

TERVEYTTÄ RUOASTA ELI TERVEELLINEN RUOKAVALIO

Monipuolinen, tasapainoinen ja kohtuullinen ruoka pitää ihmisen ravitsemustilan hyvänä. Tällöin eri ravintoaineita saadaan tarpeeksi, mikä takaa myös sen, että elimistön vastustuskyky on paras mahdollinen.

Terveellinen ateriakokonaisuus koostuu useasta eri ateriasta, jotka on jaettu tasaisesti koko päivälle, ja niistä kertyy energiaa sen verran kuin mitä ihminen kuluttaa. Ateriat koostuvat aamiaisesta, lounaasta, välipalasta, päivällisestä sekä illallisesta. Niihin sisältyy puuroa, leipää, levitteenä kevyttä kasvimargariinia, maitotaloustuotteita vähärasvaisessa muodossa, lihaa, kalaa tai kananmunaa, perunaa, pastaa tai riisiä, runsaasti salaattia ja tippa kasviöljypohjaista salaattinkastiketta sekä hedelmiä ja marjoja. Tuotteet, ateriakokonaisuuksiin olisi hyvä valita runsaskuituisina, vähärasvaisena tai rasvattomina sekä vähäsuolaisina. Rasvan laatu ja suolan määrä sekä ruoan valmistustavat ovat myös tärkeitä asioita, jotka tulisi ottaa huomioon. Hyvä tapa valmistaa ruokaa on keittäminen ja lämmittäminen höyryssä, uunissa tai teflonpannalla, koska näin välttyään turhalta rasvan käytöltä. Rasvana ruoanvalmistuksessa on hyvä käyttää kasviöljyjä tai kasvimargariineja.

Ruokalautanen tulisi koota seuraavasti; ¼ lautasesta perunoita, pastaa tai riisiä, ¼ lautasesta kalaa, lihaa, kanaa tms. sekä puolet lautasesta kasviksia salaattina, raasteina tai keitettynä. Lisäksi 1-2 viipaletta leipää, ohuelti leipärasvaa, rasvatonta tai vähärasvaista maitoa tai piimää sekä jälkiruoaksi hedelmiä ja marjoja.

Rasvojen laadun merkitys ruokavaliossa

Mitä ovat ns. kovat rasvat ja pehmeät rasvat? Kova rasva on rasvaa, joka sisältää paljon tyydyttyneitä rasvahappoja. Pehmeä rasva on rasvaa, jossa on paljon tyydyttymättömiä rasvahappoja. Kovaa rasvaa sisältää mm. voi ja voi-kasviöljyseokset, kookosrasva, rasvaiset maitovalmisteet mm. juustot ja kermat sekä rasvaiset lihat ja lihavalmisteet. Suurin osa rasvoista syödään piilorasvoina, jotka sisäl-

tävät yleensä runsaasti kovaa rasvaa. Piilorasva on elintarvikkeiden luonnostaan sisältämää rasvaa. Näkyvistäkin rasvoista osa syödään piilossa, leivonnaisiin ja ruokiin lisätynä. Piilorasvoja voi välttää mm. suosimalla vähärasvaisia ja rasvattomia maito- ja lihavalmisteita. Ruoan sisältämät tyydyttyneet eli kovat rasvat lisäävät veren pahaa LDL-kolesterolipitoisuutta. Ravinnon kolesterolia on ainoastaan eläinkunnan tuotteissa. Kasvikunnan tuotteet eivät sisällä kolesterolia. Erittäin paljon kolesterolia on kananmunissa ja sisäelimissä. Katkaravut, mäti, voi ja rasvaiset maitovalmisteet sisältävät myös paljon kolesterolia. Ravinnon kolesterolin määrä ja rasvojen laatu vaikuttavat mm. veren rasvaineisiin.

Kalan ja kanan rasvat sekä useimmat kasvirasvat sisältävät pehmeitä rasvoja. Kasvirasvoissa on myös paljon tyydyttymättömiä rasvahappoja kookosrasvaa lukuun ottamatta. Monitydyttymättömien rasvahappojen lisäksi kala on erittäin hyvä D- vitamiinin lähde. Kalaa suositellaan syötäväksi vaihtelevasti 2 – 3 kertaa viikossa.

Tulehduksellisia reumatauteja sairastavalle suositellaan kalaa mielellään jopa neljänä päivänä viikossa. Kalan rasva sisältää runsaasti omega-3-ryhmän rasvahappoja, joiden avulla muuttavan tulehduksen välittäjäaineiden syntyyn johtavaa aineenvaihduntaa. Oireet helpottavat usein parin kuukauden jälkeen siitä, kun on säännöllisesti alettu käyttää kalaa tai kalaöljyvalmisteita. Parhaimmat lähteet ovat rasvaiset kalat kuten sardiinit, makrillit, silli, lohi, siika, silakka tai anjovis.

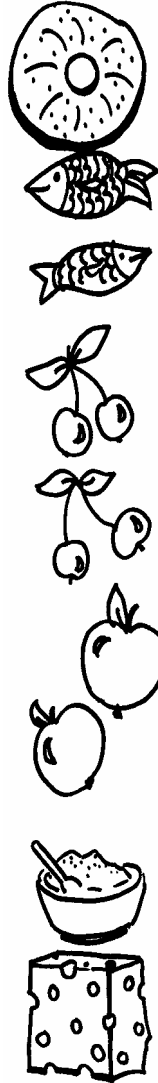
Pehmeisiin rasvoihin kuuluvat myös ihmiselle välttämättömät monitydyttymättömät rasvahapot, linolihappo ja linoleenihappo. Ne on saatava ruoasta, koska elimistö ei pysty niitä itse muodostamaan. Ilman niitä on erittäin vaikea saavuttaa terveydelle edullista rasva-koostumusta. Helokkiöljyn sisältämän gammalinoleenihapon merkitys nivelreumassa on kiistanalainen.

On myös tärkeätä muistaa, että rasvat sisältävät painoyksikköä kohti yli kaksi kertaa niin paljon energiaa kuin hiilihydraatit ja proteiinit. Rasvojen suositeltava määrä ravinnossa on korkeintaan 30 %, josta tyydyttyneiden rasvahappojen osuus on 1/3 sekä tyydyttymättömien rasvahappojen osuus on 2/3. Rasvan saanti vähenee ihan huomaamatta, jos valitaan tuotteista aina se vaihtoehto, joka sisältää mahdollisimman vähän rasvaa ja ruoka valmistetaan mahdollisimman rasvattomasti. Rasvojen runsas käyttö lisää lihomisalttiutta ja saa mahdollisesti elimistössä aikaan muitakin terveyden kannalta haitallisia muutoksia.

Kalsium

Ruoan kalsiumia tarvitaan koko ihmisen eliniän, sillä luusto uusiutuu. Kalsium on tärkein rakennusaine tähän. Lisäksi luusto tarvitsee D-vitamiinia, joka auttaa kalsiumia imeytymään ja kiinnittymään luustoon. Kohtuullinen liikunta tiivistää ja vahvistaa luustoa. Aktiivista reumaa sairastavalle suositellaan D-vitamiinivalmisteita 10-20mg/vrk:ssa. D-vitamiinilisä on tarpeen jos ei syö paljon kalatuotteita.

Maitovalmisteet ovat parhaita kalsiumin lähteitä suomalaisessa ruokavaliossa. Kalsiumin tarve vaihtelee iän, sukupuolen ja koon mukaan. Iän myötä kalsiumin imeytyminen heikkenee, joka lisää sen tarvetta. Naisten erilaiset elämän vaiheet vaikuttavat naisten kalsiumin tarpeen määrään, kuten raskaus, imetys ja vaihdevuodet. Suomalainen ravintosuositus kalsiumin suhteen on aikuisella 800 mg päivässä. Sen saa juomalla päivittäin 2 – 3 lasillista nestemäisiä maitovalmisteita ja syömällä 20 – 30 g kovia juustoja. Tulehduksellisia reumasairauksia sairastavien, erityisesti jos käytetään kortisonivalmisteita, kalsiumin saantisuositus on 1000 - 1500 mg päivässä, koska kortisoni aiheuttaa kalsiumin menetystä. Tällöin maitovalmisteita tarvitaan jopa 6-8 dl päivässä muutamalla juustosiivulla terästet-



tyinä. Maitovalmisteiden olisi hyvä olla esim. Gefilus, Rela, Pro Viva ym., jotka sisältävät maitohappobakteereja. Maitohappobakteerien lisääntyminen suolistossa saattaa vähentää nivelreuman oireita. Erilaiset vertailutkimukset viittaavat siihen, että maitohappobakteereita käyttävien nivelreuma pysyy rauhallisempana kuin muiden.

Kasvikset

Kasvien osuutta päivittäisessä ruoassa tulisi lisätä. Kasviksilla on monia terveyttä ylläpitäviä ja sairauksia ennaltaehkäiseviä vaikutuksia. Syömällä runsaasti vihanneksia, juureksia, hedelmiä ja marjoja ylläpidetään monipuolista ja terveellistä ruokavaliota. Suositeltavaa olisi pyrkiä syömään kasviksia vähintään puoli kilo päivässä. Sen pystyy saavuttamaan huomaamatta kootessaan koko päivän aterioihin aina jotain marjaa, hedelmää tai kasviksia. Hyvänä välipalana voi syödä vaikkapa banaanin tai omenan. Korvaamalla runsaasti energiaa sisältäviä ruoka-aineita (wiener) kasviksilla ruokavaliota kevenee.

Kasviksista saadaan paljon välttämättömiä suojaravintoaineita kuten vitamiineja, hiven- ja kivennäisaineita. Tämän lisäksi nivelreuma sairastaville suositellaan monivitamiinipilleriä päivittäiseen käyttöön. Kasvien sisältämät antioksidantit kuten beetakaroteeni ja C-vitamiini ja flavonoidit toimivat elimistössä hapettumista estävinä aineina. Kasvikset ovat myös erinomainen kuidun lähde. Kasvikset sisältävät runsaasti vettä ja vähän energiaa, jolloin niitä on hyvä käyttää painonhallinnassakin.

Nivelrikon tärkeä hoitokeino on reipas painon pudotus ylipainoisilla nivelen kuormituksen vähentämiseksi. Eräessä tutkimuksessa (Framinghamin) todettiin kiistatta, että runsaan 5 kilon painon lasku 10 vuoden seurannassa vähensi polven nivelrikon oireita 50%. Laihdutus osoittautui myös tehokkaaksi tavaksi ehkäistä polvikipujen pahenemaa.

(Lähde LT Markku Hupli , Suomen Tekonivelyhdistyksen Tiedotelehti 2/2002) Myös tekonivelet kestävät heikommin ylipainoisilla.

Suolan käyttö ruuanvalmistuksessa on helppo rajoittaa käyttämällä yrttejä sekä kasviksia. Näiden avulla saadaan ruokaan värejä, aromeja, tuoksua ja maukkautta. Tällöin jälleen huomioidaan verenpaine vaivat ja niiden hallinta ruoan avulla. Veren kolesterolipitoisuus alenee kasvien käytön avulla. Kasvien sisältämä C-vitamiini tehostaa raudan imeytymistä, parantaa elimistön puolustuskykyä ja piristää olotilaa. Reumaa sairastavan tulisi kiinnittää vielä huomiota erityisesti E- vitamiiniin, foolihapon ja magnesiumin saantiin. E- vitamiinia saa parhaiten täysjyvävalmisteista ja kasvisöljyistä. Foolihappoa taas saa maksasta ja vihreistä kasviksista esim. parsakaali. Hyviä magnesiumin lähteitä ovat mm. siemenet ja pähkinät. Reumahoidossa yleisesti käytetty Syklosporiinilääke voi korottaa verenpainetta ja alentaa veren magnesiumipitoisuutta, josta voi seurata vapinaa, puutumista ja suonenvetoa. Toinen yleinen lääke Metotreksaatti taas aiheuttaa foolihapon menetyksiä, josta voi seurata pahoinvointia ellei sen saannista huolehdita.

Lisäksi kasvien avulla saadaan päivittäiseen aterioihin väriloistoa, houkuttavuutta ja silmäniloa. Yhdistelemällä rohkeasti vihreää, punaista, oranssia ja muita ihania kasvien värejä.

Kuidut

Kuituja saa kasvikunnantuotteista kuten täysjyväviljasta, hedelmistä, kasviksista ja marjoista. Paras kuidun lähde on täysjyväleipä. Päivittäinen kuidun suositus on 25 – 35 g. Kuitupitoisella ruokavaliolla pystytään estämään ummetusta, tasapainottamaan suolen toimintaa ja poistamaan nälän tunnetta. Monipuolisesta ruokavaliosta saa riittävästi kuituja. Ravintokuidut vaikuttavat myös edullisesti suoliston bakteerikantaan, josta on etua, koska nivelvaivoja sairastavan vatsa joutuu kovalle koetukselle esim. pitkäaikaisesta tulehduskipulääkityksestä. Liukoinen kuitu laskee jonkin verran kolesterolia. Runsaskuituinen ruoka vähentää energiansaantia, kun se syr-

jäyttää ruokavalion energiapitoisempia vaihtoehtoja. Lisäksi runsaskuituinen ruoka lisää ruoan pureskelun tarvetta ja syljen eritystä, jonka seurauksena se ennaltaehkäisee hampaiden reikiintymistä ja ikenet pysyvät kunnossa. Haittavaikutuksena yksipuolisessa kuitupitoisessa ruokavaliosta on esim. raudan imeytyminen elimistöön. Lisäksi tottumattomalle se aiheuttaa alkuun ilma- ja suolistovaivoja. Kun aloittaa kasvien ja täysjyvävalmisteiden käytön vähitellen ruokavaliosta, niin vatsa tottuu pikku hiljaa kuitupitoisempaan ruokaan.

Suolan määrä ja laatu

Ruokasuolan suositeltava saanti päivää kohti on 5 g (max). Mineraalisuolassa natrium on korvattu osaksi kaliumilla ja magnesiumilla. Terveellisempi tapa on käyttää mineraalisuolaa tavallisen ruokasuolan asemasta, mutta käyttömäärän pitäisi olla grammoissa sama kuin käytetyn ruokasuolankin. Ruoassa suolan voi korvata suolattomilla mausteilla, yrteillä, vahvanmakuisilla kasviksilla, sitruunanmehulla tms. Suolapitoisuus rajat vaihtelevat elintarvikeryhmittäin. Esimerkiksi leivässä vähäsuolaiseksi luokiteltu leipä saa sisältää 0,7 % suolaa ja voimakassuolaiseksi luokitellaan leipä, joka sisältää 1,3 % suolaa. Suolan liiallinen käyttö nostaa verenpainetta, rasittaa munuaisia sekä kerää elimistöön nestettä.

Kevyttuotteet

Mitä se tarkoittaa ? Kevyttuotteiden määrittelyssä energiapitoisuuden pitää olla vähintään 30 % pienempi kuin vastaavan tavallisen tuotteen. Silti on hyvä muistaa, että kevyt tuote ei välttämättä olekaan kevyttä, esim. kevytmeestursti.

Hyvän ravitsemuksen saavuttamiseksi on tärkeää monipuolinen ruoka-ainevalinta, ruokamäärä joka vastaa energiantarvetta sekä hyvä ateriarvitys. Ruokasuosituksen mukainen ruoka antaa perustan hyvään ravitsemukseen, edistää terveyttä ja vähentää ravintoperäisten sairauksien vaaraa.

Ruokavaliot ja ravintolisät niveltulehdusten ja nivelrikon lievittäjinä

Niveltulehdusten ja ravinnon yhteyttä tutkittaessa on havaittu, että paasto lievittää oireita, kuten kipua, turvotusta ja aamujäykkyyttä. Paastoaminen ei käy hoidoksi, sillä se edistää lihaskatoa ja aiheuttaa monien tärkeiden ravintoaineiden puutetta jo lyhyenä aikana.

Elävän ravinnon on havaittu helpottavan oireita joillakin sairastuneilla, mutta ongelmatonta senkään nauttiminen ei ole. Myös kasvisravinto saattaa vähentää kipuja, sillä vähän proteiinia ja runsaasti hiilihydraatteja sisältävänä se suosii tryptofaanin siirtymistä aivokudokseen ja lisää siten aivojen serotiniinipitoisuutta. Kahta viimeksi mainittua ruokavaliota koikeiltaessa tulisi ottaa yhteys ravitsemusterapeuttiin, jotta ruokavaliosta tulisi riittävän monipuolinen.

Sairauden harvinaisena aiheuttajana voi ainakin joillakin kroonista reumatautia sairastavalla olla ruoka-aineallergia. Mikä tahansa herkkyyttä aiheuttava ruoka-aine voi olla syylinen. Jos on selviä havaintoja tiettyjen ruokien oireita pahentavasta vaikutuksesta, esim. runsas liha-ateria, kannattaa näitä ruokia välttää.

Eräiden nautintoaineiksi luokiteltavien tuotteiden on havaittu lisäävän riskiä sairastua reumatautiin tai pahentavan sitä. Selvin yhteys on tupakalla. Myös runsas kahvin juonti on jossain tutkimuksissa liitetty nivelreumaan sairastumiseen. Yllättäen kofeiinin kahvi on vaikuttanut tässä suhteessa haitallisemmalta.

Luontaistuotteissa on runsaasti valmisteita, joita suositellaan reuma- ja nivelrikko-oireiden lievittämiseen. Yleensä tällaiset valmisteet ovat tehottomia. Inkiväärillä on osoitettu tulehdusta lievittävää vaikutusta myös laboratorikokeissa. Vaikutus on kuitenkin ollut verrattain pieni. Myös vihersimpukkavalmisteet saattavat lievittää tulehduskipua. Useimpien valmisteiden tehoa ei kuitenkaan ole mitenkään tutkittu.

Glukosamiinia on pidetty hyödyllisenä nivelrikkopotilaille sekä oireita lievittämään että estämään taudin etenemistä. Vain reseptilääkkeenä apteekista saatavalla valmisteella on tehty tutkimuksia, jotka osoittavat nivelrikko-

kipujen lievittymistä. Glukosamiinia sisältävien luontaistuotteiden teho on kyseenalainen. Avokado- ja soijaöljyjä sisältävällä valmisteella on myös tehty sekä teoreettisia että hoitotutkimuksia. Ne ovat antaneet viitteitä samantapaisista hyödyistä kuin glukosamiinia käytettäessä.

Reuman aiheuttama tulehdus kiihdyttää aineenvaihduntaa ja kiihdyttää elimistöä, siksi useimpia reumasairauksia sairastaville suositellaan edellä esiteltyä terveellistä ruokavaliota, normaalia sekaruokavaliota sisältäen paljon kalaa ja kasviksia.

Restonomiopiskelijat

Salme Tolonen ja Arja Ihanamäki

Pirkanmaan ammattikorkeakoulu / Kotitalous

Tulehduksellisia reumasairauksia ja nivelrikkoa koskevien osuuksien kirjoittaja on **Hannele Koponen** ja lähteenä ovat olleet Heino-lan Reumasäätien sairaalan tutkimukset, lehtihaastattelut ja luennot sekä Suomen Reumaliiton Reuma-aapinen.

Ravitsemuskurssit 2003

11.-13.4. ja 24.-26.10.

Kärsitkö nivelkivusta?

Miksi kalaruoka voi lievittää?

Miten lääkitys sopii ruokavalioksi?

Auttaako inkivääri tai antioksidantti?



Ravitsemuskurssilla jokaisen tarpeet arvioidaan henkilökohtaisessa keskustelussa lääkärin ja ravitsemusterapeutin kanssa ja kaikille laaditaan henkilökohtainen ruokavaliosuunnitelma. Kurssiin sisältyy mm. huippukylmähoito (-110 °C). Samalla voit tutustua myös muihin Reumasäätien sairaalan tarjoamiin palveluihin.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:



Ravitsemusterapeutti Merja Herranen

Reumasäätien sairaala, Heinola, www.reuma.fi

Puh. (03) 849 1446, S-posti merja.herranen@reuma.fi.