
[Lähiruoka on parasta](#)

Reuma-lehti 2/2013

Tuki- ja liikuntaelinsairaiden terveyttä tukee yleisten ravitsemussuosittelujen mukainen Itämeren ruokavalio ja sopiva liikunta. Tutkimusnäyttöä ravitsemuksen yhteyksistä reumasairauksiin tai niiden hoitoon on niukasti.

Jokapäiväinen ravitsemus ja sen yhteys omaan vointiin on jatkuvasti kiinnostava ja intohimoja herättävä keskustelun aihe. Arjen valintoihin vaikuttavat julkisuudessa huomiota saavat ravintoon liittyvät muoti-ilmiöt ja suuntaukset.

Myös tuki- ja liikuntaelinsairauksiin yhdistyvässä ravitsemuskeskustelussa on esitetty hämmentäviä väittämiä. Monet näihin asioihin liittyvät uskomukset ovat perusteettomia.

Ravitsemussuosittelujen tulee perustua aina tutkittuun tietoon, korostaa kliinisen ravitsemustieteen professori **Jussi Pihlajamäki** [Itä-Suomen yliopiston](#) kansanterveystieteen ja kliinisen ravitsemustieteen laitoksesta. On eri asia suositella jotain, joka perustuu tieteelliseen näyttöön ja eri asia, että jostakin ravintoaineesta ajatellaan olevan hyötyä.

”Kiistatta on tärkeää, mitä ihmiset syövät. Reumapotilaan on tärkeä syödä terveellisesti. Hyvä suomalainen ruokavalio on hyvä reumasairaille”, vakuuttaa Jussi Pihlajamäki.

Aineenvaihdunta muuttuu

Pitkäaikaissairauksissa yritetään tyypillisesti löytää apua eri vaihtoehtoista. Niin kauan kun pysytään terveellisen ravitsemuksen rajoissa siitä ei ole Pihlajamäen mukaan haittaa.

”Teoreettisesti ravitsemuksella on varmasti merkitystä taudin kulkuun. Eri asia on, voidaanko ravinnolla vaikuttaa. Ajatus jonkin ruoka-aineen hyödyistä voi olla oikea, mutta koska hyödyistä ei ole näyttöä, sitä ei voi suositella. Tärkeintä on, että siitä ei ole haittaa potilaalle, mikä voi olla tilanne tuotteiden kohdalla, joita ei ole tieteellisesti tutkittu.”

Osalla tuki- ja liikuntaelinsairaista voi olla paino-ongelmia. Tulehduksellisia reumasairauksia sairastavilla taas voi olla aliravitsemusta silloin, kun tulehdus on aktiivinen.

Tulehdus kiihdyttää aineenvaihduntaa. Elimistön energian tarve lisääntyy, mutta sairaus usein heikentää ruokahalua. Erityisesti valkuaisaineiden kulutus kasvaa. Se voi olla osasyynä lihasten kuitumiseen, jota nivelten kipu ja huono toiminta lisäävät. Tulehdus lisää myös vitamiinien ja kivennäisaineiden tarvetta.

Krooniseen tulehdukseen liittyy lisäksi muita aineenvaihdunnan muutoksia, jotka esimerkiksi johtavat luuston heikkenemiseen, osteoporoosiin. Sen ehkäisy on muistettava jo reumasairauden varhaisvaiheessa. Oikea ravitsemus on tärkeä osa osteoporoosin hoitoa. Painonhallinta on

keskeinen tuki- ja liikuntaelinvaivojen ehkäisyssä. Ylipainon välttäminen suojaa niveliä.

Paasto ei käy hoidoksi

Tulehdukselliset reumasairaudet ovat autoimmuunisairauksia kuten mm. diabetes. Näiden kaikkien taustatekijöiksi on Pihlajamäen mukaan epäilty ympäristö- ja ravintotekijöitä. Tulehduksellisten reumasairauksien syy-yhteyksiä ravintoon ei ole pystytty osoittamaan.

”Eri asia on, voidaanko tulehduksellisiin reumasairauksiin vaikuttaa ravitsemuksella. Tulehduksellisissa reumasairauksissa on kyse inflammaatiosta. Esimerkiksi paasto on kaksiteräinen miekka. Se vähentää tulehdusta, mutta toisaalta johtaa aliravitsemukseen ja syö lihaskuntoa. Siksi paastoa ei voi ajatella reumataudin hoidoksi pitkäksi aikaa.”

Pihlajamäki muistuttaa, ettei kasvisruokavalionkaan tarvitse olla paasto. ”Osa potilaista kokee hyötyvänsä kasvisruokavaliosta, jossa hyöty saattaa osin selittyä paastosta. Kasvisruokavaliosta tai elävän ravinnon käytöstä ei ole tutkimusnäyttöä, mutta ei ole mahdotonta, että kasvisruokavaliolla olisi jotain tulehdusta lieventävää vaikutusta.”

Kasviöljyllä on todettu joitain tulehdusta rauhoittavia vaikutuksia, kun taas eläinrasva edistää tulehdusta. Suurissa väestötutkimuksissa sydän- ja verisuonisairauksien kannalta katsottuna lihan syönti kallistuu haitallisen puolelle. Ei osata varmuudella sanoa, onko kyse lihan proteiineista vaiko rasvasta.

Kalarasva, hyvä rasva

Reumataudeissa on tutkittu yksittäisistä ravintoaineista pieniä asioita eli kaikenlaista, mitä luonnosta löytyy kuten kurkumaa tai inkivääriä. Monella näistä aineista on saatu aikaan vaikutusta koeputkessa, mutta ei ole tehty kunnollisia kliinisiä tutkimuksia, saati että olisi voitu osoittaa tehoa.

Selkeintä tutkimustietoa on kalan rasvasta, joka tutkimuksissa näyttäisi helpottavan kipuja.”Sitä, vaikuttaako kalaöljy itse tautiin pitkäaikaisesti, ei ole tutkittu.”

Maitohappoja on tutkittu aika paljon. Vakuuttavaa tieteellistä näyttöä ja hyötyä ei ole todistettu laajamittaisesti, looginen yhteys niillä voi olla suoliston hyvinvointiin. Kysymykseen, onko tulehduksellisella reumataudilla samankaltaisuutta keliakian kanssa Pihlajamäki vastaa, että keliakia on jossain määrin autoimmuunitauti kuten nivelreumakin.

”Gluteiini laukaisee keliakiassa suolistotulehduksen. Jos on keliakia, gluteiinia sisältäviä viljatuotteita ei tule käyttää. Reumataudeissa tästä ei kuitenkaan ole osoitettu hyötyä. Koska viljat ovat tärkein kuitulähteenämme, niiden rajoittamiseen ilman syytä ei pidä ryhtyä. Suomalaiset saavat kuidun 50–60 -prosenttisesti viljatuotteista.”

Pihlajamäen mukaan on ongelma, ettei ravitsemuksen yhteyksistä reumasairauksiin ole tehty lääketutkimusten kaltaisia isoja ja riittävän pitkiä tutkimuksia, joilla olisi voitu osoittaa vaikutuksia. Jos ravitsemusta tutkittaisiin yhtä mittavin summin, voisi löytyä tuloksia hyödyistä.

Esimerkiksi elimistön sokeriaineenvaihdunnan häiriöistä on tehty elämäntapatutkimusta, jossa on yhdistetty liikunta ja ravinto sekä juuri julkaistu pohjoismainen SYSDIET-tutkimus Itämeren ruokavalion käytöstä. Näissä tutkimuksissa on pystytty vaikuttamaan rasva-aineenvaihduntaan ja tulehdukseen. Reumatulehdus on kuitenkin erilainen. Vastaavia tutkimuksia tarvittaisiin myös

reumataudeissa.

Kokonaisuus ratkaisee

Itä-Suomen yliopisto koordinoi maaliskuussa julkaistua pohjoismaista SYSDIET-ruokavaliohoitotutkimusta. Se osoitti, että pohjoismaisista aineksista koottu terveellinen ruokavalio parantaa muun muassa kolesteroliarvoja ja pienentää näin sepelvaltimotaudin riskiä. Se vähentää myös metaboliseen oireyhtymään liittyvän tulehdustekijän määrää. Viime aikoina asiantuntijat ovat kiinnostuneet entistä enemmän ruokavalion kokonaisuuden merkityksestä terveydelle yksittäisten ravintoaineiden vaikutuksen sijaan.

Havainnot osoittavat, että terveellinen pohjoismainen ruokavalio voi vähentää vuorokauden ajalta rekisteröityä verenpainetta. Vähentämällä tulehdusvastetta terveellinen pohjoismainen ruokavalio voi myös pienentää elimistön hapetusstressiä.

Yllättävää oli, että erään tulehdustekijän, IL-1 Ra:n, pitoisuus oli terveellistä pohjoismaista ruokavaliota noudattavilla peräti 20 prosenttia pienempi kuin tavanomaisella ruokavaliolla. Suurentunutta IL-Ra:ta pidetään herkeimpänä merkinä niin sanotulle metaboliselle oireyhtymälle. Se ennustaa diabetesriskiä ja sen pitoisuus nousee myös maksan rasvoittumisen yhteydessä.

Ruoalla on paljon muutakin merkitystä kuin ravitsemuksellinen merkitys. Siksi perheet ja perheissä vallitseva ruokailukulttuuri ovat avainasemassa terveyskäyttäytymistä opeteltaessa. Tärkeimmät päätökset tehdään ruokakaupassa. Terveelliset elämäntavat ja niihin kannustaminen ovat iloinen asia. Ensin pitää olla halu tehdä itse jotain ja sen jälkeen löytää omat yksilölliset toimintatapansa. Näihin on saatavissa tarvittaessa ohjausta terveydenhuollosta. Jussi Pihlajamäki korostaa, että ravitsemusneuvonnan pitää jatkossakin säilyä julkisena palveluna kaikkien ulottuvilla.

Potilasta hämmentää

Dosentti **Ursula Schwab** Itä-Suomen yliopiston Kansanterveystieteen ja kliinisen ravitsemustieteen yksiköstä kouluttaa tulevia ravitsemusterapeutteja. Heitä on yli 500. Terveydenhuollossa ravitsemusterapia on yksikön johtaja Jussi Pihlajamäen mukaan marginaaliasemassa. Suuri osa koulutetuista työskentelee julkisen terveydenhuollon ulkopuolisissa tehtävissä, kun paikkoja ei ole.

Keskussairaaloissa neuvontaa on tarjolla, mutta perusterveydenhuollossa tuki- ja liikuntaelinsairaat voivat kääntyä tarvittaessa kysymyksineen esimerkiksi ravintoasioihin perehtyneen reumahoitajan puoleen.

Ursula Schwab sanoo, että vaikka ravintotietoa on paljon tarjolla ihmiset eivät tiedä oleellisia asioita. ”Olen kaksi päivää viikossa käytännön potilastyössä sairaalan puolella. Siellä todellisuus tulee vastaan, mitä ihmiset todella tietävät. Heillä ei ole usein käsitystä itselleen terveellisestä ruokavaliosta. Ehkä viljan, marjojen ja hedelmien terveellisyys tiedetään parhaiten.”

Ursula Schwabin mielestä hämmennys on ymmärrettävää. ”Potilas on päästään pyörällä, kun yksi hihhuloi yhtä ja toinen toista. Oikeaa täsmätietoa on vaikea suodattaa.”

Suomalaisten ruokailun keskeinen ongelma on rasvan laatu. Suolaa ja sokeria saadaan liikaa ja kuitua liian vähän. Ongelmat ovat samat kaikilla ikäryhmillä, lapsilla on samat ongelmat kuin aikuisillakin. Vitamiineista D-vitamiinin saanti on liian vähäistä ja folaattiakin saadaan liian vähän.

Uudet suositukset tulossa

Tuoreen FINRISKI 2012 -tutkimuksen tulos ruokatottumusten muuttumisesta aiempaa epäterveellisempään suuntaan oli Ursula Schwabin mukaan täysin odotettavissa oleva väestötason tulos. Kansanterveyden kannalta on tietysti valitettavaa, että muutamia vuosikymmeniä jatkunut suomalaisten ruokavalion myönteinen kehitys on ainakin rasvojen ja suolan saannissa kääntynyt huonompaan suuntaan. Se vaikuttaa veren kolesterolitason nousuun ja verenpaineeseen.

”Terveellisen ruokavalion vastavoimat ovat voimakkaita. Karppauskeskustelu sai monet harhautumaan kovan rasvan käyttöön. Suolan määrän lisäys näkyy verenpaineessa.”

Muoti-ilmiö karppaus lähti Suomessa ja Ruotsissa amerikkalaisesta Atkinsin dieetistä, mutta Atkins ei suosinut voini käyttöä, mitä meillä nostettiin esiin. Samalla karppaajat vähensivät viljatuotteita, lisäsivät lihankäyttöä ja vaihtoivat margariinit voikasvisseokseen. Siksi FINRISKI-tulokset eivät yllätä tutkijaa.

Ursula Schwab on toinen suomalaisista asiantuntijoista, jotka ovat mukana laatimassa ensi syksynä valmistuvia pohjoismaisia ravitsemussuosituksia. Ne on tarkoitettu lähinnä ammattilaisten ohjenuoraksi. Näiden suositusten perusteella laaditaan kansallinen suositus, jossa uutta on ruoka-ainetaso. Siinä suositellaan, mitä ruokavaliossa pitää lisätä, vähentää tai muuttaa. Odotettavissa on lähinnä pientä hienosäätöä ja tarkennuksia voimassa oleviin suosituksiin. Yleisperiaatteet eivät muutu.

Suosituksista havainnollistetaan kuviolla, joka voi olla ruoka-aineen ympyrä tai pyramidi. Nyt sitä on pari vuotta kuvattu Itämeren ruokakolmiolla.

Huomioi rasvan laatu

Suomalaisille suositeltavan terveellisen Itämeren ruokavalion voi koostaa lähiruokaperiaatteella. Siinä korvataan kovaa eläin- ja maitorasvaa rypsisöljyllä ja kasviöljypohjaisella levitteellä, suositetaan rasvattomia ja vähärasvaisia maitotuotteita, syödään runsaasti kotimaisia kausihedelmiä, joita eri Pohjoismaissa ovat omena, päärynä tai luumu, marjoja, vihanneksia, juureksia, palkokasveja ja kaaleja sekä ruista, ohraa tai kauraa täysjyväviljatuotteina päivittäin.

Myös pähkinät voivat olla osa ruokavaliota. Ruokavaliioon kuuluu kala ja rasvainen kala 2–3 kertaa viikossa sekä riista ja siipikarja. Punaista lihaa ja makkaraa käytetään vain kohtuudella.

Ursula Schwabin mukaan riittävään D-vitamiinin saantiin kannattaa kaikkien kiinnittää huomiota. D-vitamiinin ja kalsiumin saanti liittyy keskeisesti osteoporoosin ehkäisyyn. D-vitamiinilisäsuositus on kaikille 60-vuotta täyttäneille 20 mikrogrammaa ympäri vuoden. Tämä suositus tuli viime vuoden tammikuussa. Aikuisille suositellaan 7,5 mikrogrammaa D-vitamiinilisää lokakuusta maaliskuuhun, jos ruokavaliossa ei ole D-vitamiinilla täydennettyjä maitovalmisteita. Alle 18-vuotiaille suositellaan D-vitamiinilisää 7,5 mikrogrammaa vuorokaudessa ympäri vuoden.

A-vitamiinia suomalaiset saavat keskimäärin hyvin. Tulehdussairauksissa rasvan laatu on tärkeää. Rasva- ja sokeriaineenvaihdunta-asiat liittyvät kalaöljyvalmisteisiin. Ursula Schwab kehottaa nauttimaan kalaöljyn mieluummin syömällä kalaa 2–3 kertaa viikossa kuin lisänä purkista, sillä kalassa on muitakin terveyttä edistäviä ravintoaineita kuin rasva. Toisaalta kalaöljyvalmisteet voivat vaikuttaa epäedullisesti elimistön rasva- ja sokeriaineenvaihduntaan.

”Kalapuikko ei ole varsinaista suositeltavaa kalaruokaa. Siinä kala on turskaa tai seitiä, jotka ovat vähärasvaisia kaloja ja lisäksi päällä on jauho-rasvakuorrutus. Samoin smetanassa haudutettu uunilohi ei ole terveellisyysnäkökulmasta suositeltavaa kalaruokaa.”

Kala kannattaa valmistaa mahdollisimman vähillä rasva- tai kermalisillä. Suositeltavaa on valmistaa mm. kirkasliemistä kalakeittoa, uunikalaa ilman kervoja ja kesällä vaikkapa grillattua tai halstrattua kalaa.

Jos rasvalisäys on tarpeen, kannattaa käyttää kasviöljyä tai pullomargariiniä. Lohikalat ovat niin rasvaisia, ettei niihin tarvitse lisätä rasvaa lainkaan. Kalan keitto- tai paistoajalla ei ole väliä.

Kasviöljyistä kannattaa Itämeren ruokavaliossa suosia kotimaista rypsiöljyä oliiviöljyn sijaan. Molemmat ovat pehmeätä rasvaa, mutta rypsiöljyssä on omega3-rasvahappoja 8–12 prosenttia, kun oliiviöljyssä on vain puoli prosenttia.

Syö värikästä ruokaa

Sienet kuten suppilovahverot ja kanttarellit täydentävät D-vitamiinin saantia, joskaan eivät ole keskeisiä D-vitamiinin lähteitä. Näitä ovat mm. D-vitamiinoitu margariini, D-vitaminoidut maitovalmisteet ja jukuritit.

Suomalaisilla marjoilla on paljon terveystuottoja. Ursula Schwabin mukaan terveystuottoet ovat oletettavasti vielä suuremmat kuin mitä tutkimuksilla on pystytty osoittamaan. Marjat sisältävät bioaktiivisia yhdisteitä, joiden kaikkia yhteistuottoja ei todennäköisesti vielä tunneta. Ne ovat myös hyviä kuidunlähteitä.

”Kun syö tyrnimarjoja, lakkoja tai vadelmia, tulee myös siemenissä hyviä öljyä, vitamiineja, kivennäisaineita ja bioaktiivisia yhdisteitä.”

Olisi hyvä, että jokainen löytäisi joitakin marjoja, jotka maistuvat. Ongelmana on, ettei kaikilla ole marjojen säilytysmahdollisuuksia, jotta niitä voisi nauttia ympäri vuoden.

Mitä värikkäämpää ruokasi on, sen parempi. Syö kasviksia, marjoja ja hedelmiä ainakin viisi kourallista päivässä. Perunaa ei lasketa tähän määrään. Osa kasviksista on hyvä syödä kypsentämättä. Öljypohjaisilla kastikkeilla saa salaatteihin ja raasteisiin mehevyyttä ja makua. Nauti marjat ja hedelmät mieluummin sellaisenaan kuin mehuina.

Sopiva ateriarytmi on noin viisi ateriointikertaa päivässä, siihen mukaan lukien energiaa sisältävät juomat. Marjat ja hedelmät voi syödä jälkiruokana ruokailun yhteydessä. Hampaita kannattaa varjella happohyökkäykseltä välttämällä turhan usein napostelua tai energiaa sisältävien juomien lipittämistä.

Atrijärjestyksellä ei ole väliä. Jos lounas ja päivällinen vaihtavat paikka ei haittaa, jos syöt mieluummin illalla pääaterian ja päivällä kevyemmin.

Valinnat jo kaupassa

Tuula Karila tekee kansanterveyshoitajan työtä kolme päivää viikossa Paltamon terveyskeskus Atendo Oy:ssä. Kaksi päivää hän on vuodeosastotyössä. Hänellä on pitkä kokemus reumahoitajan työstä ja reumapotilaiden ohjauksesta.

Kainuussa on korkeat tuki- ja liikuntaelinsairastavuusluvut. Ravitsemusneuvonta on osa Tuula Karilan työtä. ”Ravitsemusohjauksen tarve riippuu ihmisestä ja hänen sairauksistaan. Painonhallinta on tärkeää niin yli- kuin alipainon osalta. Sydänterveysasia on reumaa sairastavilla korostunut.”

”Verenpaine on syytä hoitaa kuntoon. Varsinkin kolesteroliasiat herättävät Kainuussa vastaanotoilla tunteita. Ravitsemusneuvonta on kaikkein eniten esillä osteoporoosin ehkäisyssä ja hoidossa. Erityisesti kalsiumin ja D-vitamiinin saantiin kiinnitämme huomioita.”

Monilla reumatauteja sairastavilla on mahaongelmia. Ne myös huomioitava.

Ravitsemuksesta on tietoa paljon tarjolla. Ongelma on, miten sen voi ottaa omaan elämäänsä sopivaksi käytännöksi. ”Lähdemme keskustelussa ihan siitä, mitä tämä terveellinen ruokavalio tarkoittaa, kun olemme kauppareissulla. Mitä sieltä tiskistä valitaan kotiin. Mietimme, onko ruokavaliossa jotain muuttamisen tarvetta ja minkä muutoksen on valmis tekemään.”

Ahventa ja kasviksia wokissa

400 g ahvenfileitä
2 - 4 perunaa
1 - 2 rkl rypsiöljyä
1 sipuli
1 - 2 valkosipulin kynttä
2 porkkanaa
200 g parsakaalia
200g sieniä
2 - 3 rkl soijakastiketta
1 - 2 rkl sitruunamehua
1 - 2 tl sokeria
0,5 tl rouhittua mustapippuria
riipaus chilijauhetta

Pilko perunat, sipuli, valkosipuli ja porkkana tulitikuiksi, parsakaali nupuiksi ja sienet ohuiksi viipaleiksi. Nypi ruodot pois ja leikkaa ahvenfileet suikaleiksi.

Kuumenna öljy wokissa tai suuressa paistinpannussa ja kypsennä ensin perunasuikaleet melkein kypsiksi viitisen minuuttia.

Lisää sipuli, valkosipuli ja loput kasvikset ja kypsennä sekoitellen muutama minuutti. Tarkista myös, että peruna on kypsää.

Siirrä kasvikset pannun reunalle, lisää tarvittaessa öljyä ja kypsennä varovasti ahvensuikaleita pari minuuttia.

Sekoita kasvikset ahvensuikaleiden joukkoon.

Sekoita soijakastike, sitruunamehu ja mausteet, kaada wokkiin, sekoita varovasti ja tarjoa ruoka heti.

8 hyvää valintaa

1. Syö kasviksia, hedelmiä ja marjoja useita kertoja päivässä

-
2. Syö täysjyväleipää ja -puuroa
 3. Käytä leivälle kasvirasvaveitettä ja suosi kasviöljyä
 4. Syö kalaa ainakin kahdesti viikossa
 5. Nauti rasvatonta maitoa tai piimää päivittäin, mutta janoon vettä
 6. Valitse vähäsuolaisia elintarvikkeita
 7. Liiku päivittäin ainakin puoli tuntia
 8. Syö säännöllisesti, 4–6 kertaa päivässä, älä napostelee väliajoilla!

Lähde: www.ravitsemusneuvottelukunta.fi

Tietoa aiheesta [Reumataudit ja ravinto](#) Reuma-Aapisesta.

Teksti: Riitta Katko

[Sivun alkuun](#)

[Takaisin](#)