

Kysymyksiä ja vastauksia ravitsemuksesta

Tälle sivulle on koottu lyhyitä vastauksia ravitsemusaiheisiin kysymyksiin, joita nousi esiin Ravitsemustietoa tule-terveydeksi -hankkeen nettikyselyssä ja työpajoissa. Kysymyksiin on vastannut ravitsemusterapeutti Laura Heikkilä.

”En ole ihan varma pahentaako lihan syönti, epäilen kuitenkin. En nimittäin ole koskaan ollut mikään lihansyöjä. Syön broileria, kanaa ja kalkkunaa. Kasvisten syönti ei ainakaan pahenna. En siis voi sanoa mikä pahentaa tai parantaa oloa.”, nivelreumaa sairastava nainen

Millainen on hyvä ruokarytmi?

Ateriarytmin on hyvä olla tasainen. Tällöin nälkä ei ehdi kasvaa liian suureksi ja syömisen hallinta helpottuu. Hyvä ateriarytmi on yksilöllinen, mutta useimmille sopivat 3?5 tunnin ateriavälit.

Mitä on monipuolinen syöminen?

Monipuolisessa ruokavaliossa on ruoka-aineita kaikista ruokaryhmistä: kasviksia, hedelmiä ja marjoja, täysjyväviljavalmisteita, maitovalmisteita, pehmeän rasvan lähteitä sekä kalaa, siipikarjaa ja lihaa. Jokaisesta ruokaryhmästä ruoka-aineita käytetään vaihdellen, jotta ravintoaineita saadaan monipuolisesti ja riittävästi. Jos jonkin ruokaryhmän tuotteita ei voi käyttää ollenkaan, korvataan ne vastaavilla elintarvikkeilla monipuolisuuden säilyttämiseksi.

Millaista ruokavaliota reuma- ja tule-sairauksissa suositellaan? Pitääkö välttää jotain ruoka-ainetta?

Reuma- ja tule-sairauksiin suositellaan monipuolista ruokavaliota, jolla turvataan energian ja ravintoaineiden saanti. Yleisesti reuma- ja tule-sairauksissa vältettäviä ruoka-aineita ole. Jos yksittäisen ruoka-aineen välttämisen havaitsee helpottavan oireita ja vastaavasti jonkin ruoka-aineen lisäävän oireita, voi sitä välttää. Laajoja välttämisruokavaliota ei kuitenkaan suositella, koska ne altistavat riittämättömälle energian ja ravintoaineiden saannille.

Mikä liha soveltuu reumasairaalle?

Yleisesti ottaen mikä tahansa liha sopii reumasairaalle. Monet reumasairauksia sairastavat kuitenkin kokevat lihan pahentavan niveloireita. Joillakin oireita pahentaa sianliha, toisilla naudanliha ja jotkut eivät käytä punaista lihaa ollenkaan. Jos kokee lihan pahentavan niveloireita, kannattaa sitä välttää. Jos taas liha ei aiheuta oireita, ei sen kohtuullisesta käytöstä ole haittaa reumasairauksissa.

Mistä saan proteiinia, jos en voi käyttää lihaa, papuja ja tofua?

Lihan lisäksi proteiinin lähteitä ovat maitovalmisteet, kala ja kananmuna. Kasvikunnan tuotteista täysjyväviljasta, linsseistä, herneistä, pähkinöistä ja siemenistä saadaan proteiinia.

Lisäksi lihaa korvaavia valmisteita, kuten quornia, voi käyttää proteiinin lähteenä.

Mihin ihminen tarvitsee maitoa?

Maito ja maitovalmisteet ovat erinomaisia proteiinin, kalsiumin, D-vitamiinin, jodin, riboflaviinin, B12-vitamiinin ja sinkin lähteitä. Maidon käyttäminen ei ole välttämätöntä näiden ravintoaineiden saannin turvaamiseksi. Maitovalmisteet voi korvata täydennetyillä kasviperäisillä valmisteilla (esim. soija-, kaura- ja riisivalmisteet). Tarvittaessa ravintoaineiden saantia turvataan ravintolisillä. Ravintolisillä ei kuitenkaan saada samoja terveysvaikutuksia kuin vastaavilla ravintoaineilla ruoasta saatuna. Maidottomasta ruokavaliosta kerrotaan tarkemmin kohdassa [erityisruokavaliot](#).

Miksi suositellaan syömään perunoita, riisiä tai pastaa?

Täysjyväviljavalmisteista ja perunasta saadaan vitamiineja, kivennäisaineita ja kuitua. Perunan, riisin ja pastan tilalta voi käyttää myös täysjyväleipää, -puuroa, -muroja ja -mysliä. Jos viljatuotteet ja peruna jätetään kokonaan pois, ruokavalioksi yksipuolistuu ja välttämättömien ravintoaineiden saanti vaikeutuu. Viljavalmisteet ja peruna ovat myös tärkeä hiilihydraattien lähde ja vähähiilihydraattisen ruokavaliion vaikutuksesta terveyteen pitkällä aikavälillä ei ole tutkittua tietoa.

Voiko hedelmistä saada liikaa sokeria?

Hedelmissä on sokeria, mutta runsaasti myös välttämättömiä vitamiineja, kivennäisaineita ja kuitua. Tämän takia niiden sisältämää sokeria ei tarvitse välttää ja hedelmiä voi syödä useamman päivittäin. Kohtuus on kuitenkin hyvä muistaa tässäkin asiassa. Jos hedelmiä käytetään todella paljon, vievät ne tilaa muulta ruoalta, mikä yksipuolistaa ruokavaliota. Hedelmätäysmehuja (tuoremehuja) juomalla voi saada huomattavan määrän sokeria kerralla ja niissä ei ole kuitua kuten hedelmissä sellaisenaan. Sen takia sopiva käyttömäärä on noin lasillinen (2 dl) päivässä.

Miten reumaa sairastava saa riittävästi rautaa, jos rauta-arvo on alhainen?

Hyviä raudan lähteitä ovat liha, sisäelimet ja täysjyvävilja. Kasvikunnan rauta imeytyy eläinkunnan rautaa huonommin. C-vitamiini lisää raudan imeytymistä, joten sitä voi parantaa lisäämällä rautapitoiselle aterialle esimerkiksi paprikaa tai appelsiinin. Kalsium ja kalsiumia sisältävät ruoat, kuten maitovalmisteet, tee ja kahvi vastaavasti heikentävät imeytymistä.

Mitä seuraa C-vitamiinin puutoksesta?

C-vitamiinin puutoksesta seuraa keripukki, jonka oireita ovat esimerkiksi väsymys ja pienet verenvuodot. Keripukki on Suomessa erittäin harvinainen ja liittyy useimmiten aliravitsemustiloihin. Hyviä C-vitamiinin lähteitä ovat hedelmät, marjat, kasvikset ja peruna. Päivittäisen C-vitamiinin tarpeen täyttää jo esimerkiksi yksi appelsiini tai 1,5 dl mustaherukoita.

Miten suoliston hyvinvointi liittyy reumaan? Onko reuma suolistoperäinen sairaus?

Nykytiedon mukaan tulehdukselliset reumasairaudet ovat autoimmuunitauteja, joiden aiheuttajaa ei tunneta. Reumasairauksia sairastavilla on tutkimuksissa ollut erilainen suoliston bakteerikanta kuin terveillä henkilöillä. Joissakin reumasairauksissa esiintyy myös muuta väestöä enemmän toiminnallisia vatsaoireita. Erilaisen bakteerikannan merkitystä

reumasairauksien kehittymisessä ja oireiden hoitamisessa ei vielä tiedetä.

Vaikuttavatko sitrushedelmät elimistön tulehdukseen?

Sitrushedelmien käytön vaikutusta tulehdukseen ei ole reumasairauksia sairastavilla tutkittu. Joitain tutkimuksia on tehty sitrushedelmistä eristettyjen uutteen vaikutuksesta tulehdukseen, mutta ne ovat pääasiassa solumalli- ja eläintutkimuksia.

Vaikuttaako vehnä elimistön tulehdukseen?

Yksittäisten ruoka-aineiden, kuten vehnän, vaikutusta reumatulehdukseen ei ole tutkittu. Vaaleiden viljatuotteiden korvaaminen täysjyväviljalla vaikuttaa edullisesti elimistön matala-asteiseen tulehdukseen. Elimistön matala-asteinen tulehdus on eri asia kuin reumasairauksien krooninen tulehdus, mutta vaalean vehnän korvaaminen täysjyväviljalla on suositeltavaa myös reumasairauksia sairastaville.

Miten alkoholin käyttö vaikuttaa reumasairauteen?

Monet reumalääkkeet kuormittavat maksaa ja alkoholin käyttö lisää maksavaurion riskiä. Tämän takia alkoholia tulisi käyttää vain kohtuudella tai ei lainkaan. Alkoholi juomat voivat myös pahentaa lääkityksen tai kuivusoireiden aiheuttamaa ruoansulatuskanavan ärsytystä, jolloin käyttöä kannattaa välttää. Alkoholin käyttö lisää kihdin riskiä ja vähentää virtsahapon eritystä munuaisissa, mikä pahentaa kihtioreita.

Miten inkivääri vaikuttaa nivelreumaan?

Laboratoriotutkimuksissa inkivääri on vaikuttanut tulehdusta vähentävästi. Nivelreumapotilailla tehdyssä tutkimuksessa inkivääritabletit ovat vähentäneet nivelreumapotilaiden kipuoireita, mutta vaikutus on ollut heikompi kuin tulehduskipulääkkeillä. Koska nivelreuman ensisijainen hoito on lääkitys, ei tuloksella ole käytännön kannalta merkitystä.

Onko voikukka antireumaattinen?

Voikukan vaikutusta tulehdukseen ei ole ihmisillä tutkittu. Väitteet voikukan tulehdusta lievittävästä vaikutuksesta perustuvat yksittäisiin eläin- ja solumallitutkimuksiin, joiden perusteella ei voi tehdä johtopäätöksiä sen vaikutuksista reumasairauksien hoidossa tai ihmisillä ylipäänsä.

Onko tutkittu kalan ja broilerin vaikutuksista fibromyalgian oireisiin?

Yksittäisten ruoka-aineiden vaikutusta fibromyalgian oireisiin ei ole tutkittu.

Vaikuttaako juominen silmien kuivuuteen?

Riittävä nesteen saanti on tärkeä osa kuivusoireiden hoitoa. Ylenmääräisellä juomisella ei kuitenkaan voida silmien kuivusoireita helpottaa. Suun kostuttamisella ja tiheällä juomisella voidaan lievittää suun kuivusoireita.

Voiko liian vähäinen juominen vaikuttaa hemoglobiiniarvoon?

Kyllä voi. Kun nestettä saadaan liian vähän, elimistö kuivuu. Tällöin veren määrä hieman pienenee, mutta hemoglobiinin määrä pysyy ennallaan. Tämän takia hemoglobiinin pitoisuus

veressä on suurempi.

Miten soijan sisältämä kasviestrogeeni vaikuttaa naisilla? Voiko soijaa käyttää?

Soija sisältää kasviestrogeenia (isoflavoneja), joilla on heikko estrogeenin eli naissukupuolihormonin kaltainen vaikutus. Luontaistuotteena on saatavilla soijan kasviestrogeenia runsaasti sisältäviä valmisteita, joiden markkinoidaan auttavan vaihdevuosisoireisiin ilman hormonivalmisteiden haittavaikutuksia. Tutkimuksissa tällaista vaikutusta ei kuitenkaan ole osoitettu, eikä valmisteita suositella, koska niiden pitkäaikaiseen käyttöön liittyy riskejä. Soijavalmisteiden on myös esitetty lisäävän riskiä rintasyöpään, mutta tutkimuksissa ei ole havaittu tällaista yhteyttä. Näin ollen soijaa voivat sekä naiset että miehet käyttää osana monipuolista ruokavaliota.

Miksi elintarvikkeissa käytetään lisäaineita?

Lisäaineiden tarkoituksena on parantaa elintarvikkeiden ominaisuuksia, kuten rakennetta ja säilyvyyttä. Elintarvikkeissa saa käyttää vain lisäaineita, joiden turvallisuus on tutkittu ja tarvittaessa asetetaan turvallisen saannin yläraja. On hyvä huomioida, että noin kolmasosa lisäaineista on sellaisia, joita esiintyy lisäaineettomassa ruoassa. Esimerkiksi puolukassa on viittä lisäainetta ja mustikassa yhtätoista. Nämä ruoassa luonnostaan esiintyvät lisäaineet ovat yleisesti käytettyjä, esim. porkkanassa esiintyvä beetakaroteeni väriaineena.

Onko jokaiselle veriryhmälle oma ruokavalio?

Ei ole. Mediassa on ollut esillä ns. veriryhmädieetti, jossa jokaiselle veriryhmälle on oma ruokavalionsa, mutta sillä ei ole tutkittua taustaa.

Voiko reumasairauksia sairastava saada ravintolisiin reseptit, jotta vakuutus korvaisi ne?

Tiettyihin hoidon kannalta välttämättömiin ravintolisiin, kuten kalsium- ja D-vitamiinilisään, voi saada reseptit. Kaikki vakuutukset eivät kuitenkaan korvaa ravintolisiä. Oman vakuutuksen ehdot voi tarkistaa palveluntarjoajalta.

Miten pääsen ravitsemusterapeutin vastaanotolle?

Ravitsemusterapeutin vastaanotolle pääsee yleensä lääkärin tai hoitajan läheteellä. Yksityisissä terveydenhuoltoyksiköissä ajan voi varata ilman lähetettä.