



Ravitsemustietoa tule-terveydeksi

Laura Heikkilä

TtM, laillistettu ravitsemusterapeutti

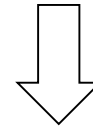
Tehyn kuntoutusalan opintopäivät

23.11.2018



Reumasairaudet ja ravitseminen

- Reumasairaus vaikuttaa ravitsemukseen monin tavoin ja lisää riskiä sairauksiin, joihin ravitsemuksella voidaan vaikuttaa



Reumapotilaan ravitsemukseen tärkeä kiinnittää huomiota

- Tutkimusnäyttöä ruokavalion vaikutuksesta reumasairauksiin on vasta vähän



Reumasairauden vaikutus ravitsemukseen

- Lisääntynyt energian ja ravintoaineiden tarve
- Painonhallinta
- Sydän- ja verisuoniterveys
- Luustoterveys
- Reumalääkitys
- Ruoanvalmistuksen ja syömisen ongelmat



Ruokavalion vaikutus reumasairauksiin (1)

- **Omega-3-rasvahapoilla** havaittu tulehdusta ja kipua lievittäviä vaikutuksia
 - Rasvainen kala, kasviöljyt, margariinit, pähkinät ja siemenet hyviä lähteitä
 - Ravintolisänä voivat vaikuttaa haitallisesti veren sokeri- ja rasva-aineenvaihduntaan
- Runsas **liha**-ateria voi pahentaa niveloireita
 - Yksittäisen ruoka-aineen pahentaessa oireita sitä kannattaa välttää




Ruokavalion vaikutus reumasairauksiin (2)

- Kasvisten, hedelmien ja marjojen sekä täysjyväviljan sisältämä **kuitu** vaikuttaa suoliston mikrobikantaan
- Myös **maitohappobakteerivalmisteet** muuttavat suoliston mikrobistoa ja voivat lievittää niveloireita



Ruokavalion vaikutus reumasairauksiin (3)

- Kasvikunnan tuotteista saadaan **antioksidantteja**, jotka vaikuttavat elimistön puolustusjärjestelmien toimintaan
 - Saadaan monipuolisesta ja riittävästä ruokavaliosta
 - Monivitamiini-kivennäisainevalmiste tarpeen, jos ruokavalio yksipuolinen



Erityisruokavalioista apua? (1)

- **Kasvisruokavaliot** ovat tutkimuksissa vähentäneet nivelreumapotilaiden oireita
 - Osa kokee **punaisen lihan** pahentavan oireita
- **Välimeren ruokavalio** saattaa vähentää kipua nivelreumaa sairastavilla
 - Sisältää runsaasti kasviksia, hedelmiä, täysjyväviljaa, kalaa ja kasviöljyjä sekä vain vähän lihaa
 - Suomessa vastaava on Itämeren ruokavalio



Erityisruokavalioista apua? (2)

- **Paasto** lievittänyt nivel tulehduksen oireita, mutta oireet palaavat sen päätyttyä
 - Pitkä paasto aiheuttaa samanlaisia muutoksia kuin tulehdus
- **Välttämisyruokavalioista** tuki- ja liikuntaelinsairauksien hoidossa ei ole tutkimusnäyttöä
 - Yksittäisiä, oireita pahentavia ruoka-aineita kannattaa välttää
 - Yksipuolisia välttämisyruokavalioita ei suositella



Ruokavalio tuki- ja liikuntaelin- sairauksissa

- Tutkimusnäytön perusteella ravitsemussuositusten mukainen, **runsaasti kalaa ja kasviksia sisältävä ruokavalio** suositeltavin
 - Pehmeää rasvaa nivelille ja sydämelle
 - Kuitua suolistolle
 - Kalsiumia ja D-vitamiinia luustolle
 - Riittävästi energiaa ja proteiinia
- Liitännäissairauksien ehkäisy



Reumapotilaan ruokavalion yleiset periaatteet ruoka-aineryhmittäin¹

Kasvikset, hedelmät ja marjat	Monipuolisesti ja runsaasti
Viljatuotteet	Täysjyvätuotteet
Pähkinät, mantelit ja siemenet	Maustamattomina, kourallinen (n. 30 g) päivässä
Maitovalmisteet	Rasvattomat ja vähärasvaiset vaihtoehdot
Ravintorasvat	Kasviöljyt, rasvaiset ($\geq 60\%$) margariinit, juoksevat kasvirasvalmisteet (ns. pullomargariinit)
Kala	2-3 kertaa viikossa, myös rasvaisia kaloja
Liha ja siipikarja	Vähärasvaiset ja nahattomat vaihtoehdot, joissa kohtuudella suolaa
Kananmuna	Kohtuudella
Sokeri ja runsassokeriset tuotteet	Kohtuudella
Alkoholi	Kohtuudella

¹Mukai Illen Schwab U, Puolitaival A. Reumapotilaan ravitsemuksen turvaa parhaiten monipuolinen perusuokavalio. Duodecim 2018;134:1116–8.



Entä ravintolisät?

- Ravintolisistä ei ole osoitettu selvää hyötyä reumasairauksien hoidossa
- Lisääntyneestä osteoporoosiriskistä johtuen huolehdittava riittävästä **kalsiumin ja D-vitamiinin** saannista
- Metotreksaattihoidon yhteydessä **foolihappolisä** ehkäisee lääkkeen haittavaikutuksia



Yhteenvetona

- Reumasairaus vaikuttaa ravitsemukseen monin tavoin ja siksi ravitsemukseen on tärkeä kiinnittää huomiota
- Monipuolinen, kala- ja kasvisvoittainen ruokavalio suositeltavin
 - Tutkimusnäyttöä ruokavalion vaikutuksesta reumasairauteen vasta vähän
 - Lääkehoito aina ensisijainen hoitomuoto



Ravitsemustietoa tule-terveydeksi

Reumasairauksissa ravitsemukseen on kiinnitettävä huomiota. Monipuolinen ruokavalio on tärkeä osa reumasairauksien itsehoitoa ja oikeaa ravitsemusta kannattaa opetella. Tälle sivustolle on koottu luotettavaa ravitsemustietoa reumasairauksia sairastaville.

Terveyttä edistävä ruokavalio

Entyisruokavaliot

Reumasairauksien ravitsemustieto

Reumalääkkeet ja ravitsemus

Ravitsemustietoa sairausryhmittäin

Ravitsemustietoa lapsiperheille

Ravitsemustiedon lukutaito

Kysymyksiä ja vastauksia

Reseptit



Ravitsemustietoa tule-terveydeksi koko tietopaketti, 59 sivua (PDF)

Lue, lataa tai tulosta kaikki reseptit ja nuorten välipalavinkit tästä! (PDF)

Perheen pienimmät voivat tutustua aiheeseen Antti Oksidantti -tarinan avulla (PDF)

Uutinen 19.4.2017: Reumaliitto julkaisee ravitsemustietoa reumasairauksia sairastaville

Sivusto on tuotettu Ravitsemustietoa tule-terveydeksi -hankkeessa, joka toteutettiin Kuopion Reumayhdistyksen ja Reumaliiton yhteistyönä vuosina 2016–2017 Savonlinnan kansanterveyslaitoksen myöntämällä hankerahoituksella. Asiantuntijoina olivat ravitsemusterapian professori Ursula Schwab ja reumatologian erikoislääkäri Antti Puolitaival. Hanketta ohjasivat puheenjohtaja Anne Huusko ja varapuheenjohtaja Tiina Kosonen Kuopion Reumayhdistyksestä sekä kehitysohjaaja Jaana Hirvonen ja viestintäpäällikkö Riitta Katko Reumaliitosta. Projektipäällikkö Laura Heikkilä vastasi hankkeen käytännön toteutuksesta.

Lisätietoa:

<http://www.reumaliitto.fi/ravitsemus/>





Kiitos!