentä, ja toivotamme sinut lämpimästi jäsenistöömme! Jäsenenä

on ikäihmisiä, hoivan- ja ravitsemuksen sekä ravitsemisen ammattilaisia ja monia muita, joita ruoka ja ravitsemus kiinnostavat.

Jäsenenä saat Voimaa ruuasta -lehden kotiin neljästi vuodessa sekä kaikki meidän esitteemme. Eläkeläiset maksavat jäsenyydestä 20 euroa vuodessa, työssäkäyvät 30 euroa vuodessa. Myös opiskelijoille ja työttömille jäsenyyden hinta on 20 euroa.

Liity jäseneksi verkossa www.gery.fi/jäsenyys



Uusi Voimaa ruuasta -ravitsemusesite

Ikääntyneen ravitsemuksen perusasioihin keskittyvä esite on julkaistu. Siinä keskitytään päivärytmiin ja avaamaan, mihin kaikille kehoon ravintoa tarvitaan. Mukana on lyhyt testi, jonka avulla voi tarkastella omaa ravitsemustaan tai jonka voi antaa asiakkaalle tehtäväksi. Esite on tarkoitettu mm. kotihoidon avuksi ikääntyneiden ja

omaisten kanssa keskustelun virittäjäksi. Sitä voi käyttää myös esimerkiksi päivätoiminnassa kun aiheena on hyvinvointi ja ruoka.

Maksutonta esitettä saa tilattua www.gery.fi/tilauslomake posti- ja toimitusku-
lujen hinnalla.

Voimaa ruuasta -viikko

#voimaaruuasta

4.-10.2.2019

*Voimaa
ruuasta*
- viikko

www.gery.fi

Helmikuun 4.-10. vietetään Voimaa ruuasta -viikkoa. Tavoitteena on nostaa esiin, kuinka ikääntyneiden ruokailu ja ravitsemus lisäävät hyvinvointia ja hyvää mieltä.

Gery ry on kerännyt www.gery.fi/

voimaaruuastaviikko -sivulle runsaasti vinkkejä, miten jokainen voi helposti osallistua viikkoon. Gery kannustaa työpaikkoja kutsumaan omia eläkkeelle jääneitä kollegoitaan lounaalle, suosittaa ravintoloille alennuskäytäntöjä ja on kerännyt aivopähkinöitä päivä-

toiminnan käyttöön.

Geryn asiantuntijat luennoivat ja järjestävät tilaisuuksia Helsingissä, Espoossa ja Mikkelissä. Kannattaa katsoa facebookista, Ikääntyneen ravitsemus Gery ry:n sivun tapahtumista, mitä viikolla tapahtuu!