



-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](#)

[Erytisruokavaliot](#)

[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 Oksidanti -tarinan avulla \(PDF\)](#)

Sivusto on tuotettu Ravitsemustietoa tule-terveydeksi -hankkeessa, joka toteutettiin Kuopion Reumayhdistyksen ja Reumaliiton yhteistyönä vuosina 2016–2017 Savonlinnan kansanterveyssäätiön 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 kehitysjohtaja Jaana Hirvonen ja viestintäpäällikkö Riitta Katko Reumaliitosta. Projektipäällikkö Laura Heikkilä vastasi hankkeen käytännön toteutuksesta.